تأثير برنامج تعليمى الكترونى مدعوما بتمرينات (Gliding Disks)على تعلم بعض حركات المد و الوثب فى الباليه

***أ.م.د/ رانيا عطية رمضان عطية**

المقدمة ومشكلة البحث:

تتسابق دول العالم فى النواحي العلمية والتكنولوجية للنهوض بمختلف المجالات، والتعليم هو الركيزة الأساسية للتقدم ومسايرة التطور الحضاري، حيث تسعى المؤسسات التعليمية إلى تحقيق الهدف والغاية من العملية التعليمية بدرجة عالية من الكفاءة والإتقان، والاهتمام بالفرد المتعلم وحاجاته، والسبيل إلى ذلك تدعيم طرق التدريس وأساليبها بحيث تواكب التقدم العلمي وتعمل على إثراء العملية التعليمية ، وبالتالى أصبح من الضرورى أن تكون هناك أساليب جديدة وتقنيات تعليمية حديثة لتواجه هذه المشكلات وتسهم فى تحقيق الهدف المطلوب.

وهناك الكثير من الأساليب التعليمية التي استخدمت في تعلم المهارات الرياضية ومازال الخبراء والباحثون يسعون إلى استحداث أساليب وطرق تخدم المهارات الرياضية كافة بما يتلاءم مع قدرات وامكانيات المتعلم ومتطلبات العصر.

ومع التقدم العلمى والتكنولوجى ظهرت طرق وأساليب تعليمية غير تقليدية، حيث يقوم أساساً على ما توفره هذه التكنولوجيا من أدوات متمثلة فى الحاسب الآلى والإنترنت ، والتى كانت سبباً فى انتشاره وتطويره ، ويعد التعلم الإلكترونى من أهم التطبيقات التكنولوجية فى مجال التعليم ، حيث يستخدم جميع الوسائط المتعددة بما فيها شبكة المعلومات الدولية ، وما تتمتع به من سرعة فى تدفق المعلومات فى المجالات المختلفة لتسهيل استيعاب المتعلم ، وفهمه للمادة العلمية وفق قدراته، وفى أى وقت شاء. (١١: ٣٥٨) (١٥: ٣٣)

كما يشير كلا من"**عبد الحميد شرف**"(٢٠٠٠م)"**و مصطفي عبد السميع** "(**١٩٩٩م**)، إلي أن سمات العصر الحديث تظهر فى التعلم الإلكترونى واستخدام الوسائل الحديثة فى التعليم بطريقة تيسر الوصول بسرعة إلي حل الكثير من المشاكل العلمية والتجارية والتربوية التي كان من

الصعب بل وأحياناً من المستحيل إيجاد الحلول الملائمة لها بالوسائل التقليدية ، كذلك فإن هناك علاقة مباشرة بين الحاسب الألي والأنشطة الحركية في التربية الرياضية تعتمد بدرجة كبيرة علي جهاز الحاسب الألي حيث أن له علاقة بعملية تحليل الأداء وكيفية الوصول بهذا الأداء إلي مرحلة الإتقان والتثبيت. (٨: ١١٦) (١٢: ٢٩٠) ،

ومع مطلع الألفية الثالثة التي تتميز بثورة علمية وتكنولوجية في جميع مجالات الحياة والتي أثرت في المجال الرياضي وتركت به آثاراً إيجابية واضحة أحدثت تطوراً هائلاً والتي استحدثت في الآونة الأخيرة اتجاهات مختلفة تتبني استخدام أنواع معينة من الوسائل التى تدعم العملية التعليمية لرفع مستوي الأداء والمهارى والتى منها تمرينات الجليدنج"Gliding Disks" وهي عبارة عن أقراص تقنية فريدة من نوعها وتعتبر واحدة من أسرع أدوات تمرينات الحديثة التي بواسطتها يمكن استحداث برامج تعليمية تسهم في نمو وتطوير الأداء.

وهذا النظام صمم خصيصا لتحويل الحركات إلى خطوط ممارسة على نحو مسلسل للحركة حيث تكمن أهميتها في أنها تساعد على تحقيق الهدف الأمثل من الحركة بسهولة واستخدام الكثير من التمرينات التي تختلف باختلاف الهدف من الحركة مما يضيف لمسة ناعمة على الحركات الصعبة مما يجعل تعليم هذه الحركات أسهل مما يعطى تمرينات الجليدنج اهمية خاصة فى النواحى التعليمية والتدريبية .(١٨)

يتفق كل من ميندي ميلر، ومايروس، ولورانس، وروبرت كيلي، وفيلاز كويز، أن تمرينات الجليدنج تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء كما أنها تساعد على تعلم الأداء الحركى من خلال العمل فى المسار الحركى له. (١٩)

كما أن هذه التمرينات تضفى علي البرامج التعليمية نوع من المتعة والتشويق حيث تتم ممارسته في جو اجتماعى ، يلائم الأفراد الذين لا تتلائم معهم وسائل أخرى ، وليس الهدف من ممارسة تمرينات الجليدنج أن يصبح الممارس تحسين اللياقة البدنية والفسيولوجية للجسم فقط ولكن استغلال طبيعة هذه التمرينات القائمة على تجزئة الأداء الحركى فى تعليم المهارات الرياضية المختلفة بشكل صحيح وأكثر كفاءة . (١٦)

و يتم استخدام أقراص الجليدنج (Gliding Disks) أثناء عملية التعلم من خلال الأوضاع المختلفة أللجسم مثل الوقوف و الرقود على الظهر و الإنبطاح و الوضع الجانبي و الجثو على الركبتين أو من وضع الجلوس، ويمكن وضع القدمين أو إحدى القدمين أو اليدين أو الركبة أو اليد أو المرفق في مركز القرص ثم أداء التمرين المطلوب . (١٧)

والتعبير بالحركة منهج تم وضعه وفقاً لأسس ومبادئ علمية ، تستخدم فيه حركات كل أعضاء الجسم بداية من الرأس وصولاً إلى نهاية القدم للتعبير الصادق والمبدع عن فكرة أو حدث ما ويرتبط بعدد كبير من العلوم مثل (علم النفس ، علم الحركة ، علم التشريح .....) وغيرها من العلوم الأخرى ، مما يضفى عليه أهمية خاصة فى عملية التربية . (٢ : ١٢ ، ٥ :١٠)

ويعتبر الباليه إحد فروع التعبير الحركى فهو نشاطًا حركيًا متكاملًا يُكسب مؤديه النمو الجسمى والنفسى والعقلى من خلال خصائصه و حركاته المتعددة التى تمهد كل منها للحركة التي تليها ، وتبعًا لطريقة ودرجة أدائها فهي تحتاج إلى فترة من المران والتمرين لإتقان الحركات الأساسية المختلفة وفيه تظهر موسيقى الحركة والرشاقة فى الأداء، وأيضا فن البالية يستلزم طريقة معينة فى التدريس وكيفية التركيب والمزج و التوليف بين العناصر الحركية . (٤: ٤٨) (٧: ٣٨)

وقد لاحظت الباحثة خلال قيامها بتدريس مادة التعبير الحركى لطالبات الفرقة الثانية أن هناك قصور فى مستوى أداء الطالبات فى بعض حركات الباليه ، وعدم قدرتهن على الأداء بالشكل الصحيح ، وعدم استطاعتهن الأداء بالتسلسل والانسيابية التى تميز مهارات الباليه عن غيرها من المهارات الأخرى ، الأمر الذى يؤدى إلى بذل المزيد من الجهد أثناء الأداء مع ظهور حركات زائدة تقلل من جمال الأداء ، وقد رأت الباحثة أن هذا الانخفاض فى مستوى الأداء قد يكون راجع إلى عدم إدراكهن الخطأ الذى يؤدى إلى انخفاض مستوى أدائهن ، بالإضافة إلى صعوبة فهم وإدراك النواحى الفنية للأداء ، نظراً لما تتصف به تلك المهارات من صعوبة ، وحيث أن الباليه من الأنشطة الحركية التي تحتوى على العديد من المهارات التي تختلف في درجة صعوبتها مثل مهارات الوثب والمد والانزلاق ولذلك فهي تحتاج إلى استحداث العديد من الأساليب والطرق والوسائل التعليمية التى تعين الطالبات على الفهم الصحيح والدقيق لكل جزء من أجزاء هذه

المهارات وتقلل من درجات الصعوبة التى تواجههن أثناءعملية التعلم وعلى مدار مراحلها المختلفة للوصول بالطالبات إلى الأداء الصحيح بأقل مجهود وفى أقل وقت ، الأمر الذى دفع الباحثة لإجراء الدراسة الحالية للتعرف على" تأثير برنامج تعليمى الكترونى مدعوما بتمرينات (Gliding Disks)على تعلم بعض حركات المد و الوثب فى الباليه"

هداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمى الكترونى مدعوما بتمرينات (Gliding Disks) على تعلم بعض حركات المد و الوثب فى الباليه .

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة على تعلم بعض حركات المد و الوثب فى الباليه

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة على تعلم بعض حركات المد والوثب فى الباليه ، ولصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

١- تمرينات (Gliding Disks):

هى عباره عن أقراص انزلاق توضع تحت الأقدام أو الأيدي كمحاكاة لعملية التزحلق علي الجليد. (٢٠)

٢-أقراص الجليدنج (Gliding):

عبارة عن لوحات علي شكل أطباق مصنوعة من البلاستيك أو النايلون حسب نوع الأرضية ويتم وضع الأداة تحت أقدام أو أيدي اللاعبين لأداء مجموعات حركية مختلفة تسمح للممارسين بمحاكاة عملية التزحلق.(١٨)

الدراسات المرجعية :

- دراسة "**مها الهجرسي وهالة قاسم** " (٢٠٠٩) (١٣) والتى تهدف إلي التعرف تأثير تمرينات الجليدنج على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه ، وقد استخدمت الباحثتين المنهج التجريبي واشتملت عينه البحث علي (١٠) لاعبات كره طائره و(١٠) لاعبات كاراتيه، وأشارت النتائج أن تمرينات الجليدنج أثرت تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً على مستوى الأداء البدنى للمتغيرات لدى المجموعتين حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى، كما يوجد نسبة تحسن فى العناصر البدنية قيد البحث للمجموعتين التجريبيتين.

- دراسة "**سامح مجدي**" (٢٠١٣)(٦) والتى تهدف إلي التعرف علي تأثير تمرينات قرص الانزلاق علي بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينه البحث علي (٢٤) لاعب، وكانت أهم النتائج وجود نسب تحسن في العناصر البدنية قيد البحث.

- دراسة " **بدرى حماد**" (٢٠١٧)(٣) والتي تهدف إلي التعرف علي تأثير تمرينات الجليدنج علي تعلم تحركات القدمين بالبومزا الأولي وبعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث، علي عينة قوامها (٤٨) طالبا من 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، وقد توصل الباحث إلي أن تمرينات الجليدنج أثرت تأثيراً ايجابياً واضحا وملحوظا علي تعلم تحركات القدمين بالبومزا الأولي وعلي القدرات البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية.

دراسة "**عمر هلال**" (٢٠١٧)(٩) والتى تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات الجليدنج علي بعض عناصر اللياقة البدنية وتحركات القدمين في الرياضة الكونغ فو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينه البحث علي (١٢) لاعبا من لاعبي نادي الشباب الرياضي بالمنيا ومركز شباب مدينة المنيا، وأوضحت النتائج أن البرنامج المطبق لتمرينات الجليدنج أثر تأثيراً إيجابياً علي بعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث (تحمل

الأداء-القدرة-التوافق-التوازن-المرونة) وتحركات القدمين (التحرك الأمامي والخلفي-التحرك الجانبي -التحرك القطري) لدي لاعبي الكونغ فو.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين ، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، لمناسبته لطبيعة هذا البحث .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعى ٢٠١٨/ ٢٠١٩م وبلغ عددهن (٧٠) طالبة ، تم اختيار عينة عشوائية قوامها (٢٠) طالبة كعينة استطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٥٠) طالبة ، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين إحداهن تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ قوام كل مجموعة (٢٥) طالبة.

التجانس :

قامت الباحثة بإيجاد مدى اعتدال عينة البحث في متغيرات (العمر – الطول – الوزن) المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث) من خلال حساب معامل الالتواء بين أفراد العينة ، والجدوال رقم (١) ، (٢) ، (٣) توضح ذلك .

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث الكلية في متغيرات النمو ن=٧٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٩.٢٤	٠.٧٥	١٩.١٦	٠.٣٢
الطول	سنتيمتر	١٦٠.٤٤	٣.٥٢	١٦١.١٠	٠.٥٦
الوزن	كيلوجرام	٦١.٨٧	٥.٤٤	٦٠.٧٦	٠.٦١

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو(العمر – الطول – الوزن) والتى انحصرت ما بين (+٣) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ن=٧٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
البدنية	التوازن	درجه	٦٧.٨٩	٥.٠٥	٦٥.١	١.٦٥
	القدرة العضلية	سم	١٣٥.٢٥	١١.٨١	١٣٧.٨٨	-٠.٦٦
	الرشاقه	عدد	٦.٥٥	٠.٩٥	٦.١٠	٠.٢٢
	التوافق	ثانية	٨.٠٤	٠.٥٦	٧.٩٦	٠.٤٢
	المرونة	سم	٤٠.٤٥	٠.٩٢	٤٠.١٢	١.٠٧

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث، والتى انحصرت ما بين (+٣) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات٠

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لعينة البحث في بعض حركات المد والوثب قيد البحث ن=٧٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المهارية	Battement tendu simple	درجة	١.٩٩	٠.٥٥	١.٥٥	٠.٦٤
	Battement tendu jete	درجة	١.٦٢	٠.١٨	١.٥٠	٠.٤٤
	Grand Battement	درجة	٢.١٣	٠.٠٧	٢.٠٤	١.٦٥
	Rond de jambe	درجة	١.٦٠	٠.٦٠	١.٧٥	-٠.٧٥
	Echappe	درجة	٢.١٢	٠.٥٠	١.٨٥	١.٦٢

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في بعض حركات المد والوثب قيد البحث، التى انحصرت ما بين (+٣) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات٠

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة :

قامت الباحثة يوم الأحد والاثنين الموافق ١٠، ٢٠١٩/٢/١١ بإيجاد التكافؤ بين مجموعتى البحث الضابطة والتجريبية فى بعض القياسات المتمثلة فى معدلات النمو و المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) وذلك كما يوضحها جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات النمو والمتغيرات البدنية وبعض حركات المد والوثب قيد البحث ن١=ن٢= ٢٥

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
			س	ع	س	ع	
النمو	العمر الزمنى	سنة	١٩.٣٩	٠.٤٦	١٩.٤٤	٠.٢٥	٠.٨٣
	الطول	سم	١٦٢.٥٦	٣.٦٥	١٦١.٣٣	٣.٦٤	٠.١٩
	الوزن	كجم	٦٠.٤٥	٤.١١	٥٤.٩٩	٣.٩٨	٠.٦٤
البدنية	التوازن	درجة	٦٨.١٤	٤.٢٠	٧٠.٣٩	٥.١١	١.١١
	القدرة العضلية	سم	١٣٤.١١	٩.٧٤	١٣٥.٤٥	١٠.٧٢	٠.٢١
	اختبار الرشاقه	عدد	٦.٨٠	١.١١	٦.٣٣	٠.٩٤	٠.٨٤
	اختبار التوافق	زمن	٨.١٤	٠.٤٢	٧.٩٨	٠.٢١	٠.٩٥
	اختبار المرونه	سم	٣٨.٨٧	١.١٥	٤٠.٠١	٠.٩٤	٠.٤٣
المهارية	Battement tendu simple	درجة	٢.٣٧	٠.١٩	٢.٢٨	٠.١٧	٠.٥٩
	Battement tendu jete	درجة	١.٧٨	٠.٠٤	١.٦٩	٠.٠٦	٠.٧٧
	Grand Battement	درجة	٢.٢٤	٠.١٥	٢.١٨	٠.٠٥	٠.٦٢
	Rond de jambe	درجة	١.٥٩	٠.١١	١.٦٣	٠.٠٧	٠.٧٤
	Echappe	درجة	٢.٣٤	٠.١٦	٢.٢٩	٠.١١	٠.٨٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٢.٠٢١

يتضح من الجدول رقم (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات (قيد البحث) ، مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

- جهاز رستامير لقياس ارتفاع القامة .
- كرات طبية .
- ميزان طبى معاير لقياس الوزن .
- شريط قياس .
- شريط لاصق .
- ساعة إيقاف .
- جهاز حاسب ألى .
- كاميرات تصوير.

ثانياً : الاختبارات البدنية ملحق (٣)

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت المتغيرات البدنية التي لها الأولوية في الباليه والاختبارات التي تقيسها وتم وضع اهم المتغيرات البدنية والاختبارات فى استمارة لعرضها على الخبراء ملحق(٤) ، ملحق (٥)، وبعد استطلاع رأى الخبراء فى هذه الاختبارات تم التوصل إلى مجموعة من الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث وكانت كالتالى:

- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكى.
- اختبار الوثب العريض من الثبات .
- الانبطاح المائل من الوقوف.
- اختبار الدوائر الرقمية .
- اختبار الكوبرى

ثالثاً تقيم مستوى الأداء : ملحق (٢)

قامت الباحثة بتقييم مستوى أداء بعض حركات المد والوثب قيد البحث فى الباليه من خلال تشكيل لجنة من المحكين تتكون من ثلاثة أساتذة لمادة التعبير الحركى بالكلية لتقييم الطالبات عينة البحث أثناء أداء المهارات قيد البحث وكانت الدرجة الكلية المخصصة لكل مهارة (١٠) درجات ، ويؤخذ بمتوسط درجات الثلاثة محكمين الخاصة لكل طالبة ، ويتم ذلك من خلال استمارة صممت لهذا الغرض .

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من (الأحد٢٠١٩/٢/١٠م) إلى (الأحد ٢٠١٩/٢/١٧م) على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الثانية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (٢٠) طالبة ، وقامت الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية للتعرف على النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث ، والتى منها التأكد من سهولة الاختبارات ، وتحديد زمن إجراء الاختبارات ، واختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات ، التأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الصدق – الثبات)٠

المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث :

الصدق :

قامت الباحثة بإيجاد صدق الاختبارات قيد البحث باستخدام صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على طالبات العينة الاستطلاعية (مجموعة غير مميزة) من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث وعددهن (٢٠) طالبة ، ومجموعة أخرى من طالبات تخصص التعبير الحركى بالفرقة الثالثة من مرحلة البكالوريوس بالكلية (مجموعة مميزة) وعددهن (٢٠) طالبة ،فى الفترة فى الفترة من الأحد ٢٠١٩/٢/١٠م حتى الأثنين ٢٠١٩/٢/١١ موالجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين المميزة والغيرمميزة للمتغيرات البدنية والمهارية ن١=ن٢=٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	الغير مميزة		المميزة		قيمة "ت"
			س	ع	س	ع	
البدنية	التوازن	درجة	٦٩.١٥	٥.٤٨	٧٨.٦٢	٦.٤٥	*٦.٥٢
	القدرة العضليه	سم	١٣٥.٧٨	١٠.٥٤	١٤٩.١١	١٢.٤٥	*٤.٧٤
	الرشافه	عدد	٦.٨٥	١.٨٧	١٢.٨٤	٠.٩٤	*٣.٩٦
	التوافق	زمن	٧.٨٩	٠.٥٧	٥.٩١	٠.٦٤	*٦.٨٧
	المرونه	سم	٤٠.١١	٥.١٤	٥٢.١٥	٧.٢٠	*٤.٩٤
المهارية	Battement tendu simple	درجة	٢.١٥	٠.١٢	٦.١٢	٠.٢٣	*٨.٩٦
	Battement tendu jete	درجة	١.٩٠	٠.٠٧٨	٧.٨٤	٠.٠٤٥	١٢.٩٦ *
	Grand Battement	درجة	٢.٠٩	٠.١٠	٦.٦٢	٠.٠٨٤	*٧.٨٨
	Rond de jambe	درجة	١.٤٤	٠.٠٢٥	٧.٥١	٠.١٤	*٩.٨٤
	Echappe	درجة	٢.٤٠	٠.٠٥٤	٧.٩٣	٠.٠٧٨	*٨.٩٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى عند ٠,٠٥ =٢.١٠١

يتضح من جدول (٥) أن قيمة ت المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعتين المميزة وغير المميزة ، مما يشير إلى صدق الاختبار.

الثبات :

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق مرة أخرى ، وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٢٠) طالبة من نفس الفرقة وخارج عينة البحث الأساسية ، فى الفترة من الأحد ٢٠١٩/٢/١٠م حتى الأحد ٢٠١٩/٢/١٧ م ، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين

التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية والمهارية ن=٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الثبات
			س	ع	س	ع	
البدنية	التوازن	درجة	٦٩.١٥	٥.٤٨	٧٠.٥٤	٦.٤٥	٠.٩٧٤
	القدرة العضليه	سم	١٣٥.٧٨	١٠.٥٤	١٣٥.٤١	١٢.٤٥	٠.٩٦٩
	الرشاقه	عدد	٦.٨٥	١.٨٧	٧.٠٢	٠.٩٤	٠.٩٦٩
	التوافق	زمن	٧.٨٩	٠.٥٧	٧.٦٩	٠.٦٤	٠.٩٧٤
	المرونه	سم	٤٠.١١	٥.١٤	٣٩.٧٧	٧.٢٠	٠.٩٩٤
المهارية	Battement tendu simple	درجة	٢.١٥	٠.١٢	٢.٢٥	٠.٢٣	٠.٩٦٩
	Battement tendu jete	درجة	١.٩٠	٠.٠٧٨	٢.٠٢	٠.٠٤٥	٠.٨٦٩
	Grand Battement	درجة	٢.٠٩	٠.١٠	٢.١٤	٠.٠٨٤	٠.٨٨٨
	Rond de jambe	درجة	١.٤٤	٠.٠٢٥	١.٥٧	٠.١٤	٠.٨٨٣
	Echappe	درجة	٢.٤٠	٠.٠٥٤	٢.٤٨	٠.٠٧٨	٠.٩٣٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى عند ٠,٠٥ =٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقيين الأول والثانى فى كفة الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الاختبار.

- الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج التعليمى: ملحق(٦)

بناء على المسح المرجعي للدراسات المرتبطة قامت الباحثة باستطلاع رأى السادة الخبراء وذلك لتحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريسية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريسية اليومية عند تنفيذ البرنامج

- مدة البرنامج (٦)اسابيع.
- عدد الوحدات في الأسبوع (٣) وحدات.
- زمن الوحدة اليومية (٧٥) دقيقة.

- مكونات الوحدة التدريسية اليومية:

بناء على رأي السادة الخبراء، تم تحديد محتوى الوحدة التمرينية اليومية على النحو التإلي:

- الجزء التحضيرى والاحماء (١٥) دقيقة:

يشتمل على مشاهدة المهارة من خلال عرض مجموعة من الصور والفيديوهات للمهارات على أجهزة عرض تكون واضحة لكل الطالبات ، ثم إجراء تمرينات الاحماء لتهيئة جميع أجزاء الجسم الرقبة والذراعين والجذع والرجلين، بالإضافة لمجموعة من الوثبات وتمرينات الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم وذلك لتنشيط الدورة الدموية.

- الجزء الرئيسي (٥٥) دقيقة: ويشمل

تمرينات الجليدنج ٣٠ق ، والجزء المهارى ٢٥ق

يعتبر أهم جزء في محتوي البرنامج حيث أنه يحقق الهدف الذي وضع من أجله البرنامج المقترح حيث اشتمل هذا الجزء علي تعليم المهارات باستخدام مجموعة من تمرينات الجليدنج والتى تتم عن طريق قرص الانزلاق التي تساعد ارتفاع مستوي الأداء المهاري.

- الجزء الختامي (التهدئة) (٥) دقائق:

احتوى هذا الجزء على مجموعة من تمرينات الجري الخفيف وتمرينات الاسترخاء والتنفس، استغرق زمن أداء هذا الجزء (٥) دقائق.

الخطوات التنفيذية لتجربة البحث :-

القياس القبلى :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية فى يوم الأحد الموافق ١٠/ ٢ / ٢٠١٩م الإثنين الموافق ١١/ ٢ / ٢٠١٩ لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على تعلم بعض حركات المد والوثب فى الباليه .

تجربة البحث الأساسية:-

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبية في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٢/٢٠م إلي يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٤/١٧م واحتوى البرنامج المقترح علي (٢٤) وحدة تعليمية ، تم تطبيقها فى (٨) أسابيع ، بواقع (٣) وحدات في الأسبوع زمن كل وحدة (٧٥ دقيقة) ، وبذلك يصبح الزمن الكلى للبرنامج (١٨٠٠ دقيقة) ، وتم تطبيق البرنامج على عينة البحث بعد انتهاء اليوم الدراسي كما تم تطبيق البرنامج التقليدى المحاضرة على الطالبات أفراد المجموعة الضابطة .

القياس البعدى :

تم إجراء القياسات البعدية فى مستوى أداء المهارات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمى المقترح يوم الخميس ٢٠١٩/٤/١٨م ،إلى يوم السبت ٢٠١٩/٤/٢٠م بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية .

وبعد الانتهاء من القياسات البعدية تم تفريغ النتائج في كشوف معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط البسيط .

عرض النتائج :

جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية
فى مستوى أداء بعض حركات المد والوثب فى الباليه (قيد البحث) ن = ٢٥

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة ت
			س	ع	س	ع	
المهارية	Battement tendu simple	[درجة	٢.٣٧	٠.١٩	٩.١٤	٠.٠٤٥	*٦.٣٢
	Battement tendu jete	درجة	١.٧٨	٠.٠٤	٨.٧٨	٠.٠٦٩	*٧.٢٤
	Grand Battement	درجة	٢.٢٤	٠.١٥	٩.٠٥	٠.٠٥١	*٧.٨٨
	Rond de jambe	درجة	١.٥٩	٠.١١	٨.٩٢	٠.٠٨٤	*٨.٨٤
	Echappe	درجة	٢.٣٤	٠.١٦	٩.٢٤	٠.٠٩٢	*٦.٤٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء بعض حركات المد والوثب فى الباليه لصالح القياس البعدى.

جدول (٨)
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة
فى مستوى أداء بعض حركات المد والوثب فى الباليه(قيد البحث) ن = ٢٥

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة ت
			س	ع	س	ع	
المهارية	Battement tendu simple	[درجة	٢.٢٨	٠.١٧	٧.٥٥	٠.٠٤١	*٧.٢٥
	Battement tendu jete	درجة	١.٦٩	٠.٠٦	٦.٤٨	٠.٠٤٦	*٨.١٧
	Grand Battement	درجة	٢.١٨	٠.٠٥	٧.٨١	٠.٠١٢	*٦.١٢
	Rond de jambe	درجة	١.٦٣	٠.٠٧	٧.١١	٠.٠٧٤	*٧.١٧
	Echappe	درجة	٢.٢٩	٠.١١	٧.٢٥	٠.٠٧٨	*٥.٢٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء بعض حركات المد والوثب فى الباليه و لصالح القياس البعدى.

جدول (٩)
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة
فى مستوى أداء بعض حركات المد والوثب فى الباليه(قيد البحث) ن١ =ن٢ = ٢٥

	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة ت
			س	ع	س	ع	
المهارية	Battement tendu simple	[درجة	٩.١٤	٠.٠٤٥	٧.٥٥	٠.٠٤١	*٣.١٨
	Battement tendu jete	درجة	٨.٧٨	٠.٠٦٩	٦.٤٨	٠.٠٤٦	*٢.٩٩
	Grand Battement	درجة	٩.٠٥	٠.٠٥١	٧.٨١	٠.٠١٢	*٤.١٢
	Battement frappe	درجة	٨.٩٢	٠.٠٨٤	٧.١١	٠.٠٧٤	*٣.٦٥
	Echappe	درجة	٩.٢٤	٠.٠٩٢	٧.٢٥	٠.٠٧٨	*٣.٩٤

قيمة "ت" الجدولية مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

يتضح من جدول (٩) جود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء بعض حركات المد والوثب فى الباليه و لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول(٧)،الذى يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء بعض حركات المد والوثب فى الباليه أن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية فى هذه المتغيرات كانت على النحو التالى فى Battement tendu simple (٦.٣٢) ، Battement tendu jete (٧.٢٤) ، Grand Battement (٧.٨٨) ، Rond de jambe (٨.٨٤) ، Echappe (٦.٤٨) ، وبذلك تراوحت قيمة (ت) المحسوبة مابين (٦.٣٢) كأقل قيمة بينما كانت أكبر قيمة لـ(ت) (٨.٨٤) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتى كانت قيمتها عند مستوى ٠.٠٥ هو (٢.٠٦٤) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء بعض حركات المد والوثب فى الباليه لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثة ذلك إلى أن البرنامج التعليمى الالكترونى المدعوم بتمرينات (Gliding Disks) والذى تم تطبيقه على المجموعة التجريبة تم تصميمه وفقاً للأسس العلمية حيث راعت فيه الباحثة أن يتناسب مع خصائص وميول واحتياجات العينة وكذلك إمكاناتهن وقدراتهن واستعداداتهن ، كما استعانت الباحثة باستخدام الأدوات والأجهزة المتاحة مما أضفى على البرنامج المتعة وعدم الملل ، كما أن تمرينات الجليدنج المستخدمة فى البرنامج تزيد من درجة التناغم العضلى أثناء الأداء على المستوى الفردى ، وكذلك التناغم الجماعى من خلال العمل داخل المجموعة وهذا ماراعته الباحثة أثناء تصميم البرنامج المقترح ، وكون هذا الأسلوب من الأساليب الجديدة فى تعليم مهارات الباليه مما زاد ذلك من عامل التشويق لدى الطالبات عينة البحث .

كما يتضح من الجدول (٨)، الذى يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء بعض حركات المد والوثب فى الباليه أن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية فى هذه المتغيرات كانت على النحو التالى (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة كادت فى Battement tendu simple (٧.٢٥) ، Battement tendu jete (٨.١٧) ، Grand Battement(٦.١٢) ، Rond de jambe (٧.١٧) ، Echappe (٥.٢٨) ، فبذلك تراوحت قيمة (ت) المحسوبة مابين (٥.٢٨) كأقل قيمة بينما كان أكبر قيمة ل (ت) (٨.١٧) وجميعها أكبر من ت الجدولية والتى كانت قيمتها عند مستوى ٠.٠٥ هو (٢.٠٦٤) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء بعض حركات المد والوثب فى الباليه لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثة ذلك التحسن للطالبات فى المجموعة الضابطة إلى كفاءة أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة أثناء تعليم المهارات المختلفة فى الباليه وعدم إدخار أي جهد في سبيل تحقيق الهدف المنشود من العملية التعليمية ، وقيامهن بتقديم الشرح الوافى للمهارات ، وعرض النموذج العملى بشكل صحيح ودقيق عدة مرات حتى تم التأكد من مشاهدة جميع الطالبات للنموذج التعليمى للمهارات قيد البحث ، وكذلك تعليم الطالبات من خلال تدريبات مبسطة لكل جزء من أجزاء المهارة ثم تدريبات أكثر تعقيداً للمهارة ككل ، وبعد ذلك القيام بتصحيح الأخطاء الفنية

للطالبات فور ظهورها ، مما أثر إيجابيا على تعلم بعض حركات المد والوثب فى الباليه للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من مها الهجرسي وهالة قاسم " (٢٠٠٩) (١٣)، عمر هلال" (٢٠١٧) (٩) إلى أن تمرينات الجليدنج تؤثر إيجابياً على النواحى البدنية والمهارية قيد البحث ، كما تتفق أيضا مع أشار اليه ميلر Mylrea (١٧) أن هذه التمرينات تختلف باختلاف الهدف من الحركة مما يضيف لمسة ناعمة على الحركات الصعبة في حين أن البرامج والأدوات الأخرى تكون صعبة ومكلفة أحيانا مما يعطى تمرينات الجليدنج اهميتها بالإضافة إلى أنها تعتبر وسيلة هامة من وسائل تحقيق النمو الذاتى سواء من الناحية الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية وهذا ما تهدف إليه عملية التربية.

وبذلك يتحقيق الفرض الأول للبحث والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة على تعلم بعض حركات المد و الوثب فى الباليه".

يتضح من جدول (٩) الذى يوضح دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء بعض حركات المد والوثب فى الباليه أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية فى المهارات قيد البحث كانت على النحو التالى Battement tendu simple (٣.١٨) ، Battement tendu jete (٢.٩٩) ، Grand Battement(٤.١٢) ، Rond de jambe (٣.٦٥) ، Echappe (٣.٩٤) ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة مابين (٢.٩٩) كأقل قيمة بينما كان أكبر قيمة لـ(ت) (٤.١٢) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتى كانت قيمتها عند مستوى ٠.٠٥ هو (٢.٠٢١) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائيةً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء بعض حركات المد والوثب فى الباليه ، ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة ذلك إلى أن البرنامج الالكترونى المستخدم من الطرق المستحدثة فى التعليم التى تشمل علي التوجهات الجديدة من الناحية العلمية والفنية والتقنية بشكل يساعد في توسيع مدركات المجموعة التجريبية وتنظيم معلوماتهن عن المهارات قيد البحث ، وبما يخالف المتبع للطريقة التلقينية فى البرنامج التقليدى ، كما أن تمرينات الجليدنج التى تم اختيارها وإدراجها ضمن محتوى البرنامج التعليمى المقترح تم اختيارها بعناية وبشكل يحقق التكامل فى تعليم كل جزء من أجزاء المهارات قيد البحث من خلال أداء تمرينات الجليدنج من عدة أوضاع مختلفة مثل الوقوف أو الرقود على الظهر أو الإنبطاح أو الوضع الجانبي أو الجثو على الركبتين أو من وضع الجلوس، والتى تشبه فى مجملها الأوضاع التى تؤدى منها المهارات قيد البحث ، وأيضاً التنوع فى طريقة أداء تمرينات الجليدنج والذى جاء من خلال وضع القدمين معاً أو إحداهما أو اليدين أو إحداهما أو الركبتين أو إحداهما أو الكفين أو إحداهما أو المرفقين أو إحداهما في مركز القرص ثم أداء التمرين المطلوب وذلك وفقاً لمتطلبات المهارة وقدرات افراد المجموعة التجريبية ، كل ذلك ساعد على خلق بيئة تعليمية جيدة اشتركت فيها كافة الحواس ، واستثارت معظم الدوافع ، مما أثر بصورة إيجابية على مستوى أداء بعض حركات المد و الوثب فى الباليه .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من دراسة "سامح مجدي" (٢٠١٣) (٦) ، بدرى حماد" (٢٠١٧) (٣) والتى توصلت إل أن تمرينات الجليدنج تؤثر إيجابياً علي مستوى الأداء المهارى ، كما يتفق كذلك مع ما أشار اليه كلا من نجاح التهامى (١٩٩٧م) (١٤) ، صفية أحمد محيى ، سامية ربيع (٢٠٠٢م) (٧) أن التمرينات المتنوعة التى اعتمدت على الرشاقة والمرونة والتوافق والتوازن بشكل كبير والتى يتم أدائها من خلال الأوضاع المختلفة تؤدى إلى الوصول إلى أفضل أداء مما يجعل الأداء يستمر لفترات طويلة ملل أو تعب الأمر الذى ينعكس بالإيجاب على مستوى الأداء فى مهارات الباليه.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى للبحث والذي ينص على :

"وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة على تعلم بعض حركات المد والوثب فى الباليه ، ولصالح المجموعة التجريبية " .

أولاً: الاستخلاصات:

فى ضوء هدف البحث ونتائجه وفى ضوء عينة البحث توصلت الباحثة للاستخلاصات الآتية:

١-البرنامج التعليمى المقترح أثر إيجابياً على مستوى أداء حركات المد قيد البحث (Battement tendu simple ، Battement tendu jete، Grand Battement، Rond de jambe)

٢- البرنامج التعليمى المقترح أثر إيجابياً على مستوى أداء حركات الوثب قيد البحث (Echappe).

٣-أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى تعلم بعض حركات المد و الوثب فى الباليه.

٤- أظهرت النتائج أن البرنامج المقترح أثر بشكل أكبر على مستوى أداء حركات (المد) عنه فى حركات (الوثب) حيث كان الفرق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لحركات المد (٨.٨٤) بينما كان (٦.٤٨) فى حركات الوثب.

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء النتائج التى توصلت إليها الباحثة توصى بالآتي:

١- تطبيق البرنامج التعليمى المقترح والمدعوم بتمرينات الجليدنج كافة مهارات الباليه .

٢- استخدام تمرينات الجليدنج فى محاضرات التعبير الحركى مما يؤدى إلى الاستمرار فى الأداء بكفاءة دون ظهور التعب وبالتالى رفع مستوى الأداء المهارى.

٣- استخدام تمرينات الجليدنج فى وحدة اللياقة البدنية الخاصة بالكلية.

٤-إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة لدراسة تأثير تمرينات الجليدنج على الأداء البدنى والمهارى.

المراجع :

١- ابراهيم احمد سلامة (١٩٩٠م) : الاختبارات والقياس فى التربية البدنية، دار المعارف ، القاهرة .

٢- أحمد حسن جمعة (٢٠٠٥م) : الحركة فى فن الباليه ، مكتبة الأسرة ، القاهرة .

٣- بدرى عيد حماد (٢٠١٧م): "تأثير تدريبات الجليدنج علي تعلم تحركات القدمين بالبومزا الأولي وبعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو"، مجلة علوم الرياضة-كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٤- راجية عاشور (٢٠٠٠م) : تذوق فن البالية ، دار الشروق ، القاهرة .

٥- رانيا عطية رمضان (٢٠١٨م) : فنون التعبير الحركى ومجالاته ، مذكرة غير منشورة ،كلية تربية رياضية بنات ، جامعة الزقازيق .

٦- سامح محمد مجدي (٢٠١٥م): "تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٧ - صفية أحمد محيى ، سامية ربيع (٢٠٠٢م) : البالية والرقص الحديث ، القاهرة ، دارالفكر العربى .

٨ - عبد الحميد شرف (٢٠٠٠م) : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، .

٩ - عمر هاشم هلال (٢٠١٧) : " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الجليدنج علي بعض عناصر اللياقة البدنية وتحركات القدمين في الرياضة الكونغ فو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية-جامعة المنيا.

١٠- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١) : اختبارات الأداء الحركى ،ط٣،دار الفكر العربى ، القاهرة .

١١ - محمد نايف العمرى(٢٠٠٦ م): أثر استخدام دورة التعلم في التحصيل الدراسي والاحتفاظ بالتعلم لطلاب المرحلة المتوسطة في مادة العلوم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة الملك سعود ، الرياض، المملكة العربية السعودية.

١٢- مصطفي عبد السميع محمد (١٩٩٩م) : تكنولوجيا التعليم (دراسات عربية) ، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .

١٣- مها محمد الهجرسي ، هالة كامل قاسم (٢٠٠٩): "تأثير تدريبات الجليدنج علي تنميه بعض عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبات الكره الطائرة والكاراتيه (دراسة مقارنه)، مجله علوم الرياضة، كليه التربية الرياضية -جامعه المنيا.

١٤- نجاح التهامى (١٩٩٧م): الباليه ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية .

15- - Duff , A (2004) : A Note on the Problem Solving Style Questionnaire : An Alternative to Kolb's Learning Style Inventory , Educational Psychological , Vol.24 , No.5

16 -http// www.Brigh thub.com/ health/fitness articles.

17 -https://epitomiefitness.com/products/slider-x-gliding-discs

18 -http//www.gliding disks.com/top fitness pros-html .

19- http//www.How to do things.Com /health-Fitness how To-Use .

20 -https://www.power-systems.com/shop/product/gliding-discs