

تأثير تدريبات Gliding على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الباليه

م.د/ سمر سامى صلاح إبراهيم

مدرس بقسم تدريب التعبير الحركي والإيقاع الحركي

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث :

يسهم التدريب الرياضى إسهاماً بارزاً لتحقيق المستويات المتقدمة وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه، وظهر مؤخراً الإهتمام المتزايد باللياقة البدنية ومكوناتها بإعتبارها من أهم متطلبات الأداء فى الرياضات المختلفة وما يترتب عليها من تقدم فى مستوى الأداء المهارى وما ينتج عنها من تطور فى الأداء الخططى مما يؤدى للوصول إلى المنافسات العالمية .

وقد شهدت السنوات الأخيرة انفجاراً علمياً فى مجال الإعداد البدنى بعد أن كان لسنوات عديدة فناً أكثر منه علماً ، وساعدت المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية إلى جانب التطور التكنولوجى فى تطوير هذه البرامج ووضع الحلول للعديد من المشاكل المتعلقة بهذا المجال وأن الدول المتقدمة رياضياً ترفع الأهتمام بالأعداد البدنى إلى درجة الأهمية القصوى. ونجد أن الإعداد البدنى يأتى على قمة جوانب الإعداد الفنى والنفسى إذ أن عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمى أولاً وبدرجة مناسبة لأن باقى الأهداف الفنية (المهارية - الخططية - النفسية) يجب أن تعد فى حدود القدرات البدنية للاعبين. (6: 22)

كما يمكننا بسهولة شديدة إدراك أهمية التكنولوجيا الرياضية من خلال نظرة شاملة وسريعة على الإنجازات الرياضية الأولمبية والعالمية ، حيث نلاحظ مدى الارتفاع الهائل لمستوى الأداء البدنى والمهارى لأبطال الرياضات المختلفة ، فالأجهزة الرياضية التى خرجت إلى العالم اليوم وفقاً للمفاهيم العلمية والتقنية المتطورة هى التى تعبر عن مستوى تكنولوجيا العصر الحديث فى تنمية وتطوير الصفات البدنية والتى بدورها تعتبر أمر حيوى وضرورى لتنمية الأداء المهارى ويتفق كلا من " محمد عبد الغنى ويحيى السيد" (2002م) فى أن البرامج التدريبية اتخذت شكلاً وهيكلًا تنظيمياً وخاصة مع التطور الجديد فى الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية ،والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدنى والمهارى والنفسى للاعبين، فقد ثبت بالتجربة ان استخدامها يؤدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية.

(13 : 153) (18 : 21)

ومع مطلع الألفية الثالثة والتى تتميز بثورة علمية وتكنولوجية فى جميع مجالات الحياة والتى أثرت المجال الرياضى وتركت به آثاراً ايجابية واضحة أحدثت تطوراً هائلاً فى علم التدريب الرياضى ، حيث استحدثت فى الآونة الأخيرة اتجاهات مختلفة تتبنى استخدام أنواع معينة من الأدوات الحديثة لرفع

مستوى الأداء البدني والمهاري ومن بينها تدريبات Gliding فهي أحد الاتجاهات الحديثة التي تهدف الي استخدام وسيلة لتحسين الاداء الرياضي من مختلف النواحي ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة بما يسهم في تنمية الاداء البدني ويكون له أكبر الاثر في الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري عبارة عن أقراص انزلاق وهي تقنية فريدة من نوعها وتعتبر واحدة من أسرع البرامج نمواً في صناعة اللياقة البدنية التي يطبق عليها تجربة الانزلاق وهي خفيفة الوزن توضع تحت الاقدام أو الايدي ويمكن تأديتها في مساحة صغيرة وبقدرة ممارسة متعددة ، فهي تكمن أهمية هذه التدريبات في كونها انزلاق يشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف تعزيز وإطالة العضلات الرئيسية في الجسم.(22)(23)

وتشير ميندى ميلر " Meand Mylrea " (2007م) إلى أن هذا النظام التدريبي صمم خصيصاً لتحويل الحركات إلي خطوط ممارسة علي نحو سلس للحركة حيث إنها تساعد علي تحقيق الهدف الامثل من الحركة بسهولة وباستمرار باستخدام الكثير من التمارين التي تختلف باختلاف الهدف من الحركة ويضيف لمسة ناعمة علي الحركات الصعبة في حين أن البرامج والادوات الاخرى تكون صعبة ومكلفه أحياناً مما يعطي تمارين الانزلاق أهميتها، فأقراص Gliding المستخدمه علي شكل اطباق مصنعة من البلاستيك أو النايلون وتوضع الاداه تحت الايدي او الاقدام للاعبين حيث يتم أداء الحركات في مجموعات حركية مختلفة تسمح للممارسين بمحاكاة عملية التزلج علي الجليد. (20)(21)

ويضيف " بيدانتر Baumgartner " (2002م) أن أسلوب التدريب لتنمية الصفات البدنية يفضل أن يكون مناسباً لنوع العمل العضلي بالإضافة إلى أن السائد في الحركات المؤداه على الأجهزة والأدوات المساعدة لها تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري .(19: 54)

ويعتبر التعبير الحركي أحد الأنشطة الحركية في مجال التربية الرياضية فهو جزء حيوي في العملية التعليمية ويشتمل على ثلاثة أفرع (الباليه -الرقص الحديث -الرقص الشعبي) ،ويعتبر الباليه أحد الفروع الأساسية للتعبير الحركي فهو من أرقى الفنون المسرحية القديمة حيث أنه لغة عالمية يتفاهم بها الجميع ونشاطاً حركياً متكاملاً يعبر عن آراء الناس وأفكارهم واحتياجاتهم والقيمة الحقيقية للباليه تكمن في الفرص المتاحة لمن يزاول هذا الفن فهو يمدّه بالقوة المعنوية والعقلية والبدنية بجانب الناحية النفسية والصحية والجمالية والاجتماعية وهذه القوة تجعل حركات الأفراد في توافق معتمدين على أنفسهم في أداء ما يطلب منهم بالإضافة أن الباليه يسهم مساهمه إيجابيه في إبعاد القلق و التوترات النفسية وتفرغ الانفعالات المكبوتة . (16: 25) (1 : 13)

من خلال خبرة الباحثة وتدريسها لمقرر التعبير الحركي للفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية

للبنات، واستعراض درجات الطالبات في نتائج الأمتحانات التطبيقية لاحظت تبايناً في مستوى الأداء خاصة فرع (الباليه) ربما قد يكون السبب ناتجاً عن ضعف مستوى إتقان الأداء المهارى وقد يرجع ذلك الى ضعف اللياقة البدنية، ومن خلال القراءات المختلفة للباحثة في مجال التدريب الرياضى والأدوات والاجهزة الحديثة المستخدمة أثناء العملية التدريبية سواء كانت بغرض التدريب او القياس واصبح توافرها احد مسببات النجاح لتحقيق أهداف البرامج التدريبية والتي من شأنها ان تساعد في تطوير المستوى البدنى والفنى والوصول بهم إلى اعلى المستويات ، ووجد أن تدريبات Gliding قد تعمل على تحسين وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية فى وقت سريع مما قد يؤدي الى الأرتفاع بالمستوى المهارى بعيدا عن التدريبات التقليدية المستخدمة حالياً، ولهذا ترى الباحثة أهمية تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات (Gliding) لمعرفة تأثيره على المستوى البدنى والمهارى للطالبات فى الباليه.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات Gliding ومعرفة تأثيره على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الباليه.

فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الباليه لصالح القياس البعدى.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الباليه لصالح القياس البعدى.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الباليه لصالح المجموعة التجريبية.
4. تتباين نسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الباليه لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

تدريبات Gliding: هى وسيلة جديدة للتدريب باستخدام أقراص خفيفة الوزن تتميز بالقدرة على أداء كم من التمارين تشبه حركات عملية التزلج على الجليد والتي يمكن تأديتها فى مساحة صغيرة وبقدرة ممارسة متعددة. (22)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبتها لطبيعة هذا البحث ، وقد تم اختيار أحد تصميماته ذات القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2021-2022) والبالغ قوامه (441) طالبة.

عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث وبلغ عددهن (75) طالبة، وقد تم إجراء التجانس لأفراد العينة في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات الاختبارية، كما هو موضح بجدول (1) ، وقد تم تقسيمهن إلى العينة الإستطلاعية وقوامها (15) طالبات ، وعينة البحث الأساسية (60) طالبة مقسمة إلى (30) طالبة للمجموعة التجريبية و(30) طالبة للمجموعة الضابطة.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو والمتغيرات الاختبارية لعينة البحث

الكلية (تجانس العينة) ن=75

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سنة	4220.	400.6	2.50
2	الطول	سم	20163.	426.	0.552
3	الوزن	كجم	6159.	17.6	0.325
الاختبارات البدنية	التوازن الثابت	ث	11.14	352.	-0.66
	الرشاقة	ث	20.06	460.9	0.612
	التوافق	ث	19.69	3.16	0.555
	قوة عضلات الرجلين	كجم	26.33	5.60	-2.89
	مستوى الاداء المهارى	درجة	214.	0.934	0.169

يتضح من جدول (1) ان معامل الالتواء لمتغيرات النمو والمتغيرات الاختبارية تنحصر ما بين

(3+ ، 3-) مما يدل على اعتدالية البيانات .

جدول (2)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والمتغيرات الاختبارية

في القياس القبلي (تكافؤ العينة) ن=1 ن=2 =30

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=30		المجموعة الضابطة ن=30		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
1	السن	سنة	20.4333	.50401	20.4667	.81931	0.190	.850
2	الطول	سم	163.1333	6.07841	163.5333	6.53232	0.246	.807
3	الوزن	كجم	59.6333	7.39284	59.4667	7.93392	0.084	0.933
البدنية	التوازن الثابت	ث	11.6667	2.18669	10.7333	2.58555	1.51	0.137
	الرشاقة	ث	20.1543	.91959	19.8840	.97023	1.10	0.273
	التوافق	ث	20.2527	3.43846	19.4967	3.00772	0.906	0.368
	قوة عضلات الرجلين	كجم	26.6667	4.55111	26.0333	6.81015	0.424	.673
	مستوى الاداء المهارى	درجة	4.4000	1.00344	3.9667	.85029	1.80	.076

قيمة "ت" الجدولية $0.05 = 2.04$

يتضح من جدول (2) انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في قياس متغيرات

النمو والاختبارية ، مما يدل على مدى تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

ميزان طبي : لقياس الطول والوزن.

ساعة إيقاف : لقياس زمن أداء التدريبات.

صافرة .

أقمارع.

اقراص Gliding. مرفق (1)

استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالطالبات. مرفق (2)

الاختبارات البدنية قيد البحث. مرفق (3)

اختبار التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم) - اختبار التوافق (الدوائر المرقمة) - اختبار الرشاقة

(الجرى المكوكى) - اختبار قوة عضلات الرجلين (جهاز الديناموميتر) .

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2022/2/5 إلى 2022/2/12 على عينة

قوامها (15) طالبة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف التأكد من:

تحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الإختبارات والقياسات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعه لها، و ترتيب سير الإختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينها .
تنفيذ احدي الوحدات التدريبية علي العينه الاستطلاعية لتتحقق الباحثة من مدي مناسبة محتوى الوحدة التدريبية للعينه الاساسية، والتأكد من مناسبة البرنامج التدريبي لعينة البحث الأساسية .
واجراء المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة(صدق - ثبات)
وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :
صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
تحديد الترتيبات المناسبة لإجراء الاختبارات.
مناسبة عدد مرات التكرار بالوحدة التدريبية، وتم إجراء المعاملات العلمية وهي كالتالي:
صدق وثبات الإختبارات :

جدول (3)

دلالة الفروق بين الربيع (الأعلى / الأدنى) للاختبارات البدنية لدى العينة الاستطلاعية

ن=15

(صدق الاختبارات)

م	المتغيرات	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة "ت" ودلالاتها
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
البدنية ت	التوازن الثابت	13.77	2.76	11.65	1.98	*5.56
	الرشاقة	20.08	0.991	23.96	1.05	*6.09
	التوافق	20.55	1.96	22.75	1.11	*6.32
	قوة عضلات الرجلين	27.87	4.86	25.76	3.85	*5.98

*الدلالة عند مستوى (0.05) = (4.30)

يتضح من جدول (3) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيعي الأعلى والادنى لصالح الربيعي الأعلى في الاختبارات البدنية قيد البحث، مما يدل على صدق الاختبارات المختارة في قياس ما وضع من أجله .

جدول (4)

قيم الارتباط بين التطبيقين لحساب ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث (ثبات الاختبارات) ن=15

م	المتغيرات	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" ودلالاتها
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
البدنية ت	التوازن الثابت	14.70	2.06	15.07	2.26	*.635
	الرشاقة	21.00	0.981	20.88	0.989	*.701
	التوافق	20.99	1.55	19.59	1.59	*.649
	قوة عضلات الرجلين	26.07	4.16	26.91	4.18	*.569

*الدلالة عند مستوى (0.05) = (0.514)

يتضح من جدول (5) انه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين في الاختبارات البدنية قيد البحث، مما يدل على ثبات الاختبارات المختارة في قياس ما وضع من أجله.

برنامج تدريبات "Gliding" المقترح : مرفق (5)

الهدف من البرنامج:

استخدام تدريبات "Gliding" لتحسين عناصر اللياقة البدنية ومستوى الاداء المهارى فى الباليه.

أسس وضع البرنامج :

الإهتمام بأداء تدريبات الأحماء فى بداية الوحدة التدريبية.

الاهتمام بالراحة البينية بين التدريبات.

الفترات الزمنية للبرنامج والأحمال التدريبية المناسبة لها وفترات الراحة .

مراعاة الفروق الفردية فى البرنامج.

مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.

تدريبات Gliding المناسبة للعينة قيد البحث وتدريبها من الأسهل للأصعب .

تدريبات إطالة بهدف العودة بالعضلات إلى الحالة الطبيعية.

ج- التوزيع الزمنى للبرنامج المقترح :

بعد الأطلاع على الدراسات والبحوث المشابهة والمراجع العلمية حددت الباحثة فترة تطبيق برنامج

تدريبات Gliding المقترح (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية فى الأسبوع واشتمل البرنامج على (36)

وحدة تدريبية ، زمن الوحدة التدريبية (90ق) موزعة كما هو موضح بجدول (5):

جدول (5) مكونات الوحدة التدريبية وتوزيعها الزمنى وما يتم تنفيذه بكل جزء

المكونات	الزمن	ما يتم تنفيذه فى كل جزء
الجزء التمهيدي (الأحماء والاعداد البدنى العام)	15ق	بعض التدريبات الهوائية والاطالات والوثبات لتدريب جميع المفاصل وعضلات الجسم.
الجزء الرئيسى	70ق	الجزء الاول (تدريبات Gliding) ومدته (35 ق) تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات Gliding لتحسين عناصر اللياقة البدنية المتمثلة فى (قوة عضلات الرجلين - التوازن الثابت - التوافق - الرشاقة) وتحسين مستوى الاداء المهارى فى الباليه. الجزء الثانى (الاداء المهارى) ومدته (35 ق) ويتم فيه التدريب على المهارات الإجبارية فى الجملة الحركية للباليه.
التهدئة	5ق	بعض تدريبات الاطالة لتهدئة عضلات الجسم .

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبلية : تم اجراء القياس القبلى لمتغيرات النمو و اختبارات عناصر اللياقة البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك في الفترة 2022/2/15 الى 2022/2/16 ،اما بالنسبة للأداء المهارى تم عن طريق الحصول على نتائج الطالبات من الاختبار التطبيقي للفرقة الثانية من خلال لجنة المحكمين (مرفق 4).

ب- تطبيق البرنامج : قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي "Gliding" علي المجموعة التجريبية وذلك بعد انتهاء اليوم الدراسي ،وتم تدريب المجموعة الضابطة علي البرنامج التدريسي المتبع بالكلية والذي يشتمل علي تدريس المهارات والتدريب عليها وإصلاح الأخطاء والتكرار للمهارات (قيد البحث) في نفس الفترة الزمنية للمجموعة التجريبية، وذلك في الفترة الزمنية من 2022/2/19 الي 2022/5 /11 ، ولقد تم مد فترة البرنامج أسبوع اخر وذلك لأجازه عيد الفطر .

ج- القياسات البعدية : تم إجراء القياس البعدى بنفس الأسلوب والظروف التتم بها القياسات القبلية لأختبارات عناصر اللياقة البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك فى الفترة 2022/5/14 الى 2022/5/15، والأداء المهارى عن طريق الحصول على نتائج الطالبات من الاختبار التطبيقي للفرقة الثالثة من خلال لجنة المحكمين (مرفق 4) بعد أنتهاء التجربة مباشرة.

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسط الحسابى
2. الانحراف المعياري
3. الوسيط
4. معامل الالتواء
5. أختبار دلالة الفروق T.test "ت"
6. معامل الارتباط بيرسون.
7. نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الاختبارية ونسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية

ن=30

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		ت	دالاتها	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الاختبارات	التوازن الثابت	11,6667	2,18669	18,2333	1,90613	*33.53	.000	56.3%
	الرشاقة	20.1543	.91959	14.9657	.97070	*26.45	.000	25.7%
	التوافق	20.2527	3.43846	14.2860	4.34054	*11.78	.000	29.4%
	قوة الرجلين	26.6667	4.55111	33.5000	3.12664	*10.15	.000	25.6%
	مستوى الأداء المهارى	4.4000	1.00344	7.8667	1.00801	*24.46	.000	78.6%

*الدلالة اصغر من 0.05

يتضح من جدول (6) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث، وقد تراوحت نسبة التحسن للاختبارات البدنية بين 25.6% ويمثلها اختبار قوة عضلات الرجلين و56.3% ويمثلها اختبار التوازن الثابت، و قد بلغت نسب التحسن لمستوى الأداء المهارى 78.6%.

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الاختبارية ونسب التحسن لدى المجموعة الضابطة

ن=30

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		ت	دالاتها	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الاختبارات	التوازن الثابت	10.7333	2.58555	14.2667	2.24274	*21.51	.000	32.8%
	الرشاقة	19.8840	.97023	16.7747	1.16069	*14.52	.000	15.6%
	التوافق	19.4967	3.00772	16.9783	2.98993	*20.55	.000	12.9%
	قوة الرجلين	26.0333	6.81015	28.7333	6.55446	*16.86	.000	10.3%
	مستوى الأداء المهارى	3.9667	.85029	5.8000	.71438	*18.92	.000	46.4%

*الدلالة اصغر من 0.05

يتضح من جدول (7) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى المجموعه الضابطة في جميع متغيرات البحث، وقد تراوحت نسبة التحسن للاختبارات البدنية بين 10.3% ويمثلها اختبار قوة عضلات الرجلين و32.8% ويمثلها اختبار التوازن الثابت، ونسب التحسن لمستوى الأداء المهارى وقد بلغت 46.4%.

جدول (8)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الاختبارية في القياس البعدي ن=60

م	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		ت	دالتها
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التدريب	التوازن الثابت	18.2333	1.90613	14.2667	2.24274	*7.38	.000
	الرشاقة	14.9657	.97070	16.7747	1.16069	*6.54	.000
	التوافق	14.2860	4.34054	16.9783	2.98993	*2.79	.007
	قوة عضلات الرجلين	33.5000	3.12664	28.7333	6.55446	*3.59	.001
	مستوى الأداء المهاري	7.8667	1.00801	5.8000	.71438	*9.16	.000

*الدلالة اصغر من 0.05

يتضح من جدول (8) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث في القياس البعدي.

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (6) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,05) بين القياسين لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث، وترجع الباحثة هذا التحسن الواضح في القياسات البعدي للعينة التجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهاري الي تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات Gliding الذي تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية ، وهي من الادوات الحديثة التي استخدمت مؤخراً في عملية التدريب والتي تركز علي تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث (قوة عضلات الرجلين والتوازن الثابت والتوافق والرشاقة) بالتالي ادى الى تحسن وتطور في مستوى الاداء المهاري وكان لها الاثر المتميز في حدوث تطورات هائلة في أدائهم لانها تعتبر من التدريبات الشيقة والممتعة والتي تضيف روح البهجة والسرور اثناء الاداء والتي تساعد اللاعبة علي التدريب في جو نفسي أفضل عن المعتاد والتقليدي مما تزيد قبليتهم علي عملية التدريب، لذلك فقد قامت الباحثة بأدراج تلك الاداة في الباليه وتوظيفها داخل الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي المقترح مع مراعاة الاسس العلمية السليمة التي وضعت للبرنامج مع مرونة البرنامج والتعديل المناسب تبعاً لظروف التطبيق المختلفة .

وهذا يتفق مع ما اشار اليه كلا من "عصام عبد الخالق" (2005) (7) ، و"يحيي السيد" 2002 (18) الي ان انتشار استخدام التقنيات الحديثة من الوسائل والادوات والاجهزة الغير تقليدية تعد من أحد الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي حيث ازاد استخدام تلك الوسائل والادوات لزيادة فاعلية الاستفادة من الامكانيات الوظيفية للرياضي حيث تساهم بشكل متميز في تنمية اللياقة البدنية والنواحي

المهارية من خلال التكنولوجيا والتوجيه والاشراف من قبل المعلمة .
وهذا يتفق مع دراسة "سيدة عبد العال" (2018) (5) ، و"سامية إسماعيل" (2022) (4) و"تورهان صلاح" (2020) (17) والتي اظهرت نتائجها ان استخدام تدريبات Gliding اثر بشكل ايجابي علي تحسن عناصر اللياقة البدنية والمهارية للطلبات .
وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الباليه لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (7) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,05) بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الباليه لصالح القياس البعدي. وترجع الباحثة هذه الدلالة إلى البرنامج التدريبي المتبع لدى المجموعة الضابطة وخصوصاً إذا كان القائم بالتدريس مؤهل للعملية التدريسية بإتباعه الأسلوب العلمى فى التطبيق والإلتزام بتطبيق استراتيجيات التعليم والتعلم المدرجة ضمن توصيف المقرر، ومما لاشك فيه أن التدريب الرياضى يحدث تغيرات فسيولوجية وبدنية مختلفة تشمل جميع أجزاء الجسم وكلما كانت التغيرات إيجابية كلما تقدم مستوى الأداء المهارى .

وايضا انتظام طالبات المجموعة الضابطة فى التدريب دون انقطاع وبدافعية وحماس للاداء بالاضافة إلى التنافس المستمر بين طالبات المجموعة الضابطة لتقديم أفضل أداء بدني ومهاري كان له الاثر الاكبر فى رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث) والذي انعكس أثره علي تطوير مستوى الاداء المهاري (قيد البحث) لدي الطالبات.

وهذا يتفق مع ما اشار إليه كلا من "محمد صبحي حسانين" (1985) (11) و"مفتي ابراهيم حماد" (2004) (15) وعصام عبد الخالق (2005) (7) حيث اكدوا علي أن الاعداد والتدريب البدني الجيد يساهم فى أداء المهارات الحركية بدرجة جيدة ، كما يساهم فى الوصول للبطولة ، بالاضافة الي ان التغير فى الاداء الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة نتيجة لتكرار التدريبات البدنية والمهارية.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الباليه لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (8) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,05) بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية فى جميع متغيرات البحث فى القياس البعدي.

ترجع الباحثة تحسن النتائج في مستوى عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث) ومستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية الي استخدام تدريبات Gliding والتي اثرت بصورة ايجابية في الاداء البدني والمهاري لطالبات المجموعة التجريبية فى الباليه ، حيث انجذبت طالبات المجموعة التجريبية للاداء الحركي لهذه التدريبات مما أدى الى الأداء بشكل جيد وجديد عليهم مما ساعد علي زيادة استمتاعهم وتشويقهم واستثمارهم للوقت وتوفير الكثير من الجهد اثناء الاداء فتلك النوع من التدريبات يعتبر من احد مستحدثات التدريبات وتطبيقها يساهم في احداث طفرة كبيرة في مستوى الاداء بالنسبة للطالبات حيث اتسمت هذه التدريبات بالتكامل والتوازن والشمول في تنمية عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث) والتدرج في زيادة الحمل داخل الوحدات التدريبية ومراعاة الاسس العلمية الصحيحة في تخطيط وتنفيذ وتقويم البرنامج التدريبي المقترح بما يتناسب مع ظروف وامكانيات ومتطلبات التدريب لعينة البحث وميل عينة البحث الي التغير والتجديد ودافعيتهم العالية نحو تحقيق مستوى أفضل مما اثر ذلك ايجابيا علي مستوى الاداء المهاري للباليه لطالبات .

وهذا يتفق مع ما اشار الية كل من "محمد ابراهيم جاد الحق" (2008) (9) ، "سامح محمد مجدي" (2015) (3)، و"أحمد فتحى صبرى" (2020) (2)، و"مروة رمضان" (2018) (14) و"عمر هاشم عبدالعزيز" (2017) (8) علي ان تنمية وتطوير الصفات البدنية أمر ضروري وحيوي لتنمية المستوى المهاري وبالتالي تحسن أداء المهارات ، وكذلك الاقتصاد في الجهد المبذول من خلال توزيع جهد الطالبات في تنفيذ الجانب المهاري بشكل فعال .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الباليه لصالح المجموعة التجريبية." .

كما يتضح من الجدولين (6و7) ان نسب التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية في عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الرجلين - التوازن الثابت - التوافق - الرشاقة) ومستوى الأداء المهارى فى الباليه الفروق كما يلي :

فى التوازن الثابت (اختبار الوقوف على مشط القدم) بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة (32.8%) لصالح القياس البعدي ، بينما بلغت نسبة التغير بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية (56.3%) لصالح القياس البعدي ، بفارق بلغ (23.5%) لصالح المجموعة التجريبية

فى الرشاقة(الجرى المكوكى) بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة

(15.6%) لصالح القياس البعدى ، بينما بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (25.7%) لصالح القياس البعدى ، بفارق بلغ (10.1%) لصالح المجموعة التجريبية فى التوافق (الدوائر المرقمة) بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة (12.9%) لصالح القياس البعدى ، بينما بلغت نسبة التغير بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (29.4%) لصالح القياس البعدى ، بفارق بلغ (16.5%) لصالح المجموعة التجريبية. فى قوة عضلات الرجلين (اختبار جهاز الديناموميتر) بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة (10.3%) لصالح القياس البعدى ، بينما بلغت نسبة التغير بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (25.6%) لصالح القياس البعدى ، بفارق بلغ (15.3%) لصالح المجموعة التجريبية

وفى مستوى الأداء المهارى بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة (46.4%) لصالح القياس البعدى ، بينما بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (78.6%) لصالح القياس البعدى ، بفارق بلغ (32.2%) لصالح المجموعة التجريبية . وترجع الباحثة هذا التحسن إلى مدى نجاح تصميم برنامج تدريبات Gliding فى مراعاة الأسس والمبادئ العلمية التى أدت إلى الإرتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث) مما ترك تأثير بالغ الأهمية على أداء عينة البحث بدنيا وعلى تحسن الاداء المهارى بنسبة كبيرة.

وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذى ينص على : " تتباين نسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الباليه لصالح المجموعة التجريبية".

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات :

فى ضوء هدف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى :

1. تدريبات Gliding المقترح أدت الى تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية المتمثلة فى (التوازن الثابت - قوة عضلات الرجلين - التوافق - الرشاقة) لدى طالبات الفرقة الثالثة فى الباليه.
2. تدريبات Gliding المقترح أدت الى تحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى لطالبات الفرقة الثالثة فى الباليه.

التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

1. استخدام برنامج تدريبات Gliding المقترح كوسيلة تدريبية فعالة بشكل مميز فى تطوير عناصر

- اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى لفروع التعبير الحركى (الباليه ، الرقص الحديث ، الرقص الشعبى).
2. اجراء دراسات مشابهة علي عينات أخرى مختلفة في بعض الالعاب الرياضية الاخرى وعلي مراحل سنية مختلفة .
3. اجراء دراسات للمقارنة بين تأثير تدريبات Gliding واستخدام أدوات حديثة أخرى.

قائمة المراجع:

اولا:المراجع العربية:

1. إجلال محمد إبراهيم ،نادية محمد درويش: الرقص الأبتكارى الحديث،دار الكتب ،القاهرة،1997م.
2. أحمد فتحي صبرى:"تأثير برنامج تدريبي بإستخدام أقراص الانزلاق على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئى كرة اليد"، ماجستير ،جامعة المنيا ،2020م.
3. سامح محمد مجدي: "تأثير استخدام قرص الانزلاق علي بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي
4. المنتخب القومي لسلاح سيف المبارزه" ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم
5. الرياضة" ، العدد 75 ، العدد 1، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية ،2015م.
6. سامية إسماعيل:"تأثير الجلدينج على التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز فى كرة السلة
7. "بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ،المجلد 0070 ،العدد 4 ،كلية التربية
8. الرياضية ،جامعة حلوان ،2022م.
9. سيدة عبد العال : "تأثير تدريبات قرص الانزلاق علي بعض القدرات التوافقية والاداء المهارى في
10. الرقص الابتكاري الحديث"، بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم الرياضة ، المجلد الخامس ،
- a. العدد السابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا،2018 م .
11. عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان الخطيب : تدريب الأثقال (تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم
- a. (التدريبى) ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1996م.
12. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (أسس نظريات - تطبيقات) ، ط6 ، دار المعارف
13. ، القاهرة ،2005 م .
14. عمر هاشم عبد العزيز : "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الجلدينج على بعض
- عناصر
15. اللياقة البدنية وتحركات القدم فى رياضة الكونغ فو "،ماجستير،جامعة المنيا ،2017م.
16. محمد ابراهيم جاد الحق: "تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة في تحسين مستوي الاداء

- a. المهاري الهجومي للاعب كرة السلة" ، دكتوراه ، طنطا ، 2008م.
17. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الرياضى ، دار الفكر العربى a. ، القاهرة ، 2001م.
18. محمد صبحي حسانين : نموذج الكفاية البدنية - اللياقة البدنية - القدرة الحركية - اللياقة a. الحركية - الاداء البدني ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1985م.
19. _____: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربى a. ، ط6، القاهرة، 2004م.
20. محمد عبد الغنى عثمان: التعلم الحركى والتدريب الرياضى ، دار القلم ، الكويت، 1994م .
21. مروة رمضان:"تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الجلدينج على بعض القدرات البدنية a. ومستوى الأداء المهارى للاعبات الكرة الطائرة"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية i. البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد 83، العدد 1، جامعة حلوان ، 2018م.
22. مفتي إبراهيم حماد : اللياقة البدنية - الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية ، ط 1 ، 2004.
23. نجاح التهامى : النباليه ، مطابع جامعة حلوان ، القاهرة ، 2002م.
24. نورهان صلاح محمد:"تأثير برنامج تدريبي باستخدام قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية i. ومستوى الاداء فى الرقص الابتكارى الحديث"، دكتوراه، بنى سويف، 2020م.
25. يحيى السيد اسماعيل: المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال i. التدريب، المركز العربي للنشر ، 2002م.

ثانيا: المراجع الأجنبية

19- Baumgartner,t,A,&Jakson,s.J:"Measurement for evaluation and exercise Science" fifth edition brown and bench mark publishers, 2002.

20- Miller,D.K:Measurement by the physical education why and how,copyright By the McGraw-Hill companies third edition,1998.

ثالثا: شبكة المعلومات الدولية :

21. <http://www.savvier Fitness.com /Gliding- disks.asp>21

22. <http://www.Gliding disks.com/top fitness pros-html> .201622

23. <http://www.Bright thub.com/health/fitness/ articales5>

ملخص البحث

تأثير تدريبات "Gliding" على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري في الباليه

م.د/ سمر سامى صلاح إبراهيم

يهدف هذا البحث الى تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري فى الباليه باستخدام تدريبات "Gliding" لتحسين مستوى الطالبات بدنياً ومهارياً، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم القبلي / البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة ، وبلغ عدد عينة البحث (60) طالبة لكل مجموعة من الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان للعام الجامعي (2021-2022م) ، طبق عليهم برنامج تدريبات "Gliding" المقترح ، وتم قياس بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري ، واستغرق البرنامج (12) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً ، ومن أهم النتائج أن البرنامج أدى الى تحسن مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية: التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم)، وقوة عضلات الرجلين "اختبار جهاز الديناموميتر"، التوافق "الدوائر المرقمة"، الرشاقة "الجرى المكوكي" ، والمستوى المهاري قيد البحث (الباليه) ، وأوصت الباحثة بأستخدام البرنامج المقترح لتحسين مستوى الطالبات بدنياً ومهارياً فى الباليه .

Abstract

The effect of "Gliding" exercises on fitness elements and the level of Skilled performance in ballet

Dr. Samar Samy Salah Ibrahim

The objective of the research: (to improve by sticking the elements of fitness and the level of skilled performance in ballet using Gliding exercises "by 1. Design the "Gliding" training program to improve the level of female students physically and skillfully, curriculum: The researcher used the experimental curriculum, and I used one of the experimental designs, the experimental design of two sets, one experimental and the other control, the conclusions I reached, 1. The use of Gliding exercises for the experimental group improved the level of fitness elements. (under consideration) constant balance (standing on the metatarsal), the strength of the muscles of the two men "test the dynamometer", compatibility "numbered circuits", agility "shuttle run") the use of Gliding exercises for the pilot group was more influential than the traditional program with the control group.

Recommendations: - Use Gliding training"" As a training tool that is distinctively effective in developing physical fitness and skill in ballet at different stages of the year, 2. Interest in using Gliding training "in ballet in particular as a trend of modern training and in other individual and collective games in general.