

### ملخص البحث باللغة العربية

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الجليدنغ علي تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية

أ.م.د/ محمد عبدالرحمن

يهدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام تمرينات الجليدنغ والتعرف علي تأثيره علي تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية، استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة يتابع القياس (القبلي - البعدي) لكلاهما ، أشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكرة الطائرة ، والمرشحين من قبل المدرب للمشاركة في بطولة الشاطئية بمحافظة المنيا للموسم الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي نادي المنيا الرياضي ، وقد بلغ عددهم (٢٠) لاعب تم تقسيمهما إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منها (١٠) لاعبين ، واستخدم الباحث كأدوات البحث كل من الأدوات المستخدمة والاختبارات البدنية (اختبار دفع كرة طبية ، اختبار الوثب العريض من الثبات ، اختبار الوثب العمودي) والاختبارات المهارية (اختبار مستوي أداء الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية ، اختبار دقة الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية) .

وكانت من أهم النتائج أدي تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الجليدنغ إلى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية ، وكانت من أهم التوصيات الاعتماد على تمرينات الجليدنغ لما لها من قدرات عالية في تحسين مكونات اللياقة البدنية لدي لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية .

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات "Gliding" علي تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية

أ.م.د/ محمد عبد الرحمن

### المقدمة ومشكلة البحث :

يلعب التدريب الرياضي دورا كبيرا وفعالا في تحقيق المستويات العليا والمتقدمة وذلك من خلال التخطيط الجيد للبرامج التدريبية ولقد ظهر مؤخرا الاهتمام المتزايد بعناصر اللياقة البدنية ومكوناتها باعتبارها من أهم ركائز ومتطلبات الرياضات المختلفة، وما يترتب عليها من تقدم في مستوى الأداء المهارى وما ينتج عنها من تطوير في الأداء الخططى مما يؤدى للوصول إلى المستويات العليا في المنافسات الرياضية العالمية.

يذكر مفتي إبراهيم (٢٠٠٩) أن التدريب الرياضي هو علم يبحث في القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضيين للتوصل إلى أسس وقواعد لاستخدامها في التدريب والمنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل انجاز رياضي في حدود قدرات الرياضيين أو الممارسين (مفتي إبراهيم ، ٢٠٠٩ ، ٩) .

حيث أشار " يحيي إسماعيل " (٢٠٠٢) إلى أن البرامج التدريبية قد اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتفق مع هذا التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية التي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والنفسي للاعب ، فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى ارتفاع المستويات الرياضية (يحيي إسماعيل ، ٢٠٠٢ ، ٢٠) .

ويذكر " مسعد علي " (٢٠٠١) أن علم التدريب الرياضي تطور بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت الجوانب المختلفة لإعداد الرياضي كالجانب البدني والفني والمهاري والنفسي والعقلي والخططي والطب الرياضي مما أدى إلى تطور الأداء الرياضي على مر السنين بشكل مطرد ومذهل في مختلف الأنشطة الرياضية (مسعد علي ، ٢٠٠١ ، ٣) .

\*أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

ويذكر " عبد العزيز بن سبيبي " ( ٢٠١٩ ) إن التربية البدنية الحديثة تنظر إلى الفرد بشكل متكامل ، وتأخذ في اعتبارها تنمية شخصيته وتربيته تربية متكاملة ومتوازنة ، من خلال العناية بجميع جوانب شخصيته الجسمية والعقلية ، والاجتماعية والنفسية والخلقية . وتعتبر التربية الرياضية جزء من التربية العامة التي تهدف كذلك إلى تربية الفرد عقليا ونفسيا واجتماعيا مع التركيز على الجانب الجسمي فهي نظاما تربويا يهدف إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال إشكال متعددة من الأنشطة البدنية المخططة الهادفة تنمي في الفرد القوة والصحة والحيوية ، وغرس روح التعاون والطاعة والصبر والنظام والقيادة . وقد يظلم الكثيرون ممن يجهلون معنى التربية البدنية حقيقة هذا المفهوم وما قد ينبني عليه من فوائد وأهداف لا تتحقق إلا عبر هذا المصطلح ، والذي حصره العوام من الناس بتلك المشقة الذي يبذلها الفرد بلا فائدة حقيقية تعود عليه وعلى المحيطين به سوى ببعث اللهو وهلكه النفس واهانة الذات ، إلا أن المنصفين لهذا المصطلح قد علموا حقيقة هذا المفهوم وكفي هذا المفهوم وضوحاً لمن يجهل حقيقته أقرانه بمصطلح (التربية) بكل ما تحمل هذه الكلمة من معان (العزیز بن سبيبي ، ٢٠١٩ ، ٣٢) .

ويوضح " خالد الحاج " ( ٢٠١٧ ) أن التدريب عمليه منظمه لها أهداف تعمل علي تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة (خالد الحاج ، ٢٠١٧ ، ٤٥) .

يوضح "حمدي علي" (٢٠٠٩) التدريب الرياضي هو عبارة عن مجموعة من التمرينات الرياضية تؤدي وفق أسس وقواعد خاصة للوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية. كما أن طرق التدريب سوف تتنوع طبقاً للسباق الرياضي ، والمدرّب الذي يتم توظيفه بواسطة مؤسسة رياضية لكي يفوز ببطولة ربما يجب عليه أن يأخذ في الاعتبار متطلبات إدارة النادي عند اختيار طرق التدريب ، والمدرّب الذي يتم دعوته بواسطة اللاعبين ليكون مدرّبهم ربما يجب أن يستخدم طرق تدريب تستجيب لمتطلبات اللاعبين المحددة وتبعاً لفرقهم الفردية . وأنه من المهم أن يعرف المدرّبين كيف يمكن تعديل طرق التدريب لتستجيب للتغيير بفاعلية (حمدي علي ، ٢٠٠٩ ، ١١) .

وتعد تدريبات الجليدينج أحد الاتجاهات الحديثة التي تهدف إلى استخدام وسيلة لتحسين الأداء الرياضي من مختلف النواحي ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعب بما

يسهم في تنمية الأداء البدني ويكون له أكبر الأثر في الارتقاء بالمستوي وتكمن أهمية هذه التدريبات في كونها انزلاق يشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف تعزيز وإطالة العضلات الرئيسية في الجسم ومن أمثلتها ( triceps – hamstrings–biceps – quadriceps ) ( inner ) ( عضلات الفخذ – العضلة ذات الرأسين – اوتار الركبة – العضلة ذات الثلاث رؤوس) (٢٢).

واشارت " مها الهجرسي ، هاله القاسم " ( ٢٠٠٩ ) بأن تدريبات الجليدنغ تعتبر أسلوب من الأساليب التدريبية يعتمد علي استخدام أداة عبارة عن أقراص انزلاق توضع تحت الأقدام أو الأيدي كمحاكاة لعملية التزحلق علي الجليد (مها الهجرسي ، ٢٠٠٩ ، ٢) .

وتري " ميندي ميلر Mylrea " ( ٢٠١٦ ) أن هذا النظام صمم خصيصاً لتحويل الحركات إلي خطوط ممارسة علي نحو سلس للحركة حيث إنها تساعد علي تحقيق الهدف الأمثل من الحركة بسهولة وباستمرار باستخدام الكثير من التمارين التي تختلف باختلاف الهدف من الحركة ويضيف لمسة ناعمة علي الحركات الصعبة في حين أن البرامج والأدوات الأخرى تكون صعبة ومكلفة أحياناً مما يعطي تمارين الانزلاق أهميتها (٢٦) .

ويري كلا من "مها الهجرسي ، هاله القاسم " أن أقراص الانزلاق فكرتها بسيطة عبارة عن لوحات علي شكل أطباق مصنوعة من البلاستيك أو النايلون حسب نوع الأرضية ويتم وضع الأداة تحت أقدام أو أيدي اللاعبين حيث يتم أداء الحركات في مجموعات حركية مختلفة تسمح للممارسين بمحاكاة عملية التزحلق علي الجليد(مها الهجرسي ، ٢٠٠٩ ، ٢٣) .

كما أن تدريبات الجليدنغ تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية حيث تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب ، مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء ، كما أن ممارسة تدريبات الجليدنغ و بشكل منتظم يؤدي إلي تحسن اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة و المرونة و التحمل و الرشاقة وتضيف أيضاً أن تدريبات الجليدنغ تعتبر من الأنشطة الهوائية ، الهدف منها هو اكتساب الفرد القدرة الهوائية وأن ممارسة هذه التدريبات التي تتضمن تدريبات لتنمية القوة و المرونة والتوافق والرشاقة و التحمل التي تجعل ضربات القلب تصل إلي أعلى معدل لها مما يساعد علي رفع الكفاءة الفسيولوجية بجانب الكفاءة البدنية (٢١) .

تتكون أقراص الانزلاق (Gliding) من ١٠٠٪ من النايلون في الجزء الخارجي لها وتتكون من الداخل من مادة البولي إيثيلين والمادة المستخدمة في طلية الأقراص تسمح بالحركات

على البساط أو السجاد ولكنها غير مخصصة للأرضيات الغير مستقيمة والأرضيات ذات العيوب السطحية، ويوجد نوع آخر من الأقراص مصنوعة من البلاستيك أو الفبير المقوي والتي يمكن استخدامها على الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسهولة ، ويتم التدريب باستخدام أقراص الجليدنغ من خلال أوضاع مختلفة مثل الوقوف أو الرقود على الظهر أو الانبطاح أو الوضع الجانبي أو الجثو على الركبتين أو من وضع الجلوس، ويمكن وضع القدمين أو إحدى القدمين أو اليدين أو الركبة أو الذراع أو الكوع في مركز القرص ثم أداء التمرين المطلوب (دليل الجليدنغ ، ٢٠١٦ ، (٤).

ويشير كلاً " أمين أنور الخولي ، محمد محمد الحماحي وجمال الدين الشافعي " (٢٠٠١) بأنه تتطلب أي رياضة أن يمتاز ممارسيها وخاصة المستويات العالية بالأداء البدني والمهاري العالي حيث يتضح من خلال تحليل الأداء في هذه الرياضة أن نجاح الأداء يحتاج إلى سرعة الأداء سواء في تحركات القدمين لتحقيق إمكانية تواجد اللاعب دائماً في المكان المناسب لاستقبال أو رد الكرات ، أو في أداء الضربات المختلفة الأمر الذي لا يمكن تحقيقه إلا من خلال توافر عنصر القوة بصفة عامة حيث أن اغلب مهارات الضرب تعتمد على قوة وسرعة أداء الضربات في نفس الوقت وهو وما يعرف بالقدرة وخاصة بذل قدرة باستخدام أداء وهي المضرب والكرة (أمين أنور واخرون ، ٢٠٠١ : ٢٣٤ - ٢٣٥ ) .

ويرى " محمد حسن علاوي " (١٩٩٢) أن عملية الإعداد المهاري تعتبر من العمليات التي تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد خلال المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية والإتقان في المهارات الحركية يعد الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري ، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه (محمد علاوي ، ١٩٩٢ ، ٢٧٥) .

وذكرت " سهير محمد بسيوني " (١٩٩٥) بأن الكرة الطائرة تتميز بطابع خاص من حيث طبيعة اللعب الذي يظهر بوضوح في كيفية التعامل مع الكرة فهي تلعب في الهواء بشرط عدم سقوطها على الأرض مع سرعة سير الكرة وتغير مراكز اللاعبين والتغير السريع من الدفاع للهجوم

المضاد في ملعب صغير الحجم نسبياً الأمر الذي يتطلب العديد من المهارات والمتطلبات البدنية والذهنية والتكتيكية العالية لتحقيق مستوى متقدم من الأداء (سهير محمد ، ١٩٩٥ ، ١٧١) .

وذكر " عاطف رشاد خليل " (١٩٩٥) بأنه تلعب المقذرة علي الوثب دوراً حيوياً ومؤثر في لعبة الكرة الطائرة إذ أن الوثب يستخدم في معظم مواقف المباراة مثل الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد ، ويمكن القول أن مميزات تنمية المقذرة علي الوثب تكون واضحة إذ كانت مهارات اللاعبين في الكرة الطائرة تساوي أو تقارب مهارات المنافسين (عاطف رشاد خليل ، ١٩٩٥ ، ٢) .

وذكر " عادل تركي الدلوي " (٢٠٢٠) بأنه تعد لعبة الكرة الطائرة الشاطئية من الالعاب التي نشأت ما بين عصر النهضة والعصر الحديث من حيث نشيئتها وممارستها ، فهي لعبة تنافسية تروحية يحصل اللاعبون فيها على المتعة والتشويق بالإضافة الى تطوير قدراتهم البدنية والعقلية .

فقد كانت فكرة طيران الكرة في الهواء واعادتها هي لعبة قديمة كذا منذ ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد ، وهو ما تدل عليه الاثار الموجودة في مقبرة الفراعة في بي حسن بدولة مصر ، وهناك صور قديمة في امريكا واندونيسيا تشير الى قذف الكرة والتقاطها من الجانب الاخر وذلك حوالي منذ ٢٠٠٠ سنة ، اما في اليابان قديماً كانت محاولات لعبة الكرة في الهواء تدور حول قذف الكرة من جهة الى اجري بين الفريقين وكل منهما يحاول الحصول على الكرة ورميها لفريقه ، اما حديثاً ، فيقال ان الشعب الايطالي هو الذي نشأه عنده الكرة الطائرة الشاطئية في الهوا خلال العصور الوسطى .

وذكر " Dan Cisco " (١٩٩٩) بأن شغلت لعبة الكرة الطائرة الشاطئية الشاطئية مكانه مهمة في العديد من الوسائل المتنوعة للترفيه في بداية ظهورها وانتشارها ، وقد ساعد الانتشار السريع للعبة في انحاء العالم بسبب بساطة المعدات في اداءها ، كل ما يجب تحضيره مجرد شبكة مربوطة بين عمودين وكرة ومساحة رملية ففي امريكا عندما ظهرت أول مرة في كاليفورنيا على سواحل ويكيكي وسانتا بربارا عام ١٨٩٩ ، وصلت لعبة الكرة الطائرة الشاطئية لأول مرة الى سواحل هاواي عام ١٩٠٠ عن طريق جمعية الشباب المسيحيين وأدائها لأول مرة على سواحل هاواي وأمام جمع غفير من العوائل والشبان الرياضيين (١١ ، ٣٧٩) .

ومن خلال ما سبق يتضح للباحث أهمية البرنامج التدريبية المنظمة والمخططة وفقاً للاسلوب العلمي للاعبين في مختلف الرياضات ودورها في تنمية قدراتهم البدنية والمهارية ، فالبرامج التدريبية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية تهدف الى زيادة القدرات البدنية للاعبين الى جانب تنمية مهاراتهم وامكاناتهم وتوسعي الى وصول اللاعب الى أعلى الفورمة الرياضية وقدرتهم على أداء الواجبات المنوطة به على أكمل وجه ، كما أن وصول اللاعب الى أعلى فورمة رياضية تجعله يركز في تطبيق القدرات الابداعية والمهارية ويصل الى المستوى الرياضي اللائق .

ورياضة الكرة الطائرة الشاطئية من الالعب الرياضية التي تاترت ايجابيا من خلال تطور علم التدريب الرياضي وتحديث طرق وأساليب التدريب حيث أنها تعتمد الى حد كبير على اللياقة البدنية العالية بجانب اتقان الاداء المهارى والخططى وتحتاج إلى مستوى عالى من القوة المميزة بالسرعة بجانب المرونة والرشاقة بشكل عام والى القدرة العضلية للرجلين بشكل خاص ، ومن المعروف ان الاعداد البدني في الكرة الطائرة الشاطئية هي الركن الاساسى والفعال في تحقيق فنون اللعبة والفوز لاي فريق ، فطبيعة الاداء في كرة الطائرة الشاطئية تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لاداء تلك المهارات الاساسية سواء دفاعية او هجومية ، وتعتبر أهم هذه الاركان الثلاثة وأكثرها حساسية فهي تاخذ الوقت الاطول على مدار فترات التدريب ، كما ان الاداء الحركى والاتقان المهارى لمهارات اللعبة يتوقف الى حد كبير على مستوى اللياقة البدنية للاعب حيث يؤكد على وجود علاقة ارتباط بين مستوى الاداء الحركى لمهارات الكرة الطائرة الشاطئية والمستوى المهارى لها .

وان هذا التطور الحادث في شتى مجالات الانشطة الرياضية يشير الى تقدم القدرات البدنية للاعبين وارتفاع متطلبات تلك الانشطة الرياضية وذلك لتحقيق أعلى الانجازات كما يجب على المدربين ان يلاحظوا دائما اثر هذا التقدم ودوره الهام في التاثير على نظام التدريب والمسابقات حيث ان التدريب يعتبر الرباط الذى يجمع بين اللاعبين والمسابقة والاستفادة الكاملة بدنيا ورياضيا من حيث الاثر .

وتمرينات الجليدنغ لديها قدرة كبيرة في تنمية القوة و المرونة والتوافق والرشاقة والتحمل التي تجعل ضربات القلب تصل إلى أعلى معدل لها مما يساعد علي رفع الكفاءة الفسيولوجية بجانب الكفاءة البدنية ، والتي تعتبر من أهم التدريبات من أجل اكتساب مرحلة الآلية في الأداء وتحسين البدني والمهارى لدي لاعبي الطائرة الشاطئية ، وخاصة لأنها تحتاج الي درجة كبيرة من

التوافق العام للجسم وبملاحظة البرامج التدريبية الأخرى وجد الباحث ان اغلب تدريبات المدربين تنصب علي عناصر اللياقة البدنية والتحمل وعدم الاهتمام بالتوافق العام للجسم رغم ان تمرينات الجلدينج تعد من اهم التدريبات التي تساعد في تحسين المستوي البدني والمهاري للاعبين .

أن التدريب باستخدام تمرينات الجلدينج يمثل أحد الاتجاهات التدريبية التي أدخلت بجوار الاتجاهات الحديثة في التدريب مثل الاتجاه نحو تطبيق التدريب بالاثقال والتدريبات المائية والتدريب البليومتريك واورها التدريب باستخدام بيئات مختلفة ومن أهمها التدريب باستخدام تمرينات الجلدينج حيث اشتد الاقتناع بهذا الاسلوب من التدريبات من أجل تحقيق قدرة بدنية أكبر للاعب كما اشار البعض بانه من الممكن أن يسير مثل هذا النوع من التدريب جنب الى جنب بجوار تدريبات القدرة البدنية باستخدام الاساليب الحديثة الأخرى للتدريب .

ويرى الباحث أن لعبة كرة الطائرة الشاطئية من الالعاب الرياضية التي تتطلب الكثير من الجهد طوال المباراة التي لا بد أن يتمتع لاعبيها بقدرات بدنية على مستوى متميز حتى يمكن القيام بمتطلبات الاداء المهاري بصورة صحيحة وبالتالي ينعكس على تقدم المستوى ، وان تدريبات المقاومات اختلفت بشتى أشكالها المختلفة سواء كانت باستخدام تدريبات مقاومة الثقل الجسم كما في تدريبات البليومتريك أو ثقل الزميل او باستخدام مقاومة خارجية كما في الحال عند استخدامنا لتدريبات الاثقال او باستخدام الرمال كمقاومة لجسم اللاعب بنفسه ، حيث أصبح استخدام هذه الانواع من المقاومة يلعب دورا هاما في برامج التدريب الموجه الى الكرة الطائرة الشاطئية التي تتطلب قدرة أكبر لجميع عضلات وأجهزة الجسم الحيوية وأطراف الجسم للقيام بالمجهود والاداء المفاجئ ايمانا بأن الخروج لمثل هذه البيئات المختلفة يمثل تحدى أعظم للرياضيين إضافة لما يحققه من أثر جيد في حالتهم النفسية وخاصة عند استنشاق هواء الطبيعة .

ويرى الباحث أن استخدام تمرينات الجلدينج له تأثير جيد على القدرات البدنية الخاصة للاعبى الطائرة الشاطئية، فالتدريب باستخدام تمرينات الجلدينج هو أحد السبل التدريبية السهلة التي تهيئ وتعيد للجسم القدرة على التحكم خاصة اذا ما استخدم كنوع من التدريبات في الاعداد البدني الخاص وأيضا بأن التدريب باستخدام تمرينات الجلدينج يعمل على المساعدة المباشرة على رفع قدرة العضلات وعلى الامتداد الكامل لها هذا بالاضافة الى رفع كفاءة الجسم الرياضى فسيولوجيا فهو بالنسبة للعمل يرفع من نغمة العضلات للجهاز العضلى العصبى وأنظمتة ، وايضا لقد حظى التدريب باستخدام تمرينات الجلدينج وبخاصة في الالونة الاخيرة باهتمام الكثير من



العلماء وبعض الباحثين وعلى الرغم من ان هناك أبحاث أجريت في بعض الالعاب باستخدام تمارينات الجليدينج كوسط للتدريب بهدف التوصل الى رفع مستوى القدرات البدنية والمهارية باعتبارها عاملا اساسيا مساهماً لرفع مستوى أداء المهارات الحركية والمهارية المتعددة التي تتفق ووفق متطلبات النشاط التخصصي .

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال وجد الباحث - علي حد علما - ندرة في الدراسات التي تناولت تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارينات الجليدينج علي بعض تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية ، مما استثارة دافعية البحث نحو القيام بتلك الدراسة كمحاولة لتصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارينات الجليدينج والتعرف على تأثيره بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية.

### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج باستخدام تمارينات الجليدينج والتعرف علي تأثيره علي بعض تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية.

### فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية وفي اتجاه القياس البعدي .
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية وفي اتجاه القياس البعدي .
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية وفي اتجاه المجموعة التجريبية .

### المصطلحات المستخدمة في البحث :

الجليدينج (أقرص الانزلاق) :

هي وسيلة جديدة للتدريب باستخدام أقرص خفيفة الوزن تتميز بالقدرة على أداء كم من التمارينات تشبه حركات عملية التزلج على الجليد والتي يمكن تأديتها في مساحة صغيرة وبقدرة ممارسة متعددة (٢٦).

## الدراسات المرتبطة :

١. دراسة " محمد زكريا جزر " (٢٠١٩) بعنوان " تأثير تدريبات قرص الانزلاق علي مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع الملاكمين الشباب " ، واستهدفت التعرف علي تأثير تدريبات قرص الانزلاق علي مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين الشباب ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلي البعدي للمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ملاكمي الدرجة الأولى بنادي سكة حديد طنطا المرحلة السنوية (١٦-١٨) سنه واشتملت العينة علي (٢٨) ملاكم تم تقسيمهم عشوائيا إلي مجموعتين متكافئتين قوام كل منهم (١٠) ملاكمين بالإضافة إلي (٨) ملاكمين لإجراء المعاملات العلمية للبحث ، وكانت من أهم النتائج أثر تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الجليدنغ علي مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع الملاكمين الشباب .

٢. دراسة محمود محي الدين محمد " (٢٠١٩) بعنوان :تأثير تدريبات الجليدنغ على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة، استهدفت التعرف علي تأثير تدريبات الجليدنغ على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة، واعتمد البحث على المنهج التجريبي، بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية قوامها (٣٠) لاعب من طلاب تخصص كرة السلة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا، وجاءت نتائج البحث مؤكدة أن التدريبات الجليدنغ المستخدمة كان لها تأثيرا إيجابيا على المجموعة التجريبية في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث.

٣. دراسة مروة رمضان محمود ٢٠١٨ بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الجليدنغ علي بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة، واستهدفت التعرف تصميم وتطبيق برنامج لتدريبات الجليدنغ للاعبات الكرة الطائرة وتأثيره علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبات الكرة الطائرة ( القدرة العضلية- رد الفعل- التوافق -التوازن- المرونة - الرشاقة). ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية لدي لاعبات الكرة الطائرة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على مجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسين (القبلي ، البعدي)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ حجم العينة ١٨ لاعبة وتم اختيار ١٠ لاعبات، البرنامج

التدريبي المقترح "باستخدام تدريبات الجلدينج " أثر تأثيرا إيجابيا في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

٤. دراسة " أحمد خليفة حسن " (٢٠١٨) بعنوان : تأثير استخدام أقراص الانزلاق علي بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين لناشئ كرة السلة ، واستهدفت التعرف علي تأثير استخدام التدريب باستخدام أقراص الانزلاق علي تنمية بعض المتغيرات البدنية وحركات القدمين لناشئ كرة السلة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم يعتمد علي مقارنة المتوسطات للقياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئ كرة السلة بالأحساء من نادي هجر ومركز رعاية الشباب في الموسم ٢٠١٨ / ٢٠١٩ وبلغ حجم العينة (٣٦) ناشئ وتم اختيار (٢٤) ناشئ تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة قوام كلا منها (١٢) ناشئ ، والباقي طبقت عليه التجربة الاستطلاعية والمعاملات الإحصائية ، وجاءت أهم نتائج الدراسة إيجابية التدريب باستخدام أقراص الانزلاق علي تنمية بعض المتغيرات البدنية وحركات القدمين لناشئ كرة السلة.

٥. دراسة " بدري حماد " (٢٠١٧) بعنوان " تأثير تدريبات الجلدينج علي تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولي وبعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو " ، واستهدفت التعرف علي تأثير تدريبات الجلدينج علي تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولي وبعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، علي عينة قوامها (٤٨) طالبا من طلبة الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين ومتكافئتين قوام كل منهما (٢٤) طالبا ، وقد اتبع الباحث مع المجموعة التجريبية البرنامج المقترح ، بينما اتبع مع المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي ، وكانت من أهم النتائج أثرت تدريبات الجلدينج تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً علي تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولي وعلي القدرات البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية .

٦. دراسة "سامح مجدي" (٢٠١٥) بعنوان " تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة " ، واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (١٦) لاعبين تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والاخرى

ضابطة ، وقد أسفرت النتائج إلى أثرت تدريبات الجلدينج تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً على مستوى الأداء البدني للمتغيرات (قيد البحث) والقدرات التوافقية لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة وتفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة .

٧. دراسة " مها الهجرسي ، هالة قاسم " (٢٠٠٩) بعنوان " تأثير تدريبات الجلدينج على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة الشاطئية والكاراتيه " ، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الجلدينج على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة الشاطئية والكاراتيه ، وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي لمجموعتين متساويتين حداثاً تجريبية أولى قوامها (١٠) لاعبات كرة طائرة والأخرى تجريبية ثانية قوامها (١٠) لاعبات كاراتيه ، وكانت من أهم النتائج وجود نسب تحسن في العناصر البدنية قيد البحث وتوصلت الباحثتان إلى أن تدريبات الجلدينج *gliding* أثرت تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً على مستوى الأداء البدني للمتغيرات (قيد البحث) لدى المجموعتين حيث حدثت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي .

٨. دراسة " جريزا " (٢٠٠٤) (٥٥) بعنوان " الفروق البيوميكانيكية في أداء الوثب العمودي على سطح صلب وعلى الرمال لدى الكرة الطائرة الشاطئية " ، واستهدفت الدراسة دراسة الفروق الديناميكية والكينماتكية في الوثب العمودي على السطح الصلب والرمال ، وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، واشتملت العينة على ١٥ لاعب من لاعبي النخبة من الرجال المحترفين في الكرة الطائرة الشاطئية وفي الكرة الطائرة الشاطئية ، وكانت أهم النتائج أن ارتفاع الوثب كان أكبر على السطح الصلب في جميع أنواع الوثب وتراوحت النسبة المئوية للفروق من ١٣ - ٢٠ % .

٩. دراسة " جياتاسيز وآخرون " (٢٠٠٤) (٥٤) بعنوان " الفروق البيوميكانيكية للاعبين النخبة في الكرة الطائرة الشاطئية في وثب الاقعاء العمودي على السطح الصلب والرمل " ، واستهدفت الدراسة اكتشاف ما إذا كانت هناك فروق تتعلق بالبارومتريات الديناميكية والحركية لوثب الاقعاء العمودي على الأسطح الصلبة والأسطح الرملية ، وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، واشتملت العينة على ١٥ من لاعبي النخبة الذكور للكرة الطائرة الشاطئية ، وكانت أهم النتائج انخفاض في القوة القصوى وسرعة الارتقاء وعدم استقرار الرمال جعل من الصعب للكاحل الدفع على المحور الرأسي لحركة الجسم .  
التعليق على الدراسات المرتبطة:

من خلال اطلاع الباحث علي العديد من الدراسات المرتبطة فقد استفد منها في صيغة المشكلة بالحث الحالي وقد اتفقت الدراسات علي استخدام المنهج التجريبي وطبقت علي عينة اللاعبين كدراسة " محمد زكريا جزر (٢٠١٩) (١٥)، محمود محي الدين محمد (٢٠١٩) (١٨)، مروة رمضان محمود (٢٠١٨) (١٩)، أحمد خليفة حسن (٢٠١٨) (٢)، بدري حماد (٢٠١٧) (٤)، سامح مجدي (٢٠١٥) (٨) مها الهجرسي، هالة قاسم (٢٠٠٩) (١٢)، جريزا (٢٠٠٤) (٢٥) كما تعرف البحث علي انسب الوسائل لجمع البيانات المتمثلة في الأجهزة والأدوات، الاستثمارات، الاختبارات وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسات المرتبطة أمكن البحث مناقشة وتفسير نتائج البحث.

### **خطة وإجراءات البحث :**

### **منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، وقد استعان الباحث بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية بإتباع القياسين القبلي والبعدي لكلاهما .

### **مجتمع وعينة البحث :**

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكرة الطائرة بمحافظة المنيا للموسم الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي نادي المنيا الرياضي ، والمرشحين منهم من قبل المدرب للاشتراك في بطولة الكرة الطائرة الشاطئية وقد بلغ عددهم (٢٠) لاعب تم تقسيمهما إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منها (١٠) لاعبين.

### **توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً :**

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات قيد البحث ، والجدول ( ١ ) يوضح النتيجة .

جدول ( ١ )

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث

في المتغيرات قيد البحث ( ن = ٢٠ )

| المتغيرات          | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|--------------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|
| السن               | 25.25           | 25.00  | 1.50              | 0.50           |
| الطول              | 180.13          | 180.00 | 1.94              | 0.19           |
| الوزن              | 74.63           | 75.00  | 5.33              | 0.21-          |
| العمر التدريبي     | 9.38            | 9.00   | 0.95              | 1.19           |
| المتغيرات البدنية  | 2.20            | 2.30   | 0.18              | 1.65-          |
|                    | 2.39            | 2.39   | 0.12              | 0.06           |
|                    | 40.88           | 42.00  | 1.51              | 2.24-          |
| المتغيرات المهارية | 4.88            | 5.00   | 0.75              | 0.50-          |
|                    | 40.00           | 41.00  | 1.35              | 2.22-          |

يتضح من جدول (١) ما يلي :

— انحصرت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في المتغيرات قيد البحث ما بين (-٣ ، +٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتمالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

**تكافؤ مجموعتي البحث :**

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات قيد

البحث ، والجدول ( ٢ ) يوضح ذلك .

جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في المتغيرات قيد البحث ( ن = ٢٠ )

| المتغيرات         | المجموعة الضابطة ( ن = ١٠ ) |             |             | المجموعة التجريبية ( ن = ١٠ ) |             |             |
|-------------------|-----------------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|
|                   | المتوسط الحسابي             | متوسط الرتب | مجموع الرتب | المتوسط الحسابي               | متوسط الرتب | مجموع الرتب |
| السن              | 24.80                       | 10.65       | 106.50      | 25.10                         | 10.35       | 103.50      |
| الطول             | 180.60                      | 11.70       | 117.00      | 179.80                        | 9.30        | 93.00       |
| الوزن             | 77.90                       | 12.15       | 121.50      | 74.30                         | 8.85        | 88.50       |
| العمر التدريبي    | 9.70                        | 12.10       | 121.00      | 9.30                          | 8.90        | 89.00       |
| المتغيرات البدنية | 2.24                        | 10.45       | 104.50      | 2.٢٥                          | 10.55       | 105.50      |
|                   | 2.38                        | 9.95        | 99.50       | 2.40                          | 11.05       | 110.50      |
|                   | 42.60                       | 11.10       | 111.00      | 42.30                         | 9.90        | 99.00       |

|      |        |       |       |        |       |       |  |                    |
|------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--------------------|
| 0.33 | 109.00 | 10.90 | 4.90  | 101.00 | 10.10 | 4.80  | مستوي أداء الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية | المتغيرات المهارية |
| 1.13 | 90.50  | 9.05  | 40.30 | 119.50 | 11.95 | 41.00 | دقة الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية        |                    |

يتضح من جدول ( ٢ ) ما يلي :  
— توجد فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ، مما يشير إلي تكافهما في تلك المتغيرات .

### أدوات البحث :

#### أولاً : الأدوات المستخدمة :

- . جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن .
- . ساعة إيقاف .
- . شريط قياس .
- . جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر .
- . حبال مطاط .
- . كرات طبية بأوزان مختلفة .
- . بارات حديدية بأوزان مختلفة .
- . حواجز .
- . حبال وثب .
- . جاكث أثقال .
- . موانع حديدية .

#### ثانياً : الاختبارات البدنية :

توصل الباحث إلى الاختبارات البدنية من خلال :

— بناءً على القراءات النظرية والمراجع العلمية المتخصصة تم تحديد الاختبارات البدنية وعرضت هذه الاختبارات على الخبراء من خلال استمارة استطلاع الرأي للتعرف علي مناسبتها وإضافة أو حذف ما يروونه واشترط أن تكون مواصفات الخبير الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وخبرة لا تقل عن (١٠) سنوات في مجال كرة الطائرة والتدريب الرياضي ، ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى الاختبارات البدنية والتي تتمثل في :

- . اختبار دفع كرة طبية .
- . اختبار الوثب العريض من الثبات .
- . اختبار الوثب العمودي .

### المعاملات العلمية للاختبارات :

أ . الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وقوامها (٨) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، ثم قام الباحث بتقسيم العينة إلى مجموعتين أحدهما مميز وبلغ قوامها (٤) لاعب والأخرى أقل تميزاً وبلغ قوامهم (٤) لاعب ، ثم قام الباحث بإيجاد الفروق بين المجموعتين ، والجدول (٣) يوضح النتيجة .

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً في الاختبارات البدنية (ن = ٨)

| قيمة Z | المميزين    |             | الأقل تميزاً |             | المتغيرات       |
|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
|        | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب  | متوسط الرتب |                 |
| *2.40  | 26.00       | 6.50        | 10.00        | 2.50        | دفع كرة طبية    |
| *2.38  | 26.00       | 6.50        | 10.00        | 2.50        | الوثب من الثبات |
| *2.38  | 26.00       | 6.50        | 10.00        | 2.50        | الوثب العمودي   |

\* دال عند مستوي (٠,٠٥)      \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

— توجد فروق دالة إحصائية بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً في المتغيرات البدنية ولصالح اللاعبين المميزين ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٨) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .



جدول ( ٤ )

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية (ن = ٨)

| معامل الارتباط | التطبيق الثاني |       | التطبيق الأول |       | المتغيرات       |
|----------------|----------------|-------|---------------|-------|-----------------|
|                | ع              | م     | ع             | م     |                 |
| **٠,٩٠         | ٠,١٧           | ٢,٢٦  | ٠,١٩          | ٢,٢٨  | دفع كرة طبية    |
| **٠,٩٤         | ٠,٠٣           | ٢,٣٧  | ٠,٠٣          | ٢,٣٨  | الوثب من الثبات |
| **٠,٩٢         | ١,٥٥           | ٤١,٨٨ | ١,٨٣          | ٤٢,٢٥ | الوثب العمودي   |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من الجدول ( ٤ ) :

— تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية ما بين (٠,٩٠) : (٠,٩٤) وهي معاملات ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .  
ثالثاً : الاختبارات المهارية :

توصل الباحث إلى الاختبارات المهارية من خلال :

— بناءً على القراءات النظرية والمراجع العلمية المتخصصة تم تحديد الاختبارات المهارية وعرضت هذه الاختبارات على الخبراء من خلال استمارة استطلاع الرأي للتعرف على مناسبتها وإضافة أو حذف ما يروونه واشترط أن تكون مواصفات الخبير الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وخبرة لا تقل عن (١٠) سنوات في مجال كرة الطائرة والتدريب الرياضي ، ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى الاختبارات المهارية والتي تتمثل في :  
اختبار مستوي أداء الضرب الهجومي في الكرة الطائرة .  
اختبار دقة الضرب الهجومي في الكرة الطائرة .

### المعاملات العلمية لاختبارات :

أ . الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وقوامها (٨) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، ثم قام الباحث بتقسيم العينة إلى مجموعتين أحدهما مميز وبلغ قوامها (٤) لاعب والأخرى أقل تميزاً وبلغ قوامهم (٤) لاعب ، ثم قام الباحث بإيجاد الفروق بين المجموعتين ، والجدول (٥) يوضح النتيجة .

جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً في الاختبارات المهارية ( ن = ٨ )

| قيمة Z | المميزين    |             | الأقل تميزاً |             | المتغيرات  |
|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|--|
|        | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب  | متوسط الرتب |  |
| *2.35  | 26.00       | 6.50        | 10.00        | 2.50        | مستوي أداء الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية |
| *2.06  | 24.50       | 6.13        | 11.50        | 2.88        | دقة الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية        |

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول ( ٥ ) ما يلي :

— توجد فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً في الاختبارات المهارية ولصالح اللاعبين المميزين ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .  
ب . الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٨) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول ( ٦ ) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول ( ٦ )

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية ( ن = ٨ )

| معامل الارتباط | التطبيق الثاني |       | التطبيق الأول |       | المتغيرات  |
|----------------|----------------|-------|---------------|-------|--|
|                | ع              | م     | ع             | م     |  |
| **٠,٩١         | ٠,٧٦           | ٥,٠٠  | ٠,٨٣          | ٤,٨٨  | مستوي أداء الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية |
| **٠,٩٢         | ٠,٦٤           | ٤٠,٨٨ | ١,٢٥          | ٤١,١٣ | دقة الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية        |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من الجدول ( ٦ ) :

— تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية ما بين ( ٠,٩١ ) : ( ٠,٩٢ ) وهي معاملات ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

### رابعاً : البرنامج التدريبي المقترح :

لتصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارينات الجليدينج والتعرف علي تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية قام الباحث بالاطلاع علي العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة ، واستطلاع رأي الخبراء للتعرف علي مدي مناسبة البرنامج من حيث مدة استمرار البرنامج المقترح وتوزيع المدة الإجمالية للبرنامج التدريبي علي المراحل التدريبية وعدد الوحدات التدريبية المختلفة وأسس تقنين معدل الجهد باستخدام تمارينات الجليدينج .

### الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية باستخدام تمارينات الجليدينج .

### أسس وضع البرنامج :

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضعت من أجله .
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث .
- أن يتمشى البرنامج مع الإمكانيات المتاحة .
- تحديد وتقسيم فترات البرنامج ومدة الأحمال التدريبية لها .
- مراعاة فترات الراحة بين التمارينات وبين المجموعات .
- التدرج في الحمل .
- المرونة في تطبيق البرنامج لتحقيق الأهداف والاستمرارية والشمولية في تطبيق التدريبات التي تعمل علي تطوير القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري .

تحديد واجبات البرنامج :

حدد الباحث الواجبات التالية :

- الإعداد البدني .
- الإعداد المهاري .
- الإعداد الخططي .
- الإعداد النفسي .
- الإعداد الذهني .

. تحديد محتوى البرنامج :

تم تحديد محتوى البرنامج قيد البحث بناءا علي المراجع العلمية ، وقد راعي الباحث أن يكون المحتوى مرتبطا بالهدف الذي يسعى البرنامج إلى تحقيقه ، صادقاً وله دلالة ، به توازن بين شموله وعمقه ، ملائماً لخبرات اللاعبين وحاجاتهم وقدراتهم ، به صفة التتابع والاستمرارية والتكامل ، مراعيًا للدقة العلمية .

. تحديد المحتوى (التمرينات) :

حدد الباحث التمرينات بمختلف أنواعها :

١. التمرينات البنائية العامة .
٢. التمرينات البنائية الخاصة .
٣. تمرينات المنافسات .
٤. تمرينات الراحة الإيجابية .

التمرينات البنائية العامة :

وقد قام الباحث بتنفيذها في أول فترة الإعداد ، حيث تهدف إلى تقوية العضلات غير العاملة في اللعبة ، كما أنها تعمل على تطوير ورفع مستوى كفاءة القلب والرئتين وباقي الأجهزة الحيوية بالجسم .

التمرينات البنائية الخاصة :

تلك التمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس بالإضافة إلى تطوير المهارات الأساسية والوصول بها إلى الدقة والتكامل ، كما أنها تلعب دوراً هاماً في الأداء الخططي .

فالتمرين الخططي يحقق ثلاثة أهداف في اللعبة ، ففي الوقت الذي يتدرب اللاعب على خطة معينة فهو ينمي ويطور مهاراته الأساسية وصفاته البدنية الخاصة ، ومن هنا فالتمرينات البنائية الخاصة تشمل الإعداد البدني ، التمرينات للتدريب على المهارات ، وكذلك التمرينات الخططية .

تمرينات المنافسة :

وهي أهم أنواع التمرينات التي ترفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب وتصل به إلى الحالة التدريبية الممتازة ، وتعدّه في آخر فترة الإعداد للاشتراك القوي في المنافسات ، حيث

يتوقف حالة استعداد اللاعب للاشتراك في المباريات والمنافسات بشكل قوي على مقدرة المدرب في اختيار هذه التمرينات .

تمرينات الراحة الإيجابية :

وهي تمرينات تعطى بين مختلف التمرينات السابقة بغرض الهبوط التدريجي بعدد ضربات القلب إلى عدد معين .

ويرى الباحث أن تلك التمرينات تلعب دوراً حيوياً لتحقيق أحد أهم مبادئ الحمل وهو مبدأ التوازن الإيقاعي بين الحمل والاستشفاء إذ يجب أن يعقب كل تمرين فترة راحة إيجابية حتى تعود أجهزة الجسم إلى ما يقرب من حالتها الطبيعية .

تحديد وسائل تنفيذ المحتوى :

لتنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بتحديد ما يلي :

- أماكن التدريب ، حيث تم اختيار ملعب نادي المنيا الرياضي الرملي لتدريب العينة التجريبية والعينة الضابطة .

- عدد المشاركين في التدريب وهم ( ٢٠ ) لاعب تم تقسيمهم إلي مجموعتين بالتساوي أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية .

- تجهيز المساعدين والمدربين وتحديد مستواهم الفني .

- طرق ووسائل التدريب التي ستستخدم في البرنامج .

- عدد مرات التدريب أسبوعياً بواقع ( ٣ ) ثلاث وحدات تدريبية لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية .

- تحديد الزمن الكلي لفترة الإعداد .

- وضع أولويات عناصر اللياقة البدنية ومحتوي الإعداد المهاري والخططي .

- وضع تدريبات المهارات قيد البحث داخل البرنامج التدريبي المقترح بصورة منظمة تساعد على تطوير الأداء الهجومي للطلاب .

### **تنظيم البرنامج التدريبي المقترح :**

لما كان الهدف من هذا البرنامج هو وضع برنامج تدريبي ومعرفة تأثيره على مستوى لاعب كرة الطائرة الشاطئية ، ومن خلال استطلاع رأي الخبراء والمسح المرجعي قام الباحث بتقسيم فترة الإعداد كالاتي :

المرحلة الأولى : (الإعداد العام) :

تهدف مرحلة التأسيس إلى رفع مستوى الإمكانيات الوظيفية للاعبين من خلال تنمية مكونات اللياقة البدنية العامة ومدتها ٣ أسابيع .

المرحلة الثانية : (الإعداد الخاص)

تهدف هذه المرحلة إلى تنمية وتطوير وتحسين مكونات اللياقة البدنية الخاصة وبجانب الإعداد المهاري الجيد وتحسين مستوي الأداء الهجومي باستخدام التدريبات المشابهة للأداء ومدتها ٥ أسابيع .

المرحلة الثالثة : (الإعداد للمباريات)

تهدف هذه المرحلة إلى تنمية المهارات الفنية والخطية وإتقان الأداء التنافسي والمحافظة على المستويات المكتسبة من خلال المواقف المختلفة للمباريات ومدتها ٤ أسابيع .

خطوات تخطيط البرنامج التدريبي المقترح :

. قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء للمساعدة في تحديد البرنامج التدريبي المقترح .

. تخطيط فترة الإعداد وذلك عن طريق الخطوات التالية :

— تحديد عدد الأسابيع المكونة لفترة الإعداد ثم تقسيم هذه الأسابيع إلى ثلاث مراحل (إعداد عام ومدته ٤ أسابيع – وإعداد خاص ومدته ٥ أسابيع – إعداد للمسابقات ومدته ٣ أسابيع) .

— تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب الأسبوعية وذلك بجمع عدد ساعات التدريب خلال كل الأسابيع وفقاً لدرجات الحمل .

. وضع متطلبات الإعداد البدني بنوعية العام والخاص وفقاً للهدف الموضوع .

— تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الأسبوعية ثم توزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل من النواحي " البدنية – المهارية " علي أيام الأسبوع وفقاً لدورة الحمل الأسبوعية .

— اختيار محتوى التمرينات داخل البرنامج التدريبي بحيث تتناسب مع أهداف البرنامج التدريبي المقترح .

— الاستعانة بالأجهزة والأدوات أثناء أداء التدريب لما لها من أهمية في رفع مستوي الأداء وزيادة قابلية اللاعبين وإقدامهم علي التدريب .

— الاستعانة بالألعاب الصغيرة وتمارين الاسترخاء في نهاية التدريب لمساعدة اللاعبين على استعادة الشفاء .

. استخدام طرق التدريب المختلفة بما يتناسب مع هدف التدريب .

- تشكيل دورة حمل التدريب بالطريقة التموجية ( ٢ : ١ ) مع مراعاة مبدأ التدرج في الحمل التدريبي من حيث " الشدة - الحجم - الراحة " .

المتغيرات التجريبية للبرنامج التدريبي :

بعد أن تم وضع البرنامج التدريبي العام للمجموعة التجريبية قام الباحث بوضع الأسلوب التدريبي المتمثل في استخدام تمارين الجلدينج في رياضة الكرة الطائرة الشاطئية التي قام بتصميمها ، وقد راع الباحث بعض النقاط الهامة عند تصميمها للبرنامج أهمها :

. الأهداف الموضوعية للمجموعة التجريبية تكون واقعية وملائمة لقدرات وإمكانات اللاعبين .

. مناسبة الأحمال الموضوعية لقدرات اللاعبين .

— اختيار الطرق والوسائل التدريبية والأدوات المناسبة لتحقيق أهداف البرنامج وأهداف كل وحدة تدريبية على حدة .

. مرونة البرنامج ومناسبته للتطبيق العملي .

. توافر عنصر التشويق للتمارين المستخدمة من خلال تنوعها .

. ملائمة التمارين لطبيعة ومتطلبات مراحل البرنامج وأهدافها وحداتها .

. مناسبة دورة الحمل المستخدمة لقدرات اللاعبين .

### **التخطيط الزمني للبرنامج :**

من خلال رأى الخبراء وإطلاع الباحث على بعض المراجع تم تحديد فترة التنفيذ للبرنامج

لمدة ثلاثة أشهر بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً بإجمالي عدد الوحدات (٣٦) وحدة ، وتم تحديد

الزمن المخصص للوحدة ( ٩٠ ق ) تم تثبيت جميع الظروف لمجموعي البحث ، كما قام الباحث

بتطبيق البرنامج المقترح خلال فترة الإعداد البدني الخاص المكونة من (٥) أسابيع .

الخطة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح :

١ . فترة البرنامج التدريبي المقترح (١٢) أسبوع .

٢ . عدد مرات التدريب في الأسبوع (٣) أيام بواقع وحدة تدريبية يومياً .

٣ . تحديد ( حجم ) الحمل الأقصى = من ١١٠ : ١٤٠ دقيقة .

العالي = من ١٠٠ : ١٢٠ دقيقة .

المتوسط = من ٩٠ : ١٠٠ دقيقة .

٤ - تحديد ( شدة ) الحمل الأقصى = ٨٠ - ١٠٠ % .

العالي = ٦٥ - ٧٩ % .

المتوسط = ٥٠ - ٦٤ % .

٥ — حدد الباحث دورة حمل التدريب الأسبوعية بنسبة ( ٢ : ١ ) بمعنى أن يكون يومان حمل التدريب مرتفع الشدة ويوم حمل التدريب متوسط الشدة ، كما حدد الباحث دورة حمل التدريب الفترية بنسبة ( ٢ : ١ ) بمعنى أن يكون أسبوعين حمل التدريب مرتفع الشدة وأسبوع حمل التدريب متوسط الشدة ، وبالنسبة لدورة حمل التدريب الكبيرة بنسبة ( ٢ : ١ ) بمعنى أن يكون شهران حمل التدريب مرتفع الشدة وشهر حمل التدريب متوسط الشدة .

جدول ( ٧ )

تشكيل دورة حمل التدريب المستخدمة خلال فترة الإعداد ( ٢ : ١ )

| فترة الإعداد            |    |    |    |                     |    |    |    |                     |    |    |    |             | الفترة      |        |            |  |
|-------------------------|----|----|----|---------------------|----|----|----|---------------------|----|----|----|-------------|-------------|--------|------------|--|
|                         |    |    |    |                     |    |    |    |                     |    |    |    |             | أقصى        | ↑<br>↓ |            |  |
|                         |    |    |    |                     |    |    |    |                     |    |    |    |             | عالي        |        |            |  |
|                         |    |    |    |                     |    |    |    |                     |    |    |    |             | متوسط       |        |            |  |
| مرحلة الإعداد للمباريات |    |    |    | مرحلة الإعداد الخاص |    |    |    | مرحلة الإعداد العام |    |    |    |             | المرحلة     |        |            |  |
| الأسابيع                |    |    |    | الأسابيع            |    |    |    | الأسابيع            |    |    |    |             | الأسابيع    |        |            |  |
| ١٢                      | ١١ | ١٠ | ٩  | ٨                   | ٧  | ٦  | ٥  | ٤                   | ٣  | ٢  | ١  |             |             |        |            |  |
|                         |    |    |    |                     |    |    |    |                     |    |    |    | أقصى        | ↑<br>↓      |        |            |  |
|                         |    |    |    |                     |    |    |    |                     |    |    |    | عالي        |             |        |            |  |
|                         |    |    |    |                     |    |    |    |                     |    |    |    | متوسط       |             |        |            |  |
| ٢٩                      | ٣٧ | ٣٧ | ٢٩ | ٣٦                  | ٣٢ | ٢٩ | ٣٧ | ٣١                  | ٢٧ | ٣٠ | ٣٠ | زمن الأسبوع |             |        |            |  |
| ١٣٢٠ ق                  |    |    |    | ١٦٥٠ ق              |    |    |    | ٨٧٠ ق               |    |    |    |             | زمن المرحلة |        |            |  |
|                         |    |    |    |                     |    |    |    |                     |    |    |    |             | ٣٨٤٠ ق      |        | زمن الفترة |  |

ويتضح من الجدول ( ٧ ) أن دورة الحمل المستخدمة هي ( ٢ : ١ ) ، كما يوضح مراحل

فترة الإعداد وعدد أسابيع كل مرحلة وزمن كل أسبوع وكذلك درجة حمل الأسبوع .



- تحديد الزمن الكلي للبرنامج :

يتم تحديد الزمن الكلي للبرنامج وفقاً لدرجات الأحمال ودورات الحمل كالاتي :

١. الحمل الأقصى : بلغ عدد أسابيع الحمل الأقصى أربع أسابيع موزعة كالاتي : الأسبوع الخامس ، والأسبوع الثامن ، والأسبوع العاشر ، والأسبوع الحادي عشر ، وبذلك يصبح زمن الحمل الأقصى بالبرنامج = ٣٧٠ + ٣٦٠ + ٣٧٠ + ١٤٧٠ = دقيقة .

٢. الحمل العالي : بلغ عدد أسابيع الحمل العالي أربع أسابيع موزعة كالاتي : الأسبوع الأول ، والأسبوع الثاني ، والأسبوع الرابع ، والأسبوع السابع ، وبذلك يصبح زمن الحمل العالي = ٣٠٠ + ٣١٠ + ٣٢٠ + ١٢٣٠ = دقيقة .

٣. الحمل المتوسط : بلغ عدد أسابيع الحمل المتوسط أربع أسابيع موزعة كالاتي : الأسبوع الثالث ، والأسبوع السادس ، والأسبوع التاسع ، والأسبوع الثاني عشر ، وبذلك يصبح زمن الحمل المتوسط في البرنامج = ٢٧٠ + ٢٩٠ + ٢٩٠ + ١١٤٠ = دقيقة .

ومن هنا يكون الزمن الكلي للبرنامج هو ناتج مجموع أزمنة الأسابيع الاثني عشر ، أي

أن:

الزمن الكلي = ١٤٧٠ دقيقة + ١٢٣٠ دقيقة + ١١٤٠ دقيقة = ٣٨٤٠ دقيقة .

- توزيع الزمن الكلي للبرنامج على واجباته :

تم توزيع زمن البرنامج الكلي (٣٨٤٠ ق) على واجباته (الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي) أما الإعداد الذهني فغالباً ما يتم خارج الملعب في محاضرات نظرية ، أما الإعداد النفسي فيكون أثناء التطبيق العملي .

وقد تم توزيع زمن كل من الإعداد البدني والمهاري والخططي طبقاً للنسب الآتية :

- زمن الإعداد البدني يمثل ٣٠% من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ١١٥٢ ق .

- زمن الإعداد المهاري يمثل ٣٥% من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ١٣٤٤ ق .

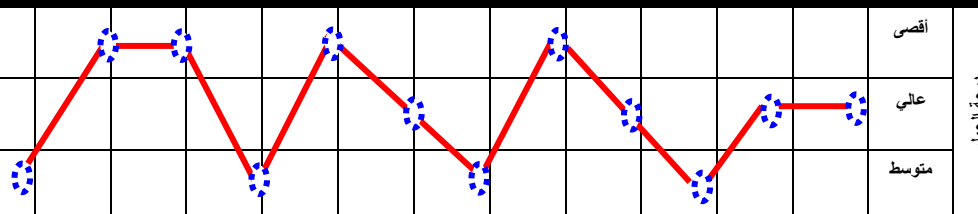
- زمن الإعداد الخططي يمثل ٣٥% من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ١٣٤٤ ق .

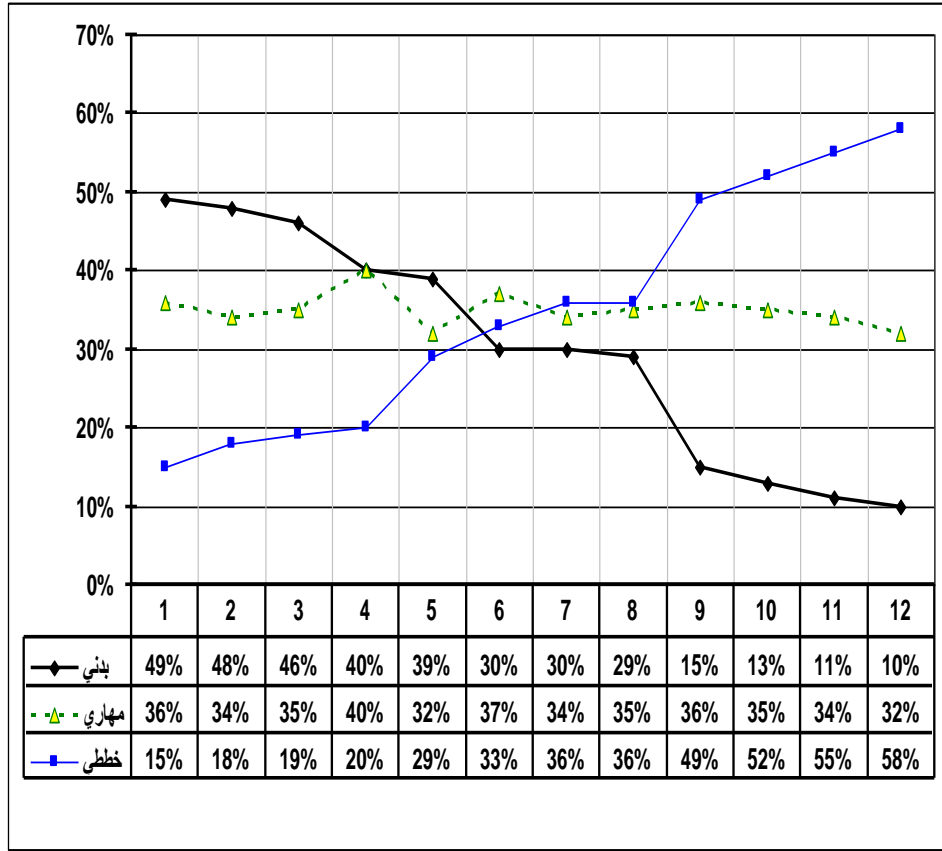
والجدول التالي (٨) يوضح الإطار العام للبرنامج بعد تحديد النسبة المئوية لكل من

الإعداد البدني والمهاري والخططي والزمن الخاص لكل منهم :

جدول ( ٨ )

الإطار العام للبرنامج المقترح والزمن المخصص لكل أسبوع من الإعداد البدني والمهاري والخططي

| فترة الأعداد العام   |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     | الفترة      |
|--|-----|-----|-----|---------------------|-----|-----|-----|---------------------|-----|-----|-----|-------------|
| مرحلة الإعداد للمباريات  |     |     |     | مرحلة الإعداد الخاص |     |     |     | مرحلة الإعداد العام |     |     |     | المرحلة     |
| ١٢   | ١١  | ١٠  | ٩   | ٨                   | ٧   | ٦   | ٥   | ٤                   | ٣   | ٢   | ١   | الأسابيع    |
|  |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     | أقصى        |
|  |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     | عالي        |
|  |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     | متوسط       |
| ٢٩٠  | ٣٧٠ | ٣٧٠ | ٢٩٠ | ٣٦٠                 | ٣٢٠ | ٢٩٠ | ٣٧٠ | ٣١٠                 | ٢٧٠ | ٣٠٠ | ٣٠٠ | زمن الأسبوع |
| %١٠  | %١١ | %١٣ | %١٥ | %٢٩                 | %٣٠ | %٣٠ | %٣٩ | %٤٠                 | %٤٦ | %٤٨ | %٤٩ | نسبة        |
| 29   | 41  | 48  | 44  | 104                 | 96  | 87  | 144 | 124                 | 124 | 144 | 147 | زمن         |
| %٣٢  | %٣٤ | %٣٥ | %٣٦ | %٣٥                 | %٣٤ | %٣٧ | %٣٢ | %٤٠                 | %٣٥ | %٣٤ | %٣٦ | نسبة        |
| 93   | 126 | 130 | 104 | 126                 | 109 | 107 | 119 | 124                 | 95  | 102 | 108 | زمن         |
| %٥٨  | %٥٥ | %٥٢ | %٤٩ | %٣٦                 | %٣٦ | %٣٣ | %٢٩ | %٢٠                 | %١٩ | %١٨ | %١٥ | نسبة        |
| 168  | 203 | 192 | 142 | 130                 | 115 | 96  | 107 | 62                  | 51  | 54  | 45  | زمن         |
| ١٣٢٠ ق   |     |     |     | ١٦٥٠ ق              |     |     |     | ٨٧٠ ق               |     |     |     | زمن المرحلة |
| ٣٨٤٠ ق   |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     | زمن الفترة  |



شكل ( ١ )

رسم بياني يوضح توزيع النسبة المئوية للإعدادات المختلفة خلال الأسابيع الاثني عشر

توزيع زمن الإعداد البدني على عناصره الأساسية :

قام الباحث بتوزيع زمن الإعداد البدني (١٣٢ ق) على كل من الإعداد البدني العام والإعداد

البدني الخاص كما بالجدول التالي :

١. زمن الإعداد البدني العام ٥٠ % من إجمالي زمن الإعداد البدني = ٥٦٦ ق

٢. زمن الإعداد البدني الخاص ٥٠ % من إجمالي زمن الإعداد البدني = ٥٦٦ ق

جدول ( ٩ )

توزيع زمن الإعداد البدني العام والخاص على أسابيع البرنامج المقترح

| فترة الإعداد العام      |      |      |      |                     |      |      |      |                     |      |      |       |  | الفترة          |      |
|-------------------------|------|------|------|---------------------|------|------|------|---------------------|------|------|-------|--|-----------------|------|
| مرحلة الإعداد للمباريات |      |      |      | مرحلة الإعداد الخاص |      |      |      | مرحلة الإعداد العام |      |      |       |  | المرحلة         |      |
| الأسابيع                |      |      |      |                     |      |      |      |                     |      |      |       |  | المتوسط         |      |
| ١                       | ١١   | ١٠   | ٩    | ٧                   | ٦    | ٤    | ٣    | ٢                   | ١    |      |       |  |                 | أقصى |
|                         |      |      |      |                     |      |      |      |                     |      |      |       |  |                 | عالي |
|                         |      |      |      |                     |      |      |      |                     |      |      |       |  | متوسط           |      |
| ٢٩٠                     | ٣٧٠  | ٣٧٠  | ٢٩٠  | ٣٦٠                 | ٣٢٠  | ٢٩٠  | ٣٧٠  | ٣١٠                 | ٢٧٠  | ٣٠٠  | ٣٠٠   |  | زمن الأسبوع     |      |
| 29                      | 41   | 48   | 44   | 104                 | 96   | 87   | 144  | 124                 | 124  | 144  | 147   |  | الأسبوع         |      |
| ١٦٢ ق                   |      |      |      | ٥٥٥ ق               |      |      |      | ٤١٥ ق               |      |      |       |  | الإعداد         |      |
|                         | ١١ % | ١٢ % | ١٥ % | ١٨ %                | ٢٠ % | ٢٧ % | ٣٠ % | ٤٠ %                | ٨٥ % | ٨٨ % | ١٠٠ % |  | المرحلة         |      |
|                         | 5    | 6    | 7    | 19                  | 19   | 23   | 43   | 50                  | 105  | 127  | 147   |  | نسبة            |      |
| ١٨ ق                    |      |      |      | ١٥٤ ق               |      |      |      | ٣٧٩ ق               |      |      |       |  | زمن             |      |
| ١٠٠ %                   | ٨٩ % | ٨٨ % | ٨٥ % | ٨٢ %                | ٨٠ % | ٧٣ % | ٧٠ % | ٦٠ %                | ١٥ % | ١٢ % | ---   |  | زمنه في المرحلة |      |
| 29                      | 36   | 42   | 37   | 85                  | 77   | 64   | 101  | 74                  | 19   | 17   | ---   |  | نسبة            |      |
| ١٤٤ ق                   |      |      |      | ٤٠١ ق               |      |      |      | ٣٦ ق                |      |      |       |  | زمن             |      |
|                         |      |      |      |                     |      |      |      |                     |      |      |       |  | زمنه في المرحلة |      |

**- توزيع أزمدة الصفات البدنية العامة والخاصة على أسابيع البرنامج المقترح :**

قام الباحث بتوزيع أزمدة الصفات البدنية العامة والخاصة على الأسابيع المكونة للبرنامج وفقا

لنسبتها المئوية ، وتم توزيع كل صفة بدنية على حده كالتالي :

جدول ( ١٠ )

توزيع أزمنا الصفات البدنية ( عام - خاص ) على أسابيع البرنامج المقترح

| مرحلة الإعداد للمنافسات |    |    |    | مرحلة الإعداد الخاص |    |    |     |     | مرحلة الإعداد العام |     |     | الأسبوع<br>المرحلة       |
|-------------------------|----|----|----|---------------------|----|----|-----|-----|---------------------|-----|-----|--------------------------|
| ١٢                      | ١١ | ١٠ | ٩  | ٨                   | ٧  | ٦  | ٥   | ٤   | ٣                   | ٢   | ١   |                          |
| ---                     | 5  | 6  | 7  | 19                  | 19 | 23 | 43  | 50  | 105                 | 127 | 147 | زمن الإعداد البدني العام |
| -                       | -  | -  | -  | -                   | -  | -  | -   | -   | 26                  | 57  | 80  | تحمل عام                 |
| -                       | -  | -  | -  | -                   | 4  | 6  | 7   | 8   | 18                  | 22  | 44  | قوة                      |
| -                       | -  | 6  | 4  | 4                   | 5  | 7  | 15  | 23  | 22                  | 20  | 3   | سرعة                     |
| -                       | -  | -  | -  | 7                   | 4  | 7  | 13  | 14  | 20                  | 11  | 7   | رشاقة                    |
| -                       | ٥  | -  | ٣  | 8                   | 4  | 3  | 8   | 3   | 19                  | 17  | 13  | المرونة والإطالة         |
| 29                      | 36 | 42 | 37 | 85                  | 77 | 64 | 101 | 74  | 19                  | 17  | --- | زمن الإعداد البدني الخاص |
| 8                       | 13 | 14 | 14 | 25                  | 27 | 21 | 41  | 25  | 8                   | 6   | -   | التوازن                  |
| 8                       | 7  | 8  | 6  | 19                  | 16 | 14 | 18  | 16  | 3                   | 3   | -   | تحمل الأداء              |
| 8                       | 9  | 10 | 6  | 20                  | 14 | 10 | 17  | 15  | 5                   | 3   | -   | تحمل السرعة              |
| -                       | 4  | 5  | 7  | 10                  | 9  | 7  | 10  | 8   | -                   | -   | -   | تحمل القوة               |
| ٥                       | 5  | 5  | 4  | 9                   | 11 | 12 | 15  | 10  | ٣                   | ٣   | -   | القوة المميزة بالسرعة    |
| 29                      | 41 | 48 | 44 | 104                 | 96 | 87 | 144 | 124 | 124                 | 144 | 147 | زمن الإعداد البدني الكلي |

**الخطوات التنفيذية للبحث :**

**الدراسة الاستطلاعية :**

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١ / ٨ / ٢٠٢١م إلى ٥ / ٨ / ٢٠٢١م بغرض التعرف على مدى مناسبة البرامج التدريبية المقترحة قيد البحث لعينة البحث ، والتعرف على مدى صحة الأدوات والاختبارات المستخدمة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن تحديد وتقنين التدريبات المستخدمة في البرنامج المقترح كما أكد على صحتها وملاءمتها للبحث.

**القياس القبلي :**

أجري القياس القبلي في متغيرات البحث لمجموعتي البحث يوم ١٧ / ٨ / ٢٠٢١م .

**تنفيذ البرنامج :**

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (٨) أسابيع ، وتم التطبيق في الفترة من ١٨ / ٨ / ٢٠٢١م إلى ١٨ / ١١ / ٢٠٢١م بواقع (٣) وحدات أسبوعياً .

### القياس البعدي :

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم ١٩ / ١١ / ٢٠٢١م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي .

### الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية حيث أنها الأساليب المناسبة لطبيعة البحث :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار مان ويتني اللابارومتري .
- اختبار ويلكوكسون اللابارومتري .
- معامل الارتباط .
- نسبة التحسن المئوية .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥) ، كما استخدم الباحث برنامج

Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

### عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

الفرض الأول : ينص الفرض الأول على أنه :

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول ( ١١ )

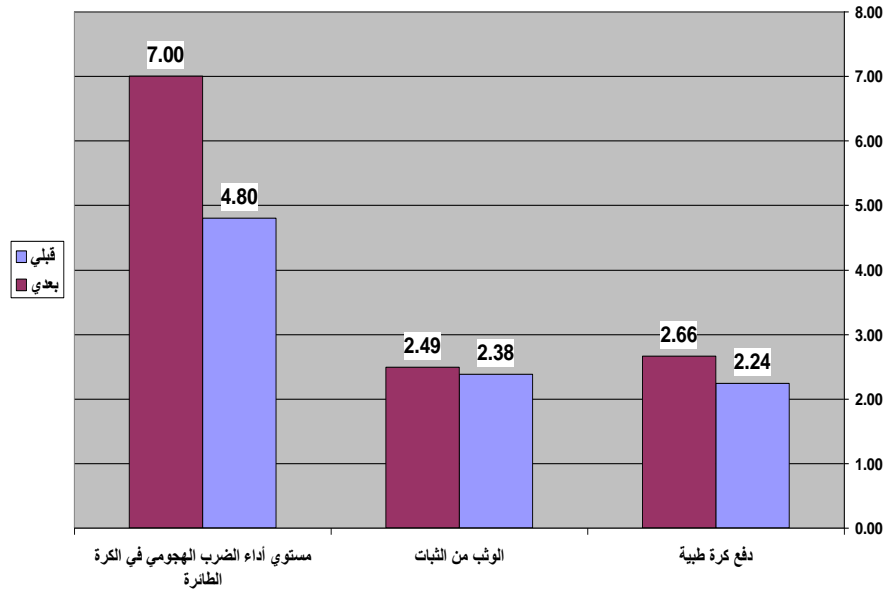
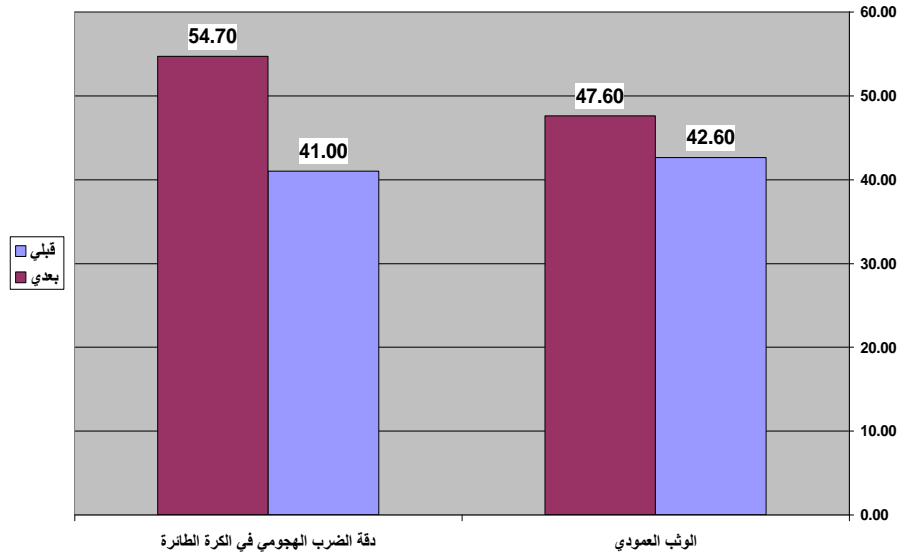
دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية ( ن = ١٠ )

| قيمة (Z) | القياس البعدي |             |                 | القياس القبلي |             |                 | المتغيرات   |
|----------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-----------------|---|
|          | مجموع الرتب   | متوسط الرتب | المتوسط الحسابي | مجموع الرتب   | متوسط الرتب | المتوسط الحسابي |   |
| **2.88   | 55.00         | 5.50        | 2.66            | 0.00          | 0.00        | 2.24            | دفع كرة طبية  |
| **2.81   | 55.00         | 5.50        | 2.49            | 0.00          | 0.00        | 2.38            | الوثب من الثبات   |
| **2.84   | 55.00         | 5.50        | 47.60           | 0.00          | 0.00        | 42.60           | الوثب العمودي   |
| **2.84   | 55.00         | 5.50        | 7.00            | 0.00          | 0.00        | 4.80            | اختبار مستوي أداء الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية |
| **2.87   | 55.00         | 5.50        | 54.70           | 0.00          | 0.00        | 41.00           | اختبار دقة الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية        |

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول ( ١١ ) ما يلي :

— توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .



شكل ( ٢ )

رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث



جدول ( ١٢ )

نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٠)

| نسبة التحسن % | متوسط القياس البعدي | متوسط القياس القبلي | المتغيرات  |
|---------------|---------------------|---------------------|--|
| 18.75 %       | 2.66                | 2.24                | دفع كرة طبية                                       |
| 4.40 %        | 2.49                | 2.38                | الوثب من الثبات                                    |
| 11.74 %       | 47.60               | 42.60               | الوثب العمودي                                      |
| 45.83 %       | 7.00                | 4.80                | مستوي أداء الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية |
| 33.41 %       | 54.70               | 41.00               | دقة الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية        |

يتضح من جدول ( ١٢ ) ما يلي :

– تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين ( ٤٠,٤٠ % : ٤٥,٨٣ %) ، مما يدل على إيجابية البرنامج التقليدي في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي المجموعة الضابطة .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب وكذلك استخدام الأسلوب النمطي التقليدي المتبع فيما يخص الزمن الكلي للبرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة بالإضافة إلى التوزيع الزمني على عناصر القدرات البدنية وفقاً للأهمية النسبية لكل عنصر حيث أن التدريب عموماً ينمى ويحسن ولكن بصورة نسبية .

كما يشير الباحث إلى أن البرنامج التدريبي والذي يهتم الأداءات المهارية المركبة للاعبين الطائرة الشاطئية وهذه المكونات التي تعتمد على المهارات الأساسية للاعبين الطائرة الشاطئية ولكن بشكل مركب ومتتالي ويجب أداؤها ممزوجة بقدرات توافقية.

كما يرجع الباحث هذا التغيير والتحسين إلى طبيعة الأسلوب النمطي التقليدي المتبع الذي تم تطبيقه على المجموعة قيد البحث حيث يرى الباحث أن التحسن في المستوى المهاري يعد نتيجة لطبيعة الأسلوب النمطي التقليدي المتبع المطبق الذي أدى على تحسن المستوى المهاري وتنمية بعض المتغيرات البدنية بالتالي فإن النتيجة هو حدوث تحسن في المستوى المهاري فقد أثبتت الأبحاث بأنه تحسن القدرات البدنية والمهارية الأساسية للاعبين يتحسن مستواهم الفني .

وأنا في حاجة ماسة إلى رفع مستوى أداء لاعبي الطائرة الشاطئية وذلك بتدريب اللاعبين من خلال وضع برنامج لتحسين القدرات البدنية والمهارية كأحد الخطوات الهامة في إعداد جيل

من الاعيين الذين يتمتعون بمستوى عالي من الكفاءة حيث أنه ذا التوجه له أثر إيجابي فهو يمثل استثماراً بشرياً من نوع خاص .

الفرض الثاني : ينص الفرض الثاني على أنه :

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية وفي اتجاه القياس البعدي .

جدول ( ١٣ )

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

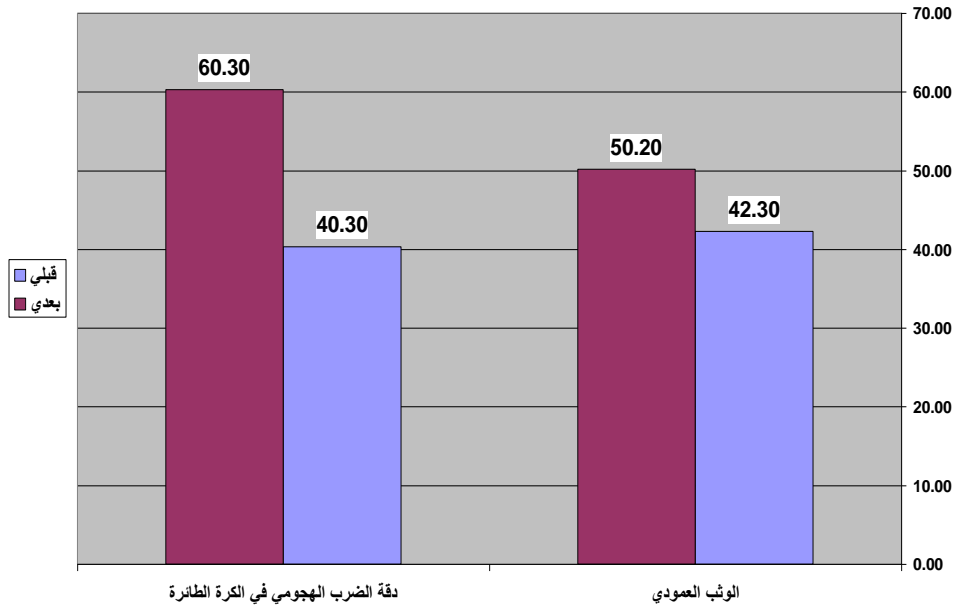
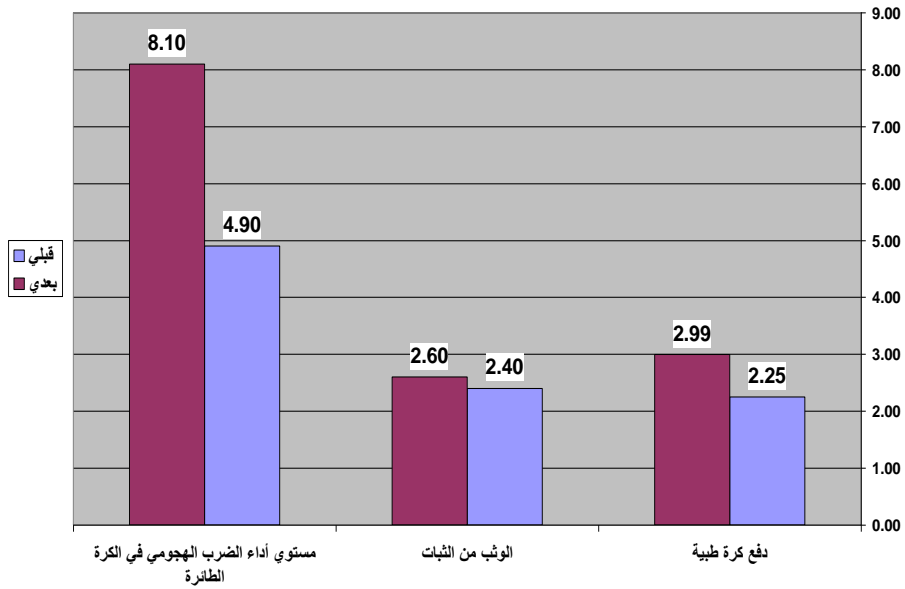
في المتغيرات قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية (ن = ١٠)

| قيمة (Z) | القياس البعدي |             |                 | القياس القبلي |             |                 | المتغيرات          |
|----------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-----------------|--------------------|
|          | مجموع الرتب   | متوسط الرتب | المتوسط الحسابي | مجموع الرتب   | متوسط الرتب | المتوسط الحسابي |                    |
| **2.88   | 55.00         | 5.50        | 2.99            | 0.00          | 0.00        | 2.٢٥            | المتغيرات البدنية  |
| **2.81   | 55.00         | 5.50        | 2.60            | 0.00          | 0.00        | 2.40            |                    |
| **2.81   | 55.00         | 5.50        | 50.20           | 0.00          | 0.00        | 42.30           |                    |
| **2.97   | 55.00         | 5.50        | 8.10            | 0.00          | 0.00        | 4.90            | المتغيرات المهارية |
| **2.84   | 55.00         | 5.50        | 60.30           | 0.00          | 0.00        | 40.30           |                    |

\* دال عند مستوي (٠,٠٥)      \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول ( ١٣ ) ما يلي :

— توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .



شكل ( ٣ )

رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

جدول ( ١٤ )

نسبة التحسن المئوية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث(ن) = (١٠)

| نسبة التحسن % | متوسط القياس البعدي | متوسط القياس القبلي | المتغيرات  |                    |
|---------------|---------------------|---------------------|--|--------------------|
| 33.48 %       | 2.99                | 2.25                | دفع كرة طبية                                       | المتغيرات البدنية  |
| 8.33 %        | 2.60                | 2.40                | الوثب من الثبات                                    |                    |
| 18.68 %       | 50.20               | 42.30               | الوثب العمودي                                      |                    |
| 65.31 %       | 8.10                | 4.90                | مستوي أداء الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية | المتغيرات المهارية |
| 49.63 %       | 60.30               | 40.30               | دقة الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية        |                    |

يتضح من جدول ( ١٤ ) ما يلي :

– تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (٨,٣٣% : ٦٥,٣١%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج باستخدام تمرينات الجليدينج في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث التحسن في مستوى القدرات البدنية للقياس البعدي عن القياس القبلي إلى أن التدريب باستخدام تمرينات الجليدينج له العديد من التأثيرات الايجابية الفعالة ، فقد أوضح العديد من المهتمين أن التدريب باستخدام تمرينات الجليدينج يحقق العديد من التأثيرات الايجابية على الجوانب البدنية ، ولقد لوحظ أن التدريب باستخدام تمرينات الجليدينج إذا ما استخدم خلال فترة الإعداد الخاص له أهمية كبيرة في تقليل معدلات الإصابات وتأخير حالة الإجهاد العامة للرياضيين ، وتأخر حدوث التعب ، فمن خلال مقاومة الجسم والاحتكاك علي أقرص الانزلاق يؤدي إلي تنشيط الدورة الدموية في العضلات مما يؤدي إلى إزالة منتجات التأكسد من العضلة ، كما أن هذا النوع من التدريبات يساعد على تقليل الشد وتمزق النسيج العضلي خاصة عند الوصلات الوترية ، هذا بالإضافة إلى سرعة استعادة العضلات للاسترخاء السريع ، ومن خلال الملاحظة العلمية لعمل العضلات أثناء التدريب على أقرص الانزلاق نلاحظ أن القوة المسببة للانقباض للعضلات وانبساطها تزداد بصورة أسرع عند استخدام تمرينات الجليدينج خاصة إذا ما استخدمت تدريبات الوثب بأشكاله وعلى الأخص الوثب العميق (من

العمق) ، هذا على عكس ما يحدث تماماً عند استخدامنا لوسيلة من وسائل التدريب السهلة التي لا نضمن بها الارتفاع التام في درجة حرارة العضلات .

كما أن التأثير المباشر للتدريب باستخدام تمرينات الجليدنغ يعمل على رفع كفاءة الجهاز التنفسي والكفاءة التنفسية ، فكما سبق الإشارة إلى أن مختلف التدريبات أو الأنشطة التمهيديّة ومنها التدريب باستخدام تمرينات الجليدنغ يعمل على تنظيم أجهزة الجسم والعمليات الحيوية التي تحدث بداخله مثل تنظيم عمل القلب ودورة القلب ، كما أن التدريب على أقراص الانزلاق يعمل على زيادة توفير كمية أكبر من الأوكسجين التي تساعد بالتالي في عمليات سرعة احتراق المواد الغذائية ، كما تعمل على تحسين الأداء الوظيفي للريتين ، وامتداد للتأثيرات الفعالة للتدريب باستخدام تمرينات الجليدنغ على مختلف أجهزة الجسم الحيوية وجد أن هذه التأثيرات الفعالة لهذا الأسلوب من التدريب قد شملت الجهاز القلبي الوعائي حيث ثبت علمياً بأن تأثير أي نشاط على مضخة القلب بدون تهيئتها مسبقاً له تأثير ضار لذلك اتجهت معظم الأساليب التدريبية المختلفة إلى القلب بهدف تهيئته حتى يتحمل عبء المجهود الواقع عليه وبالتالي حمايته ويعتبر استخدام تمرينات الجليدنغ من أنجح الأساليب التدريبية لحماية القلب وتهيئته للمجهود الرياضي .

كما أن التدريب باستخدام تمرينات الجليدنغ يعمل على المساعدة المباشرة على رفع قدرة العضلات وعلى الامتداد الكامل لها ، حيث أنه منه خلال تأدية تدريبات علي أقراص الانزلاق ترتفع وبصورة أسرع درجة حرارة الجسم والعضلات وتقوى الأربطة والغضاريف لإتاحة مرونة أكثر ، فمن خلال التدريب باستخدام تمرينات الجليدنغ ونتيجة المقاومة الحادثة سواء أثناء الجري والوثب المختلف أو أثناء تأدية تدريبات باستخدام وزن الجسم ترتفع درجة حرارة الجسم ككل الأمر الذي يؤدي إلى تدفق الدم الموضعي داخل العضلة من خلال توسيع دورتها الدموية ، وبالتالي يساعد على تحقيق إنجاز رياضي أكبر .

ويرجع الباحث هذه النتيجة الى أن أثناء التدريب باستخدام تمرينات الجليدنغ ونتيجة المقاومة الحادثة سواء أثناء الجري والوثب المختلف أو أثناء تأدية تدريبات باستخدام وزن الجسم تعمل على ارتفاع درجة حرارة الجسم ككل الأمر الذي يؤدي إلى تدفق الدم الموضعي داخل العضلة من خلال توسيع دورتها الدموية إلى أن تصل إلى الدورة الدموية الصغيرة وبالتالي تحسن الظروف الوظيفية للعضلة القلبية بزيادة توفير الأوكسجين لها ، فالتدريب باستخدام

تمرنات الجلدينج من أنواع التدريب التي تعمل على زيادة قدرة العضلات من خلال المقاومة التي تحدث للمتدرب أثناء مقاومة قرص الانزلاق التي تعتبر من الأوساط الطبيعية التي تساعد على تقوية عضلات الأرجل وزيادة قدرتها .

وهذا ما أكدته دراسة " محمد زكريا جزر " ( ٢٠١٩ ) ، حيث أشارت نتائجها أثر تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الجلدينج علي مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع الملاكمين الشباب .

ودراسة " أحمد خليفة حسن " ( ٢٠١٨ )، حيث أشارت نتائجها إلى إيجابية التدريب باستخدام أقراص الانزلاق علي تنمية بعض المتغيرات البدنية وحركات القدمين لنادي كرة السلة ، ودراسة " بدري حماد " ( ٢٠١٧ ) ، حيث أشارت نتائجها إلى أثرت تدريبات الجلدينج تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً علي تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولي وعلي القدرات البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية ، ودراسة " مها الهجرسي ، هالة قاسم " ( ٢٠٠٩ ) ، حيث أشارت نتائجها وجود نسب تحسن في العناصر البدنية قيد البحث وتوصلت الباحثتان إلي أن تدريبات الجلدينج gliding أثرت تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً علي مستوى الأداء البدني للمتغيرات ( قيد البحث ) لدي المجموعتين حيث حدثت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي .

الفرض الثالث : ينص الفرض الثالث على أنه :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية الشاطئية وفي اتجاه المجموعة التجريبية .

جدول ( ١٥ )

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث بطريقة مان ويتني للابارومترية (ن = ٢٠)

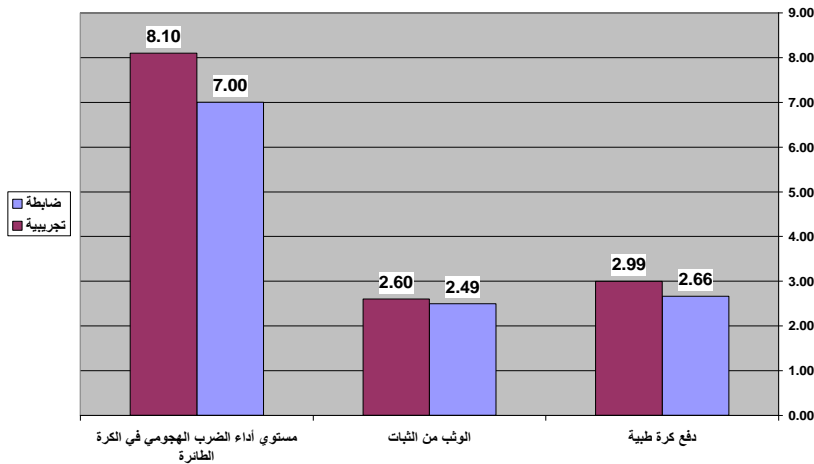
| قيمة (Z) | التجريبية   |             |                 | الضابطة     |             |                 | المتغيرات   |
|----------|-------------|-------------|-----------------|-------------|-------------|-----------------|---|
|          | مجموع الرتب | متوسط الرتب | المتوسط الحسابي | مجموع الرتب | متوسط الرتب | المتوسط الحسابي |   |
| ** 3.33  | 148.50      | 14.85       | 2.99            | 61.50       | 6.15        | 2.66            | دفع كرة طبية  |
| * 2.35   | 136.00      | 13.60       | 2.60            | 74.00       | 7.40        | 2.49            | الوثب من الثبات   |
| ** 3.03  | 144.50      | 14.45       | 50.20           | 65.50       | 6.55        | 47.60           | الوثب العمودي   |
| ** 2.58  | 137.50      | 13.75       | 8.10            | 72.50       | 7.25        | 7.00            | اختبار مستوى أداء الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية |
| ** 3.83  | 155.00      | 15.50       | 60.30           | 55.00       | 5.50        | 54.70           | اختبار دقة الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية        |

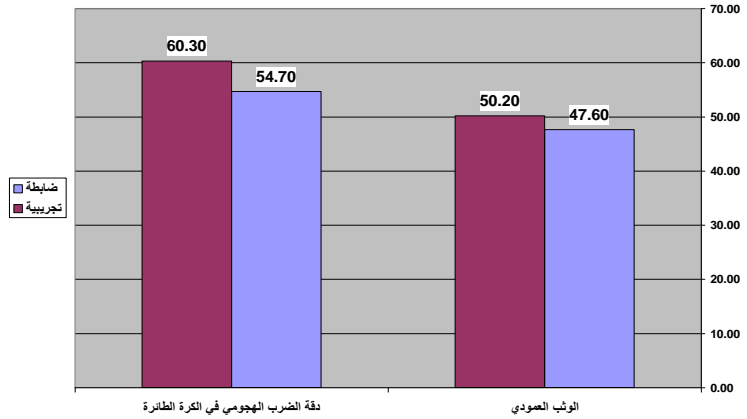
\*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

\* دال عند مستوي (٠,٠٥)

شكل ( ٤ )

رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث





يتضح من جدول ( ١٥ ) ما يلي :

— توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح باستخدام تمرينات الجليدنغ علي تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية لدي لاعبي المجموعة التجريبية .

من خلال العرض السابق يتضح أن البرنامج المقترح والذي يشمل تمرينات الجليدنغ وتدريبات تحسين المستوى الاداء المهارى من خلال تنمية القدرة على رفع (مستوي أداء الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية ، و دقة الضرب الهجومي في الكرة الطائرة الشاطئية) له تأثير كبير علي تحسين المستوى الفني للاعب كرة الطائرة الشاطئية مقارنة بالبرامج والاساليب التقليدية .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلي مدي قدرة تمرينات الجليدنغ في تحديد المستوى المهارى والفني لدى لاعبي كرة الطائرة الشاطئية ، وذلك لما لتلك القدرات من أهمية وفوائد متعددة، ومنها تمكين الرياضي من التحكم الذاتي في تأدية الحركات الرياضية المتنوعة ، والوصول إلى مستوى جيد في القدرات البدنية ومستوي الأداء المهارى يساعد في تحقيق مستوى فني عالي للاعب الطائرة الشاطئية ، حيث تساعد تمرينات الجليدنغ على استغلال القدرة البدنية بطريقة مثلى وبدرجة عالية من تقليل بذل الجهد العضلي باستخدام الدقة في الأداء والتوجيه الحركي السليم . وهذا ما أكدته دراسة " محمد زكريا جزر " ( ٢٠١٩ ) وحيث أشارت أهم نتائجها إلي أثر تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الجليدنغ علي مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء



الهجوم بعد الخداع الملاكمين الشباب ، ودراسة مروة محمد محمود (٢٠١٨) " حيث أظهر البرنامج التدريبي أن "تدريبات الجلدينج " أدت إلى تطوير الجانب البدني و المهاري معاً من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب . ودراسة "أحمد خليفة حسن " (٢٠١٨) ، وجاءت أهم نتائجها إيجابية التدريب باستخدام أقراص الانزلاق علي تنميه بعض المتغيرات البدنية وحركات القدمين لناشئ كرة السلة ، ودراسة " بدري حماد " (٢٠١٧) ، وكانت من أهم النتائج أثرت تدريبات الجلدينج تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً علي تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولي وعلي القدرات البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية ، ودراسة "سامح مجدي" (٢٠١٥) ،وقد أسفرت النتائج إلي أثرت تدريبات الجلدينج تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً علي مستوى الأداء البدني للمتغيرات (قيد البحث) والقدرات التوافقية لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة وتفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة ، ودراسة " مها الهجرسي ، هالة قاسم " (٢٠٠٩) وتوصلت الباحثتان إلي أن تدريبات الجلدينج gliding أثرت تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً علي مستوى الأداء البدني للمتغيرات (قيد البحث) لدي المجموعتين حيث حدثت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي .

### الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية :

- ١ . أدي تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الجلدينج إلى تحسين المتغيرات البدنية للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية .
- ٢ . برنامج باستخدام تمرينات الجلدينج له تأثير فعال على تحسين مستوي أداء الضرب الهجومي ، ودقة الضرب الهجومي للاعبي كرة الطائرة الشاطئية.
- ٣ . وجود فروق دالة إحصائية بين رتب متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- ٤ . وجود فروق في معدلات نسب التحسن للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية ، ما يدل على إيجابية البرنامج التقليدي في تحسين الاختبارات البدنية والمهارية لدي لاعبي كرة الطائرة الشاطئية المجموعة الضابطة .
- ٥ . وجود فروق دالة إحصائية بين رتب متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

٦. وجود فروق في معدلات نسب التحسن للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين كرة الطائرة الشاطئية قيد البحث ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين الاختبارات البدنية والمهارية لدى لاعبي المجموعة التجريبية .
٧. وجود فروق دالة إحصائياً بين رتب متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين كرة الطائرة الشاطئية لصالح المجموعة التجريبية .

### ثانياً : التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي :

١. الاهتمام بالبرامج التدريبية المقننة للاعبين كرة الطائرة الشاطئية التي تسهم في تحسين الاختبارات البدنية والمهارية وذلك لأهميتها في رفع مستوى اللاعبين .
٢. الاعتماد على تمارين الجليدينج لما لها من قدرات عالية في تحسين مكونات اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة الشاطئية .
٣. العمل على تطوير الأساليب التقليدية المتبعة في التدريب بصفة عامة وتمارين الجليدينج بصفة خاصة واستخدام أساليب حديثة في التدريب .
٤. الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية للاعبين كرة الطائرة الشاطئية .
٥. صقل مدربي كرة الطائرة الشاطئية بالمهارات التدريبية المتعلقة باستخدام برنامج التدريب باستخدام تمارين الجليدينج من خلال عقد دورات لصقلهم بتلك المهارات وذلك لمواجهة ما يتعرض له من مشكلات أثناء عملية التدريب .
٦. الاهتمام بتطوير الجوانب البدنية والمهارية ومراعاة الربط بينهم فمن الصعب تطوير الجانب المهاري دون تطوير الجانب البدني .
٧. تطبيق تمارين الجليدينج على مهارات ورياضات مختلفة .
٨. إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج مختلفة على عينات تدريبية أخرى لإثبات وتأكد فاعلية برنامج استخدام تمارين الجليدينج .

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
٢. أحمد خليفة حسن : تأثير استخدام أقراص الانزلاق علي بعض المتغيرات البدنية وتحركات القدمين لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد السابع والأربعون ، كلية التربية الرياضية ، جامعه أسيوط ، ٢٠١٨ م .
٣. أمين أنور الخولي ، محمد محمد الحماحي وجمال الدين الشافعي (٢٠٠١) : سلسلة ألعاب المضرب المصورة ، التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. بدرى عيد حماد : تأثير تدريبات الجليدنغ علي تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولي وبعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٧ م .
٥. حمدي أحمد علي: التدريب الرياضي (أفضل مدرب – أسس – نظريات – مفاهيم – آراء – أفكار) ، المنهل للطباعة والكمبيوتر ، القاهرة ، ٢٠٠٩ م
٦. خالد تميم الحاج : أساسيات التدريب الرياضي ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، ٢٠١٧ م .
٧. دليل الجليدنغ : دليل أقراص الانزلاق ، ٢٠١٦ م .
٨. سامح محمد مجدي : تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة – كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ٢٠١٥
٩. سهير محمد بسيوني : تأثير استخدام كل من تدريبات الوثب العميق والعمودي علي مسافة الوثب والمستوي المهاري للضرب الساحق في الكرة الطائرة، مجلة علوم الرياضة ، المجلد السابع ، العدد التاسع ، جامعة المنيا ، ١٩٩٥ م .

١٠. عادل تركي الدلوي (٢٠٢٠) : نشأة وتطوير لعبة الكرة الطائرة الشاطئية ٢٠١٩ -  
١٧٨٩ ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ،  
جامعة القادسية .
١١. عاطف رشاد خليل : تأثير استخدام تدريبات الوثب العريض علي بعض القدرات البدنية  
للاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية  
للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
١٢. عبد العزيز بن حضيري بن سيوفي : النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق ،  
شركة هيوز للنشر والتوزيع ، ٢٠١٩ م .
١٣. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظرياته - تطبيقاته) دار المعارف ،  
القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
١٤. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
١٥. محمد زكريا جزر بلضم : تأثير تدريبات قرص الانزلاق علي مستوى كل من التوازن  
الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع الملاكمين الشباب ، بحث منشور ،  
مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة  
أسيوط ، ٢٠١٩ م .
١٦. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الثاني ،  
ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
١٧. محمد عبد الغني عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، ط٢ ، دار القلم ، الكويت  
، ١٩٩٤ م .
١٨. محمود محي الدين محمد: تأثير تدريبات الجلیدنج على تنمية بعض  
المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة، بحث منشور، مجلة  
أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٥١)، جامعة أسيوط ،  
٢٠١٩ م .

١٩. مروة رمضان محمود: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الجلدينج علي بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان، ٢٠١٨م
٢٠. مسعد على محمود : المدخل لعلم التدريب الرياضي ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠١م .
٢١. مفتي إبراهيم حماد: المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية )، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠٠٩م .
٢٢. مها الهجرسي ، هاله القاسم : تأثير تدريبات الجلدينج علي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه (دراسة مقارنة)، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، العدد (٢٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٩م.

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 23 Dan Cisco : Hawaii Sports, University of Hawaii,1999.
- 24 Giatsis G : OLLIASI:Panoutsakopoulusv: papaiakovouG:Biomechanical differences in elite beach – volley ball players in vertical squat jump on rigid and sand surface : Journal article department of physical education and sport science , Aristotle ( sports Biomechanics)ScotlandInmid:101151352:2004JAN:vol 3 (1),pp.145.58
- 25 Griza. : Biomechanical differences in vertical jumps performed on rigid surface and on the sand by beach volley ball players : Aristotle university of the saloniki ,2004 .

### ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) :

26. [http// www.allbusiness.com / marketing-advertising](http://www.allbusiness.com/marketing-advertising)
27. [http// www.Brighthub.com/ health/fitness articles](http://www.Brighthub.com/health/fitness/articles). 2016.
28. [http//www.gliding disks.com/top fitness pros-html](http://www.gliding disks.com/top fitness pros-html). 2016.
29. [http// www.savvier Fitness.com / gliding- disks.asp](http://www.savvier Fitness.com / gliding- disks.asp)