

فاعلية تدريبات الجليدنغ على الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية

أ.م.د. سوسن السعيد عبد الحميد محمد

أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي -

كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

dr.sawsansaid@gmail.com

المخلص :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج لتدريبات الجليدنغ للتعرف على تأثيره على كلا من الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية وقد إستخدم المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلى والبعدى، حيث تمثل عينة البحث ٧٠ طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعى ٢٠٢١/٢٠٢٢م، قسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها ٣٥ طالبة والمجموعة الثالثة وقوامها عشرة طالبات لإجراء التجارب الإستطلاعية. كانت أهم النتائج المتحصل عليها:

١. وجود فروق دالة احصائيا ومعدل تحسن نسبي بين القياسين القبلى والبعدى فى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى.
٢. وجود فروق دالة احصائيا ومعدل تحسن نسبي بين القياسين القبلى والبعدى فى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.
٣. وجود فروق دالة احصائيا ومعدل تحسن نسبي بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية ولصالح المجموعة التجريبية.

Gliding Workouts Effectiveness on the Psychological Energy, Some Physical Fitness Elements and Performance Skill Level in Exercises Rhythmic

Summary :

The aim of this research are creating a program of Gliding workouts to identify its impact on the psychological energy, some physical fitness elements and performance skill level in rhythmic exercises. The experimental approach was used in a pre and post-measurement method, where the research sample represents 70 female students from the first year of the Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University for the academic year 2021 / 2022 AD, the sample (70 female students) was divided into two equal groups, each of 35 female students, ten female students from the academic class as a third group to conduct exploratory experiments. The most important results obtained were:

- 1- There are significant differences and relative improvement between the average of pre and posttest measurement on in rhythmic exercises for the control group in favor of the post measurement.
- 2- There are significant differences and relative improvement between the average of pre and posttest measurement on psychological energy, some physical fitness elements and performance skill level in rhythmic exercises to experimental group in favor of the post measurement.
- 3- There are significant differences and relative improvement between the average of two posttest measurement for control and experimental group on psychological energy, some physical fitness elements and performance skill level in rhythmic exercises for experimental group.

فاعلية تدريبات الجليدينج على الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية

مقدمة ومشكلة البحث:

فى السنوات الأخيرة شهدت تقنيات التدريب نموا وتطورا مطردا واتضح ذلك فى مجالات ونماذج عديدة ساهمت وتسهم فى رقى العملية التدريبية وايصالها بالطريقة المثلى للمتدرب، وتحقق هذه التقنيات وتلك الوسائل مجموعة من التسهيلات للمدرب مما ساعد فى تحقيق الأهداف التدريبية المرجوه فيزداد مشاركة اللاعبين بصورة نشطة وإيجابية فى التدريب.(٢٩ : ٦٨٧)

والتدريب الرياضى هو تلك العملية التى تهدف إلى إعداد الفرد طبقا لإستعداداته وقدراته البدنية فى نوع معين من الأنشطة الرياضية من أجل تحقيق مستوى رياضى، ومن ثم الصحة البدنية والنفسية. (١ : ١٥)

ويعرف التدريب الرياضى العلمى الحديث بأنه العملية التعليمية والتربوية التى تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة فى الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

(١٢ : ٢٥)

ويوضح "مسعد محمود" (٢٠٠٠م) أن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا فى مجال التدريب الرياضى ليس وليد الصدفة ولكن نتيجة للتخطيط العلمى الدقيق والبحث عن طرق وأساليب علمية فعالة فى التدريب الرياضى (٢٣ : ٢١٥) .

وتلعب الأجهزة والأدوات المساعدة دورا فعالا فى عملية التدريب حيث أن تعلم المهارات الحركية يتطلب عدم سريان الملل إلى الذهن وأيضا إضافة عنصر التشويق وهذا الدور الذى تقوم به الأجهزة والأدوات المستخدمة وأيضا تسهم فى اكتساب الصفات البدنية والمهارية واللياقة الحركية وبعض الصفات النفسية اللازمة للأداء، ويفضل أن يكون أسلوب التدريب لتنمية الصفات البدنية مناسبة لنوع العمل العضلى بالإضافة إلى أنالسائد فى الحركات المؤداء على الأجهزة والأدوات المساعدة لها تأثير إيجابى فى رفع مستوى الأداء البدنى والمهارى. (١١ : ١٢٠)

وتعد تدريبات الجلدينج من أحد الإتجاهات الحديثة والتى تهدف إلى إستخدام وسيلة تدريبات لتحسين الأداء الرياضى فى مختلف النواحي، ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة بما يسهم فى تنمية الأداء البدنى ويكون له أكبر الأثر فى الإرتقاء بمستوى اللاعبين كما تكمن أهمية هذه التدريبات فى كونها انزلاقية يشترك فيها مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف تعزيز وإطالة العضلات الرئيسية فى الجسم. (٣١)

وتعد تدريبات قرص الإنزلاق وسيلة جديدة للتدريب تستخدم أقراص خفيفة الوزن وتتميز بالقدرة على أداء كم من التمرينات التى تشبه حركات عملية الترحلق على الجليد، والتى يمكن تأديتها فى مساحة صغيرة وبقدرة ممارسة متعددة. (٣٢)

وتتكون Gliding من ١٠٠% من النايلون من الجزء الخارجى لها تتكون من الداخل من مادة البولى إيثيلين وهى المادة المستخدمة فى إطالة الأقراص وتسمح بالحركات على البساط أو السجاد، وهى غير مخصصة للأرضيات الغير مستقيمة والأرضيات ذات العيوب السطحية، كما يوجد نوع آخر

من الأقراص مصنوعة من البلاستيك أو الفيبر المقوى، والتي يمكن استخدامها على الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسهولة. (٨)

وهذه التدريبات تتبع أسلوبا جديدا لبرامج اللياقة المعاصر والتي تتم ممارستها في جو إجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة وهو يلائم الأفراد الذين لا تتلائم معهم بعض الأنشطة الأخرى، حيث أنه ليس الهدف من ممارسة تدريبات الجلدينج (Gliding) أن يصبح الممارس بارع في أداء هذه التدريبات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية والفسولوجية للجسم بشكل عام للحفاظ على الصحة. (٣١)

وتشير "ميندى Meand Mylrea" (٢٠٠٧م) إلى أن تدريبات الجلدينج تعتبر برنامج تدريبي متكامل للياقة البدنية حيث تتميز بالإستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء، كما أن ممارسة تدريبات الجلدينج بشكل منتظم يؤدي إلى تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة والقدرة العضلية. (٣٣)

ويعد مصطلح الطاقة النفسية أكثر ارتباطا بمصطلحات التدريب فهو يناظر مصطلح الطاقة البدنية، وينظر إلى الطاقة النفسية على أنها أكثر من كونها نوعا من النشاط أو الحيوية والشدة لوظائف العقل فهي أساس الدافعية، كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة، بالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الإيجابية، أما القلق والغضب فإنهما مصدران للطاقة السلبية. (١٣: ٥١)

ويضيف "أسامة راتب" (٢٠٠١م) أن الأفراد تتفاوت فيما يملكون من طاقة بدنية هم يتفاوتون كذلك في مقدار ما يملكون من طاقة نفسية وغالبا ما يرتبط نجاح الأفراد أو فشلهم في أمور كثيرة في هذه الحياة على مقدار ما يملكون من هذه الطاقة وكيف يستثمرونها، فوفقا لقوة الإرادة أو ضعفها يكون العزم والتصميم أو الضعف والإستسلام. (٣: ٢٥٧)

والطاقة النفسية هي قوة افتراضية غير ظاهرة للعيان، تستعين بها النفس على أداء أعمالها ولأنها قوة افتراضية فإنه يصعب قياسها ماديا أو تحديدها ظاهريا، وهي تعبر عن وجودها من خلال قوى مختلفة توجد في الشخصية مثل الإرادة والعاطفة والتركيز والرغبة والميول والنوازع الشخصية. (٣٤)

ويفسر "جون John Bowman" (٢٠٠٣م) أن المصادر السلبية للطاقة النفسية تفوق الأداء لأنها تؤدي إلى زيادة التوتر العضلي فتجعل الانتباه محدودا، والتركيز ضعيفا كما أن التعب يحل بسرعة، إما المصادر الإيجابية للطاقة النفسية فإنها تساعد على الاندماج في الأداء وتركيز الانتباه والتخلص من مصادر الأفكار السلبية. (٣٠)

لقد أصبح الاعداد البدني ضرورة تفرضها الحياة بإيقاعها السريع ويعتبر تطوير الحالة البدنية للاعب من أهم الواجبات الأساسية للحياة بصورة عامة والنشاط الرياضي التخصصي بصورة خاصة،

فالإعداد البدنى هو أولى الركائز والتطبيقات التنفيذية فى عملية التدريب الرياضى، لذا فإن الإعداد البدنى هو أساس الفورمة الرياضية والحالة التدريبية للاعب.(٦: ٥٥)

ويشير "مدحت صالح" (٢٠١٩م) أن القدرات البدنية تعد أحد الركائز الأساسية التى يتوقف عليها مستوى الأداء المهارى للأنشطة الرياضية المختلفة، لإعتماد الأداء الحركى على توافر مجموعة منها حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارات الحركية بسهولة لتحقيق الإنجاز فى النشاط الرياضى التخصصى بفعالية.(٢١: ٢١٨)

ويذكر "مفتى إبراهيم" (٢٠١٠م) إن الصفات البدنية إحدى العوامل الهامة التى يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية الصفات الهامة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى الممارس فى حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضى وبذلك تكون الصفات البدنية بمثابة العمود الفقري والقاعدة العريضة لأداء المتطلبات البدنية والمهارية والخطوية للنجاح فى الأنشطة الرياضية المختلفة.(٢٤: ١٨١)

وتعتبر التمرينات الإيقاعية إحدى الرياضات الفنية الإبداعية التى يعبر فيها الجسم عن الأداء الحركى العادى والمميز والفائق لأنماط حركية متغيرة ومتنوعة سواء حرة أو باستخدام الأدوات والأجهزة فتتمى لدى الفرد قدرات إبداعية جديدة معتمدا على إمكانياته الفردية الخاصة من خلال أحاسيسه وإنفعالاته بحيث يصل بهذه القدرات إلى كفاءة ومهارات أكثر احساسا وتعبيرا.(٧: ١٨)

وتشير "سامية الهجرسى" (٢٠٠٤م) إلى أن ممارسة التمرينات الإيقاعية تتطلب قدرات مثل التخيل والابداع الحركى والابتكار والشعور بالعلاقة بين الزمان والمكان والفرغ والاحساس بديناميكية الأداء الذى يتصف بالتنوع والشمول يجعل الممارس ذو تحكم عضلى عصبى عالى الأداء فى إطار جمالى فنى متوافق بصورة انسيابية سلسلة متناسقة مع الموسيقى المصاحبة.(١٠: ٧٩)

وتشير "عطيات خطاب وآخرون" (٢٠٠٦م) إلى أن التمرينات الفنية الإيقاعية تعتمد على أداء جملة حركية لها زمن محدد يشارك فيها جميع أجزاء الجسم، تتكون من مجموعة من المهارات (الوثبات والفجوات- التوازنات- الدورانات- المرونات والتموجات) بالإضافة إلى مجموعة من حركات الربط.(١٥: ٩، ١٠)

وأكدت نتائج العديد من الدراسات التى تناولت استخدام تدريبات الجليدينج وذلك لتحقيق نتائج أفضل وزيادة استيعاب المتعلمين مثل دراسة كلا من "سامية اسماعيل مهران" (٢٠٢٢م) (١١)، "مروة جودة أحمد" (٢٠١٩م) (٢٢)، "عمر هاشم عبد العزيز" (٢٠١٧م) (١٦)، "بدرى عيد حماد" (٢٠١٧م) (٥)، "سامح محمد مجدى" (٢٠١٥م) (٩) والتى أكدت فاعلية تدريبات الجليدينج فى الإرتقاء بجوانب العملية التعليمية كما اتضح للباحثة أنه لم يتناول أحد الباحثين فى حدود علم الباحثة

تدريبات الجليدينج وتأثيرها على الطاقة النفسية وعناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية.

من خلال قيام الباحثة بتدريس مادة التمرينات الإيقاعية لطالبات الفرقة الأولى ومن خلال الملاحظة العلمية والإطلاع على العديد من البرامج والدراسات العربية والأجنبية ومتابعة مستوى أداء الطالبات لاحظت إخفاق الطالبات فى أداء مهارات التمرينات الإيقاعية وكذلك انخفاض مستوى اللياقة البدنية والطاقة النفسية لدى الطالبات وذلك نظرا لمرورهم بفترة الدراسة بالمرحلة الثانوية مع قلة الحركة وعدم ممارسة أى نشاط رياضى ولذلك لاحظت الباحثة وجود صعوبة فى تعلم وأداء مهارات التمرينات الإيقاعية وانخفاض مستوى اللياقة البدنية والطاقة النفسية لدى طالبات الفرقة الأولى ومن هنا جاءت فكرة البحث إلى اجراء هذه الدراسة والبحث عن مدخل تدريبي بطريقة جديدة حتى يتم الاستيعاب والفهم كأحد الوسائل التى تساعد فى حل مشكلة طالبات الفرقة الأولى والتى تنحصر فى ضعف مستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية وكذلك انخفاض مستوى اللياقة البدنية والطاقة النفسية للطالبات من خلال استخدام تدريبات الجليدينج وذلك بعيدا عن التدريبات التقليدية المستخدمة حاليا وبناء على ذلك رأت الباحثة ضرورة وضع برنامج مقترح وذلك اتمية بعض عناصر اللياقة البدنية والطاقة النفسية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية باستخدام تدريبات الجليدينج لما لها من تأثير كبير على النواحي البدنية حيث تسهم فى تنمية العديد من عناصر اللياقة البدنية وكذلك على النواحي النفسية حيث تسهم فى اكساب الطالبات الطاقة النفسية التى تعينهم على الإستمرارية فى الأداء وبذلك فهى تؤثر على النواحي الدنية والنفسية والتى يكون لها أكبر الأثر على مستوى الأداء المهارى لذلك كان لزاما على الباحثة اجراء الدراسة الحالية والتحقق من صدق النتائج.

هدف البحث:

- يهدف البحث إلى وضع برنامج لتدريبات الجليدينج للتعرف على تأثيره على كلا من:
1. الطاقة النفسية لدى طالبات الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
 2. بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
 3. مستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية لدى طالبات الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة احصائيا ومعدل تحسن نسبي بين القياسين القبلي والبعدي فى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة احصائيا ومعدل تحسن نسبي بين القياسين القبلي والبعدي فى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة احصائيا ومعدل تحسن نسبي بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية ولصالح المجموعة التجريبية

المصطلحات العلمية المستخدمة فى البحث:

الجلدينج: Gliding

وسيلة جديدة للتدريب باستخدام أقراص خفيفة الوزن تتميز بالقدرة على أداء كم من التمارين تشبه حركات عملية التزلج على الجليد والت يمكن تأديتها فى مساحة صغيرة وبقدرات ممارسة متعددة. (٣٥)

الطاقة النفسية: Psychological energy

الحالة النفسية المثلى التى يكون فيها الرياضى قبل المشاركة فى المنافسة الرياضية من حيث مقدار الطاقة الإيجابية اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضى ممكن. (٤: ١٢٧)

اللياقة البدنية: Physical fitness

هى الحالة السليمة للفرد الرياضى من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتى تمكنه من استخدام مهاراته خلال الأداء البدنى والحركى بأفضل درجة وأقل مجهود ممكن. (٢٨: ٣٨، ٣٩)

مستوى الأداء المهارى: Performance level skill

هو الدرجة أو الرتبة التى يصل إليها الرياضى من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعلم لإكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدى بشكل يتسم بالإنسائية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد فى الجهد. (٣٦)

التمرينات الإيقاعية: Exercise rhythmic

الحركات البدنية الفنية التي توحد بين العقل والروح والجسد والتي تؤدي بغرض ترويض متبعة الأسس والقواعد العلمية بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية سواء لتحقيق هدف تدريبي رياضي أو إبداعي تنافسي أو ترويض نفسي أو تعويضي مهني أو وقائي علاجي. (١٠: ٣٢)

الدراسات المرجعية:

١. قامت "سامية إسماعيل أحمد مهران" (٢٠٢٢م) (١١) بدراسة تهدف إلى تحسين مستوى التصويب من القفز في كرة السلة باستخدام تدريبات الجليدنغ واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة قوامها ٢٠ لاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين قوام كل مجموعة ١٠ لاعبات وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز في كرة السلة لصالح القياس البعدي، وفروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز في كرة السلة لصالح القياس البعدي، وفروق دالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز في كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية.
٢. قام "محمد السيد الششتاوي" (٢٠٢٠م) (١٩) بدراسة تهدف إلى التعرف على الفروق في الطاقة النفسية وفقا لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لمجموعات مختارة من الرياضيين واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث على عينة قوامها ٢٢٥ لاعب من لاعبي المستويات الرياضية العالية في الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو - التايكوندو - الكاراتيه) بواقع ٧٥ لاعب لكل نشاط رياضي وكانت أهم النتائج التوصل لمستوى درجات مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الأنشطة الفردية ومستوى درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية لدى لاعبي الأنشطة الفردية وجود فروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية وفقا لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي وضع المعايير المئينية لمقياس الطاقة النفسية لدى لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية.
٣. قامت "مروة جودة أحمد أحمد عليوة" (٢٠١٩م) (٢٢) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات الجليدنغ على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري لبعض مهارات

جهاز عارضة التوازنواستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٢٠ طالبة وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين قوام كل مجموعة ٦٠ طالبة وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن ولصالح القياس البعدووجود فروق دالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن ولصالح القياس البعدووجود فروق دالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى على عارضة التوازن ولصالح المجموعة التجريبية.

٤. قام "عمر هاشم عبد العزيز" (٢٠١٧م) (١٦) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الجليدنغ على بعض عناصر اللياقة البدنية وتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٢) لاعبا وكانت أهم النتائج أثر استخدام تدريبات الجليدنغ تأثيرا إيجابيا على بعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث وتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو .
٥. قام "بدرى عيد حماد" (٢٠١٧م) (٥) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات الجليدنغ على تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولى وبعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٨) طالبا من طلبة الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية وكانت أهم النتائج أثرت تدريبات الجليدنغ تأثيرا إيجابيا واضحا وملحوظا على تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولى وعلى القدرات البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية.
٦. قام "سامح محمد مجدى" (٢٠١٥م) (٩) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات قرص الإنزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومى لسلاح سيف المبارزة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) لاعب وكانت أهم النتائج وجود نسب تحسن فى العناصر البدنية قيد البحث.
٧. قام "صلاح محمد فؤاد مكاوى" (٢٠١٢م) (١٢) بدراسة تهدف للتعرف على الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعى المشاركين فى ثورة (٢٥) يناير على عينة قوامها (١٣٠) من الطلاب المشاركين فى ثورة (٢٥) يناير، استخدم الباحث المنهج الوصفي وتوصل الباحث إلى وجود علاقة بين الطاقة النفسية الفعالة ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعى المشاركين فى ثورة (٢٥) يناير .

٨. قامت "هوشيار عبد الرحمن محمد" (٢٠١٠م) (٢٧) دراسة هدفت التعرف على تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الأندية الممتازة في القطر العراقي بالكرة الطائرة فئة المتقدمين ونوع العلاقة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على أفضل الأربعة الفرق وهم الأندية المشاركين في الدوري العراقي للموسم (٢٠٠٩ - ٢٠١٠م) بعدد (٤٨) لاعبا وتوصل الباحث إلى أن هناك تباين في قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني ونسبة نجاح مهارة الدفاع عن الملعب للفرق قيد البحث و ظهرت علاقة ذات دلالة غير معنوية بين تعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق قيد البحث.
٩. قامت "مها الهجرسي وهالة قاسم" (٢٠٠٩م) (٢٦) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات الجليدينج على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه، وقد استخدمتا الباحثتين المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٠) لاعبات كرة طائرة، و (١٠) لاعبات كاراتيه وكانت أهم النتائج وجود نسب تحسن في العناصر البدنية قيد البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسين (القبلي، البعدى)

مجتمع وعينة البحث:

يشتمل مجتمع البحث على (٩٧١) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢م) تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ عدد العينة (٩٠) طالبة، وتم إستبعاد (١٠) طالبات لظروف صحية وعدم الإلتزام بالحضور، تم اختيار عدد (١٠) طالبات منهن لإجراء الدراسة الإستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية (٧٠) طالبة تم تقسيمهن عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل مجموعة (٣٥) طالبة.

أسباب اختيار عينة البحث:

- يحتوى المقرر التطبيقي للفرقة الأولى على جملة حركية حرة مكونة من مجموعة من المهارات الأساسية ومجموعة حركات الربط.
- قيام الباحثة بالتدريس لعينة البحث مما يوفر حسن التعاون عند تطبيق تجربة البحث.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة الأساسية		الطالبات المستعدات	العينة الإستطلاعية	عينة البحث	مجتمع البحث
ضابطة	تجريبية	١٠ طالبات	١٠ طالبات	٩٠ طالبة	٩٧١ طالبة
٣٥ طالبة	٣٥ طالبة				
%٣٨,٩	%٣٨,٩	%١١,١	%١١,١	النسبة المئوية	

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث فى متغيرات (السن، الطول، الوزن، بعض عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث)، الطاقة النفسية، مستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية، ويتضح ذلك من خلال جدول (٢).

جدول (٢)

الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمجتمع الدراسة

في المتغيرات قيد البحث (التجانس) $n = 80$

معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	الطاقة النفسية
٠.٠٥٠	٠.٦٥٤	٢١.٠٠٠	٢٠.٩٥٠	درجة	الثقة بالنفس	
٠.٩٠٦	٠.٩٠٠	٢٢.٠٠٠	٢١.٩٧٥	درجة	مستوى الدافعية	
٠.٥٥٠ -	٠.٤٨٨	١٨.٠٠٠	١٧.٧٠٠	درجة	حديث الذات الايجابي	
٠.٥٢٧ -	٠.٧٥٩	٢٦.٠٠٠	٢٥.٥٧٥	درجة	الضبط الانفعالي	
٠.٣٠٧	٠.٥٩٧	١٨.٠٠٠	١٨.١٥٠	درجة	تركيز الانتباه	
٠.٤١٤ -	٠.٤٩٥	١٦.٠٠٠	١٥.٧٨٨	درجة	التصميم او التحدي	
٠.٠٢٨	١.٥١٤	١٢٠.٠٠٠	١٢٠.١٠٠	درجة	الدرجة الكلية	

عناصر اللياقة البدنية					
٠.٠٧٨ -	٠.٦١١	٨.٠٠٠	٨.١٣٨	ثانية	رشاقة
١.٠٣٠	٠.٤٥٠	٣.٠٠٠	٣.٢٥٦	عدد	التوافق
٠.٢٧٤	٠.٠٨٣	٣.٣٠٠	٣.٣٣٨	ثانية	التوازن الثابت
٠.٢٤٣ -	٠.٦١٦	٣٢.٠٠٠	٣٢.٢٧٥	ثانية	التوازن الحركي
١.٦٣٢ -	٠.٣٩٣	٤١.٠٠٠	٤٠.٨١٣	سم	مرونة مفصلي الفخذين
٠.٣٨١ -	٠.٨٠٩	٢١.٠٠٠	٢٠.٤٣٨	سم	مرونة العمود الفقري
٠.٣٠٥ -	٠.٧٥٩	٢٠.٠٠٠	٢٠.٢٦٣	سم	القدرة العضلية للرجلين
١.٠١٨ -	٠.٨٥٧	١٠.٠٠٠	٩.٨٨٨	درجة	مستوي الاداء المهارى في التمرينات الإيقاعية

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت ما بين القيمة (٣±) في كل من متغيرات (الطاقة النفسية ، عناصر اللياقة البدنية ، مستوى الاداء المهارى في التمرينات الإيقاعية) ، حيث إنحصرت قيمة معامل الالتواء ما بين (- ١.٦٣٢ ، ١.٠٣٠) ، مما يدل على أن مجتمع البحث يتبع توزيعاً طبيعياً في هذه المتغيرات قيد الدراسة .

تكافؤ مجموعتى البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات (النمو، بعض عناصر اللياقة البدنية، الطاقة النفسية، مستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية، ويتضح ذلك من خلال الجدول (٣)

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد الدراسة (التكافؤ)

$$٣٥ = ٢ن = ١ن$$

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	٢ع	٢س	١ع	١س		
٠.٣٦١	٠.٦٨٤	٢٠.٩٤٣	٠.٦٤٢	٢١.٠٠٠	درجة	الثقة بالنفس
٠.١٣١	٠.٩٢٣	٢١.٩٧١	٠.٩٠٦	٢١.٩٤٣	درجة	مستوي الدافعية
٠.٢٤١	٠.٥١٩	١٧.٧١٤	٠.٤٧١	١٧.٦٨٦	درجة	حديث الذات الايجابي
٠.٦٣٢	٠.٧٧٠	٢٥.٦٢٩	٠.٧٤٢	٢٥.٥١٤	درجة	الضبط الانفعالي
٠.١٩٦	٠.٥٦٨	١٨.١٧١	٠.٦٤٨	١٨.١٤٣	درجة	تركيز الانتباه
٠.٤٧٦	٠.٥١٤	١٥.٨٢٩	٠.٤٩٠	١٥.٧٧١	درجة	التصميم او التحدي
٠.٧٩٠	١.٥٠٢	١٢٠.٢٥٧	١.٥٢٤	١١٩.٩٧١	درجة	الدرجة الكلية

٠.٣٨٣	٠.٦١٨	٨.١٧١	٠.٦٣١	٨.١١٤	ثانية	الرشاقة	عناصر اللياقة البدنية
٠.٣٩١	٠.٤٥٨	٣.٢٨٦	٠.٤٦٠	٣.٢٤٣	عدد	التوافق	
٠.٥٦٨	٠.٠٨٣	٣.٣٣١	٠.٠٨٥	٣.٣٤٣	ثانية	التوازن الثابت	
١.٤٣٢	١.٦٨٧	٣١.٩١٤	٠.٥٣٩	٣٢.٣٤٣	ثانية	التوازن الحركي	
٠.٣٠٣	٠.٤٠٦	٤٠.٨٠٠	٠.٣٨٢	٤٠.٨٢٩	سم	مرونة مفصلي الفخذين	
٠.١٥٩	٠.٨٥٢	٢٠.٥٤٣	١.٩٤٣	٢٠.٦٠٠	سم	مرونة العمود الفقري	
٠.٠٠٠	٠.٨١٧	٢٠.٢٥٧	٠.٧٤١	٢٠.٢٥٧	سم	القدرة العضلية للرجلين	
٠.٤١١	٠.٩٨٥	٩.٨٢٩	٠.٧٤٢	٩.٩١٤	درجة	مستوي الاداء المهارى في التمرينات الإيقاعية	

- قيمة " ت " الجدولية عند (٦٨، ٠.٠٥) = ١.٦٧١

يتضح من جدول (٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية للطاقة النفسية ، عناصر اللياقة البدنية ، مستوى الاداء المهارى في التمرينات الإيقاعية) ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات قيد الدراسة .

أدوات ووسائل جمع البيانات:

قامت الباحثة بتحديد أدوات ووسائل جمع البيانات الخاصة بالبحث من خلال الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة أرقام (١١)(٢٢) (١٦) (٥) (٩) وإستطلاع رأى السادة الخبراء في مجال التمرينات الإيقاعية مرفق (١) وهى كالاتى:

١. الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- الرستاميتير لقياس الطول (بالسنتيمتر).
- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
- شريط قياس بالسنتيمترات.
- ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثوانى.
- مسطرة مدرجة بالسلم.

٢. إستمارات إستطلاع رأى الخبراء:

- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم الصفات البدنية التى تتناسب مع الأداء المهارى للتمرينات الإيقاعية مرفق (٢)
- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم الإختبارات التى تقيس الصفات البدنية (قيد البحث) مرفق (٣)

- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم مكونات ومحتوى الوحدات التدريبية والتوزيع النسبي والزمنى مرفق (٤)
- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء فى بعض التعديلات فى عبارات مقياس الطاقة النفسية مرفق (٩)

٣. الإختبارات:

- أ- إختبارات الصفات البدنية (قيد البحث): مرفق (٦)
- اختبار نط الحبل (التوافق)
- اختبار الوقوف على مشط القدم (التوازن الثابت)
- اختبار باس المعدل للتوازن المتحرك (التوازن الحركى)
- اختبار الجرى الزجزاجى (الرشاقة)
- اختبار فتحة البرجل (مرونة مفصلى الفخذين)
- اختبار ثنى الجذع خلفا من الإنبطاح للجنسين (مرونة العمود الفقرى)
- اختبار الوثب العمودى من الثبات لسارجنت (القدرة العضلية للرجلين)
- ب- مقياس الطاقة النفسية: إعداد " دعاء فاروق محمد حسن" ويحتوى على (٦٥) عبارة تحت (٦) أبعاد رئيسية

- | | |
|------------------------|--------------------|
| ١- الثقة بالنفس | ٤- الضبط الإنفعالى |
| ٢- مستوى الدافعية | ٥- تركيز الإنتباه |
| ٣- حديث الذات الإيجابى | ٦- التصميم |

وذلك بمفتاح تصحيح (٣-٢-١) (أوافق - إلى حد ما - لا أوافق) والعكس فى العبارات السلبية مرفق (٨) ثم تم إجراء بعض التعديلات فى المقياس واستطلاع آراء بعض الخبراء فى هذه التعديلات ليصبح المقياس بعد التعديل مرفق (١٠)

ت- تقييم مستوى الأداء:

تم تقييم مستوى الأداء لعينة البحث بواقع (٢٠) درجة كتقييم لمستوى أداء الجملة الحرة لدى طالبات الفرقة الأولى من قبل لجنة من المحكمين يقمن بتدريس مادة التمرينات والجمباز الإيقاعى لمدة لا تقل عن ٢٠ عاما وحاصلات على درجة أستاذ وذلك من خلال استمارة لتقييم مستوى الأداء من تصميم الباحثة مرفق (٧)

٤. البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الجليدنج مرفق (١١)

المعاملات العلمية للاختبارات :

صدق الإختبارات البدنية :

تم حساب صدق الإختبارات البدنية (قيد البحث) عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وتتمثل في طالبات الفرقة الأولى المشتركات بالفرق الرياضية بالكلية وقوامها (١٠) طالبات، ومجموعة غير مميزة مثل طالبات العينة الإستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية من الفرقة الأولى وقوامها (١٠) طالبات وذلك يوم الإثنين الموافق ٢١ / ٢ / ٢٠٢٢ م وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعتين (المميزة والغير مميزة)
 فى المتغيرات قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 10$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت)	
		س١	ع١	س٢	ع٢		
عناصر اللياقة البدنية	الرشاقة	ثانية	٦.٤٠٠	٠.٥١٦	٨.١٠٠	٠.٥٦٨	*٧.٠٠٥
	التوافق	عدد	٤.٧٠٠	٠.٤٨٣	٣.٢٠٠	٠.٤٢٢	*٧.٣٩٨
	التوازن الثابت	ثانية	٧.٢٤٠	٠.٧٤٩	٣.٣٤٠	٠.٠٨٤	*١٦.٣٧٠
	التوازن الحركى	ثانية	٣٧.١٠٠	٠.٧٣٨	٣٢.٤٠٠	٠.٦٩٩	*١٤.٦٢١
	مرونة مفصلى الفخذين	سم	٤٦.١٠٠	٠.٧٣٨	٤٠.٨٠٠	٠.٤٢٢	*١٩.٧٢٢
	مرونة العمود الفقرى	سم	٢٤.٧٠٠	٠.٤٨٣	٢٠.٥٠٠	٠.٩٧٢	*١٢.٢٣٨
	القدرة العضلية للرجلين	سم	٢٥.٥٠٠	٠.٥٢٧	٢٠.٣٠٠	٠.٦٧٥	*١٩.٢٠٢

* قيمة " ت " الجدولية عند (١٨ ، ٠.٠٥) = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٤) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطى درجات المجموعتين (المميزة والغير مميزة) فى الإختبارات البدنية ، وذلك لصالح متوسط درجات المجموعة المميزة ، مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الصدق ثبات الإختبارات البدنية:

تم إيجاد معامل ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث، من خلال قيام الباحثة بتطبيق الإختبار ثم إعادة التطبيق Test Retest بفاصل زمنى قدره (٤) أيام بين التطبيقين وذلك على عينة البحث الإستطلاعية فى الفترة من ٢١/٢/٢٠٢٢ م إلى ٢٤/٢/٢٠٢٢ م وذلك لإيجاد

معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات قيد الدراسة لدى عينة الدراسة الإستطلاعية قيد البحث

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	عناصر اللياقة البدنية
	٢ع	٢س	١ع	١س			
*٠.٦٩٣	٠.٨٧٦	٧.٩٠٠	٠.٥٦٨	٨.١٠٠	ثانية	الرشاقة	
*٠.٧٦٤	٠.٤٨٣	٣.٣٠٠	٠.٤٢٢	٣.٢٠٠	عدد	التوافق	
*٠.٧٦٢	٠.١٤٢	٣.٣٧٠	٠.٠٨٤	٣.٣٤٠	ثانية	التوازن الثابت	
*٠.٧٣٧	١.٣٣٧	٣٢.٧٠٠	٠.٦٩٩	٣٢.٤٠٠	ثانية	التوازن الحركي	
*٠.٦٤٥	٠.٨١٧	٤١.٠٠٠	٠.٤٢٢	٤٠.٨٠٠	سم	مرونة مفصلي الفخذين	
*٠.٦٥١	١.٢٢٩	٢٠.٨٠٠	٠.٩٧٢	٢٠.٥٠٠	سم	مرونة العمود الفقري	
*٠.٧٥٦	١.٣٥٠	٢٠.٦٠٠	٠.٦٧٥	٢٠.٣٠٠	سم	القدرة العضلية للرجلين	

** قيمة "ر" الجدولية عند (٨ ، ٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٥) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات البدنية لدى عينة الدراسة الإستطلاعية وأن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٦٤٥ - ٠.٩٣٠) مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الثبات

المعاملات العلمية لمقياس الطاقة النفسية:

(١) صدق المقياس:

أ- صدق المضمون (صدق المحكمين):

إستخدمت الباحثة آراء المحكمين للتعرف على صدق المضمون (المحتوى) من خلال عرض الإستبيان على عدد (١٥) من السادة الخبراء مرفق (١) ممن لهم خبرة في مجال التمرينات الإيقاعية وكذلك علم النفس الرياضي للتعرف على آرائهم في مدى مناسبة عبارات الإستبيان وتعد موافقتهم دليلاً على صدق المضمون.

ب- صدق الإتساق الداخلي:

استخدمت الباحثة صدق الإتساق الداخلي لحساب صدق عبارات المقياس من خلال حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للمقياس ويتضح ذلك من خلال الجدول الآتي:

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الطاقة النفسية لطالبات العينة الإستطلاعية قيد البحث

ن = ١٠

معامل الارتباط	المفردة	البعد	معامل الارتباط	المفردة	البعد	معامل الارتباط	المفردة	البعد
*٠.٨٤٢	٤٦	٥ / تركيز الانتباه	*٠.٦٩٨	٢٤	٣ / حديث الذات الإيجابي	*٠.٦٧٨	١	١ / الثقة بالنفس
*٠.٨٢٤	٤٧		*٠.٧٢٢	٢٥		*٠.٧٧٨	٢	
*٠.٨٤٤	٤٨		*٠.٧١٩	٢٦		*٠.٨٠٤	٣	
*٠.٨١٣	٤٩		*٠.٧٢٥	٢٧		*٠.٧٩٨	٤	
*٠.٨٢٢	٥٠		*٠.٧١٦	٢٨		*٠.٧٩٥	٥	
*٠.٨٣٤	٥١		*٠.٦٨٨	٢٩		*٠.٨٧٥	٦	
*٠.٨١٨	٥٢		*٠.٦٩٧	٣٠		*٠.٨٠٤	٧	
*٠.٨٢٧	٥٣		*٠.٧٥٥	٣١		*٠.٨١١	٨	
*٠.٨١٨	٥٤		*٠.٨٧٢	٣٢		*٠.٧٩٨	٩	
*٠.٨٣٤	٥٥		*٠.٦٨٦	٣٣		*٠.٧٤٥	١٠	
*٠.٩٠١	٥٦	*٠.٦٤٥	٣٤	*٠.٧٦٥	١١	٢ / مستوى الدافعية		
*٠.٨٧٨	٥٧	*٠.٦٧٥	٣٥	*٠.٦٩٧	١٢			
*٠.٦٧٨	٥٨	*٠.٧٧٢	٣٦	*٠.٧٠١	١٣			
*٠.٨٠٦	٥٩	*٠.٧٣٤	٣٧	*٠.٧١١	١٤			
*٠.٨٠٧	٦٠	*٠.٧٧٥	٣٨	*٠.٧١١	١٥			
*٠.٧٩٥	٦١	*٠.٧٩٤	٣٩	*٠.٧٢٤	١٦			
*٠.٧٦٨	٦٢	*٠.٨٧٤	٤٠	*٠.٧١٥	١٧			
*٠.٧٧٥	٦٣	*٠.٦٨٧	٤١	*٠.٧٢٥	١٨			
*٠.٧٩٢	٦٤	*٠.٦٨٥	٤٢	*٠.٦٩٩	١٩			
*٠.٨٠٠	٦٥	*٠.٧٢٤	٤٣	*٠.٧٠٥	٢٠			
		*٠.٧٨١	٤٤	*٠.٧١٦	٢١			
		*٠.٦٩٥	٤٥	*٠.٧١٧	٢٢			
				*٠.٧٤٠	٢٣			

* قيمة "ر" الجدولية عند (٨ ، ٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٦) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الطاقة النفسية والبعد الذي تنتمي إليه العبارة ، ويوضح

جدول (٧) حساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية قيد الدراسة .

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية

لدى طالبات العينة الإستطلاعية قيد البحث ن = ١٠

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	الثقة بالنفس	*٠.٧٥٤
٢	مستوي الدافعية	*٠.٧٧٨
٣	حديث الذات الايجابي	*٠.٨١٤
٤	الضبط الانفعالي	*٠.٨٧٨
٥	تركيز الانتباه	*٠.٧٥٥
٦	التصميم او التحدي	*٠.٨١١

* قيمة " ر " الجدولية عند (٨ ، ٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٧) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية ، مما يدل على أن هناك إتساق ما بين العبارات والأبعاد الخاصة بهذا المقياس وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصدق .

(٢) ثبات المقياس:

أ- قامت الباحثة بإيجاد ثبات مقياس الطاقة النفسية عن طريق حساب معامل ألفا كورنباخ والتجزئة النصفية لسبيرمان وجتمان ويتضح ذلك كما في الجدول (٨)

جدول (٨)

حساب معامل الثبات لأبعاد مقياس الطاقة النفسية

بطريقتي (ألفا كورنباخ ، التجزئة النصفية) ن = ١٠

م	الأبعاد	التجزئة النصفية	
		ألفا كورنباخ	سبيرمان - براون
١	الثقة بالنفس	٠.٦٦٨	٠.٧١٠
٢	مستوي الدافعية	٠.٦٦٥	٠.٦٥٧
٣	حديث الذات الايجابي	٠.٦٦٧	٠.٦٧٨
٤	الضبط الانفعالي	٠.٦٦٨	٠.٧١١

٠.٦٩٤	٠.٦٩٨	٠.٦٦٧	تركيز الانتباه	٥
٠.٧٠٠	٠.٧٠٥	٠.٦٦٦	التصميم او التحدي	٦

* قيمة ألفا كرونباخ الكلية = ٠.٦٧٠

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الثبات للأبعاد الخاصة بمقياس الطاقة النفسية قد حققت قيم مرتفعة حيث تراوحت بطريقة ألفا كرونباخ ما بين (٠.٦٦٥ ، ٠.٦٦٨) ، كما لوحظ تقارب متجه معاملات الثبات الخاصة بأبعاد المقياس في كل من طريقتي " سبيرمان - براون ، جتمان " حيث تراوحت في سبيرمان - براون ما بين (٠.٦٥٧ ، ٠.٧١١) وفي جتمان تراوحت ما بين (٠.٦٥٥ ، ٠.٧٠٨) ، وبمقارنة قيم ألفا كرونباخ المحسوبة بالقيمة الكلية يتضح أن جميع قيم ألفا كرونباخ المحسوبة كانت أقل من القيمة الكلية ، مما يدل على تمتع أبعاد مقياس الطاقة النفسية بدرجة عالية من الثبات .

البرنامج المقترح (إعداد الباحثة) مرفق (١١)

• الهدف من البرنامج:

يهدف برنامج تدريبات الجليدنغ إلى رفع مستوى الطاقة النفسية وكذلك رفع مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

• أسس وضع البرنامج:

روعى عند تصميم برنامج تدريبات الجليدنغ المبادئ الآتية:

- ١- ملائمة البرنامج للمجتمع الذى صمم من أجله.
- ٢- أن يحقق البرنامج الهدف الموضوع من أجله وهو رفع مستوى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية.
- ٣- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- ٤- استخدام تدريبات مناسبة والتدرج بها من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومراعاة التنوع من البطئ إلى السريع.
- ٥- استخدام تدريبات تعتمد على تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم فى وقت واحد.
- ٦- أن يتسم البرنامج بالمرونة حيث يمكن تغيير أو تبديل بعض التدريبات.

٧- توفير عامل الأمن والسلامة أثناء الأداء.

٨- عدم الانتقال من مهارة لأخرى إلا بعد إتقان جميع الطالبات لها.

• تحديد محتوى البرنامج:

يتضمن البرنامج التدريبي (٦) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين لكل أسبوع وزمن تنفيذ الوحدة (٤٥) دقيقة وتشتمل الوحدة التدريبية على التفاصيل الآتية:

أ- الإحماء (٥) ق:

تم إختيار تمارين إحماء متنوعة وذلك لتهيئة الجسم بصفة عامة وإختلفت تمارين الإحماء فى كل وحدة وذلك لى يكون هناك تجديد وتشويق للطالبات.

ب- الإعداد البدنى العام (١٠) ق:

وهى تتضمن مجموعة من تدرينات الإعداد البدنى وذلك لتهيئة وإعداد الجسم بشكل عام لممارسة جميع التدرينات التالية.

ت- الإعداد البدنى الخاص (تدرينات الجليدنج) (١٠) ق بزيادة (٥) ق كل وحدتين:

وقد اشتمل هذا الجزء على مجموعة من تدرينات الجليدنج.

ث- الإعداد المهارى (١٥) ق:

ويتضمن الجملة الحركية الحرة المقررة فى منهج الفرقة الأولى.

ج- الختام (٥) ق:

استخدمت الباحثة تمارينات استرخاء بسيطة ومتنوعة للرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية.

الخطوات التنفيذية للبحث:

أ) القياسات القبلىة:

تم إجراء القياسات القبلىة لجميع المتغيرات المختارة (الطاقة النفسىة- عناصر اللياقة البدنىة- مستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعىة) لجميع أفراد المجتمع قيد البحث فى الفترة

من ٢٧ / ٢ / ٢٠٢٢ م إلى ٢٨ / ٢ / ٢٠٢٢ م

ب) تجربة البحث الأساسىة:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجربىة لمدة (٦) أسابيع متصلة فى الفترة من ٦ / ٣ / ٢٠٢٢ م إلى ١٣ / ٤ / ٢٠٢٢ م بواقع وحدتين فى الأسبوع أيام الأحد والأربعاء بعد انتهاء اليوم الدراسى.

ج) القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بأخذ القياس البعدى لكل من المجموعة التجريبية والضابطة فى جميع القياسات المحددة قيد البحث وذلك فى يوم الأحد الموافق ١٧ / ٤ / ٢٠٢٢م إلى يوم الإثنين الموافق ١٨ / ٤ / ٢٠٢٢م.
المجموعة الضابطة:

حيث قامت الباحثة أيضا بالتدريس للمجموعة الضابطة وذلك بإستخدام الطريقة التقليدية المتبعة والمتمثلة فى الشرح من قبل المعلمة وتكرار التمرين من قبل المتعلمة مع تقديم نموذج جيد لأحد الطالبات وتم التطبيق على جميع الطالبات فى صالة التمرينات وذلك يومى الإثنين والخميس من كل أسبوع بعد انتهاء اليوم الدراسى.

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بتجميع النتائج بدقة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وتنظيمها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى .
- الوسيط .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الإنتواء .
- معامل ألفا كورنباخ والتجزئة النصفية لسبيرمان وجتمان.
- معامل الارتباط البسيط " بيرسون " .
- إختبار " ت " لمجموعتين " مستقلتين / غير مستقلتين " .
- مُعدل التغير الحادث (%)

أولاً: عرض النتائج:

١- عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول:

جدول (٩)

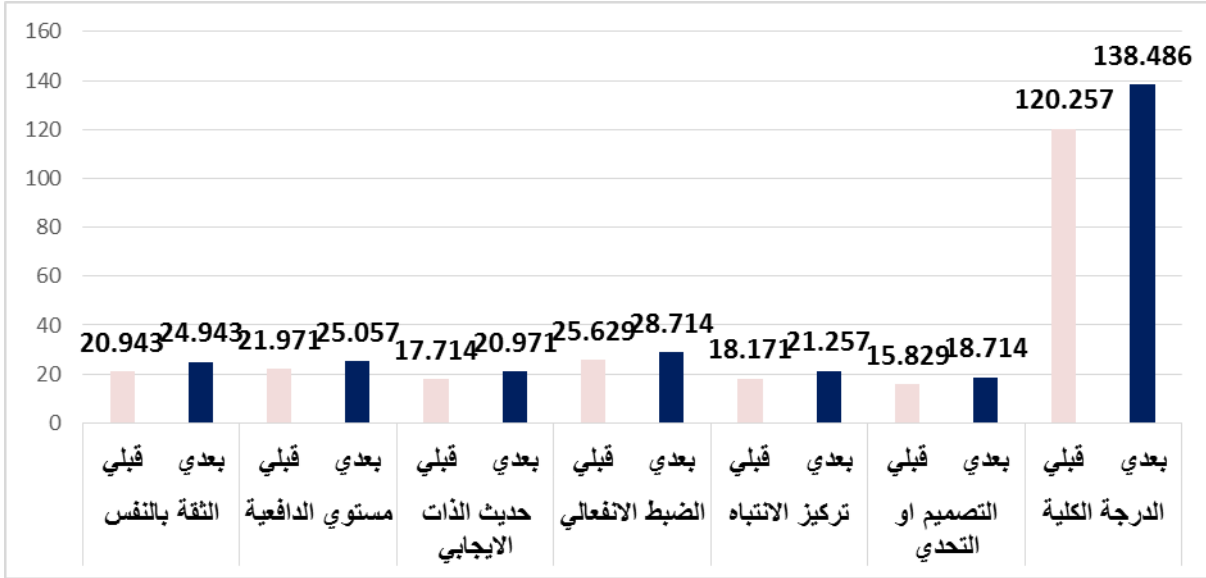
دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد الدراسة

ن = ٣٥

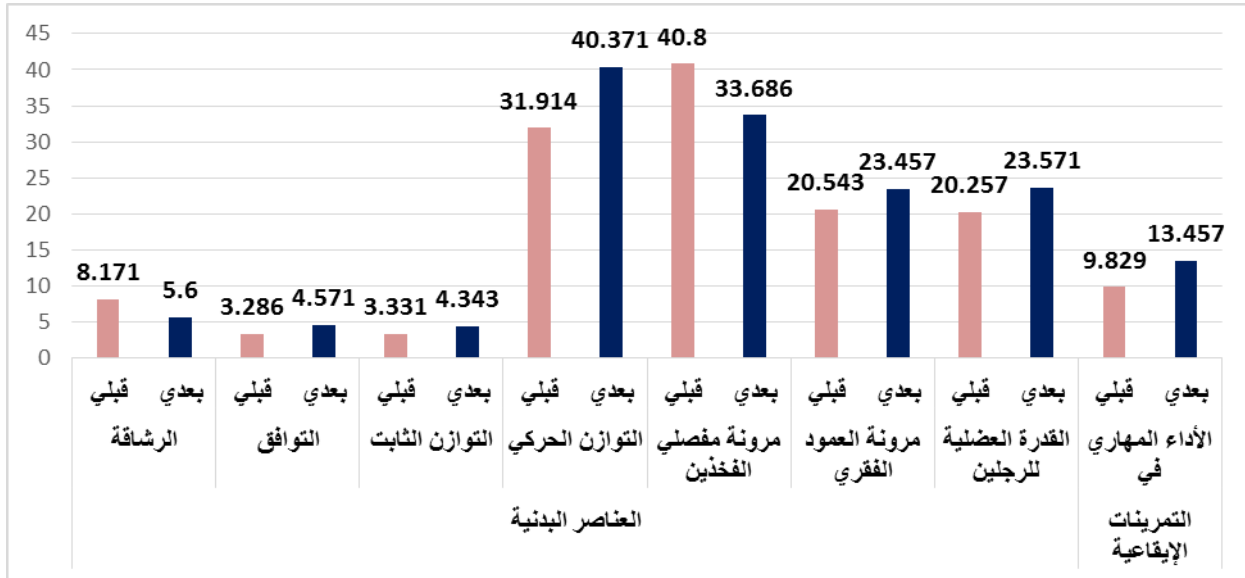
قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
	٢٤	س٢	١٤	س١			
*٢٤.٥٨٧	٠.٦٨٤	٢٤.٩٤٣	٠.٦٨٤	٢٠.٩٤٣	درجة	الثقة بالنفس	الطاقة النفسية
*١٩.١٩٨	٠.٨٧٣	٢٥.٠٥٧	٠.٩٢٣	٢١.٩٧١	درجة	مستوى الدافعية	
*٢٧.٥٠٧	٠.٥٦٨	٢٠.٩٧١	٠.٥١٩	١٧.٧١٤	درجة	حديث الذات الايجابي	
*١٩.١٩٨	٠.٧١٠	٢٨.٧١٤	٠.٧٧٠	٢٥.٦٢٩	درجة	الضبط الانفعالي	
*٢٩.٥١٩	٠.٥٦١	٢١.٢٥٧	٠.٥٦٨	١٨.١٧١	درجة	تركيز الانتباه	
*٢٢.٥١٨	٠.٥١٩	١٨.٧١٤	٠.٥١٤	١٥.٨٢٩	درجة	التصميم او التحدي	
*٤٤.٤٤٥	٢.٢٠١	١٣٨.٤٨٦	١.٥٠٢	١٢٠.٢٥٧	درجة	الدرجة الكلية	
*٢٠.٥٨٤	٠.٤٩٧	٥.٦٠٠	٠.٦١٨	٨.١٧١	ثانية	الرشاقة	عناصر اللياقة البدنية
*١٣.٢٨٧	٠.٥٠٢	٤.٥٧١	٠.٤٥٨	٣.٢٨٦	عدد	التوافق	
*٢٣.٦٥٦	٠.٢٣٦	٤.٣٤٣	٠.٠٨٣	٣.٣٣١	ثانية	التوازن الثابت	
*٢٩.٩٨٢	٠.٦٤٦	٤٠.٣٧١	١.٦٨٧	٣١.٩١٤	ثانية	التوازن الحركى	
*٧٩.٤٤٥	٠.٤٧١	٣٣.٦٨٦	٠.٤٠٦	٤٠.٨٠٠	سم	مرونة مفصلى الفخذين	
*٢٠.٢١١	٠.٥٠٥	٢٣.٤٥٧	٠.٨٥٢	٢٠.٥٤٣	سم	مرونة العمود الفقرى	
*٢٣.٥٦٣	٠.٥٠٢	٢٣.٥٧١	٠.٨١٧	٢٠.٢٥٧	سم	القدرة العضلية للرجلين	
*١٩.٢٧٥	٠.٧٨٠	١٣.٤٥٧	٠.٩٨٥	٩.٨٢٩	درجة	مستوى الاداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية	

* قيمة " ت " الجدولية عند (٣٤ ، ٠.٠٥) = ١.٦٨٤

يتضح من جدول (٩) وما يحققه الشكلين (١) ، (٢) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة فى كل من (الأبعاد والدرجة الكلية للطاقة النفسية ، عناصر اللياقة البدنية ، مستوى الاداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية) وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي .



شكل (1) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأبعاد والدرجة الكلية للطاقة النفسية قيد الدراسة



شكل (2) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية ومستوى الاداء المهاري في التمرينات الإيقاعية قيد الدراسة

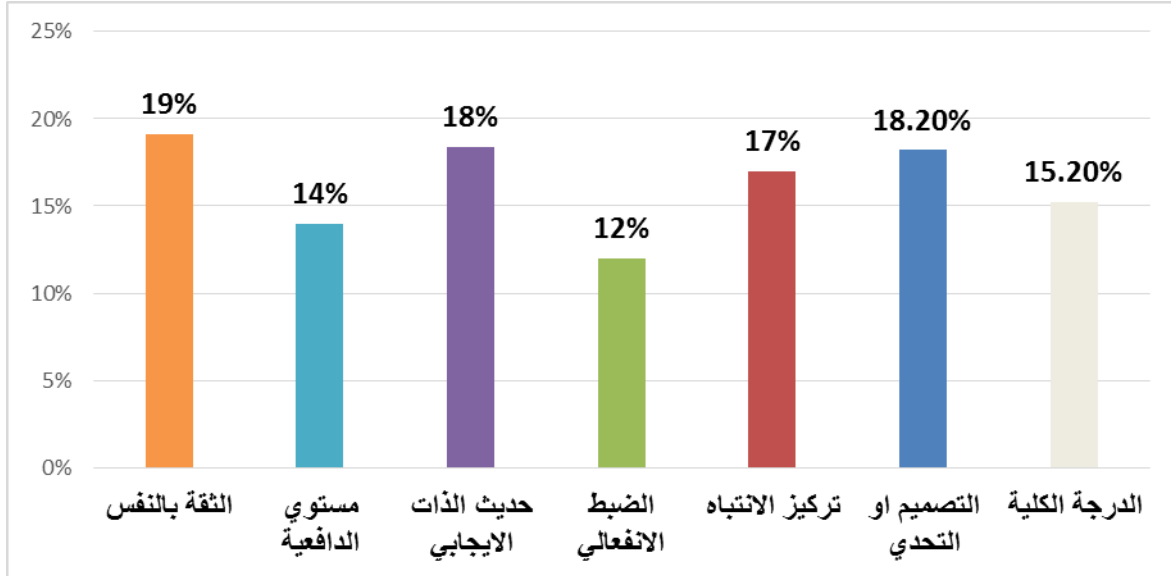
جدول (١٠)

مُعدّل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة

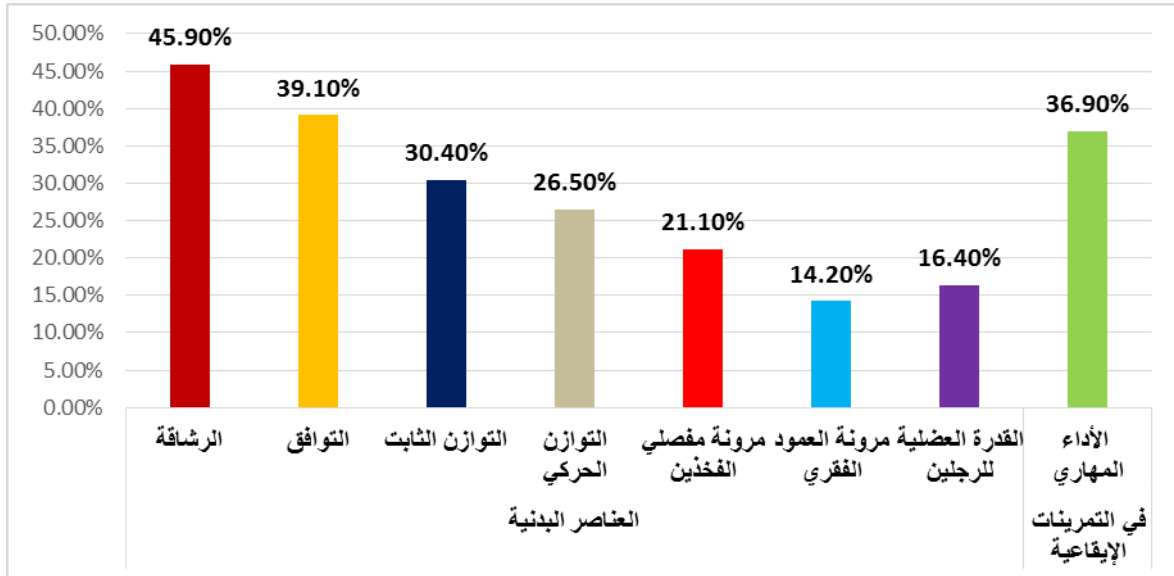
ن = ٣٥

مُعدّل التحسن النسبي (%)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات	
١٩.١%	٤	٢٤.٩٤٣	٢٠.٩٤٣	درجة	الثقة بالنفس	الطاقة النفسية
١٤%	٣.٠٩	٢٥.٠٥٧	٢١.٩٧١	درجة	مستوي الدافعية	
١٨.٤%	٣.٢٦	٢٠.٩٧١	١٧.٧١٤	درجة	حديث الذات الايجابي	
١٢%	٣.٠٩	٢٨.٧١٤	٢٥.٦٢٩	درجة	الضبط الانفعالي	
١٧%	٣.٠٩	٢١.٢٥٧	١٨.١٧١	درجة	تركيز الانتباه	
١٨.٢%	٢.٨٩	١٨.٧١٤	١٥.٨٢٩	درجة	التصميم او التحدي	
١٥.٢%	١٨.٢٣	١٣٨.٤٨٦	١٢٠.٢٥٧	درجة	الدرجة الكلية	
٤٥.٩%	٢.٥٧ -	٥.٦٠٠	٨.١٧١	ثانية	الرشاقة	عناصر اللياقة البدنية
٣٩.١%	١.٢٩	٤.٥٧١	٣.٢٨٦	عدد	التوافق	
٣٠.٤%	١.٠١	٤.٣٤٣	٣.٣٣١	ثانية	التوازن الثابت	
٢٦.٥%	٨.٤٦	٤٠.٣٧١	٣١.٩١٤	ثانية	التوازن الحركي	
٢١.١%	٧.١١ -	٣٣.٦٨٦	٤٠.٨٠٠	سم	مرونة مفصلي الفخذين	
١٤.٢%	٢.٩١	٢٣.٤٥٧	٢٠.٥٤٣	سم	مرونة العمود الفقري	
١٦.٤%	٣.٣١	٢٣.٥٧١	٢٠.٢٥٧	سم	القدرة العضلية للرجلين	
٣٦.٩%	٣.٦٣	١٣.٤٥٧	٩.٨٢٩	درجة	مستوي الاداء المهارى في التمرينات الإيقاعية	

يتضح من جدول (١٠) وما يحققه الشكلين (٣) ، (٤) أنه يوجد مُعدّل تحسن نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية للطاقة النفسية ، عناصر اللياقة البدنية ، مستوى الاداء المهارى في التمرينات الإيقاعية) لدى أفراد المجموعة الضابطة ، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي ، حيث كان أكبر مُعدّل تحسن نسبي في عنصر (الرشاقة) بمُعدّل يبلغ (٤٥.٩%) ، بينما بلغ أقل مُعدّل تحسن نسبي (١٢%) وذلك في بُعد (الضبط الانفعالي) كأحد أبعاد الطاقة النفسية قيد الدراسة .



شكل (٣) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأبعاد والدرجة الكلية للطاقة النفسية قيد الدراسة



شكل (٤) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية ومستوي الاداء المهاري في التمرينات الإيقاعية قيد الدراسة

٢- عرض النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

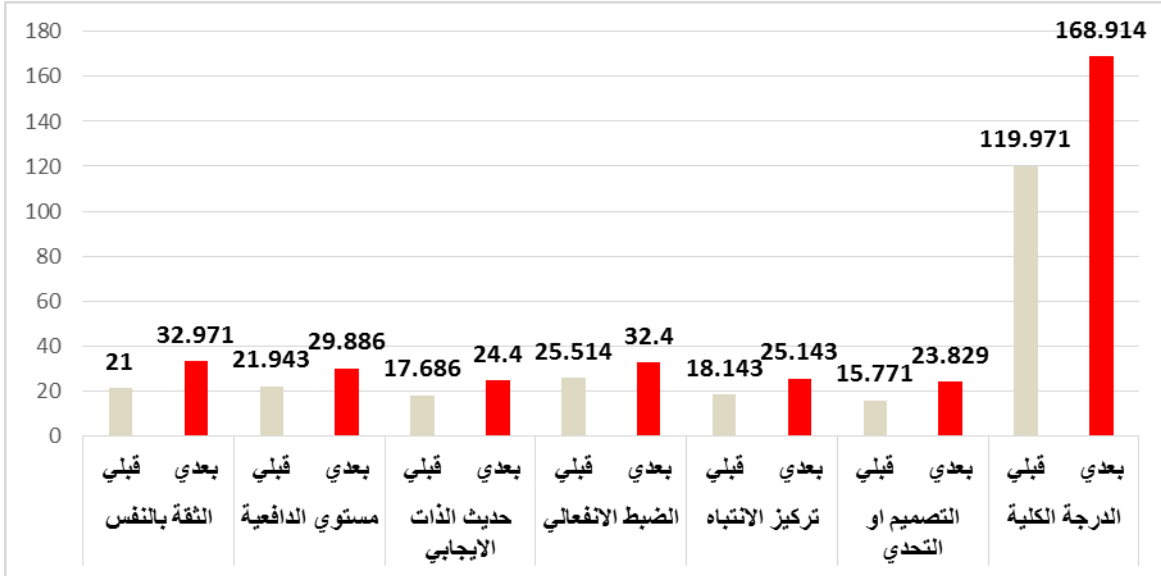
التجريبية فى المتغيرات قيد الدراسة

ن = ٣٥

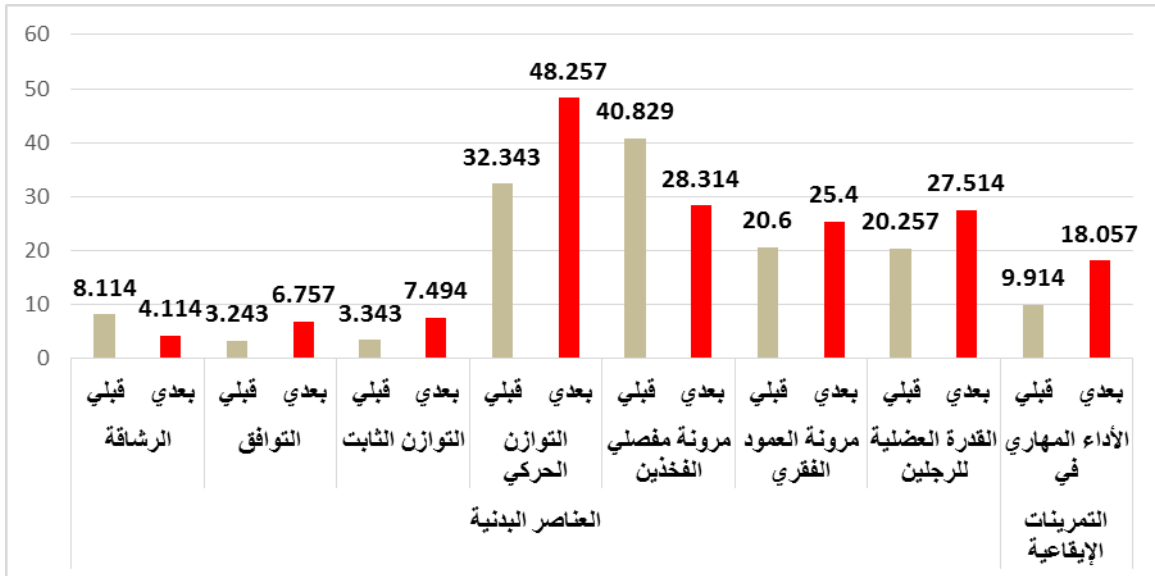
قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
	٢٤	س٢	١٤	س١			
*٧٩.٥١٨	٠.٨٢٢	٣٢.٩٧١	٠.٦٤٢	٢١.٠٠٠	درجة	الثقة بالنفس	الطاقة النفسية
*٣٦.٦٥٢	٠.٨٣٢	٢٩.٨٨٦	٠.٩٠٦	٢١.٩٤٣	درجة	مستوى الدافعية	
*٦٩.٣٨٧	٠.٤٩٧	٢٤.٤٠٠	٠.٤٧١	١٧.٦٨٦	درجة	حديث الذات الايجابي	
*٤٦.٩٩٩	١.٠٦٣	٣٢.٤٠٠	٠.٧٤٢	٢٥.٥١٤	درجة	الضبط الانفعالي	
*٥٣.٩٩٥	٠.٨٤٥	٢٥.١٤٣	٠.٦٤٨	١٨.١٤٣	درجة	تركيز الانتباه	
*١٤١.٠٠٠	٠.٥٦٨	٢٣.٨٢٩	٠.٤٩٠	١٥.٧٧١	درجة	التصميم او التحدي	
*٩٤.١٠٥	٢.٨٤٣	١٦٨.٩١٤	١.٥٢٤	١١٩.٩٧١	درجة	الدرجة الكلية	
*٤١.٦٠٤	٠.٢١٣	٤.١١٤	٠.٦٣١	٨.١١٤	ثانية	الرشاقة	عناصر اللياقة البدنية
*٣٩.٨٧٦	٠.٤٢٧	٦.٧٥٧	٠.٤٦٠	٣.٢٤٣	عدد	التوافق	
*٩١.٩١٧	٠.٢٣٣	٧.٤٩٤	٠.٠٨٥	٣.٣٤٣	ثانية	التوازن الثابت	
*١٣٤.١٦٧	٠.٤٤٣	٤٨.٢٥٧	٠.٥٣٩	٣٢.٣٤٣	ثانية	التوازن الحركي	
*١٤٦.٠٠٠	٠.٤٧١	٢٨.٣١٤	٠.٣٨٢	٤٠.٨٢٩	سم	مرونة مفصلي الفخذين	
*١٤.٦٥٨	٠.٤٩٧	٢٥.٤٠٠	١.٩٤٣	٢٠.٦٠٠	سم	مرونة العمود الفقري	
*٤٨.٤٦٢	٠.٥٠٧	٢٧.٥١٤	٠.٧٤١	٢٠.٢٥٧	سم	القدرة العضلية للرجلين	
*٥٧.٠٠٠	٠.٧٦٥	١٨.٠٥٧	٠.٧٤٢	٩.٩١٤	درجة	مستوى الاداء المهارى في التمرينات الإيقاعية	

* قيمة " ت " الجدولية عند (٣٤ ، ٠.٠٥) = ١.٦٨٤

يتضح من جدول (١١) وما يحققه الشكلين (٥) ، (٦) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية فى كل من (الأبعاد والدرجة الكلية للطاقة النفسية ، عناصر اللياقة البدنية ، مستوى الاداء المهارى في التمرينات الإيقاعية) وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي .



شكل (٥) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأبعاد والدرجة الكلية للطاقة النفسية قيد الدراسة



شكل (٦) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية ومستوى الاداء المهاري في التمرينات الإيقاعية قيد الدراسة

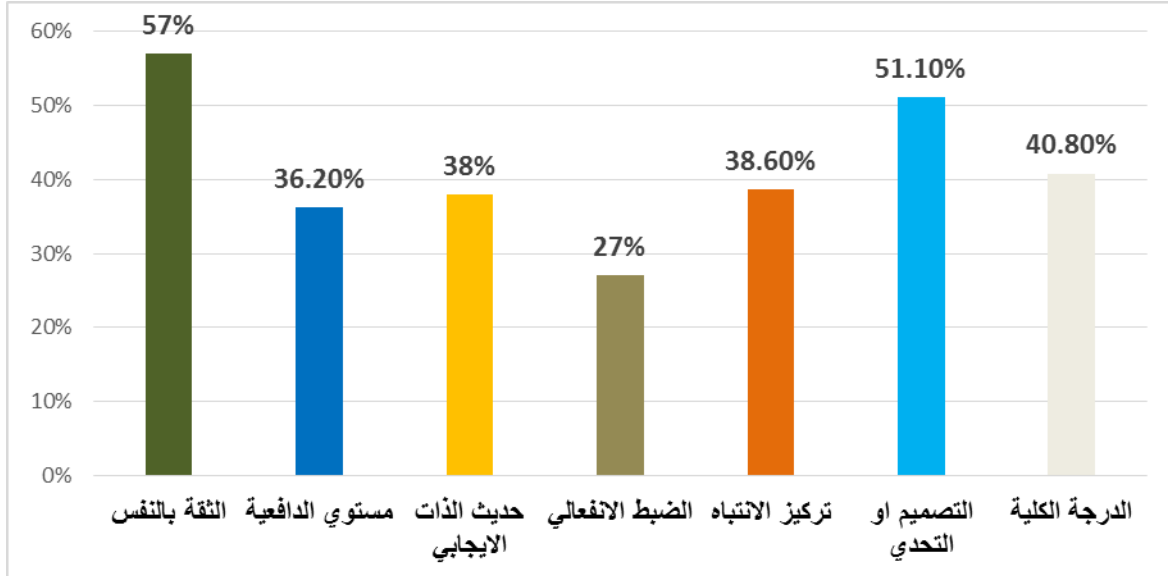
جدول (١٢)

مُعدّل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

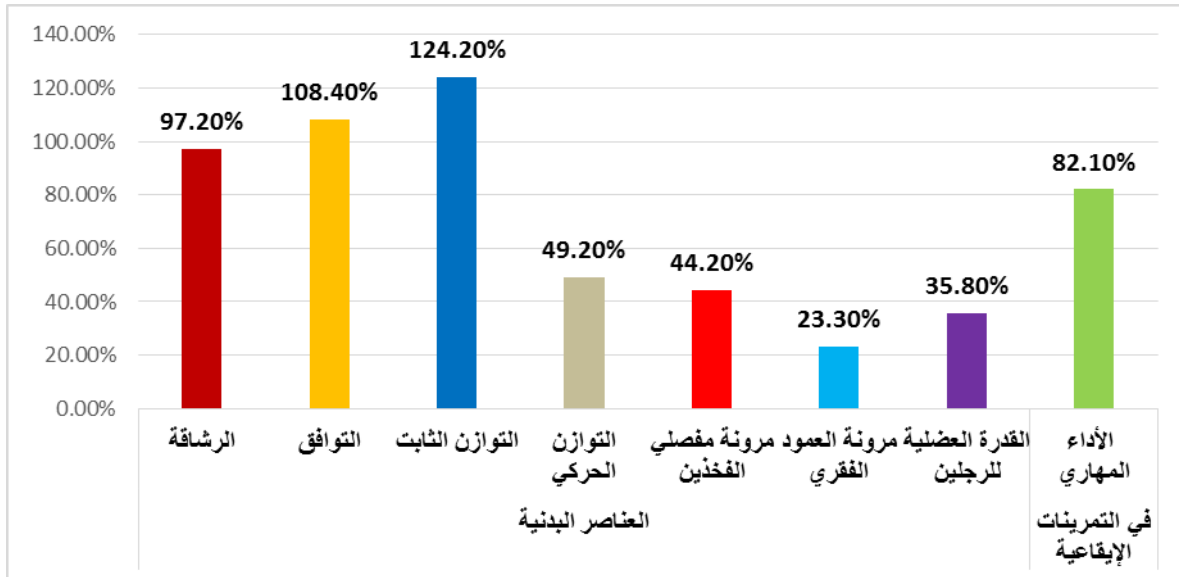
ن = ٣٥

مُعدّل التحسن النسبي (%)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات	
٥٧%	١١.٩٧	٣٢.٩٧١	٢١.٠٠٠	درجة	الثقة بالنفس	الطاقة النفسية
٣٦.٢%	٧.٩٤	٢٩.٨٨٦	٢١.٩٤٣	درجة	مستوي الدافعية	
٣٨%	٦.٧١	٢٤.٤٠٠	١٧.٦٨٦	درجة	حديث الذات الايجابي	
٢٧%	٦.٨٩	٣٢.٤٠٠	٢٥.٥١٤	درجة	الضبط الانفعالي	
٣٨.٦%	٧	٢٥.١٤٣	١٨.١٤٣	درجة	تركيز الانتباه	
٥١.١%	٨.٠٦	٢٣.٨٢٩	١٥.٧٧١	درجة	التصميم او التحدي	
٤٠.٨%	٤٨.٩٤	١٦٨.٩١٤	١١٩.٩٧١	درجة	الدرجة الكلية	
٩٧.٢%	٤ -	٤.١١٤	٨.١١٤	ثانية	الرشاقة	عناصر اللياقة البدنية
١٠٨.٤%	٣.٥١	٦.٧٥٧	٣.٢٤٣	عدد	التوافق	
١٢٤.٢%	٤.١٥	٧.٤٩٤	٣.٣٤٣	ثانية	التوازن الثابت	
٤٩.٢%	١٥.٩١	٤٨.٢٥٧	٣٢.٣٤٣	ثانية	التوازن الحركي	
٤٤.٢%	١٢.٥٢ -	٢٨.٣١٤	٤٠.٨٢٩	سم	مرونة مفصلي الفخذين	
٢٣.٣%	٤.٨	٢٥.٤٠٠	٢٠.٦٠٠	سم	مرونة العمود الفقري	
٣٥.٨%	٧.٢٦	٢٧.٥١٤	٢٠.٢٥٧	سم	القدرة العضلية للرجلين	
٨٢.١%	٨.١٤	١٨.٠٥٧	٩.٩١٤	درجة	مستوي الاداء المهارى في التمرينات الإيقاعية	

يتضح من جدول (١٢) وما يحققه الشكلين (٧) ، (٨) أنه يوجد مُعدّل تحسن نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية للطاقة النفسية ، عناصر اللياقة البدنية ، مستوى الاداء المهارى في التمرينات الإيقاعية) لدى أفراد المجموعة التجريبية ، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي ، حيث كان أكبر مُعدّل تحسن نسبي في عنصر (التوازن الثابت) بمُعدّل يبلغ (١٢٤.٢%) ، بينما بلغ أقل مُعدّل تحسن نسبي (٢٣.٣%) وذلك في عنصر (مرونة العمود الفقري) .



شكل (٧) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأبعاد والدرجة الكلية للطاقة النفسية قيد الدراسة



شكل (٨) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية ومستوى الاداء المهارى في التمرينات الإيقاعية قيد الدراسة

٣- عرض النتائج الخاصة بالفرض الثالث:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبيه

والضابطة فى المتغيرات قيد الدراسة

$$n_1 = n_2 = 35$$

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	٢ع	٢س	١ع	١س			
*٥٠.٠٨٢	٠.٦٨٤	٢٤.٩٤٣	٠.٨٢٢	٣٢.٩٧١	درجة	الثقة بالنفس	الطاقة النفسية
*٢٣.٦٩٢	٠.٨٧٣	٢٥.٠٥٧	٠.٨٣٢	٢٩.٨٨٦	درجة	مستوى الدافعية	
*٢٦.٨٧٢	٠.٥٦٨	٢٠.٩٧١	٠.٤٩٧	٢٤.٤٠٠	درجة	حديث الذات الايجابي	
*١٧.٠٦٠	٠.٧١٠	٢٨.٧١٤	١.٠٦٣	٣٢.٤٠٠	درجة	الضبط الانفعالي	
*٢٢.٦٦٧	٠.٥٦١	٢١.٢٥٧	٠.٨٤٥	٢٥.١٤٣	درجة	تركيز الانتباه	
*٣٩.٣٣٧	٠.٥١٩	١٨.٧١٤	٠.٥٦٨	٢٣.٨٢٩	درجة	التصميم او التحدي	
*٥٠.٠٧١	٢.٢٠١	١٣٨.٤٨٦	٢.٨٤٣	١٦٨.٩١٤	درجة	الدرجة الكلية	
*١٦.٢٥٤	٠.٤٩٧	٥.٦٠٠	٠.٢١٣	٤.١١٤	ثانية	الرشاقة	عناصر اللياقة البدنية
*١٩.٦٢٨	٠.٥٠٢	٤.٥٧١	٠.٤٢٧	٦.٧٥٧	عدد	التوافق	
*٥٦.٣٣٠	٠.٢٣٦	٤.٣٤٣	٠.٢٣٣	٧.٤٩٤	ثانية	التوازن الثابت	
*٥٩.٥٦٤	٠.٦٤٦	٤٠.٣٧١	٠.٤٤٣	٤٨.٢٥٧	ثانية	التوازن الحركى	
*٤٧.٧٠٧	٠.٤٧١	٣٣.٦٨٦	٠.٤٧١	٢٨.٣١٤	سم	مرونة مفصلى الفخذين	
*١٦.٢١٤	٠.٥٠٥	٢٣.٤٥٧	٠.٤٩٧	٢٥.٤٠٠	سم	مرونة العمود الفقرى	
*٣٢.٦٨٨	٠.٥٠٢	٢٣.٥٧١	٠.٥٠٧	٢٧.٥١٤	سم	القدرة العضلية للرجلين	
*٢٤.٩١٣	٠.٧٨٠	١٣.٤٥٧	٠.٧٦٥	١٨.٠٥٧	درجة	مستوى الاداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية	

* قيمة " ت " الجدولية عند (٦٨، ٠.٠٥) = ١.٦٧١

يتضح من جدول (١٣) وما يحققه الشكلين (٩) ، (١٠) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطى القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من (الأبعاد والدرجة الكلية للطاقة النفسية ، عناصر اللياقة البدنية ، مستوى الاداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية) ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد الدراسة .

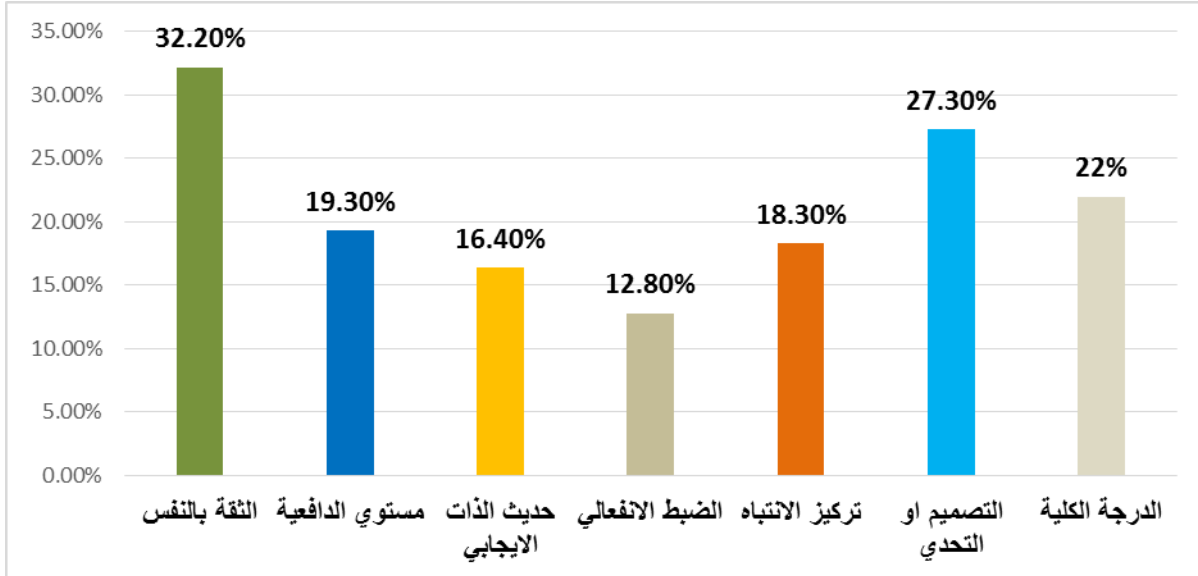
جدول (١٤)

مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين
التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة

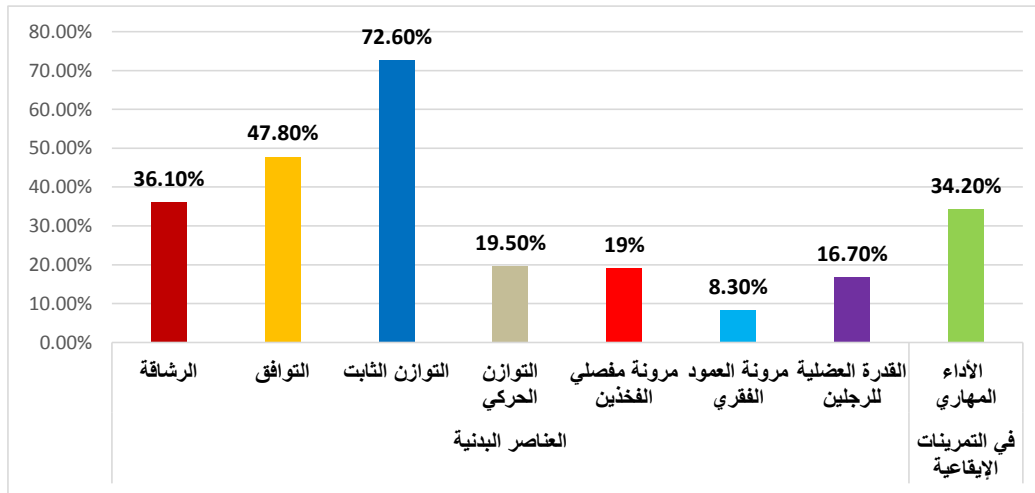
$$ن = ٢ = ٣٥$$

مُعدل التحسن النسبي (%)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	وحدة القياس	المتغيرات	
٣٢.٢%	٨.٠٣	٢٤.٩٤٣	٣٢.٩٧١	درجة	الثقة بالنفس	الطاقة النفسية
١٩.٣%	٤.٨٣	٢٥.٠٥٧	٢٩.٨٨٦	درجة	مستوى الدافعية	
١٦.٤%	٣.٤٣	٢٠.٩٧١	٢٤.٤٠٠	درجة	حديث الذات الايجابي	
١٢.٨%	٣.٦٩	٢٨.٧١٤	٣٢.٤٠٠	درجة	الضبط الانفعالي	
١٨.٣%	٣.٨٩	٢١.٢٥٧	٢٥.١٤٣	درجة	تركيز الانتباه	
٢٧.٣%	٥.١٢	١٨.٧١٤	٢٣.٨٢٩	درجة	التصميم او التحدي	
٢٢%	٣٠.٤٣	١٣٨.٤٨٦	١٦٨.٩١٤	درجة	الدرجة الكلية	
٣٦.١%	١.٤٩ -	٥.٦٠٠	٤.١١٤	ثانية	الرشاقة	عناصر اللياقة البدنية
٤٧.٨%	٢.١٩	٤.٥٧١	٦.٧٥٧	عدد	التوافق	
٧٢.٦%	٣.١٥	٤.٣٤٣	٧.٤٩٤	ثانية	التوازن الثابت	
١٩.٥%	٧.٨٩	٤٠.٣٧١	٤٨.٢٥٧	ثانية	التوازن الحركي	
١٩%	٥.٣٧ -	٣٣.٦٨٦	٢٨.٣١٤	سم	مرونة مفصلي الفخذين	
٨.٣%	١.٩٤	٢٣.٤٥٧	٢٥.٤٠٠	سم	مرونة العمود الفقري	
١٦.٧%	٣.٩٤	٢٣.٥٧١	٢٧.٥١٤	سم	القدرة العضلية للرجلين	
٣٤.٢%	٤.٦	١٣.٤٥٧	١٨.٠٥٧	درجة	مستوى الاداء المهارى في التمرينات الإيقاعية	

يتضح من جدول (١٤) وما يحققه الشكلين (١١) ، (١٢) أنه يوجد مُعدل تحسن نسبي بين متوسطي القياس البعدي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية للطاقة النفسية ، عناصر اللياقة البدنية ، مستوى الاداء المهارى في التمرينات الإيقاعية) ، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث كان أكبر مُعدل تحسن نسبي في عنصر (التوازن الثابت) بمُعدل يبلغ (٧٢.٦%) ، بينما بلغ أقل مُعدل تحسن نسبي (٨.٣%) وذلك في عنصر (مرونة العمود الفقري) .



شكل (١١) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد والدرجة الكلية للطاقة النفسية قيد الدراسة



شكل (١٢) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في عناصر اللياقة البدنية ومستوي الاداء المهاري في التمرينات الإيقاعية قيد الدراسة

ثانياً: مناقشة النتائج:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال عينة البحث وإجراءاته ومن واقع البيانات التى تم التوصل إليها يمكن مناقشة نتائج هذا البحث على النحو التالى:

يتضح من جدول (٩) وما يحققه شكل (١، ٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة الضابطة والتي تتبع الأسلوب التقليدى فى التعلم، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٣,٢٨٧ : ٧٩,٤٤٥) وهى أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) وما يحققه شكل (٣، ٤) أن هناك معدل تحسن نسبي بين متوسط القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لدى طالبات المجموعة الضابطة فى كل من الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية حيث كان أكبر معدل للتحسن النسبي فى عنصر (الرشاقة) بمعدل تحسن يبلغ (٤٥,٩ %) بينما كان أقل معدل تحسن (١٢ %) وذلك فى الضبط الانفعالى.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة فى التدريب دون انقطاع وبدافعية وحماس للأداء حيث أن الانتظام والاستمرار فى الممارسة بالإضافة إلى التنافس المستمر إلى أفراد المجموعة لتقديم أفضل أداء بدنى ومهارى كان له أكبر الأثر فى رفع مستوى المتغيرات البدنية و الذى انعكس أثره على الطاقة النفسية لدى الطالبات وعلى تطوير النواحي المهارية لديهم والذى أكده "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) (١٤) فى أن التغيير فى الأداء الحركى يحدث نتيجة التدريب والممارسة وتكرار التمرينات البدنية والمهارية مما كان له الدور البارز فى رفع مستوى بعض القدرات الحركية والمتغيرات المهارية قيد البحث وكذلك الطاقة النفسية حيث أنه كلما زادت إيجابية الطاقة النفسية يتحسن الأداء وتشعر الطالبة بطاقة نفسية عالية لمجابهة تحدى متطلبات الأداء.

وتتفق هذه النتائج التى تم التوصل إليها مع نتائج دراسات كلا من "بدرى حماد" (٢٠١٧م) (٥)، "عمر عبد العزيز" (٢٠١٧م) (١٦)، "سامح مجدى" (٢٠١٥م) (٩) والتى توصلت لنتائج أبحاثهم إلى أن الانتظام فى التدريب كان له أكبر الأثر على تحسن مستوى الأداء البدنى والمهارى للمجموعة الضابطة قيد أبحاثهم.

و تعزو الباحثة هذه النتيجة أيضاً إلى أن البرنامج التقليدى المتبع ساهم بشكل إيجابى فى تحسن الصفات البدنية قيد البحث كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى استمرار الطالبات فى ممارسة

وأداء التدريبات البدنية والمهارية قيد البحث وبالتالي يؤثر بدوره على الطاقة النفسية فالذهن عندما يكون يقظا هادئا ينعكس ذلك على أعضاء الجسم ومن هنا يتحقق التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من "جدة أحمد" (٢٠١٧م) (٧)، "محمود محي" (٢٠١٩م) (٢٠)، "سامية اسماعيل" (٢٠٢٠م) (١١) والتي أشارت أهم نتائج دراستهم إلى أن البرنامج التقليدي له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية قيد دراستهم وبالتالي كان له أكبر الأثر على الأداء المهارى.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطريقة التقليدية لا يمكن اغفالها حيث تعتمد على تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وممارسة وتكرار أداء المهارة من الطالبات وتصحيح الأخطاء وتوجيههم من قبل المعلم أثناء ذلك، مما يؤدي إلى التعلم بصورة سليمة مطابقة للأداء الفنى للمهارة ومن ثم تعمل على رفع الطاقة النفسية للطالبة وتؤثر تأثيرا إيجابيا فى الكفاءة البدنية وكفاءة الأداء المهارى ويرجع ذلك إلى وجود المعلم وقيامه بالشرح وأداء النموذج واتخاذ جميع القرارات ومتابعة المتعلمين أثناء الأداء وإعطاء التغذية الراجعة لهم جميعا فى وقت واحد مما كان له الأثر الإيجابى فى عملية التعلم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كلا من "مروة جودة أحمد" (٢٠١٩م) (٢٢)، "عمر هاشم عبد العزيز" (٢٠١٧م) (١٦) والتي أكدت على أن البرنامج التقليدي كان له أثر فى تنمية عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى.

وبذلك ترجع الباحثة سبب تقدم طالبات المجموعة الضابطة فى مستوى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية إلى البرنامج التدريبى التقليدى المشاركين فيه وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق دالة احصائيا ومعدل تحسن نسبي بين القياسين القبلى والبعدى فى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى.

يتضح من جدول (١١) وما يحققه شكل (٥، ٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية التى تتبع برنامج تدريبات الجليدينج حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٤,٦٨٥ : ١٤٦,٠٠٠) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

وينضح من جدول (١٢) وما يحققه شكل شكل (٧، ٨) أن هناك معدل تحسن نسبي بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لدى طالبات المجموعة التجريبية فى كل من الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية حيث كان أكبر معدل تحسن نسبي فى عنصر (التوازن الثابت) بمعدل تحسن يبلغ (١٢٤,٢ %) بينما كان أقل معدل تحسن نسبي فى عنصر (مرونة العمود الفقري) وبمعدل تحسن يبلغ (٢٣,٣ %)

وتعزو الباحثة ظهور تلك النتيجة إلى تأثير استخدام تدريبات الجليدينج على تحسين الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية حيث نجد أن أداة الجليدينج من الأدوات الحديثة التى استخدمت مؤخرا فى عملية التدريب وقد سبقتنا إليها الدول المتقدمة رياضيا لذا فإن الباحثة قامت بإدراج تلك الأداة فى التمرينات الإيقاعية وتوظيفها داخل الوحدات التدريبية ووجد أن تلك الأداة كانت مفيدة جدا فى أثناء التدريبات الخاصة بالنسبة للطالبات وأدت إلى حدوث تطورات هائلة فى أدائهم.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من "مروة جودة أحمد" (٢٠١٩م) (٢٢)، "عمر هاشم عبد العزيز" (٢٠١٧م) (١٦)، "سامية اسماعيل أحمد" (٢٠٢٢م) (١١) إلى أن انتشار استخدام التقنيات الحديثة من الوسائل والأدوات والأجهزة الغير تقليدية تعد من أحد الاتجاهات الحديثة فى مجال التدريب الرياضى حيث ازداد استخدام تلك الوسائل والأدوات لزيادة فاعلية الاستفادة من امكانيات الطالبات حيث تساهم بشكل متميز فى تنمية القدرات البدنية وبالتالي النواحي المهارية من خلال التوجيه والإشراف من قبل المدرب.

كما ترجع الباحثة تلك النتيجة أيضا إلى أن تأثير استخدام البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات الجليدينج حيث أدى إلى رفع الطاقة النفسية والتحسن فى مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى التمرينات الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية حيث أن أداة الجليدينج من الأدوات التى تعمل على تحسين وتطوير فى مستوى الأداء المهارى وتساعد الطالبة على التحرك بسرعة فى الاتجاهات المختلفة كما أنها تعتبر من التدريبات الشيقة الغير تقليدية والتى تساعد الطالبة على التدريب فى جو نفسى أفضل من المعتاد وتضفى روح البهجة والمتعة والقابلية على عملية التدريب.

وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة دراسة كل من "مها الهجرسى، هالة قاسم" (٢٠٠٩م) (٢٦) والتى أشارت نتائجها إلى أن استخدام أداة الجليدينج كأحد الأدوات الحديثة فى عملية التدريب بصفة عامة له تأثير إيجابى فى تحسين المتغيرات البدنية وتحسن مستوى الأداء.

كما تعزو الباحثة هذا التطور والتقدم في الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية إلى أن برنامج تدريبات الجليدنغ اعتمد على إثارة وجذب انتباه الطالبات وتحفيزهن على العمل والاستمرار فى الأداء دون الشعور بالملل أو التعب هذا بالإضافة إلى عمل الطالبات بحرية داخل البرنامج أدى إلى إثارة دوافعهن وطاقاتهن نحو الأداء مما يساعد على رفع الكفاءة البدنية للطالبات.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه "ميندى ميلرا Mindy mylrea" (٢٠٠٧م) (٣٥) إلى أن تدريبات قرص الانزلاق الجليدنغ تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية يتميز بالإستمرارية فى الأداء فيعمل على رفع الكفاءة البدنية للطالبات.

كما ترجع الباحثة هذا التطور فى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية لدى الطالبات إلى تدريبات الجليدنغ والتي كان لها أكبر الأثر فى الإرتقاء بمستوى الطالبات وتكمن أهمية هذه التدريبات فى كونها إنزلاق يشترك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف تعزيز وإطالة العضلات الرئيسية فى الجسم بالإضافة إلى أن التدريب باستخدام تدريبات الجليدنغ يعمل على توفر الكثير من الوقت والجهد الذى يستهلك أثناء عملية التدريب التقليدية ويزيل عامل الملل ويشجع الطالبات على الاستمرار فى الأداء.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من "جدة أحمد" (٢٠١٧م) (٧)، "محمود محى الدين" (٢٠١٩م) (٢٠)، "أحمد فتحى" (٢٠٢٠م) (٢) حيث أشارت أهم نتائج دراستهم إلى التأثير الإيجابى لتدريبات الجليدنغ على المتغيرات البدنية قيد دراستهم.

كما تعزو الباحثة تلك النتيجة أيضا إلى استمرار عينة البحث فى أداء التدريبات المقترحة ووجود أداة جديدة ومختلفة وغير تقليدية زادت من إثارة وفاعلية أداء الطالبات وبذلك ترجع الباحثة سبب تقدم طالبات المجموعة التجريبية فى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية إلى البرنامج المتبع بإستخدام تدريبات الجليدنغ المشاركين فيه.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على أنه توجد فروق دالة احصائيا ومعدل تحسن نسبى بين القياسين القبلى والبعدى فى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

كما يتضح من جدول (١٣) وما يحققه شكل (٩، ١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين فى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى

التمرينات الإيقاعية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٦,٢١٤ : ٥٩,٥٦٤) وهى أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وبالتالي نجد أن هناك تأثير للبرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الجليدنغ والمطبق على المجموعة التجريبية مقارنة بالأسلوب التقليدى المتبع فى التدريس والمطبق على المجموعة الضابطة فى متغيرات البحث.

ويتضح من جدول (١٤) وما يحققه شكل (١١، ١٢) أن هناك معدل تحسن نسبي بين متوسط القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح القياس البعدى لدى طالبات المجموعة التجريبية فى كل من الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية حيث كان أكبر معدل تحسن فى عنصر (التوازن الثابت) بمعدل تحسن يبلغ (٤٧,٨ %) بينما كان أقل معدل تحسن (٨,٣ %) وذلك فى عنصر (مرونة العمود الفقرى) وتشير النتائج السابقة إلى تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الجليدنغ على المجموعة التجريبية وقد تم تطبيق الطريقة التقليدية على المجموعة الضابطة.

وتعزو الباحثة تقدم المجموعة التجريبية فى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية إلى تأثير تدريبات الجليدنغ المطبقة على المجموعة التجريبية والتي احتوت على مجموعة كبيرة من التدريبات البدنية الخاصة بكل عنصر من العناصر البدنية وكذلك أقراص الانزلاق التى ساهمت بشكل كبير فى استمرار الطالبات على الأداء فى جو من المتعة والتشويق والذى انعكس ايجابيا على نمو الصفات البدنية وكذلك تطوير مستوى الأداء الحركى.

هذا بالإضافة إلى الدقة والشمول ومراعاة الأسس العلمية الصحيحة فى تخطيط وتقويم البرنامج التدريبي المقترح بما يتناسب مع ظروف وإمكانات ومتطلبات التدريب للمجموعة التجريبية ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من "جدة أحمد" (٢٠١٧م) (٧)، "محمود محى الدين" (٢٠١٩م) (٢٠)، "عمرو محمود" (٢٠٢٠م) (١٧) حيث توصلت أهم نتائج دراستهم إلى أن تدريبات الجليدنغ لها تأثير فعال على تطوير المتغيرات البدنية والمهارية قيد دراستهم.

كما ترجع الباحثة هذا التقدم لطالبات المجموعة التجريبية على الضابطة إلى أن برنامج تدريبات الجليدنغ قيد البحث عمل على مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات وجعل كل طالبة تؤدى وفقا لقدراتها الخاصة مما وفر جو من السرور والمتعة والإقبال على الأداء بدافعية والإستمرارية فى

الأداء والممارسة مما أثر إيجابيا على الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية لطالبات المجموعة التجريبية.

ويتفق هذا مع نتائج كلامن "مرودة جودة" (٢٠١٩م) (٢٢)، "سامية اسماعيل" (٢٠٢٢م) (١١)، "عمر هاشم عبد العزيز" (٢٠١٧م) (١٦) حيث أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الجليدنغ أثر تأثيرا إيجابيا على المتغيرات البدنية مما أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى.

وترجع الباحثة تحسن النتائج فى مستوى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية لصالح القياس البعدى للعينه التجريبية إلى استخدام تدريبات الجليدنغ والتي أثرت بصورة إيجابية فى الأداء البدنى والمهارى للطالبات والتي لم تنفذها المجموعة الضابطة حيث انجزت طالبات المجموعة التجريبية للأداء الحركى لتدريبات الجليدنغ والتي تؤدى بشكل جيد وجديد عليهم مما ساعد على زيادة استمتاعهم وتشويقهم واستثمارهم للوقت وتوفير الكثير من الجهد أثناء الأداء فتلك النوع من التدريبات يعتبر من أحد مستحدثات التدريبات وتطبيقها يساهم فى احداث طفرة كبيرة فى مستوى الأداء بالنسبة للطالبات حيث اتسمت تدريبات الجليدنغ بالتكامل والتوازن والشمول فى تنمية القدرات البدنية مع التدرج فى زيادة الحمل داخل الوحدات التدريبية ومراعاة الأسس العلمية الصحيحة فى تخطيط وتنفيذ وتقييم البرنامج التدريبي المقترح بما يتناسب مع ظروف وامكانات ومتطلبات التدريب لعيينة البحث وميل عينة البحث إلى التغيير والتجديد والإبداع فى التدريب ودافعيتهم العالية مما أثر إيجابيا على مستوى الأداء المهارى قيد البحث.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من "بدرى عيد حماد" (٢٠١٧م) (٥)، "سامح محمد مجدى" (٢٠١٥م) (٩) على أن تنمية وتطوير الصفات البدنية أمر هام وضرورى وحيوى لتنمية الأداء المهارى وبالتالي تحسن أداء المهارات.

وترجع الباحثة تلك النتيجة والتحسن فى الطاقة النفسية ومستوى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى إلى استخدام التدريبات التى أثرت بصورة إيجابية مما أدى إلى ظهور التقدم فى النواحي البدنية وتحسن فى الأداء المهارى حيث أن البرنامج اشتمل على تدريبات متنوعة بإستخدام الجليدنغ والتي تعمل على تنمية الصفات البدنية حيث أن الطالبات قد جذبهم العمل من خلال تدريباتهموما يشملها من أداء حركى متميز ويؤدى بشكل جيد ويعمل على استمتاعهم حيث أنه لم يسبق لهم التدريب بمثل هذا الأسلوب وأيضا تفاعلهم الإيجابى أدى إلى سرعة وجود مناخ تدريبي جذاب مما ساعد على استثمار الوقت وتوفير الكثير من الجهد أثناء الأداء.

وتتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من "أحمد فتحى صبرى" (٢٠٢٠م) (٢)، "مها الهجرسى، هالة قاسم" (٢٠٠٩م) (٢٦) والتي دلت على أن استخدام أداة الجليدنغ فى العملية التدريبية وإدراجها ضمن الوحدات التدريبية لها تأثير فعال فى القدرات البدنية وتحسن الأداء المهارى وأنها كأداة تدريبية حديثة من الوسائل الفعالة التى تؤثر فى تحسن الأداء المهارى. وبذلك ترجع الباحثة سبب تقدم طالبات المجموعة التجريبية على طالبات المجموعة الضابطة فى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية إلى البرنامج التدريبى المعد من قبل الباحثة باستخدام تدريبات الجليدنغ والذى تم تطبيقه على طالبات المجموعة التجريبية.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث والذى ينص على أنه توجد فروق دالة احصائية ومعدل تحسن نسبى بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية ولصالح المجموعة التجريبية.

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الإستنتاجات:

فى ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات الآتية:

١- البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الجليدنغ له تأثير إيجابى على الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة التجريبية.

٢- الطريقة التقليدية (الشرح اللفظى والنموذج العملى) ساهمت فى تحسن الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة الضابطة.

٣- تفوق المجموعة التجريبية التى استخدمت البرنامج التدريبى المقترح من قبل الباحثة على المجموعة الضابطة التى استخدمت الطريقة التقليدية فى الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبى المقترح على الطاقة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية.

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى:

- ١- استخدام تدريبات الجليدنغ كوسيلة تدريبية فعالة فى تطوير الطاقة النفسية وعناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى.
- ٢- ضرورة استخدام تدريبات الجليدنغ ضمن البرامج التدريبية للإعداد البدنى والمهارى.
- ٣- الإهتمام بتطبيق تدريبات الجليدنغ فى مراحل سنية مختلفة.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة فى ألعاب رياضية أخرى ومراحل عمرية مختلفة وعلى متغيرات مختلفة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد أمين فوزى: سيكولوجية التدريب الرياضى للناشئين، دار الفكر العربى، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ٢- أحمد فتحى صبرى: تأثير برنامج تدريبي باستخدام أقراص الانزلاق على بعض التغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٢٠م.
- ٣- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية- تطبيقات فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٤- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة "المفاهيم- التطبيقات" الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٥- بدرى عيد حماد: تأثير تدريبات الجليدنغ على تعلم تحركات القدمين بالبومزا الأولى وبعض القدرات البدنية فى رياضة التايكوندو، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٧م.
- ٦- بسطويسى أحمد بسطويسى: أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٧- جدة أحمد إبراهيم: تأثير تدريبات أقراص الانزلاق على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهارى والرقمى فى قذف القرص، بحث منشور، عدد ٤٥، جزء ٤، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٧م.

- ٨- دليل الجلدينج: دليل أقرص الانزلاق، ٢٠١٦م.
- ٩- سامح محمد مجدى: 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، ٢٠١٥م.
- ١٠- سامية أحمد الهجرسي: التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعى والمفاهيم العلمية والفنية، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ١١- سامية اسماعيل أحمد مهران: تأثير تدريبات الجلدينج Gliding على التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز فى كرة السلة، بحث منشور، مجلد ٧٠، العدد ٤، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٢٢م.
- ١٢- صلاح فؤاد محمد مكاوى: الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعى المشاركين فى ثورة (٢٥) يناير، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، مجلد (٢٧)، العدد (٧٦)، يوليو، ٢٠١٢م.
- ١٣- عبد الحفيظ اسماعيل: الطاقة النفسية للرياضى (تويهاات تطبيقية للرعاية النفسية)المؤتمر العلمى السنوى الدولى لقسم علم النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٧م.
- ١٤- عصام عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضى (أسس-نظريات- تطبيقات)، ط٦، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٥- عطيات محمد خطاب، مها محمد فكرى، شهيرة عبد الوهاب شقير: أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦م.
- ١٦- عمر هاشم عبد العزيز: تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات الجلدينج على بعض عناصر اللياقة البدنية وتحركات القدمين فى رياضة الكونغ فو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية للبنين، جامعة المنيا، ٢٠١٧م.
- ١٧- عمرو محمود أبو الفضل: تأثير استخدام سلم الرشاقة وقرص الانزلاق على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة مطروح، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠٢٠م.
- ١٨- عنايات محمد أحمد فرج، فاتن طه إبراهيم البطل: التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) والعروض الرياضية، دار الفكر العربى، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠٤م.

- ١٩- محمد السيد الششتاوى: الفروق فى الطاقة النفسية وفقا لأنماط دافعية الإنجاز الرياضى لمجموعة مختارة من الرياضيين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٩٠)، الجزء (٤)، سبتمبر، ٢٠٢٠م.
- ٢٠- محمود محى الدين محمد: تأثير تدريبات الجليدينج على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة، بحث منشور، عدد ٩٨، جزء ٢، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠١٩م.
- ٢١- مدحت صالح سيد: إستراتيجيات التدريب الرياضى للناشئين، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٩م.
- ٢٢- مروة جودة أحمد محمد: تأثير تدريبات الجليدينج Gliding على بعض المتغيرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهارى على عارضة التوازن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠١٩م.
- ٢٣- مسعد على محمود: المدخل إلى علم التدريب الرياضى، دار جامعة المنصورة، المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ٢٤- مفتى إبراهيم حماد: المرجع الشامل فى التدريب الرياضى، التطبيقات العلمية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ٢٥- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربى، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٢٦- مها محمد هجرسى، هالة كامل قاسم: تأثير تدريبات الجليدينج على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه (دراسة مقارنة)، بحث منشور، مجلة علوم الرياضية، العدد (٢٢)، كلية تربية رياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٩م.
- ٢٧- هوشيار عبد الرحمن محمد: تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدنى وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثانى، المجلد الثالث، ٢٠١٠م.
- ٢٨- وجدى مصطفى الفاتح: نظريات وتطبيقات الاعداد البدنى للناشئين فى المجال الرياضى، جامعة المنيا، ٢٠١٦م.
- ٢٩- وجدى مصطفى الفاتح: الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين فى المجال الرياضى، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، ٢٠١٤م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

30-**John Bowman (2003): Sport Psychologist tips for psyching up.**

ثالثاً: مواقع الانترنت:

31-**[http://www.Brighthub.com/health/fitness articles](http://www.Brighthub.com/health/fitness%20articles).2016**

32- **[http://www.gliding disk. com/top fitness pros-htm/](http://www.glidingdisk.com/top%20fitness%20pros-htm/). 2016**

33- **[http://www. All business. com/marketing](http://www.Allbusiness.com/marketing). Advertising**

34- **[http://vortex-eg.com/redirect/2 id](http://vortex-eg.com/redirect/2id)**

35- **[http://www. Savvier fitness. com/gliding- disk-asp](http://www.Savvierfitness.com/gliding-disk-asp)**

36- **[http://www. Facebook. com/.../posts/33572445699053](http://www.Facebook.com/.../posts/33572445699053)**