

"تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على مستوى**الاداء المهاري في الباليه"**

* أ.د / اخلاص نور الدين عبد الظاهر

** أ.د / سيدة علي عبد العال

*** م.م/ نورهان صلاح محمد

المقدمة ومشكلة البحث

يعتبر تطور مجال البحث العلمي في مختلف مجالات الحياة ومنها التدريب الرياضي ضرورة من ضرورات التقدم الذي يتصف بها العصر الحديث فدائماً ما نرى ونشاهد تحطيم الأرقام من دورة إلي أخرى، ومن بطولة لأخرى، والتدريب الرياضي ميدان واسع يستمد معلوماته من العلوم الإنسانية والعلمية على حد سواء وهو يعتبر الدعامة الكبرى لهذا التطور، ومن هنا كان من الضروري حل المشكلات الرياضية بالأسلوب العلمي الذي يتضمن تحقيقاً للأهداف المرجوة منها.

ويتفق كلاً من "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م)، "محمد شحاتة" (٢٠٠٢م) أن الوسائل والأجهزة المعينة تلعب دوراً هاماً داخل العملية التدريبية حيث تساعد على إدارك هدف التدريب بوضوح وتساعد المدرب في الإقتصاد في الوقت والجهد، وتزيد الدافعية والحماس عند اللاعبين. (٦: ١٢) (٨: ٣٤)

ويضيف "جنسون وشولتز" Jensen Schultz (٢٠٠٧م) أن أسلوب التدريب لتنمية الصفات البدنية يفضل أن يكون مناسباً لنوع العمل العضلي بالإضافة إلى أن الساند في الحركات المؤداه على الأجهزة والأدوات المساعدة لها تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري. (١٧: ٨٤)

ويشير "محمد عبد السلام" (٢٠٠٣م) على أن للأجهزة المساعدة دوراً فعالاً لإمداد اللاعب منذ البداية بتخيل حركي واضح تقريباً عن الأداء الفني مع عدم سريان الملل إلى الذهن وأيضاً إضافة عنصر التشويق للتدريب على الأجهزة

استاذ التعبير الحركي المتفرغ - قسم تدريب التعبير الحركي والايقاء الحركي - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.

•• استاذ التعبير الحركي - قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية - جامعة بنى سويف.
••• مدرس مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية - جامعة بنى سويف.

والأدوات المستخدمة واكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية وبعض الصفات النفسية اللازمة للأداء. (١٢ : ٢٠)

ويتفق كلا من " مختار سالم " (٢٠٠١م)، " محمود عثمان " (٢٠٠٠م) أنه يوجد الآن عدد هائل من الابتكارات والاختراعات المتنوعة التي تخدم المجالات الرياضية المختلفة والتي هي من الأسباب الحقيقية لتنمية وسهولة العملية التدريبية لسهولة الحصول على المعلومات وتسجيلها وتحليلها، كما أنه يكون من اليسير إدراك أهمية التكنولوجيا الرياضية من خلال نظرة شاملة وسريعة على الإنجازات الرياضية والأولمبية والعالمية، حيث يرجع الفضل في ذلك إلى التقدم التكنولوجي الهائل الذي استطاع أن يحل الكثير من المشاكل والمعوقات للنهوض بالمستوى الرياضي والمساهمة الفعالة في تخطي حدود البشر لتحقيق أفضل النتائج وتقليل فرص الإصابة. (١٣ : ١١) (١١ : ١٥٣)

ولقد استحدثت في الآونة الأخيرة اتجاهات مختلفة تتبني استخدام أنواع معينة من طرق وأدوات تدريب حديثة لرفع مستوى الأداء البدني والمهاري من بينها تدريبات قرص الانزلاق **Gliding** وهي عبارة عن أقراص تقنية فريدة من نوعها وتعتبر واحدة من أسرع البرامج نمواً في تطوير اللياقة البدنية التي يطلق عليها تجربة الانزلاق.

وترى "ميندي ميلرا" **Mindy Mylrea** (٢٠٠٧) أن هذا النظام صُمم خصيصاً لتحويل الحركات إلى خطوط ممارسة على نحو سلس للحركة حيث إنها تساعد على تحقيق الهدف الأمثل من الحركة بسهولة وباستمرار باستخدام الكثير من التدريبات التي تختلف باختلاف الهدف من الحركة ويضيف لمسة ناعمة على الحركات الصعبة في حين أن البرامج والأدوات الأخرى تكون صعبة ومكلفة أحياناً مما يعطي تدريبات الانزلاق أهميتها. (٢٤)

وتعتبر فكرة أقراص الانزلاق بسيطة فهي عبارة عن لوحات على شكل أطباق مصنوعة من البلاستيك أو النايلون حسب نوع الأرضية التي تستخدم عليها،

حيث يتم وضع الأداة تحت أقدام أو أيدي اللاعبين ويتم أداء الحركات في مجموعات حركية مختلفة تسمح للممارسين بمحاكاة عملية التزحلق على الجليد. (٢٤)

ويذكر "سكوت" Zaire scott (٢٠٠٥م) أن أقرص الانزلاق متوفرة في نوعين أقرص مصنوعة من البلاستيك أو الفايبر المقوى التي يمكن استخدامها على الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسلاسة، وأقرص مرنة وهي مصنوعة من النايلون والتي يمكن استخدامها على البساط أو السجاد مما يعطي إمكانية استخدامها داخل المنازل بسهولة حيث إنها خفيفة الوزن سهلة الاستخدام تحقق نتائج كبيرة. (٢٥)

وتشير "ميندي ميلرا" Mindy Mylrea (٢٠٠٧) أن تدريبات قرص الانزلاق Gliding تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية حيث تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب، مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء، كما أن ممارسة تدريبات قرص الانزلاق وبشكل منتظم يؤدي إلى تحسين اللياقة البدنية عن طريق تنمية القوة والمرونة والتحمل والرشاقة، وتضيف أيضاً أن تدريبات قرص الانزلاق تعتبر من الأنشطة الهوائية والهدف منها هو إكساب الفرد القدرة الهوائية، وأن ممارسة هذه التدريبات التي تتضمن تدريبات لتنمية القوة والمرونة والتوافق والرشاقة والتحمل التي تجعل ضربات القلب تصل إلى أعلى معدل لها مما يساعد على رفع الكفاءة الفسيولوجية والكفاءة البدنية، وتعتبر هذه التدريبات أسلوباً جديداً لبرنامج لياقة بدنية معاصر تتم ممارسته في صورة جماعية تمتاز بالتشويق والمتعة، فهو يلائم الأفراد الذين لا تتناسب معهم بعض الأنشطة الأخرى وليس الهدف من ممارسة تدريبات قرص الانزلاق أن يصبح الممارس بارع في أداء هذه التدريبات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية والفسيولوجية للجسم بشكل عام والحفاظ على الصحة. (٢٤)(٢٦)

وتعد تدريبات قرص الانزلاق أحد الاتجاهات الحديثة التي تهدف إلى استخدام وسيلة تدريبية لتحسين الأداء الرياضي من مختلف النواحي ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة بما يساهم في تنمية الأداء البدني

ويكون له أكبر الأثر في الارتقاء بمستوى اللاعبين وتكمن أهمية هذه التدريبات في كونها انزلاق يشترك فيه مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف إطالة العضلات الرئيسية في الجسم. (١٤ : ٢١)

والتعبير الحركي يُعد من الأنشطة الحركية المعاصرة التي تتميز بالطابع الجمالي والتعبير العاطفي السار في صورته جملة حركية مترابطة متجانسة تتكون عناصرها من الوثبات Jumps والدورانات Pivots والتوازن Balance المرنة Flexibility يؤدي ذلك بواسطة الحركات المترابطة مع الإيقاعات المختلفة والتعبير الحركي ، وتؤدي مع المصاحبة الموسيقية التي تعبر عن جمال وانسيابية الحركات المتميزة بالأداء الفني المبدع لحركات ومهارات الجسم المختلفة والتي تتميز بالتنوع والإبداع. (١٤ : ٩٣)(٢٠ : ٩٢)

ويعتبر الباليه من أهم أنواع التعبير الحركي ومن أفضل الوسائل التي تساعد على تحقيق الكثير من أغراض التربية البدنية حيث يعمل على تشكيل وبناء الجسم وإكسابه القوام المعتدل الجيد بجانب التمتع باللياقة البدنية الشاملة، وهو الأساس البناء لكثير من الأنشطة الحركية كالجماز والتمرينات وغيرها من الأنشطة. (٥ : ٩١)

ويتطلب الباليه تدريبات شاقة وعنيفة للوصول إلى المستوى المناسب لأداء المهارات فالباليه ليس الجمال الذي تظهره الحركات فقط ولكنه القوة والقدرة التي تكمن في الجسم الإنساني التي تراها العين، فالتعبير الحركي الواضح للحركة النفسية العميقة والشعور الداخلي والتفكير النفسي الأصيل الذي يظهر من خلال رقص الباليه، حيث أنه ترجمة للأفكار والأحاسيس في صورة حركية معبرة. (٥ : ١٠٢)

ويُعد الباليه أحد الأنشطة الحركية الهامة لإكساب الجسم القوة والقدرة على التحرك بالسهولة والمرونة التي تعمل على رفع مستوى الأداء الحركي للطالبات، وهو كذلك من الوسائل الهامة التي تعمل على تشكيل وبناء الجسم

واكتساب القوام الجيد، فهو يعطي لممارسيه جسماً رياضياً بديع التركيب والتأثير المباشر على الأجهزة الحيوية.

وقد لاحظت الباحثة من خلال القيام بتدريس مقرر التعبير الحركي بالكلية، وجدت أن هناك ضعف في مستوى الأداء المهاري لدى طالبات الفرقة الثانية، ويتضح ذلك عند تقييم ادائهن في الجملة المقررة عليهن في الباليه، حيث يظهر ادائهن للمهارات بدون توافق بين الذراعين والرجلين، كما تعمدت الباحثة في اختيار جملة الباليه حيث تتكون من مجموعة من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري والوثب والحجل وغيرها من المهارات المكونة للجملة الحركية، حيث تعتبر كلها حركات متكررة تتطلب استخدام المجموعات العضلية الكبيرة دون توقف حتى نهاية الجملة الحركية، مما يدل على انخفاض مستوى القدرات البدنية للطالبات وبالتالي التأثير السلبي على مستوى ادائهن.

وبعد البحث والاطلاع على المراجع والأبحاث العربية والأجنبية المرتبطة بالتعبير الحركي عامة والباليه بصفة خاصة، لاحظت الباحثة قلة عدد الأبحاث العلمية التي تناولت استخدام تدريبات قرص الانزلاق لما له من أهمية كبيرة في تنمية القدرات البدنية والتي لها الدور الكبير في تحسين مستوى الأداء، لذا حاولت الباحثة من خلال هذا البحث تطبيق تدريبات قرص الانزلاق لمعرفة مدى تأثيرها على تنمية مستوى الأداء المهاري في الباليه.

هدف البحث:

- يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على مستوى الاداء المهاري في الباليه.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعدية لدى طالبات المجموعة التجريبية في مستوى الأداء لبعض الوثبات في الباليه لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لدى طالبات المجموعة الضابطة في مستوى الأداء لبعض الوثبات في الباليه لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء لبعض الوثبات في الباليه لصالح المجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

قرص الانزلاق: Gliding : هو "وسيلة جديدة للتدريب باستخدام أقراص خفيفة الوزن تتميز بالقدرة على أداء مجموعة من التمارين تُشبه حركات عملية التزلج على الجليد والتي يمكن تأديتها في مساحة صغيرة وبقدرة ممارسة متعددة". (١٤)

الباليه: Ballet: هو فن مسرحي رفيع المستوى يعبر عن فكرة واقعية او خيالية مستخدماً قدرات جسمية عالية في التعبير عن هذه الفكرة مستعينا بعناصر فنية متعددة مثل الموسيقى والديكور والإضاءة والملابس. (٥: ١)

مستوى الأداء في الباليه: هو الدرجة المعيارية التي تحصل عليها الطالبة نتيجة الأداء المهاري. (تعريف إجرائي)

الوثب: هو مجموعة من الحركات التي تتطلب مهارة فائقة للتحكم في عضلات الجسم عامة وعضلات الرجلين بصفة خاصة. (٥: ٤٨)

خطة واجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف وعددهن (١٣٥) طالبة، وتتراوح اعمارهن (١٨ - ٢٠) سنة،

وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثانية بالكلية، والبالغ عددهن (٤٨) طالبة بنسبة (٣٥,٥ %) من المجتمع الأصلي، وتم تقسيمهن كالتالي:

- مجموعة تجريبية قوامها (٢٠) طالبة.
- مجموعة ضابطة قوامها (٢٠) طالبة.
- مجموعة استطلاعية قوامها (٨) طالبات.

شروط واسباب اختيار عينة البحث :

- ١- انتظام عينة البحث في حضور المحاضرات العملية.
- ٢- جميع الطالبات مستجدات بالفرقة الثانية.
- ٣- موافقة عينة البحث للاشتراك في البرنامج المقترح.
- ٤- استبعاد المشاركات في الفرق الرياضية.

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بأجراء التجانس لعينة الباحث كاملة وكان قوامها (٤٨) طالبة وذلك في ضوء " معدلات النمو ومستوى الثوبات (مستوى الأداء المهاري) " قيد البحث، وجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

تجانس عينة البحث (ن = ٤٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٦٥,٥١	٢,٨٠	١٦٥,٠٠	٠,٥٤
٢	الوزن	كجم	٦١,٢٥	٣,١٥	٦١,٠٠	٠,٢٣
٣	العمر	سنة	٢٠,٨٨	١,٦٢	٢٠,٥٠	٠,٧٠
١	الجليساد	الدرجة	٣,٥٥	٠,٢١	٣,٥٠	٠,٧١
٢	ايشابيه	الدرجة	٣,١١	٠,٠٢٠	٣,١٠	١,٣٠
٣	السيسون	الدرجة	٣,١٩	٠,٢١	٣,٠٠	١,٥٧

يتضح من جدول رقم (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو ومستوى الأداء المهاري قيد البحث لمجموعة البحث تنحصر ما بين (±٣) مما يشير إلى اعتدالية التوزيع في تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في ضوء المتغيرات التالية: "معدلات النمو والوثبات (مستوى الأداء المهاري)" قيد البحث، وجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو ومستوى الأداء المهاري قيد البحث
(ن = ٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة " ت "	الدلالة الإحصائية
			١م	١ع	٢م	٢ع		
١	الطول	سم	١٦٦,٨٥	٢,٥٨	١٦٤,٦٥	٢,١٥	٠,١١	غير دال
٢	الوزن	كجم	٦١,٣٢	١,٢٢	٦٠,٥١	١,١٥	٠,٢٥	غير دال
٣	العمر	سنة	١٩,١٢	٠,٦٩	١٩,٢٥	٠,٥١	٠,١٥	غير دال
١	جليساد	الدرجة	٢,٤٨	٠,٢١	٢,٥٠	٠,٢١	٠,٥٨	غير دال
٢	ايشابيه	الدرجة	٥,١٠	٠,١٤	٥,١١	٠,١٤	٠,١٥	غير دال
٣	السيسون	الدرجة	٨,١٢	٠,٢١	٨,١٥	٠,١٣	٠,٨٥	غير دال

* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٦٩٧

يتضح من جدول رقم (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث.

وسائل جمع البيانات:

أدوات وأجهزة البحث:

قراص الانزلاق. مرفق رقم (٣) حيث استخدمت الباحثة (٢) قرص انزلاق لكل طالبة. جهاز الرستاميتز لقياس كل من الطول والوزن. شريط قياس. ساعات إيقاف. كرة طبية زنة ٣ كجم. كاسيت.

الاستمارات المستخدمة:**أ - استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري عن طريق المحكمين.**

تم تقييم مستوى الأداء المهاري بواسطة لجنة مكونة من (٣) محكمات بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بالكلية حيث تحسب الدرجة من (١٠) درجات، على أن تُجمع الثلاث درجات ويتم قسمتهم على (٣) وذلك لحساب متوسط درجة الطالبة في الاداء المهارى قيد البحث.

ب - استمارة استطلاع رأي الخبراء في البرنامج التدريبي:

قامت الباحثة بإعداد استمارة لاستطلاع رأي الخبراء في مجال التعبير الحركي، على ألا تقل خبرتهم عن عشر سنوات في المجال، وذلك لتحديد كل من (الفترات الزمنية لتقنين مجموعة التدريبات - عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية - زمن الوحدة التدريبية - شدة الحمل خلال الوحدات) مرفق رقم (٢)

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من داخل مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية وقوامها (٨) طالبات من الفرقة الثانية، وذلك في الفترة من ٢٠١٨/٩/٢٤م إلى ٢٠١٨/٩/٢٨م وذلك بهدف :-

- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.
- التأكد من مناسبة تدريبات قرص الانزلاق لأفراد عينة البحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريبات.
- التعرف على الإمكانيات المتاحة لتطبيق البحث.
- تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات المستخدمة في البحث .

الخطوات التنفيذية لتجربة البحث:**هدف البرنامج:**

التعرف على تأثير تدريبات قرص الانزلاق على مستوى الأداء المهاري في الباليه.

أسس وضع البرنامج:

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية.
- بناء البرنامج بحيث يتلاءم مع الأسس العلمية للتدريب الرياضي.
- مرونة البرنامج.
- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة وذلك عن طريق إجراء قياسات لتحديد الحد الأقصى لمقدرة أفراد عينة البحث وذلك لكل تدريب من التدريبات التي يتضمنها البرنامج.
- أن تكون فترات الراحة بين التدريبات داخل الوحدة التدريبية كافية للوصول للحالة الطبيعية.

الخطوات التنفيذية للبحث:**محتوى البرنامج:**

اشتمل البرنامج على (١٠) اسابيع تدريبية بواقع (٣) وحدات اسبوعياً وقد راعت الباحثة التدرج في الاحمال التدريبية المتوسطة واشتملت التكرارات التدريبية الواحدة على (٣ : ٥) تكرارات لتدريبات قرص الانزلاق **Gliding** والمبينة اشكالها. مرفق (٨)

القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبليّة على طالبات عينة البحث وذلك في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨١١٠١م وذلك لقياس مستوى أداء الطالبات في المهارات قيد البحث.

التجربة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على الطالبات عينة البحث التجريبية، وذلك في الفترة من ٢٠١٨١١٠٣م إلى ٢٠١٨١١٢١١٧م، بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة (١٠) اسابيع حيث بلغ عدد الوحدات التدريبية (٣٠) وحدة تدريبية.

القياس البعدي

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث المختارة في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/١١/٢٠م أن تتم القياسات كما في القياس القبلي وبنفس ترتيب الأداء.

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

المتوسط - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار T Test - معامل الارتباط - اختبار مان ويتني اللابارامتري - نسبة التغير.

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى في الباليه قيد البحث (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م				
١	جليساد	درجة	١,١٥	٨,٦	٠,٩٠	٨,٦	٥,٤	٦٢,٩%	٣,٨٠*	دال
٢	ايشابيه	درجة	١,٢٤	٨,٢	١,٠٢	٨,٢	٤,٤	٥٣,٦%	٤,٦٥*	دال
٣	السيسون	درجة	١,٠١	٧,٩	١,١٥	٧,٩	٤,٧	٦٠,١%	٥,٩٥*	دال

قيمة (ت) لدلالة الفروق عند مستوي ٠,٠٥ = ١,٧٥٣

يتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى ولصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى في الباليه قيد البحث (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م				
١	جليساد	درجة	١,١٢	٤,٢	١,٢٠	٤,٢	١,٠٩	٢٥,٩%	٢,١٢*	دال
٢	ايشابيه	درجة	١,٣٦	٤,٨	١,٦	٤,٨	٠,٨٢	١٧%	٣,٩٠*	دال
٣	السيسون	درجة	١,١٤	٥,١	١,٩٨	٥,١	١,٩٠	١٧,٦%	٤,١١*	دال

قيمة (ت) لدلالة الفروق عند مستوي ٠,٠٥ = ١,٧٥٣

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين

للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاداء المهاري في الباليه قيد البحث (ن = ٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	الدلالة لإحصائية
			ع	م	ع	م		
١	جلساد	درجة	٠,٩٠	٤,٢	١,٢٠	٣,٨٤*	دال	
٢	ايشاييه	درجة	١,٠٢	٤,٨	١,٦	٢,٢٤*	دال	
٣	السيسون	درجة	١,١٥	٥,١	١,٩٨	٣,٦٥*	دال	

* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٦٩٧

يتضح من جدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وتُرجع الباحثة ذلك التحسن إلى استخدام طالبات المجموعة التجريبية تدريبات قرص الانزلاق.

وفي هذا الصدد يشير "سامح مجدى" (٢٠١٤) (٣) إلى أن انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية يُعد أحد الإتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي، حيث إزداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة لتحسين مستوى الاداء المهاري.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من "بدرى عيد" (٢٠١٧) (٢)، "عمر هاشم" (٢٠١٧م) (٧)، في أن استخدام تدريبات قرص الانزلاق له تأثير إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهارى.

وترجع الباحثة هذا التحسن في مستوى الاداء المهارى في الباليه للتأثير الايجابي لتدريبات قرص الانزلاق والذي أشتمل على تدريبات متنوعة تعمل على تنمية الاداء المهارى في الباليه قيد البحث، حيث تم جذب الطالبات للعمل عن طريق تدريبات قرص الإنزلاق وما أشتملت عليه من حركات وتدريبات محدهه وابتكارية أدت إلى الأستمتاع والتشويق عند الطالبات مما أدى إلى سرعة وجود مناخ تدريبي مناسب لعينه البحث.

وتعتبر تدريبات قرص الإنزلاق أحد المستجدات التدريبية التي أدى تطبيقها إلى حدوث طفرة في مستوى الأداء المهارى للطالبات وتتفق هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة كل من "بدرى عيد" (٢٠١٧) (٢)، "عمر هاشم" (٢٠١٧) (٧) على أن البرنامج التدريبي الذي يتسم بالشمول والتوازن في تنميه جميع عناصر اللياقة البدنية إلي جانب مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين يؤثر تأثيراً ايجابياً على تنمية الاداء المهارى.

وهذا ما يحقق الفرض الاول للبحث والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لدى طالبات المجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهارى لبعض الوثبات في الباليه لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى ولصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية اكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وترجع الباحثة تلك الفروق للبرنامج التقليدي المطبق داخل الكلية والذي يتميز باختلاف إيقاع الجهد أثناء الأداء مما ساعد على تبادل الأداء فيه ما بين العمل اللاهوائي والهوائي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان البرنامج التقليدي ساعد على تنمية وتطوير مستوى الأداء بشكل محدود نظرا لعدم تنظيم التدريبات بشكل مثالي. وهذا ما يحقق الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لدى طالبات المجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري لبعض الوثبات في الباليه لصالح القياس البعدي". يتضح من جدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهاري لبعض الوثبات في الباليه ولصالح مجموعة البحث التجريبية، وتُرجع الباحثة ذلك التحسن بين المجموعتين إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات قرص الانزلاق والذي ساهم في تحسين في مستوى الاداء المهاري لبعض الوثبات في الباليه.

وتُرجع الباحثة هذا التحسن إلى البرنامج المقترح لتدريبات قرص الانزلاق والذي أعطى الفرصة للطالبات للاستمرار في أداء الجملة المهارية دون توقف، وبالتالي تحسن مستوى الأداء المهاري، كما راعت الباحثة عند وضع البرنامج المقترح أن يحتوي على مجموعة من التدريبات التي تعمل على تنمية العديد من القدرات التوافقية والتي تكون لها نفس المسار الحركي لأجزاء المهارات المراد تعلمها والتي تعود بالتالي على تحسين مستوى الأداء المهاري لبعض الوثبات في الباليه.

ومن أهم خصائص تدريبات قرص الانزلاق التنوع في تدرّياتها من حيث طبيعة الأداء والحركة والسرعات المختلفة مما ساهم بفاعلية في تحسين مستوى الأداء المهاري لبعض الوثبات في الباليه.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهاري في الباليه لصالح المجموعة التجريبية".

الاستنتاجات :

- تدريبات قرص الانزلاق تؤثر تأثيراً ايجابياً واضحاً على مستوى اداء مهاره الجليساد لدى طالبات الفرقة الثانية في الباليه.
- تدريبات قرص الانزلاق تؤثر تأثيراً ايجابياً واضحاً على مستوى اداء مهاره الإيشابيه لدى طالبات الفرقة الثانية في الباليه.
- تدريبات قرص الانزلاق تؤثر تأثيراً ايجابياً واضحاً على مستوى اداء مهاره السيسون لدى طالبات الفرقة الثانية في الباليه.

التوصيات :

- استخدام تدريبات قرص الانزلاق في الانواع المختلفة للتعبير الحركي.
- وضع برامج مماثلة تناسب والأعمار السنية المختلفة من الذكور والإناث.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة وتتناول متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.
- استخدام تدريبات قرص الانزلاق في الأنشطة الرياضية الأخرى.

المراجع

- ١- إجلال محمد إبراهيم ، نادية محمد درويش (١٩٩٩م): الرقص الابداعي الحديث، دار الكتب، القاهرة.
- ٢- بدرى عيد حماد(٢٠١٧): تأثير تدريبات الجليدينج على تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولى وبعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو، مجلة علوم الرياضة - كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.
- ٢- زينب الإسكندراني (٢٠٠١م): الأسس النظرية والعملية للتعبير الحركي، مذكرات غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٣- سامح محمد مجدي (٢٠١٤م): تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة"، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

- ٤- صافية أحمد محي الدين، سامية ربيع محمد (٢٠٠٢م): الباليه والرقص الحديث، كلية التربية الرياضية للنبات بالجزيرة، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٥- عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي (أسس - نظريات - تطبيقات)، ط ١٢، دار المعارف، القاهرة.
- ٧- عمر هاشم عبد العزيز (٢٠١٧): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الجليدينج على بعض عناصر اللياقة البدنية وتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٦- محمد إبراهيم شحاتة التدريب بالانتقال (٢٠٠١م): منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط ٢، دار المعارف، القاهرة.
- ٨- محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد (٢٠٠١م): اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- محمد عبد الغنى عثمان (٢٠٠٣م): التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط ٦، دار القلم، الكويت.
- ١٠- محمد محمود عبد اللام (٢٠٠٣م): الأداء الفني والخطوات التعليمية لتمارين حضان الحلق و المتوازي، دار المعارف الإسكندرية.
- ١١- مختار سالم (٢٠٠١م): تكنولوجيا التجهيزات الرياضية، مؤسسة المعارف، بيروت.
- ١٢- مها محمد الهجرسي، هالة احمد كامل (٢٠٠٩م): تأثير تدريبات الجليدينج على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه (دراسة مقارنة)، بحث منشور، مجلة علوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٣- نشوى محمود نافع (١٩٩٩): الأسس النظرية والتطبيقية في التعبير الحركي (الباليه - الرقص الحديث - الشعبي)، مذكرات غير منشورة، دار المغربي للطباعة، جامعة الزقازيق.

14-Bonnie, petti, for physical Education Methods for classroom
Reach, Human kinetics, 2005.

- 15- Jensen and Shultz :Applied Kinesiology the Scientific study of Human Performance , 2 nded . , Inc . , 2007
- 16-Karen Cowan: Movement exploration, creative dance, department of liberal studies, the arts, university of Wisconsin, Madison, 2002.
- 17-Katherine . K: Dance, Dance Studies concent ration, college of fine arts, Arizona university, 2003
- 18-Petra Klein: "Dance Therapy and Dance of Life", training programs, Further education, publication, copyright IIDT Petra Klein, 2002.
- 19-Petra Kupperts: " Modern Dance",St James Ency. Of popular clulture, 2002.
- 20-Spring field: Dance bouts dance major, spring college, 2001.
- 21-Te poel ,H.D.S : Tae-Bo atrend sport for school sport tae bo technique and course structure of a cureent fitness program ,lehrhilfenfure den sportenterrichs 51,p 1.52004.
- 22-[http// www.savvier Fitness.com / gliding- about.php](http://www.savvier Fitness.com / gliding- about.php).
- 23- [http// www.allbusiness.com / marketing-advertising](http://www.allbusiness.com / marketing-advertising).
- 24-[http// www. Brigh thub.com / health/ fitness/ articales 5](http://www. Brigh thub.com / health/ fitness/ articales 5).