

تأثير تدريبات أقراص الأنزلاق على بعض المتغيرات البدنية و دقة الأداء المهارى لدى لاعبي التنس الأرضى

أ.م.د/ريهام محمود محمد

أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

• مقدمة البحث :

لقد انتشرت ألعاب المضرب على اختلاف أنواعها على مستوى جميع الدول وأقيمت لها البطولات المحلية والإقليمية والقارية والعالمية، وقد حرصت الهيئات بجميع أنواعها التي يمارس أفرادها ألعاب المضرب على توفير الامكانيات التي تتطلب ممارستها . (٧ : ٨١)

ومن اهم مميزات رياضه التنس الأرضى رغبه الناس في الحرص على الصحة واللياقه وهذا ما اتيح من خلالها فهي وسيله للحفاظ على اللياقه وليس فقط الممارسه كما ان الممارسه بلعبه التنس الأرضى يعد اكبر من الاستمتاع بالجري. (٥ : ٢٠٣)

ولكى يتطور مستوى اللاعبين حرص القائمين على تدريب تلك الألعاب على إتقان جميع انواع الضربات المستخدمة من حيث أشكالها ومميزاتها ودقة أدائها وأتقان المراحل الفنية لضرب الكرة (مرحلة الأستعداد لأداء الحركة و مرحلة الضرب ومرحلة المتابعة) ومعرفة أيأ منها يصلح لكل نقطة فى الملعب وفق مجريات الأداء و الوصول خلالها إلى الدقة و المثالية فى الأداء المهارى. (٧ : ٨٤,٨٥)

ولعبه التنس الأرضى منافسة سلاحها الضربات والانتصار فيها يعتمد على التماسك والدقه حيث تصل الى درجه معينه من التخطيط الصحيح للعبه وتنفيذ الخطط بدقه تصل الى التماسك وعبر طريقه التناوب التماسك تصل الى الدقه والتناول متماسك يقصد به مكان اتجاه ضرباتك ويكون خط سير الكره الى الزاويه الصحيحه التي يواجهها جسمك وتغيير الزاويه الافقيه للضربه هي مساله تغيير وضعيه الوقوف بالنسبه لاتجاه الكره وتحقق تغيير الزاويه العموديه بتغيير زاويه سطح المضرب ومسار الضرب وبالسيطره على الزاويتين يتم لك وضع الكره حيث تريدها تماما فالزاويه الافقيه تقرر مدى عرض ارتداد الكره والزاويه العموديه تقرر مدى ارتفاع الكره وافضل نقطه لتهديف كره التنس الأرضى تكون حيث يجد الخصم صعوبه في الوصول اليها وبضربها في الزاويه

لذلك عليك استخدام اقصى عرض الملعب واجعل الخصم يتحرك الى اقصى مدى ممكن. (٥):
(٢٠٦)

والأداء خلال مباريات التنس الأرضى يعتمد على المساحة التى يتحرك فيها لاعبان ولذلك فأن من أهم مهامها هى المراقبة الجيدة للكرة والحصول عليها وتوجيهها بشكل صعب للخصم ويتم ذلك من خلال تحركات القدمين السليمة وحركة الجذع الجيدة وتميز حركة الذراع لتوجيهها فى أفضل مكان ويجب أن يتميز غالبيتها بالسرعة والرشاقة العامة والخاصة لتغيير الأتجاه والتوازن والمرونة هذا كلة تحت غطاء من التحمل الدورى التنفسى والتركيز العالى . (٣: ٦٧، ٦٨)

ويضيف " كبرناس أس & koprince s." (٢٠١٥) أن التدريب بالأجهزة والأدوات الحديثة من أساسيات الأعداد البدني الفسيولوجي حيث اصبح من المتطلبات الضرورية في مختلف الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها سواء كانت تلك الأنشطة فردية أو جماعية كما يعد من الأساليب الفعالة التي لها تأثير على تنمية القدرات الخاصة في الرياضات المختلفة (١٨:٥١).

وفي الأونة الأخيرة نتيجة لجهد العاملين في مجال التدريب و من خلال البحث المستمر عن أساليب وأدوات وأجهزة التدريب التي يمكن استخدامها وتطويعها لتطوير مستوى الأداء عن طريق الارتقاء بالنواحي البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى التنس الأرضى ، ومن بين تلك الأدوات الجلايدنج (أقراص الإنزلاق) وهي أداة تدريبية يمكن من خلالها تنمية النواحي البدنية والمهارية للاعبى التنس الأرضى ، وتعتبر تدريبات أقراص الانزلاق من التدريبات التي يستخدمها الرياضيين في الفترة الأخيرة حيث يمارسها المبتدئين والناشئين وذوى المستوى العالى.

و أن تلك الأداه صممت خصيصاً لتحويل الحركات إلي خطوط ممارسة علي نحو سهل للحركة حيث إنها تساعد علي تحقيق الهدف المراد من الحركة بسهولة وباستمرار باستخدام الكثير من التمارين التي تتنوع باختلاف الهدف من الحركة ويضيف لمسة مميزة علي الحركات الصعبة في حين أن البرامج والأدوات الاخرى تكون صعبة ومكلفة فى بعض الأحيان مما يعطي تمارين الانزلاق أهميتها (٢٢) .

وتذكر كلا من "مها محمد ، هاله كامل" (٢٠٠٩) أن أقراص الانزلاق فكرتها سهلة عبارة عن لوحات علي هيئة أطباق مصنوعة من البلاستيك أو النايلون تختلف وفق نوع الأرضية ويتم وضع

الأداة تحت أقدام أو أيدي اللاعبين حيث يتم أداء الحركات في مجموعات حركية مختلفة تسمح للاعبين بمحاكاة عملية التزلج على الجليد (١٥: ٢) .

كما أن تدريبات أقرص الانزلاق تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية حيث تتميز بالاستمرارية والتنوع في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب ، مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء ، كما أن ممارسة تدريبات أقرص الانزلاق و بشكل منتظم يؤدي إلي تحسن اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة و المرونة و التحمل و الرشاقة (١٩) .

كما أن أقرص الإنزلاق (Gliding) تتكون ١٠٠٪ من النايلون في الجزء الخارجي لها وتتكون من الداخل من مادة البولي إيثيلين والمادة المستخدمة في طلاء الأقرص تسمح بالحركات على البساط أو السجاد ولكنها غير مخصصة للأرضيات الغير مستقيمة والأرضيات ذات العيوب السطحية، ويوجد نوع آخر من الأقرص مصنوعة من البلاستيك أو الفيبر المقوي والتي يمكن استخدامها على الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسهولة (٢٠).

• مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا وجدت انخفاض في مستوى دقة أداء الضربات الأمامية والخلفية وانخفاض مستوى القدرة العضلية خلال الضربات لدى طلاب التخصص التنس الأرضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا ومن خلال الأطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية أرجعت الباحثة السبب إلى عدم الاتزان العضلي ووجدت ان تدريبات بأستخدام أقرص الأنزلاق تعمل على تحسين القوة العضلية والتوازن العضلي خلال الأداء .

• هدف البحث :

التعرف على تأثير تدريبات أقرص الأنزلاق على بعض المتغيرات البدنية و دقة الأداء المهارى لدى طلاب التنس الأرضى .

• فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة أحصائية ما بين القياس القبلى والبعدى فى بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب التنس الأرضى.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة أحصائية ما بين القياس القبلى والبعدى فى دقة الاداء المهارى لدى طلاب التنس الأرضى.

المصطلحات الواردة في البحث :

أقراص الأنزلاق (الجلادينج) :

" هي أقراص خفيفة الوزن مستديرة الشكل تصنع من البولي إيثيلين وتغطي من الخارج بطبقة من النايلون ويستطيع اللاعبون من خلالها أداء حركات أنزلاق وتعمل على تحسين القوة والتوازن والمرونة "

(تعريف أجرائي)

• الدراسات السابقة :

- دراسة "محمد عبد الرحمن" (٢٠٢٣) (٩) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الجلادينج على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية" يهدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام تمرينات الجلادينج والتعرف على تأثيره على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية، استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس (القبلي - البعدي) لكلاهما، أشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكرة الطائرة المرشحين من قبل المدرب للمشاركة في بطولة كرة الطائرة الشاطئية بمحافظة المنيا للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي نادي المنيا الرياضي، وقد بلغ عددهم (٢٠) لاعب تم تقسيمهما إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منها (١٠) لاعبين، وكانت من أهم النتائج أدي تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الجلادينج إلى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية.

- دراسة "محمد عبد المنعم وآخرون" (٢٠٢٢) (١٠) بعنوان " تأثير تدريبات الجلادينج على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز" هدف البحث التعرف على تأثير تدريبات الجلادينج على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز. واعتمد البحث على المنهج التجريبي. وتكونت عينة البحث من (٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي (٢٠٢٠-٢٠٢١ م). وجاءت نتائج البحث مؤكدة على أن تدريبات الجلادينج، لها تأثير إيجابي على تنمية الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث لطالبات المجموعة التجريبية.

- دراسة "سامية أسماعيل" (٢٠٢٢) (٤) بعنوان "تأثير تدريبات الجليدينج "Gliding" على التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز في كرة السلة" هدف البحث التعرف على تأثير تدريبات الجليدينج (Gliding) على التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز في كرة السلة. عرض البحث إطاراً مفاهيمياً تضمن مفهوم تدريبات الجليدينج، التصويت بالقفز، التحمل العام، القدرة العضلية. اعتمد البحث على المنهج التجريبي و تم تطبيقها على عينة قوامها (٢٠) لاعبة من لاعبات كرة السلة ممن يبلغن (١٨) سنة بنات والمقيديات بالاتحاد المصري لكرة السلة من نادي وادي دجلة، الطيران، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبه (١٠) لاعبات ومجموعة ضابطة (١٠) لاعبات و جاءت نتائج البحث مؤكدة على استخدام تدريبات الجليدينج للمجموعة التجريبية كان أكثر تأثيراً عن البرنامج التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة.
- دراسة "مروة مدحت" (٢٠٢١) (١٣) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز الإنزلاق علي تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوي أداء الجملة الحركية علي جهاز الحركات الأرضية" وهدف البحث التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز الانزلاق على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية. وطبق البحث على عينة من لاعبات أكاديمية الإمبراطورية بالتجمع الخامس تحت (٩) سنوات وبلغ عددهم (١٢) لاعبة. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض الصفات البدنية الخاصة والتمثلة في (القوة، المرونة، التوازن) لصالح القياس البعدي، كما كشفت النتائج عن أثر تدريبات قرص الانزلاق في تنمية وتطوير الصفات البدنية والتمثلة في القوة والمرونة والتوازن وتحسن مستوى الأداء للجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمناز الفني تحت (٩) سنوات.
- دراسة "مهاب محمد" (٢٠٢١) (١٦) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام أقراص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والمهارية في رياضة الاسكواش " ويهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات أقراص الانزلاق (Slider) ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات البدنية والتمثلة في (قوة عضلات الذراعين -قوة عضلات الرجلين -مرونة الكتف -مرونة الجذع -الرشاقة - التوافق) وبعض المهارات المتمثلة في (الضربة الأمامية الطائرة المستقيمة -الضربة الخلفية الطائرة المستقيمة -الضربة الأمامية العرضية -الضربة الخلفية العرضية واستخدام البحث أحد التصميمات التجريبية، وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، وأظهرت النتائج

أن تدريبات قرص الانزلاق (Slider) لها أثر في تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية والتمثلة في (قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات الرجلين - مرونة الكتف - مرونة الجذع - الرشاقة - التوافق)، ولها أثر في تحسن مستوى الأداء لبعض المهارات المتمثلة في (الضربة الأمامية الطائرة المستقيمة - الضربة الخلفية الطائرة المستقيمة - الضربة الأمامية العرضية - الضربة الخلفية العرضية).

- دراسة " عمرو أبو الفضل " (٢٠٢٠) (٦) بعنوان "تأثير استخدام سلم الرشاقة وقرص الانزلاق على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة مطروح " هدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام سلم الرشاقة وقرص الانزلاق على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة مطروح. وأُعدت البحث على المنهج التجريبي. وجاءت العينة على (٢٠) طالب وأظهرت النتائج أن تدريبات قرص الانزلاق وسلم الرشاقة لها أثر في تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري

- دراسة " أخلص نور الدين " (٢٠٢٠) (١) بعنوان " تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على مستوى الأداء المهاري في الباليه " هدف البحث التعرف على تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على مستوى الأداء المهاري في الباليه. واستخدم البحث المنهج التجريبي لتحقيق. وتكونت عينة البحث قوامها (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف ممن تتراوح أعمارهن ما بين (١٨-٢٠) عامًا، وقسمت العينة بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي. كما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري ولصالح مجموعة البحث التجريبية. واختتم البحث بطرح عدة توصيات منها، استخدام تدريبات أقراص الانزلاق في الأنشطة الرياضية المختلفة.

- دراسة " مروان على وأخرون " (٢٠٢٠) (١٢) بعنوان " تأثير تدريبات الجلدينج على مستوى أداء القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالوثب لناشئي كرة اليد " هدف البحث التعرف على تأثير تدريبات الجلدينج على مستوى أداء القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالوثب لناشئي كرة اليد، حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداها تجريبية

وادخري ضابطة، حيث قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة اليد لعام (٢٠١٩-٢٠٢٠) وعددهم (٢٠) ناشئ من مجتمع البحث، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٠) ناشئين وادخري ضابطة وعددها (١٠) ناشئين، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون أن البرنامج التدريبي باستخدام الجليدنغ له تأثير إيجابي على تحسن أداء القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالوثب لناشئي كرة اليد.

- دراسة "محمود محي الدين" (٢٠١٩) (١١) بعنوان "تأثير تدريبات الجليدنغ على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة" هدف البحث التعرف على تأثير تدريبات الجليدنغ على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة. واعتمد البحث على المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية وادخري ضابطة وتم تطبيقها على عينة قوامها (٣٠) تم تقسيمهم لمجموعتين من طلاب تخصص كرة السلة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا. وجاءت نتائج البحث مؤكدة أن التدريبات التقليدية المتبعة كان لها تأثيرا إيجابيا على المجموعة الضابطة في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث. وأوصى البحث بضرورة استخدام برامج تدريبات الجليدنغ في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية.

- دراسة "جدة أحمد" (٢٠١٧) (٢) بعنوان "تأثير تدريبات أقراص الانزلاق على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهاري والرقمي في قذف القرص" هدف البحث التعرف على تأثير تدريبات أقراص الانزلاق على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهاري والرقمي في قذف القرص. واستخدم البحث المنهج التجريبي بتصميم عينة واحدة بطريقة القياس القبلي والبعدى. وتكونت العينة من (١٥) طالب من طلاب الفرقة الرابعة تخصص ألعاب القوى بنين بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي (٢٠١٦-٢٠١٧). وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات أقراص الانزلاق أثر إيجابياً على القدرات البدنية الخاصة لأفراد عينة البحث، البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات أقراص الانزلاق أدى إلى تحسن الأداء المهاري، البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات أقراص الانزلاق أثر إيجابياً على المستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص لأفراد عينة البحث. وأوصى البحث بأن تشمل برامج تدريب قذف القرص على تدريبات الجليديج كوسيلة تدريبية هامة لتحسين المستوى البدني المهاري والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص، ضرورة أن تكون تدريبات أقراص الانزلاق الخاصة مشابهة للمسار الحركي لأداء بمسابقة قذف القرص.

• خطة وأجراءات البحث :

- منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة باتباع القياس القبلي والبعدي لها

- مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على تخصص طلاب التنس الأرضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا المسجلين الفصل الدراسي (٢٠٢٤/٢٠٢٣) مواليد (٢٠٠٢) و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية و تمثلت في (٢٠) طالب و تم اختيار عدد (١٠) طلاب من نفس المجتمع وخارج عينة البحث لأجراء الدراسات الاستطلاعية الخاصة بالتجربة قيد البحث.

• توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتيالياً :

قامت الباحثة بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد مجموعة البحث في ضوء المتغيرات التالية :
معدلات النمو و المتغيرات البدنية و المتغيرات المهارية و الجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الألتواء لمعدلات النمو و المتغيرات البدنية لمجموعة البحث

(ن = ٢٠)

المجموعة التجريبية				القياس	الأختبار	الصفة	المتغيرات
معامل الألتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط				
٠.٣	١.١	٢٠.٢	١٩.٨	سنة	السن	معدلات النمو	
٢.٧	١.٤	١٧٥	١٧٥.٤	سم	الطول		
١.٢-	١.٥	٦٨	٧٠.٢	كجم	الوزن		
٢.٦	٢.٤	١.٣٠	١.٤٣	درجة	دقة الضربة المستقيمة الأمامية	المتغيرات المهارية	
٢.٦	١.٤	١.٠٠	١.٢٠	درجة	دقة الضربة المستقيمة الخلفية		
١.٧	١.٥	٧.٨	٨.٢	متر	دفع كرة طبيعية من الجلوس	قدرة	المتغيرات البدنية
١.٢	٢.١	٤١	٤٤	عدد	الجلوس من الرقود	تحمل قوة	
١.٣	٢.٧	١١.٢	١٠	سم	أختبار رفع الكتفين	مرونة	
١.١	٠.٤	٥	٤.٨	ثانية	العصا المستقيمة الوجهه بالطول	توازن	
٢٠.١	١.٣	٥	٥	نقطة	الخطو الجانبي	رشاقة	

يتضح من الجدول (١) أن قيم معدلات الألتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية لمجموعة البحث تنحصر بين (-١.٢ : ٢.٧) وهى التى تقع ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى أعتدالية توزيع عينة البحث.

• أدوات جمع البيانات :

- الأجهزة العلمية والأدوات :

(ميزان لقياس الوزن - رستاميتير - ملعب طلاب تنس الأرضى - شريط قياس - كرات التنس الأرضى - مضارب أ التنس الأرضى - صالة جم - أقراص الأنزلاق الجلايدنج)

• الأختبارات للمتغيرات المهارية قيد البحث : مرفق (١)

- اختبار دقة الضربة المستقيمة الأمامية

- اختبار دقة الضربة المستقيمة الخلفية

• أختبار المتغيرات البدنية : مرفق (٢)

- أختبار دفع كرة طبية من الجلوس (قدرة)

- أختبار الجلوس من الرقود (تحمل قوة)

- أختبار رفع الكتفين (مرونة)

- أختبار العصا المستقيمة الوجهه بالطول (التوازن)

- أختبار الخطو الجانبي (الرشاقة)

• المعاملات العلمية :

- الصدق :

قامت الباحثة بمراجعة العديد من المراجع العلمية والدراسات والأبحاث المتعلقة بقياس المستوى البدني طلاب التنس الأرضى حيث تم اختيار الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية التي تميزت بصدقها وأقر بصلاحياتها الكثير من الخبراء والمتخصصين فى تلك الدراسات مثل:

"محمد عبد الرحمن" (٢٠٢٣) (٩) ، "محمد عبد المنعم وآخرون" (٢٠٢٢) (١٠) ، "سامية أسماعيل "

(٢٠٢٢) (٤) ، "مروة مدحت" (٢٠٢١) (١٣) ، "مهاب محمد" (٢٠٢١) (١٦) ، "عمرو أبو الفضل"

(٢٠٢٠) (٦) ، "أخلاص نور الدين" (٢٠٢٠) (١) ، "مروان على وآخرون" (٢٠٢٠) (١٢) ،

"محمود محى الدين" (٢٠١٩) (١١) ، "جدة أحمد" (٢٠١٧) (٢)

- الثبات :

لحساب الثبات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الأختبار وأعادة تطبيقه على عينه قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث بفاصل زمني (٣) ايام بين التطبيقين و الجدول (٢) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٢)
معاملات الارتباط ما بين التطبيق الأول والثاني (ن=١٠)

قيمة (ر) المحسوبة	أعادة التطبيق		التطبيق		القياس	الاختبارات	الصفة	المتغيرات
	ع	م	ع	م				
٠.٨	٠.٣٩	١.٢٧	٠.٣٨	١.٢٠	درجة	الضربة المستقيمة الأمامية	المتغيرات المهارية	
٠.٨	٠.٣	١.٥	٠.١	١	درجة	الضربة المستقيمة الخلفية		
صفر	٢.١	٧.٨	١.٥	٨.٢	متر	دفع كرة طبية من الجلوس	قدرة	المتغيرات البدنية
٠.٨	٢.١	٤٢	٢.١	٤٤	عدد	الجلوس من الرقود	تحمل قوة	
٠.٧-	١.٩	١١.٢	٢.٧	١٠	سم	أختبار رفع الكتفين	مرونة	
٠.٦-	٢.١	٥.١	٠.٤	٤.٨	ثانية	العصا المستقيمة الوجهه بالطول	توازن	
٠.٩	٢.٨	٤.٨	١.٣	٥	نقطة	الخطو الجانبي	رشاقة	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٢٢

يتضح من جدول (٢) تراوح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات ما بين (-٠.٧ : ٠.٩) وهي تنحصر ما بين (-١ ، +١) مما يشير إلى ثبات تلك الأختبارات.

• الخطوات التنفيذية للبحث :
- الدراسة الاستطلاعية :

تمت في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/٨ إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/١١ وأسفرت عن ملاءمة الأختبارات للبحث و مناسبة التدريبات المقررة في البرنامج و صحة وسلامة الأدوات المستخدمة.

- القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٥ إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٨ م.

- تنفيذ البرنامج :

أستغرق تنفيذ التدريبات مدة (٨) أسبوع، وتم التطبيق في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/٢٢ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٢/١٤ م بواقع (٤) وحدات أسبوعياً .

- القياس البعدي :

أجريت القياسات البعدية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٢/١٧ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢٠ م.

• تدريبات أقرص الأنزلاق:

- هدف التدريبات :

محاولة أحداث تأثير إيجابي بأستخدام أقرص الأنزلاق على :

- المتغيرات البدنية (قدرة - تحمل قوة - مرونة - توازن - رشاقة).

- المتغيرات المهارية (الضربة المستقيمة الأمامية - الضربة المستقيمة الخلفية).

• التخطيط الزمني للبرنامج : مرفق (٣)

- مدة البرنامج التدريبي (٨) أسبوع .

- عدد الوحدات التدريبية (٤) وحدات في الأسبوع (الاحد، الأثنين ، الثلاثاء ، الخميس) بواقع (٣٢)

وحدات في البرنامج

- زمن الوحدة التدريبية (١٠٠ق)

- دورة الحمل الفترية (٢ : ١)

• عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٣)

دلالة الفروق الإحصائية ما بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب التنس الأرضي ونسبة التغير لصالح القياس البعدي (ن=٢٠)

المتغيرات	الصفة	الاختبارات	القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التغير %
				ع	م	ع	م		
المتغيرات البدنية	قدرة	دفع كرة طبية من الجلوس	متر	١.٥	٨.٢	٢.١	١٢.١	١.٩	٤٧.٦%
	تحمل قوة	الجلوس من الرقود	عدد	٢.١	٤٤	٢.٣	٥٨	٢.١	٣١.٨%
	مرونة	أختبار رفع الكتفين	سم	٢.٧	١٠	٣.١	١٧	٣.٢	٧٠%
	توازن	العصا المستقيمة الوجهه بالطول	ثانية	٠.٤	٤.٨	١.٨	٦.٤	١.٩	٣٣.٣%
	رشاقة	الخطو الجانبي	نقطة	١.٣	٥	١.١	٨	٢.٨	٦٠%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٥

ويتضح من الجدول رقم (٤) وجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياس القبلي والبعدي في

بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب التنس الأرضي ونسبة التغير لصالح القياس البعدي حيث ان جميع

قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

وترجع الباحثة التحسن إلى أن التدريب بوسائل غير تقليدية يعد من العوامل الفعالة فى عملية التدريب فهى تعمل على زيادة فعالية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي غير أن الوسائل غير التقليدية فى التدريب تثير حماسة اللاعب للتدريب وتدفع الملل ، وان أداة الجلايدنج كأداة تعمل على تحسين القوة العضلية والتوازن من خلال تدريبات التوازن مع المقاومة بوزن الجسم.

وهذا يتفق مع دراسة "عمرو أبو الفضل" (٢٠٢٠) (٦) ، "أخلاق نور الدين" (٢٠٢٠) (١) ، "مروان على وأخرون" (٢٠٢٠) (١٢) ، "محمود محي الدين" (٢٠١٩) (١١) و "جدة أحمد" (٢٠١٧) (٢) فى أن تدريبات الجلايدنج تعمل على تحسين المستوى البدنى .

أن تدريبات الجلايدنج تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية وإكساب الصحة والقوام المتناسق وتجعل القلب يعمل بشكل جيد ويزيد من كفاءته و يزيد من كفاءة الرئتين (٢١).

أن تدريبات الجلايدنج تعتبر من الأساليب الحديثة التى تعمل على تحسين مستوى اللياقة البدنية و تثير حماس اللاعبين وتدفع الملل ، فهو يناسب جميع اللاعبين وليس الهدف من ممارسة تدريبات الجلايدنج أن يصبح الممارس متميز فى أداء هذه التدريبات ولكن الهدف هو تطوير اللياقة البدنية و الفسيولوجية للاعبين بشكل عام وتطوير القوة العضلية والتوازن والمرونة ، كما أن أقرص الانزلاق تساعد فى الحصول على مستوي عالي من المدى الحركى من خلال إيجاد مساحات للحركة فى اتجاهات متنوعة تحت ضغط من القوة العضلية والمرونة والتوازن حيث أن كل التمرينات التى تتم باستخدام هذه الأقرص تشمل مفاصل كثيرة وتتطلب بذلك تقوية للعضلات (٢٠).

كذلك ومن خلال العرض السابق يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياس القبلى والبعدى فى بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب التنس الأرضى ونسبة التغير لصالح القياس البعدي".

جدول (٤)

دلالة الفروق الإحصائية ما بين القياس القبلى والبعدى فى دقة الاداء المهارى لدى طلاب التنس الأرضى ونسبة التغير لصالح القياس البعدي. (ن = ٢٠)

المتغيرات	الاختبارات	القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التغير %
			ع	م	ع	م		
المتغيرات المهارية	الضربة المستقيمة الأمامية	درجة	١.٢٠	٢.٥	٢.٦	٢.١	٢.١	١١٦.٦%
	الضربة المستقيمة الخلفية	درجة	١	٣.٢	٢	١.٥	١.٩	١٠٠%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٥

ويتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة الفروق الإحصائية ما بين القياس القبلي والبعدي في دقة الاداء المهارى لدى طلاب التنس الأرضى ونسبة التغير لصالح القياس البعدي. حيث ان جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

وترجع الباحثة أن خلال تدريبات الجلايدنج يقوم اللاعب بتحريك أحد أطراف الجسم للخارج خارج قاعدة الأتزان مع الأرتكاز عليها وعلى الطرف الأخر فيتم عمل أطالة للعضلة مع زيادة وزن الجسم عليها مما يزيد من درجة المقاومة ومع عمل ذلك على العضلات العاملة خلال الأداء يقوم بتنشيط العضلات وزيادة مقدار القوة العضلية الناتجة من خلالها وتحسين التوافق والتوازن بما ينعكس ذلك على الأداء المهارى .

وهذا يتفق مع دراسة "محمد عبد الرحمن" (٢٠٢٣) (٩) ، "محمد عبد المنعم وآخرون" (٢٠٢٢) (١٠) ، "سامية أسماعيل" (٢٠٢٢) (٤) ، "مروة مدحت" (٢٠٢١) (١٣) و "مهاب محمد" (٢٠٢١) (١٦) ، في أن تدريبات الجلايدنج تمل على تجنيد وحدات حركة أكبر خلال الأداء مما يحسن من مستوى القوة العضلية ويحسن من عمل العضلات العاملة التى بدورة تعمل على تحسين الأداء المهارى.

وتذكر " نفين حسين " (٢٠١٨) أن الأساليب التدريبية الحديثة تؤثر إيجابياً على الكفاءة البدنية وخاصة عند احتوائها على مجموعة متنوعة من التدريبات الحديثة المتنوعة ذات تأثير طردى على المتغيرات البدنية وتتشابه في أدائها مع المتغيرات المهارية حيث يؤثر كلا منها في الاخر مما يساعدهم على زيادة الأثر التدريبي وتنفيذ الواجب الحركي المطلوب ورفع مستوى الأداء . (١٧:١٧٨)

كما يشير " منير مصطفى ، عماد السيد " (٢٠٠٦) أن الوسائل والأدوات التدريبية الحديثة تساعد علي اكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية ،وتساعد على تطوير الاداء المهارى ، وتزيد عنصر التشويق وتقل الملل خلال وكلما تميزت بسهولة أداءها وزيادة فاعليتها كان أثرها أفضل و أكثر فاعلية هذا بالإضافة إلى الخبرات الحسية ، وترسخ المعلومات في ذهن اللاعب للمهارات المختارة وتستدعي انتباهه مما يعمل على زيادة قدرته علي التعلم وزيادة فاعلية الأداء (٣٥،٣٤:١٤).

كذلك ومن خلال العرض السابق يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياس القبلي والبعدي فى دقة الاداء المهارى طلاب التنس الأرضى ونسبة التغير لصالح القياس البعدي."

- الأستنتاجات والتوصيات :

- الأستنتاجات :

- توجد فروق ذات دلالة أحصائية ما بين القياس القبلى والبعدى فى دقة الاداء المهارى لدى طلاب التنس الأرضى ونسبة التغير لصالح القياس البعدى حيث وصلت نسبة التغير فى دقة الضربة المستقيمة الأمامية إلى ١١٦.٦% و الضربة المستقيمة الخلفية إلى ١٠٠%.
- توجد فروق ذات دلالة أحصائية ما بين القياس القبلى والبعدى فى بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب التنس الأرضى ونسبة التغير لصالح القياس البعدى حيث وصلت نسبة التغير فى القدرة إلى ٤٧.٨% و تحمل القوة إلى ٣١.٨% و المرونة إلى ٧٠% و التوازن إلى ٣٣.٣% و الرشاقة إلى ٦٠%.

- التوصيات :

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج الباحث توصى الباحثة بالآتى
- تطبيق البحث على عينات أخرى
- تطبيق تدريبات الجلايدنج فى رياضات أخرى
- تطبيق تدريبات الجلايدنج بنفس الشدة والتكرارات الواردة فى البحث لدورها فى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لطلاب التنس الأرضى

المراجع

• المراجع باللغة العربية :

- ١- أخلاص نور الدين عبد الظاهر (٢٠٢٠) : تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على مستوى الأداء المهارى في الباليه(بحث منشور)، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف ، (الجزء الاول ،٢٥)، ٢٤-١.
- ٢- جدة أحمد أبراهيم (٢٠١٧) : تأثير تدريبات أقراص الانزلاق على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهارى والرقمى فى قذف القرص(بحث منشور)، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية٤٥، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوت ، (٤)، ٥٦٠-٥٨١.
- ٣- جمال الشافعي (٢٠٠١): الاسكواش التاريخ تعليم وتدريب المهارات قواعد اللعب ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٤- سامية أسماعيل أحمد (٢٠٢٢) : تأثير تدريبات الجليدينج "Gliding" على التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز في كرة السلة(بحث منشور)، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ٧٠، (٤)، ١٢٠-١٤٨.
- ٥- عبد النبي اسماعيل الجمال وناصر ابو زيد علي (٢٠١٧) : العاب المضرب ، ط٢، مركز الكتاب الحديث، القاهرة
- ٦- عمرو محمود أبو الفضل (٢٠٢٠) : تأثير استخدام سلم الرشاقة وقرص الانزلاق على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة مطروح(بحث منشور)، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، عدد خاص بالمؤتمر، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوت ، (٥٤)، (٨)، ٢٨٨١-٢٩٠٧.
- ٧- كمال عبد الحميد اسماعيل (٢٠١٠) : نظريات رياضات المضرب وتطبيقاتها ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٨- كمال عبد الحميد اسماعيل (٢٠١٦) : أختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٩- محمد عبد الرحمن (٢٠٢٣) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات قرص الانزلاق علي تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة الشاطئية ، (بحث منشور)، مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف، ٦(١١).

- ١٠- محمد عبد المنعم الشافعي ، شيماء جمال الدين جعفر و فاتن فايز محمد (٢٠٢٢): تأثير تدريبات الجليدينج على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز (بحث منشور) ، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٣٥(٢)، ٢١-٥٠.
- ١١- محمود محي الدين محمد (٢٠١٩): تأثير تدريبات الجليدينج على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة (بحث منشور) ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٥١(٥)، ٧٤٥-٧٨٢.
- ١٢- مروان علي عبد الله وائل حسين محمد و أحمد فتحى صبرى (٢٠٢٠): تأثير تدريبات الجليدينج علي مستوى أداء القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالوثب لناشئي كرة اليد، (بحث منشور) ، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٣٣(٣)، ٨٣-١٠٨.
- ١٣- مروة مدحت حسن (٢٠٢١): تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز الإنزلاق على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصه ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية، (بحث منشور) ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان ، ٦٦(٠٦٦)، ٤٢٨-٤٥٤.
- ١٤- منير مصطفى عابدين ، عماد السيد احمد (٢٠٠٦) : تأثير استخدام بعض الوسائل المعينه علي تعلم مهارة التصويب في كرة السلة ، (بحث منشور) ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ع ٧، ص (٣٩٩-١٦٣)
- ١٥- مها محمد الهجرسي ، هاله كامل قاسم (٢٠٠٩) : تأثير تدريبات الجليدينج علي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنيه لدي لاعبات الكرة الطائرة والكاراتية (دراسة مقارنة) ، (بحث منشور) ، مجلة علوم الرياضة، العدد (٢٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٦- مهاب محمد رضا (٢٠٢١) تأثير برنامج تدريبي باستخدام أقراص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والمهارية في رياضة الاسكواش ، (بحث منشور)، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية (بنين وبنات)، جامعة بور سعيد. ، ٤٢(٤٢) ، ٣٣٢-٣٥٠.
- ١٧- نفين حسين محمود (٢٠١٨) : رياضة الجودو تعليماً وتدريباً وتخطيطاً، كلية التربية الرياضية، مركز الكتاب والنشر ،جامعة الزقازيق.

• المراجع باللغة الإنجليزية :

- 18- **Koprince, S. (2009).** Domestic Violence in A Streetcar Named Desire. *Tennessee Williams's A Streetcar Named Desire*, 49-60.

• المراجع من شبكة الأنترنت :

19- [http// www.allbusiness.com / marketing-advertising](http://www.allbusiness.com/marketing-advertising) 2016.

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

21- [http//www.glidingdisks.com/top fitness pros.html](http://www.glidingdisks.com/topfitnesspros.html) .2016.

22- [http// www.savvier Fitness.com / gliding- disks.asp](http://www.savvierfitness.com/gliding-disks.asp)