

## تأثير برنامج تعليمي الكتروني 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، وبالتالي أصبح من الضروري أن تكون هناك أساليب جديدة وتقنيات تعليمية حديثة لتواجه هذه المشكلات وتساهم فى تحقيق الهدف المطلوب.

وهناك الكثير من الأساليب التعليمية التي استخدمت في تعلم المهارات الرياضية وما زال 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، والتي كانت سبباً فى انتشاره وتطويره، ويعد التعلم الإلكتروني 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. (11: 358) (15: 33)

كما يشير كلا من "عبد الحميد شرف" (2000م) و "مصطفى عبد السميع" (1999م)، إلى أن سمات العصر الحديث تظهر فى التعلم الإلكتروني واستخدام الوسائل الحديثة فى التعليم بطريقة تيسر الوصول بسرعة إلى 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 الآلى والأنشطة الحركية فى التربية الرياضية تعتمد بدرجة كبيرة على جهاز الحاسب الآلى حيث أن له علاقة بعملية تحليل الأداء وكيفية الوصول بهذا الأداء إلى مرحلة الإتقان والتثبيت. (8: 116) (12: 290)،

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

وهذا النظام صمم خصيصاً 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 الجليدينج أهمية خاصة فى النواحي التعليمية والتدريبية. (18)

يتفق كل من ميندي ميلر، ومايروس، ولورانس، وروبرت كيللي، وفيلاز كويز، أن

تمرينات الجليدينج تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء كما أنها تساعد على تعلم الأداء الحركي من خلال العمل فى المسار الحركي له. (19)

كما أن هذه التمرينات تضىء علي البرامج التعليمية نوع من المتعة والتشويق حيث تتم ممارستها في جو اجتماعي ، يلانم الأفراد الذين لا تتلائم معهم وسائل أخرى ، وليس الهدف من ممارسة تمرينات الجليدينج أن يصبح الممارس تحسين اللياقة البدنية والفسولوجية للجسم فقط ولكن استغلال طبيعة هذه التمرينات القائمة على تجزئة الأداء الحركي فى تعليم المهارات الرياضية المختلفة بشكل صحيح وأكثر كفاءة . (16)

ويتم استخدام أقراص الجليدينج ( Gliding Disks ) أثناء عملية التعلم من خلال الأوضاع المختلفة للجسم 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 . (17)

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 يضىء عليه أهمية خاصة فى عملية التربية . ( 2 : 12 , 5 : 10 )

ويعتبر الباليه إحد فروع التعبير الحركي فهو نشاطاً حركياً متكاملأً يُكسب مؤديه النمو الجسمي والنفسي والعقلي من خلال خصائصه و حركاته المتعددة التي تمهد كل منها للحركة التي تليها ،وتبعاً لطريقة ودرجة أدائها فهي تحتاج إلى فترة من المران والتمرين لإتقان الحركات الأساسية المختلفة وفيه تظهر موسيقى الحركة والرشاقة فى الأداء ، وأيضاً فن الباليه يستلزم

طريقة معينة في التدريس وكيفية التركيب والمزج و التوليف بين العناصر الحركية . ( 4 : 48 )  
( 7 : 38 )

وقد لاحظت الباحثة خلال قيامها بتدريس مادة التعبير الحركي لطالبات الفرقة الثانية أن هناك قصور في مستوى أداء الطالبات في بعض حركات الباليه ، و عدم قدرتهن على الأداء بالشكل الصحيح ، و عدم استطاعتهن الأداء بالتسلسل والانسيايية التي تميز مهارات الباليه عن غيرها من المهارات الأخرى ، الأمر الذي يؤدي إلى بذل المزيد من الجهد أثناء الأداء مع ظهور حركات زائدة تقلل من جمال الأداء ، وقد رأت الباحثة أن هذا الانخفاض في مستوى الأداء قد يكون راجع إلى عدم إدراكهن الخطأ الذي يؤدي إلى انخفاض مستوى أدائهن ، بالإضافة إلى صعوبة فهم وإدراك النواحي الفنية للأداء ، نظراً لما تتصف به تلك المهارات من صعوبة ، وحيث أن الباليه من الأنشطة الحركية التي تحتوي 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 التي تعين الطالبات على الفهم الصحيح والدقيق لكل جزء من أجزاء هذه المهارات وتقلل من درجات الصعوبة التي تواجههن أثناء عملية التعلم وعلى مدار مراحلها المختلفة للوصول بالطالبات إلى الأداء الصحيح بأقل مجهود وفي أقل وقت ، الأمر الذي دفع الباحثة لإجراء الدراسة الحالية للتعرف على " تأثير برنامج تعليمي الكتروني مدعوما بتمرينات (Gliding Disks) على تعلم بعض حركات المد و الوثب في الباليه"

**هداف البحث:**

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي الكتروني مدعوما بتمرينات (Gliding Disks) على تعلم بعض حركات المد و الوثب في الباليه .

### **فروض البحث:**

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على تعلم بعض حركات المد و الوثب في الباليه

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة على تعلم بعض حركات المد و الوثب في الباليه، ولصالح المجموعة التجريبية .

### **مصطلحات البحث :**

**1- تمرينات (Gliding Disks):**

هى عبارته عن أقراص انزلاق توضع تحت الأقدام أو الأيدي كمحاكاة لعملية التزلق علي الجليد. (20)

## 2-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 التزلق.(18)

**الدراسات المرجعية :**

- دراسة "مها الهجرسي وهالة قاسم " (2009) (13) والتي تهدف إلي التعرف تأثير تمارينات الجليدنج على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه ، وقد استخدمت الباحثتين المنهج التجريبي واشتملت عينه البحث علي ( 10 ) لاعبات كره طائره و(10) لاعبات كاراتيه، وأشارت النتائج أن تمارينات الجليدنج أثرت تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً على مستوى الأداء البدني للمتغيرات لدى المجموعتين حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى، كما يوجد نسبة تحسن فى العناصر البدنية قيد البحث للمجموعتين التجريبيتين.

- دراسة " سامح مجدي " (2013) (6) والتي تهدف إلي التعرف علي تأثير تمارينات قرص الانزلاق علي بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينه البحث علي ( 24 ) لاعب، وكانت أهم النتائج وجود نسب تحسن في العناصر البدنية قيد البحث.

- دراسة " بدرى حماد " (2017) (3) والتي تهدف إلي التعرف علي تأثير تمارينات الجليدنج علي تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولي وبعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث، علي عينة قوامها (48) طالبا من الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين ومتكافئتين قوام كل منهما ( 24 ) طالبا، وقد اتبع الباحث مع المجموعة التجريبية البرنامج المقترح ، بينما اتبع مع المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي، وقد توصل الباحث إلي أن تمارينات الجليدنج أثرت تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً علي تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولي وعلي القدرات البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية.

دراسة " عمر هلال " (2017) (9) والتي تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارينات الجليدنج علي بعض عناصر اللياقة البدنية وتحركات القدمين في الرياضة الكونغ فو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينه البحث علي ( 12 ) لاعبا من لاعبي نادي الشباب الرياضي بالمنيا ومركز شباب مدينة المنيا، وأوضحت النتائج أن البرنامج المطبق لمارينات 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 الجامعي 2018 / 2019م وبلغ عددهن ( 70 ) طالبة ، تم اختيار  
عينة عشوائية قوامها ( 20 ) طالبة كعينة استطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية  
(50) طالبة ، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين إحداهن تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ قوام  
كل مجموعة (25) 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 ،  
والجدول رقم (1) ، (2) ، (3) توضح ذلك .

#### جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة

ن=70 البحث الكلية في متغيرات النمو

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	19.24	0.75	19.16	0.32
الطول	سنتيمتر	160.44	3.52	161.10	0.56
الوزن	كيلوجرام	61.87	5.44	60.76	0.61

يوضح جدول ( 1 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو ( العمر – الطول – الوزن ) والتي انحصرت ما بين (3±) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

### جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ن=70

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	البدنية
1.65	65.1	5.05	67.89	درجة	التوازن	
0.66-	137.88	11.81	135.25	سم	القدرة العضلية	
0.22	6.10	0.95	6.55	عدد	الرشافة	
0.42	7.96	0.56	8.04	ثانية	التوافق	
1.07	40.12	0.92	40.45	سم	المرونة	

يوضح جدول ( 2 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث، والتي انحصرت ما بين (3±) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات 0

### جدول (3)

### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لعينة البحث في بعض حركات المد والوثب قيد البحث ن=70

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	المهارية
0.64	1.55	0.55	1.99	درجة	Battement tendu simple	
0.44	1.50	0.18	1.62	درجة	Battement tendujete	
1.65	2.04	0.07	2.13	درجة	Grand Battement	
0.75-	1.75	0.60	1.60	درجة	Rond de jambe	
1.62	1.85	0.50	2.12	درجة	Echappe	

يوضح جدول ( 3 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في بعض حركات المد والوثب قيد البحث، التي انحصرت ما بين (  $3\pm$  ) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات (0)

#### تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة :

قامت الباحثة يوم الأحد والاثنين الموافق 10، 2019/2/11 بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في بعض القياسات المتمثلة في معدلات النمو و المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) وذلك كما يوضحها جدول (4).

#### جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو و المتغيرات البدنية وبعض حركات المد والوثب قيد البحث  $n=25=2n=1$

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	س	ع	س			
0.83	0.25	19.44	0.46	19.39	سنة	العمر الزمني	النمو
0.19	3.64	161.33	3.65	162.56	سم	الطول	
0.64	3.98	54.99	4.11	60.45	كجم	الوزن	
1.11	5.11	70.39	4.20	68.14	درجة	التوازن	البدنية
0.21	10.72	135.45	9.74	134.11	سم	القدرة العضلية	
0.84	0.94	6.33	1.11	6.80	عدد	اختبار الرشافة	
0.95	0.21	7.98	0.42	8.14	زمن	اختبار التوافق	
0.43	0.94	40.01	1.15	38.87	سم	اختبار المرونة	
0.59	0.17	2.28	0.19	2.37	درجة	Battement tendu simple	المهارية
0.77	0.06	1.69	0.04	1.78	درجة	Battement tendujete	
0.62	0.05	2.18	0.15	2.24	درجة	Grand Battement	
0.74	0.07	1.63	0.11	1.59	درجة	Rond de jambe	
0.85	0.11	2.29	0.16	2.34	درجة	Echappe	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $2.021=0.05$

يتضح من الجدول رقم ( 5 ) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (قيد البحث) ، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

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

ثانياً : الاختبارات البدنية ملحق (3)

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(4) ، ملحق (5)**، وبعد استطلاع رأى الخبراء فى هذه الاختبارات تم التوصل إلى مجموعة من الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث وكانت كالتالى:

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

ثالثاً تقييم مستوى الأداء : ملحق (2)

قامت الباحثة بتقييم مستوى أداء بعض حركات المد والوثب قيد البحث فى الباليه من خلال تشكيل لجنة من المحكمين تتكون من ثلاثة أساتذة لمادة التعبير الحركى بالكلية لتقييم الطالبات عينة البحث أثناء أداء المهارات قيد البحث وكانت الدرجة الكلية المخصصة لكل مهارة (10) 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 (الأحد 2019/2/10 م) إلى (الأحد 2019/2/17 م) على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الثانية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها ( 20 ) طالبة ، وقامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية للتعرف على النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث ، والتي منها التأكد من سهولة الاختبارات ، وتحديد زمن إجراء الاختبارات ، واختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات ، التأكد من المعاملات العلمية للاختبار ( الصدق – الثبات ) 0

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 ( 20 ) طالبة ، ومجموعة أخرى من طالبات تخصص التعبير الحركي بالفرقة الثالثة من مرحلة البكالوريوس بالكلية ( مجموعة مميزة ) وعددهن (20) طالبة في الفترة من الأحد 2019/2/10م حتى الأثنين 2019/2/11 م والجدول (5) يوضح ذلك.

### جدول ( 5 )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين المميزة  
والغير مميزة للمتغيرات البدنية والمهارية  
ن=1=2=20

قيمة "ت"	المميزة		الغير مميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
*6.52	6.45	78.62	5.48	69.15	درجة	التوازن
*4.74	12.45	149.11	10.54	135.78	سم	القدرة العضليه
*3.96	0.94	12.84	1.87	6.85	عدد	الرشاقه
*6.87	0.64	5.91	0.57	7.89	زمن	التوافق
*4.94	7.20	52.15	5.14	40.11	سم	المرونة
*8.96	0.23	6.12	0.12	2.15	درجة	Battement tendu simple
*12.96	0.045	7.84	0.078	1.90	درجة	Battement tendujete
*7.88	0.084	6.62	0.10	2.09	درجة	Grand Battement

*9.84	0.14	7.51	0.025	1.44	درجة	Rond de jambe
*8.93	0.078	7.93	0.054	2.40	درجة	Echappe

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى عند 0,05 = 2.101

يتضح من جدول (5) أن قيمة ت المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 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 (20) طالبة من نفس الفرقة وخارج عينة البحث الأساسية ، في الفترة من الأحد 2019/2/10م حتى الأحد 2019/2/17 م ، والجدول (6) يوضح ذلك.

### جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين

التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية والمهارية ن=20

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
0.974	6.45	70.54	5.48	69.15	درجة	التوازن
0.969	12.45	135.41	10.54	135.78	سم	القدرة العضليه
0.969	0.94	7.02	1.87	6.85	عدد	الرشافة
0.974	0.64	7.69	0.57	7.89	زمن	التوافق
0.994	7.20	39.77	5.14	40.11	سم	المرونة
0.969	0.23	2.25	0.12	2.15	درجة	Battement tendu simple
0.869	0.045	2.02	0.078	1.90	درجة	Battement tendujete
0.888	0.084	2.14	0.10	2.09	درجة	Grand Battement
0.883	0.14	1.57	0.025	1.44	درجة	Rond de jambe
0.932	0.078	2.48	0.054	2.40	درجة	Echappe

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى عند 0,05 = 0,444

يتضح من جدول (6) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثاني في كفة الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الاختبار.

#### - الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج التعليمي: ملحق(6)

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 (6) اسابيع.

● عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدات.

● زمن الوحدة اليومية (75) دقيقة.

#### - مكونات الوحدة التدريسية اليومية:

بناء على رأى السادة الخبراء، تم تحديد محتوى الوحدة التمرينية اليومية على النحو التالي:

#### - الجزء التحضيرى والاحماء (15) 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 (55) دقيقة: ويشمل

تمرينات الجلدينج 30 ق , والجزء المهارى 25 ق

يعتبر أهم جزء في محتوى البرنامج حيث أنه يحقق الهدف الذي وضع من أجله البرنامج المقترح حيث اشتمل هذا الجزء على تعليم المهارات باستخدام مجموعة من تمرينات الجلدينج والتي تتم عن طريق قرص الانزلاق التي تساعد ارتفاع مستوى الأداء المهاري.

#### - الجزء الختامي (التهدئة) (5) دقائق:

احتوى هذا الجزء على مجموعة من تمرينات الجري الخفيف وتمرينات الاسترخاء والتنفس، استغرق زمن أداء هذا الجزء (5) دقائق.

#### - الخطوات التنفيذية لتجربة البحث :-

#### القياس القبلى :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية فى يوم الأحد الموافق 10 / 2 / 2019م الإثنين الموافق 11 / 2 / 2019 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 2019/2/20م إلي يوم الأربعاء الموافق 2019/4/17م واحتوى البرنامج المقترح علي (24) وحدة تعليمية ، تم تطبيقها في ( 8 ) أسابيع ، بواقع (3) وحدات في الأسبوع زمن كل وحدة (75 دقيقة ) ، وبذلك يصبح الزمن الكلي للبرنامج ( 1800 دقيقة ) ، وتم تطبيق البرنامج علي عينة البحث بعد انتهاء اليوم الدراسي كما تم تطبيق البرنامج التقليدي المحاضرة علي الطالبات أفراد المجموعة الضابطة .

### القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعدية في مستوى أداء المهارات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح يوم الخميس 2019/4/18م ,إلى يوم السبت 2019/4/20م بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية .  
وبعد الانتهاء من القياسات البعدية تم تفرغ النتائج في كشوف معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

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

### عرض النتائج :

#### جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في مستوى أداء بعض حركات المد والوثب في الباليه ( قيد البحث ) ن = 25

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		ع	س	ع	س
Battement tendu simple	درجة	2.37	0.19	9.14	0.045
Battement tendujete	درجة	1.78	0.04	8.78	0.069
Grand Battement	درجة	2.24	0.15	9.05	0.051
Rond de jambe	درجة	1.59	0.11	8.92	0.084
Echappe	درجة	2.34	0.16	9.24	0.092

المهارية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.064$

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض حركات المد والوثب في الباليه لصالح القياس البعدي.

### جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
فمستوى أداء بعض حركات المد والوثب في الباليه ( قيد البحث )  $n = 25$

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	س	ع	س			
*7.25	0.041	7.55	0.17	2.28	درجة	Battement tendu simple	المهارية
*8.17	0.046	6.48	0.06	1.69	درجة	Battement tendujete	
*6.12	0.012	7.81	0.05	2.18	درجة	Grand Battement	
*7.17	0.074	7.11	0.07	1.63	درجة	Rond de jambe	
*5.28	0.078	7.25	0.11	2.29	درجة	Echappe	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.064$   
يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض حركات المد والوثب في الباليه و لصالح القياس البعدي.

### جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة  
في مستوى أداء بعض حركات المد والوثب في الباليه ( قيد البحث )  $n = 25$

قيمة ت	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	س	ع	س			
*3.18	0.041	7.55	0.045	9.14	درجة	Battement tendu simple	المهارية
*2.99	0.046	6.48	0.069	8.78	درجة	Battement tendujete	
*4.12	0.012	7.81	0.051	9.05	درجة	Grand Battement	
*3.65	0.074	7.11	0.084	8.92	درجة	Battement frappe	
*3.94	0.078	7.25	0.092	9.24	درجة	Echappe	

قيمة "ت" الجدولية مستوى  $0.05 = 2.021$   
يتضح من جدول (9) جود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض حركات المد والوثب في الباليه و لصالح المجموعة التجريبية.  
مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول (7)، الذي يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض حركات المد والوثب في الباليه أن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية في هذه المتغيرات كانت على النحو التالي في Battement tendu simple (6.32) , Battement tendujete (7.24) , Grand Battement (7.88) ,

**Rond de jambe** (8.84) , **Echappe** (6.48) , وبذلك تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (6.32) كأقل قيمة بينما كانت أكبر قيمة ل(ت) (8.84) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي كانت قيمتها عند مستوى 0.05 هو (2.064) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض حركات المد والوثب في الباليه لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة ذلك إلى أن البرنامج التعليمي الالكتروني الهدعوم بتمرينات ( Gliding Disks) والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية تم تصميمه وفقاً للأسس العلمية حيث راعت فيه الباحثة أن يتناسب مع خصائص وميول واحتياجات العينة وكذلك إمكاناتهم وقدراتهن واستعداداتهن ، كما استعانت الباحثة باستخدام الأدوات والأجهزة المتاحة مما أضفى على البرنامج المتعة وعدم الملل ، كما أن تمرينات الجليدينج المستخدمة في البرنامج تزيد من درجة التناغم العضلي أثناء الأداء على المستوى الفردي ، وكذلك التناغم الجماعي من خلال العمل داخل المجموعة وهذا ماراعته الباحثة أثناء تصميم البرنامج المقترح ، وكون هذا الأسلوب من الأساليب الجديدة في تعليم مهارات الباليه مما زاد ذلك من عامل التشويق لدى الطالبات عينة البحث .

كما يتضح من الجدول ( 8) , الذي يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض حركات المد والوثب في الباليه أن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية في هذه المتغيرات كانت على النحو التالي (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة كادت في **Battement tendu simple** (7.25) , **Battement tendujete** (8.17) , **Grand Battement** (6.12) , **Rond de jambe** (7.17) , **Echappe** (5.28) , فبذلك تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (5.28) كأقل قيمة بينما كان أكبر قيمة ل (ت) (8.17) وجميعها أكبر من ت الجدولية والتي كانت قيمتها عند مستوى 0.05 هو (2.064) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض حركات المد والوثب في الباليه لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة ذلك التحسن للطالبات في المجموعة الضابطة إلى كفاءة أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة أثناء تعليم المهارات المختلفة في الباليه وعدم إدخار أي جهد في سبيل تحقيق الهدف المنشود من العملية التعليمية ، وقيامهن بتقديم الشرح الوافي للمهارات , وعرض النموذج العملي بشكل صحيح ودقيق عدة مرات حتى تم التأكد من مشاهدة جميع الطالبات للنموذج التعليمي 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 إيجابياً على تعلم بعض حركات المد والوثب في الباليه للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من **مها الهجرسي وهالة قاسم** " (2009) (13) , **عمر هلال** " (2017) (9) إلى أن تمرينات الجليدينج تؤثر إيجابياً على النواحي البدنية والمهارية قيد البحث ، كما تتفق أيضاً مع أشار اليه **ميلر Mylrea** (17) 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 الجليدينج اهميتها بالإضافة إلى أنها تعتبر وسيلة هامة من وسائل تحقيق النمو الذاتي سواء من الناحية الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية وهذا ما تهدف إليه عملية التربية.

## وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيية والضابطة على تعلم بعض حركات المد و الوثب في الباليه".

يتضح من جدول ( 9 ) الذى يوضح دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة فى مستوى أداء بعض حركات المد و الوثب فى الباليه أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبيية فى المهارات قيد البحث كانت على النحو التالى Battement tendu simple (3.18) , Battement tendujete (2.99) , Grand Battement (4.12) , Rond de jambe (3.65) , Echappe (3.94) , حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.99) كأقل قيمة بينما كان أكبر قيمة لـ(ت) (4.12) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي كانت قيمتها عند مستوى 0.05 هو (2.021) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة فى مستوى أداء بعض حركات المد و الوثب فى الباليه ، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبيية .

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 التجريبيية وتنظيم معلوماتهن عن المهارات قيد البحث ، وبما يخالف المتبع للطريقة التلقينية فى البرنامج التقليدى ، كما أن تمارينات الجليدينج 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 تمارينات الجليدينج من عدة أوضاع مختلفة مثل الوقوف أو الرقود على الظهر أو الإنبطاح أو الوضع الجانبي أو الجثو على الركبتين أو من وضع الجلوس، والتي تشبه فى مجملها الأوضاع التى تؤدى منها المهارات قيد البحث ، وأيضاً التنوع فى طريقة أداء تمارينات الجليدينج والذي 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 التجريبيية ، 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" (2013) (6) ، بدرى حماد" (2017) (3) والتي توصلت إل أن تمارينات الجليدينج تؤثر إيجابياً علي مستوى الأداء المهارى ، كما يتفق كذلك مع ما أشار اليه كلا من نجاح التهامى (1997م) (14) ، صفية أحمد محيي ، سامية ربيع (2002م) (7) أن التمارينات المتنوعة التى اعتمدت على الرشاقة والمرونة والتوافق والتوازن بشكل كبير والتي 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 التجريبيية والضابطة على تعلم بعض حركات المد و الوثب فى الباليه، ولصالح المجموعة التجريبيية " .

## أولاً: الاستخلاصات:

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

1- البرنامج التعليمى المقترح أثر إيجابياً على مستوى أداء حركات المد قيد البحث ( Rond , Grand Battement , Battement tendujete , Battement tendu simple ) ( de jambe

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

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

4- 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 ( 8.84 ) بينما كان (6.48) فى حركات الوثب.

## ثانياً: التوصيات:

فى ضوء النتائج التى توصلت إليها الباحثة توصى بالآتى:

- 1- تطبيق البرنامج التعليمى المقترح والمدعوم بتمرينات الجليدنغ كافة مهارات الباليه .
- 2- استخدام تمرينات الجليدنغ فى محاضرات التعبير الحرائى مما يؤدى إلى الاستمرار فى الأداء بكفاءة دون ظهور التعب وبالتالي رفع مستوى الأداء المهارى.
- 3- استخدام تمرينات الجليدنغ فى وحدة اللياقة البدنية الخاصة بالكلية.
- 4- إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة لدراسة تأثير تمرينات الجليدنغ على الأداء البدنى والمهارى.

## المراجع :

- 1- ابراهيم احمد سلامة ( 1990م ) : الاختبارات والقياس فى التربية البدنية , دار المعارف , القاهرة .
- 2- أحمد حسن جمعة (2005م ) : الحركة فى فن الباليه , مكتبة الأسرة , القاهرة 0
- 3- بدرى عيد حماد ( 2017م): "تأثير تدريبات الجليدنغ علي تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولى وبعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو", مجلة علوم الرياضة-كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- 4- راجية عاشور (2000م) : تذوق فن الباليه , دار الشروق , القاهرة .
- 5- رانيا عطية رمضان ( 2018م): فنون التعبير الحركى ومجالاته , مذكرة غير منشورة , كلية تربية رياضية بنات , جامعة الزقازيق .

- 6- **سامح محمد مجدي (2015م):** "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.
- 7 - **صفية أحمد محيي ، سامية ربيع (2002م):** البالية والرقص الحديث ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- 8 - **عبد الحميد شرف ( 2000م):** تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، .
- 9 - **عمر هاشم هلال (2017) :** " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الجليدينج علي بعض عناصر اللياقة البدنية وتحركات القدمين في الرياضة الكونغ فو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية-جامعة المنيا.
- 10- **محمد حسن علاوى , محمد نصر الدين رضوان (2001) :** اختبارات الأداء الحركي ، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 11 - **محمدنايف العمرى ( ٢٠٠٦م):**  
أثر استخدام دورة التعلم في التحصيل لدراسيو الاحتفاظ بالتعلم لطلاب المرحلة المتوسطة في مادة ال علوم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، الرياض ، المملكة العربية السعودية0
- 12- **مصطفى عبد السميع محمد ( 1999م) :** تكنولوجيا التعليم (دراسات عربية ) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 13- **مها محمد الهجرسي ، هالة كامل قاسم (2009):** "تأثير تدريبات الجليدينج علي تنميه بعض عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبات الكره الطائرة والكاراتيه (دراسة مقارنة)، مجله علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية -جامعه المنيا.
- 14- **نجاح التهامي (1997م):** الباليه ، الجهاز المركزي 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.Brighthub.com/ health/fitness articles.](http://www.Brighthub.com/health/fitness/articles)

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

18 -<http://www.glidingdiscs.com/topfitnesspros.html>.

19- <http://www.Howtodothings.com/health-FitnesshowTo-Use> .

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

