تأثير تدريبات " Gliding" على عنصري المرونة والاتزان لمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة

م.د/ وليد محمد حسن محمد
مدرس بقسم الألعاب الجماعية والعاب المضرب
كلية التربية الرياضية جامعة الفيوم

المقدمة ومشكلة البحث:

اهتمت الكثير من بلدان العالم في الكرة الطائرة تنمية اللياقة البدنية للاعبيها إيمانا منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد وبناء اللاعبين وبنائهم على المستوي العالمي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في الكرة الطائرة الحديثة التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفعالية الأداء طوال زمن المباراة.

يعتبر حائط الصد النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب وفي حالة عدم مقدرة اللاعب على تشكيل حائط الصد الفعال لإرجاع الكرات الشديدة وبشكل سليم فانة سوف يؤثر على اللاعبين الخلفيين. (٨)

اللياقة البدنية هي القاعدة الأساسية الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول الي الكرة أو الي المكان المناسب للتغطية ويلزم اللاعب القوة العضلية حتى يستطيع الوثب لأعلي وأداء الضربات بقوة كبيرة وسرعة عالية كذلك يحتاج قوة عضلات الرجلين للمساعدة في الوقوف لاستقبال الارسال والدفاع عن الملعب. (٢٥:٢)

وجانب اللياقة البدنية يعتبر من أهم متطلبات الأداء في الكرة الطائرة، ذلك لكونها العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوى أو تقارب المستوى المهارى لدى الفرق؛ كما أن المتطلبات البدنية للكرة الطائرة تعتبر كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها بمستوى عال؛ حيث يتطلب الأمر التحكم السريع من اللاعب في حركاته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري وتغيير الاتجاه وبذل القوة بأشكالها المختلفة وبمقادير متباينة وتلبية دقيقة وسريعة وغير ذلك من المتطلبات (١١: ١٩، ٢٠)

ويعتبر عنصر الاتزان الحركي مهم جدا في كثير من المسابقات، حيث أنه يسهم بدرجة كبيرة في رفع مستوي الأداء عند اللاعبين. (١٢٢:٦)

ويعتبر التحكم في الأداء يظهر بوضوح عند عمل مجموعة متتالية من المهارات أو الحركات التي يختل فيها الاتزان لأداء المهارة ثم يعاد التحكم فيه مره أخري لإمكانية الاستمرار في الحركات التالية عن طريق التحريك المتدفق لأجزاء الجسم المختلفة، وتظهر أهمية هذا

التحكم عندما يحتاج اللاعب تغيير واضح في سرعته الدورانية سواء للجسم ككل أو لأحد أجزاءه، حيث أن سرعة الجسم ومكان خط الثقل يعتبران من أهم المتغيرات التي تحدد درجة الاتزان. (١٨: ٢٧)

وعند التفكير في الاتزان يوضع في الاعتبار العلاقات الفراغية والبدنية ما بين اتزان أجزاء الجسم واتزان عضلاته (٣:١٤٨)

وتتحدد فعالية الفرد في كثير من الأنشطة الرياضية بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين، والشخص ذو المرونة العلية يبذل جهدا أقل من الشخص الأقل مرونة (١١:١٦٠)

هذا وقد اتفق العلماء الاتي أسمائهم علي ان المرونة أحدي القدرات الضرورية في الكرة الطائرة نيكولس Nicholls ، سيملارلي Similarly، نورماند جيونيت Normand Gionet وطبيعة التنافس في الكرة الطائرة تحتاج من اللاعب أن يتصف بالسرعة، الدقة في الأداء، وسرعة رد الفعل، الجلد العضلي كما يري أيضا ضرورة الاهتمام بالعناصر الخاصة بالقدرة الحركية العامة بقدر الاهتمام بالتدريب على المهارات الخاصة باللعبة (١٣).

وتعد تدريبات الجليدنج " Gliding "أحد الاتجاهات الحديثة التي تهدف إلى استخدام وسيلة تدريبات لتحسين الأداء الرياضي من مختلف النواحي ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة بما يسهم في تنمية الأداء البدني ويكون له أكبر الأثر في الارتقاء بمستوي اللاعبين وتكمن أهمية هذه التدريبات في كونها انزلاق يشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف تعزيز وإطالة العضلات الرئيسية في الجسم (١٤).

كما تعتبر تدريبات الجليدنج من أساليب التدريب الحديثة التي تعتمد على استخدام أداة عبارة عن أقراص انزلاق توضع تحت الأقدام أو الأيدي كمحاكاة لعملية التزحلق على الجليد (٧)

وتساعد أقراص الانزلاق في الحصول على مستوي عالي من حرية الحركة من خلال إيجاد مساحات للحركة في اتجاهات مختلفة حيث أن جميع التمرينات التي تتم باستخدام هذه الأقراص تشمل مفاصل متعددة وتتطلب بذلك تقوية للعضلات. (٤)

وتدريبات الجليدنج تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية حيث تتميز بالاستمرار في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء كما ان ممارسة تدريبات الجليدنج وبشكل منتظم يؤدي الي تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة (١٦).

ومن الجدير بالذكر أن الأقراص متوافرة في نوعين أقراص مصنوعة من البلاستيك أو الفايبر المقوي التي يمكن استخدامها على الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسلاسة. واقراص مرنة

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 (٥٥:١٥).

وتعتبر تحركات القدمين من المهارات الأساسية الهامة في الألعاب الجماعية بشكل عام وفي الكرة الطائرة بشكل خاص، وهي عبارة عن الطريقة الصحيحة لانتقال اللاعب من الناحية الهجومية الي الناحية الدفاعية بسرعة واتزان ومرونة عالية ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب الكرة الطائرة ومن خلال مشاهدة المباريات المحلية والدولية لرياضة الكرة الطائرة لاحظ الباحث وجود ضعف لدي أغلب اللاعبين في إتقان التحركات خلال المباريات مما يؤدي إلى إهدار النقاط من خلال تمكين المنافس من إخلال توازن اللاعب ومن هذا المنطلق قام الباحث باختيار تدريبات **Gliding** لملاءمتها مع طبيعة رياضة الكرة الطائرة من الناحية البدنية والمهارية ، ومن خلال اطلاع الباحث علي الدراسات السابقة وجد ان (علي حد علم الباحث) أن مجال الكرة الطائرة من الرياضات التي يمتاز فيها اللاعبون بأداء الارتقاءات العالية المتكررة لحائط الصد وللضرب الساحق مما ينتج عنه في أغلب الأحيان اختلال توازن اللاعب لذا فإن اللاعبين بحاجة ماسة وضرورية الي تدريبات لتنمية الاتزان وكذلك المرونة والمدي الحركي الذي يؤديه لاعبي الكرة الطائرة سواء علي الأرض أو في الهواء يتطلب منهم قدر عال من المرونة والاتزان معا واللاعب الذي يستطيع أداء ذلك بسهولة ويسر يعتبر من الركائز الأساسية في فريق الكرة الطائرة لذا كان لزاما علي الباحث من خلال خبرته وعمله في مجال الكرة الطائرة البحث عن أحدث الطرق والوسائل الحديثة التي يستطيع من خلالها اكساب اللاعبين هذين العنصرين نظرا لافتقار الطرق التقليدية الي ذلك ولقد وجد الباحث أن تدريبات **Gliding** لها تأثير كبير علي تنمية عنصري المرونة والاتزان ونظرا لارتباط تلك العناصر بمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة لذا كانت فكرة هذا البحث في محاولة الباحث استخدام تدريبات **Gliding** من خلال برنامج تدريبي مقترح من قبل الباحث ومعرفة مدي تأثيره علي عنصري المرونة والاتزان لمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة .

أهمية البحث

١. الاسهام في تنمية بعض القدرات البدنية للاعبين وتأثيرها على مهارة حائط الصد
٢. يعتبر من الأبحاث التي استخدمت الأساليب التدريبية الحديثة في الكرة الطائرة.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف علي:

تأثير تدريبات " Gliding" على عنصري المرونة والاتزان لمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة.

فروض البحث

في حدود أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي:

١. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في عنصري المرونة والاتزان لمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

٢. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عنصري المرونة والاتزان لمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

٣. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في عنصري المرونة والاتزان لمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

١- **الجليدنج Gliding:** هي وسيلة جديدة للتدريب باستخدام أقراص خفيفة الوزن تتميز بالقدرة على أداء كم من التمارين تشبه حركات عملية التزحلق على الجليد والتي يمكن تأديتها في مساحة صغيرة وبقدرات ممارسة متعددة (١٧).

٢- **حائط الصد:** هي إحدى مهارات الكرة الطائرة وهي مهارة مؤثرة على عملية الهجوم وتحد من خطورتها ويمكن عدها مهارة هجومية دفاعية مباشرة في نفس الوقت وتكتسب هذه المهارة الأهمية الكبرى في الشوط الحاسم (١: ٨٥)

الدراسات المرجعية:

١- دراسة مها محمد الهجرسي، هالة كامل قاسم (٢٠٠٩م) واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الجليدنج على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي لمجموعتين متساويتين احداهما تجريبية أولي قوامها (١٠) لاعبات كرة طائرة والأخرى تجريبية ثانية قوامها (١٠) لاعبات كاراتيه وقد أسفرت أهم النتائج عن وجود نسب تحسن في العناصر البدنية والمهارية قيد البحث. (١٢)

٢- دراسة سامح محمد مجدي (٢٠١٥) واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير استخدام قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدي لاعبي المنتخب القومي لسلاح سيف المبارزة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين بأتباع القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين لعينه قوامها (٢٤) لاعب من لاعبي نادي الاتحاد السكندري

وقد اسفرت أهم النتائج عن وجود نسب تحسن في العناصر البدنية والمهارية قيد البحث (١٥)

٣- دراسة عبد الحليم فتحي عبد الحليم، عمر هاشم عبد العزيز هلال (٢٠١٦) واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير تدريبات خاصة باستخدام الجليدنج على تحسن الأداء المهارى لتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو (الساندا) وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدما القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين قوامها (٢٤) لاعب كونغوفو وقد أسفرت النتائج عن وجود تحسن في القدرات البدنية والمهارية للاعبي الكونغوفو. (٧)

٤- دراسة عمر هاشم عبد العزيز هلال (٢٠١٧) واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الجليدنج على بعض عناصر اللياقة البدنية وتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي عن تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتم اختيار عينة البحث عشوائيا من بين مجتمع البحث حيث اشتملت على (٢٤) لاعبا من لاعبي نادي الشباب الرياضي ومركز شباب وقد اسفرت النتائج عن وجود تحسن في القدرات البدنية والمهارية للاعبي الكونغوفو. (٩)

٥- دراسة محمد زكريا جزر (٢٠١٧) واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير تدريبات قرص الانزلاق على مستوي كلا من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع لدي الملاكمين الشباب وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين مجموعة ضابطة واخري تجريبية واشتملت العينة على (٢٨) لاعب من ملاكمي الدرجة الاولي بنادي سكة الحديد طنطا وقد اسفرت النتائج عن وجود تحسن في القدرات البدنية والمهارية للاعبي (١٠)

مدي الاستفادة من الدراسات المرجعية:

استفاد الباحث من الدراسات المرجعية في اختيار منهج وعينة البحث والأساليب الإحصائية كما استعان الباحث بنتائج تلك الدراسات في التعليق على نتائج بحثه.

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

لتحقيقً أهداف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكرة الطائرة بنادي محافظة الفيوم ممتاز (أ) والمقيدين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠٢٠/ ٢٠٢١، وتم اختيار مجتمع

البحث بالطريقة العمدية وتم اختيار عينة البحث عشوائيا من بين مجتمع البحث حيث اشتملت على (١٦) لاعبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٨) لاعبين والأخرى ضابطة وعددها (٨) لاعبين، كما قام الباحث بالاستعانة بعدد (٨) لاعبين وهم عينه الدراسة الاستطلاعية من نادي قارون الرياضي للكرة الطائرة ولقد اختار الباحث هذه العينة للأسباب الآتية :-

- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث عدد اللاعبين.
- توافر المكان والأدوات اللازمة لإجراء البحث.
- الحصول على الموافقة الإدارية لتطبيق البحث

تجانس عينة البحث

جدول (١) تجانس عينة البحث (المجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث

ن=٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	سنه	18.500	18.500	0.535	0.000	-2.800
الطول	سم	182.625	183.000	6.632	0.667	0.521
الوزن	كجم	80.650	80.350	8.208	0.193	-0.511
العمر التدريبي	سنه	7.250	7.000	0.707	-0.404	-0.229
مرونة ١	سم	5.125	5.500	6.198	-0.080	0.082
مرونة ٢	سم	30.625	30.500	2.669	0.296	-0.652
اتزان ثابت (ث)	ثانية	6.375	6.500	1.061	-0.045	-0.940
حائط صد ١ فردي	درجة	8.750	9.000	1.488	-1.171	0.268
حائط صد ٢ فردي	درجة	5.000	5.000	0.756	0.000	-0.700
حائط صد٣ فردي	درجة	3.750	4.000	1.035	-0.386	-0.448

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة قد تراوحت ما بين (± ٣) مما يدل على اعتدالية توزيع العينة تحت المنحني الاعتدالي.

جدول (٢) تجانس عينة البحث (المجموعة التجريبية) في المتغيرات قيد البحث

ن=٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	سنه	18.875	19.000	0.354	-2.828	8.000
الطول	سم	181.250	180.500	6.018	-0.584	0.819

الوزن	كجم	78.675	83.350	12.521	-0.619	-1.142
العمر التدريبي	سنه	7.750	8.000	0.463	-1.440	0.000
مرونة ١	سم	4.375	4.500	3.852	-0.601	1.545
مرونة ٢	سم	30.625	31.000	2.825	0.154	-1.278
اتزان ثابت (ث)	ثانية	6.375	6.500	1.061	-0.045	-0.940
حائط صد ١ فردي	درجة	8.250	9.000	1.389	-0.587	-1.106
حائط صد ٢ فردي	درجة	4.750	4.500	0.886	0.615	-1.481
حائط صد٣ فردي	درجة	4.250	4.000	1.035	0.386	-0.448

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية قد تراوحت ما بين (± ٣) مما يدل على اعتدالية توزيع العينة تحت المنحني الاعتدالي.

جدول (٣) تجانس عينة البحث (المجموعة الاستطلاعية) في المتغيرات قيد البحث

ن=٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	سنه	18.250	18.000	0.463	1.440	0.000
الطول	سم	178.250	179.500	4.683	-0.511	0.131
الوزن	كجم	76.600	78.600	9.400	-0.538	0.179
العمر التدريبي	سنه	7.250	7.000	0.707	-0.404	-0.229
مرونة ١	سم	4.375	5.000	4.138	-0.791	3.117
مرونة ٢	سم	30.875	30.500	1.727	-0.191	-0.564
اتزان ثابت (ث)	ثانية	6.500	6.500	1.195	0.000	-1.456
حائط صد ١ فردي	درجة	8.250	9.000	1.165	-1.355	0.620
حائط صد ٢ فردي	درجة	5.125	5.000	0.991	0.862	0.840
حائط صد٣ فردي	درجة	4.875	5.000	0.835	0.277	-1.392

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية قد تراوحت ما بين (± ٣) مما يدل على اعتدالية توزيع العينة تحت المنحني الاعتدالي.

جدول (٤) تجانس عينة البحث الاجمالية في المتغيرات قيد البحث

ن=٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	سنه	18.542	19.000	0.509	-0.179	-2.156
الطول	سم	180.708	180.500	5.879	0.249	0.432
الوزن	كجم	78.642	80.350	9.898	-0.440	-0.534

العمر التدريبي	سنه	7.417	7.500	0.654	-0.683	-0.424
مرونة ١	سم	4.625	5.000	4.642	-0.160	0.602
مرونة ٢	سم	30.708	30.500	2.349	0.098	-0.835
اتزان ثابت (ث)	ثانية	6.417	6.500	1.060	-0.001	-1.179
حائط صد ١ فردي	درجة	8.417	9.000	1.316	-0.739	-0.705
حائط صد ٢ فردي	درجة	4.958	5.000	0.859	0.534	-0.318
حائط صد٣ فردي	درجة	4.292	4.000	1.042	-0.144	-0.266

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لعينة البحث الاجمالية قد تراوحت ما بين (± ٣) مما يدل على اعتدالية توزيع العينة تحت المنحني الاعتدالي.

تكافؤ عينة البحث

جدول (٥) دلالة الفروق بطريقة مان ويتني اللابارامترية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث ن١ + ن٢ = ١٦

المتغيرات	القيم			متوسط القيم		مجموع القيم		قيمة مان ويتني	قيمة w	قيمة z	مستوي الدلالة
	ضابطة	تجريبية	مجموع	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية				
السن	8.000	8.000	16.000	7.000	10.000	56.000	80.000	20.000	56.000	-1.567	0.234
الطول	8.000	8.000	16.000	8.810	8.190	70.500	65.500	29.500	65.500	-0.263	0.798
الوزن	8.000	8.000	16.000	8.380	8.630	67.000	69.000	31.000	67.000	-0.105	0.959
العمر التدريبي	8.000	8.000	16.000	6.880	10.130	55.000	81.000	19.000	55.000	-1.554	0.195
مرونة ١	8.000	8.000	16.000	8.880	8.130	71.000	65.000	29.000	65.000	-0.317	0.798
مرونة ٢	8.000	8.000	16.000	8.500	8.500	68.000	68.000	32.000	68.000	0.000	1.000
اتزان ثابت (ث)	8.000	8.000	16.000	8.500	8.500	68.000	68.000	32.000	68.000	0.000	1.000
حائط صد ١ فردي	8.000	8.000	16.000	9.500	7.500	76.000	60.000	24.000	60.000	-0.888	0.442
حائط صد ٢ فردي	8.000	8.000	16.000	9.250	7.750	74.000	62.000	26.000	62.000	-0.671	0.574
حائط صد٣ فردي	8.000	8.000	16.000	7.560	9.440	60.500	75.500	24.500	60.500	-0.822	0.442

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث حيث كان مستوي الدلالة في جميع المتغيرات أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في تلك المتغيرات ويشير ذلك الي تكافؤ مجموعتي البحث

أدوات البحث:

استخدم الباحث عدة أدوات لتحقيق أهداف البحث واشتملت أدوات جمع البيانات على: -

أولا: استمارة لتسجيل البيانات

قام الباحث بتصميم استمارة خاصة بكل لاعب وتتضمن:

- بيانات شخصية (الاسم – السن – الطول – الوزن)

- القياسات موضوع الدراسة (القدرات البدنية – المتغيرات المهارية) مرفق (٢)

ثانيا: أدوات وأجهزة القياس المستخدمة:

١- قياس الطول والوزن بجهاز الريستاميتر.

٢- ساعة إيقاف رقمية (STOP WATCH) من نوع واحد وتعمل لأقرب ١/١٠٠ من ث.

٣- حساب السن بالرجوع الي تاريخ الميلاد (لأقرب سنه)

ثالثا: الاختبارات المستخدمة في البحث: -

الاختبارات البدنية:

- اختبار المرونة (مرونة امامية)
- اختبار المرونة (مرونة خلفية)
- اختبار التوازن (الثابت)

الاختبارات المهارية:

- حائط صد (١) فردي
- حائط صد (٢) فردي
- حائط صد (٣) فردي

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٨) لاعبين للدرجة الاولى بنادي قارون من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية في الفترة الزمنية من٢٠٢٠/١٢/٢٨ الي ٢٠٢٠/١٢/٣٠ بهدف.

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات.
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس.
- التعرف على مدى استعداد أفراد عينة البحث للخضوع لظروف إجراء التجربة.
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيها.
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

- **الثبات والصدق:**

قام الباحث بحساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني قدره ثلاثة أيام كما استخدم الباحث معامل الارتباط الدال على الثبات في حساب معامل الصدق الذاتي في الاختبارات قيد البحث عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الارتباط الدال على الثبات.

جدول (٧) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية
في المتغيرات قيد البحث (ن= ٨)

المتغيرات	وحدة القياس	تطبيق أول		تطبيق ثاني		معامل الارتباط	معامل الصدق الذاتي
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
مرونة ١	سم	4.375	4.138	4.875	2.850	0.925	0.962
مرونة ٢	سم	30.875	1.727	30.500	1.512	0.793	0.891
اتزان ثابت (ث)	ثانية	6.500	1.195	6.625	1.408	0.976	0.988
حائط صد ١ فردي	درجة	8.250	1.165	8.500	0.756	0.811	0.901
حائط صد ٢ فردي	درجة	5.125	0.991	5.375	1.188	0.804	0.897
حائط صد٣ فردي	درجة	4.875	0.835	5.000	0.756	0.906	0.952

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٦٦

يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في جميع المتغيرات قيد البحث أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات وأيضا فإن جميع قيم معامل الصدق الذاتي أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على صدق تلك الاختبارات

خطوات بناء البرنامج:

البرنامج التدريبي المقترح:

فكرة البرنامج:

تقوم فكرة البرنامج المقترح على استخدام تدريبات الجليدنج لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي الكرة الطائرة والمتمثلة في (التوازن – المرونة) وتطوير مستوي الأداء المهاري لحائط الصد التي تعتبر الأساس في الدفاع بصورة جيدة والربط بين الدفاع والهجوم وكذلك تنفيذ الواجبات الخططية بسهولة والاقتصاد في الوقت والجهد عند محاولة إحراز النقاط أثناء المباراة.

محددات البرنامج التدريبي المقترح:

تم التخطيط لوضع البرنامج التدريبي المقترح طبقا للأسس العلمية وذلك من خلال المراجع والدراسات العلمية واستطلاع رأي الخبراء.

١- تحديد الفترة الزمنية الكلية للبرنامج التدريبي.

٢- مراعاة التموج خلال البرنامج في المراحل والأسابيع والأيام والوحدات التدريبية.

٣- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.

٤- تطبيق مبدأ التدرج في الحمل التدريبي.

٥- تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية.

٦- أن تسهم كافة محتويات وحدة التدريب على تحقيق أهدافها بما في ذلك الاحماء والتهدئة.

٧- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله وأهدافه بكل دقة لكل من دورة الحمل الفترية والأسبوعية.

٨- توافر عوامل الأمن والسلامة

٩- قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) لمعرفة مواطن القوة والضعف بهدف التعرف على الجوانب البدنية والمهارية ووضع النسب المئوية لأحمال التدريب.

الخطة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح:

- عدد الأسابيع لفترة الإعداد ككل والتي سيطبق فيها البرنامج (١٢) أثني عشر أسبوعاً.
- تحديد بدء ونهاية فترة الإعداد: قام الباحث بالتنسيق مع نادي ومدرب نادي محافظة الفيوم ممتاز (أ) رجال وتم الاتفاق على إدراج البرنامج من خلال الدورة النصف سنوية التي اشتملت على فترة الإعداد والتي تلتها فترة المنافسات.
- **عدد أسابيع فترة الإعداد:**
  - ١- الإعداد العام (٤) أربعة أسابيع.
  - ٢- الإعداد الخاص (٦) ستة أسابيع.
  - ٣- ما قبل المنافسات (٢) أسبوعين.
- **عدد الوحدات في الأسبوع:** تم التدريب بواقع (٤) وحدات في الأسبوع أيام السبت والاثنين والاربعاء والجمعة.
- **تحديد دورة الحمل:**
  - ١- دورة الحمل الأسبوعية = (٣: ١)
  - ٢- دورة الحمل اليومية = (٣: ١)
- **شدة الحمل:** من خلال المراجع والدراسات العلمية كانت كالتالي:
  - ١- الحمل الأقصى = من ٩٠٪ -١٠٠٪ من أقصي ما يستطيع اللاعب تحمله.
  - ٢- الحمل العالي = من ٧٥٪ -أقل من ٩٠٪ من أقصي ما يستطيع اللاعب تحمله.
  - ٣- الحمل المتوسط = من ٦٠٪-أقل من ٧٥ ٪ من أقصي ما يستطيع اللاعب تحمله.
- **زمن الوحدة التدريبية:** من خلال الدراسات السابقة والمراجع وتمشيا مع أراء الخبراء

كانت كالتالي:

١- الوحدة ذات الحمل الأقصى زمنها (١٠٠) دقيقة.

٢- الوحدة ذات الحمل العالي زمنها (٩٠) دقيقة.

٣- الوحدة ذات الحمل المتوسط زمنها (٨٠) دقيقة.

- **زمن الأسبوع التدريبي:**

١- الأسبوع ذات الحمل الأقصى = ١٠٠+٩٠+١٠٠+ ٨٠ = ٣٧٠ ق

٢- الأسبوع ذات الحمل العالي = ٩٠+ ٩٠ +١٠٠+ ٨٠ = ٣٦٠ ق

٣- الأسبوع ذات الحمل المتوسط = ٩٠+ ٩٠ +٩٠+ ٨٠ = ٣٥٠ ق

- **تقسيم زمن التدريب الكلي على الإعدادات كالاتي:**

١- الزمن الكلي للحمل الأقصى = ٣٧٠ * ٣ أسابيع = ١١١٠ ق

٢- الزمن الكلي للحمل العالي = ٣٦٠ * ٦ أسابيع = ٢١٦٠ ق

٣- الزمن الكلي للحمل المتوسط = ٣٥٠ * ٣ أسابيع = ١٠٥٠ ق

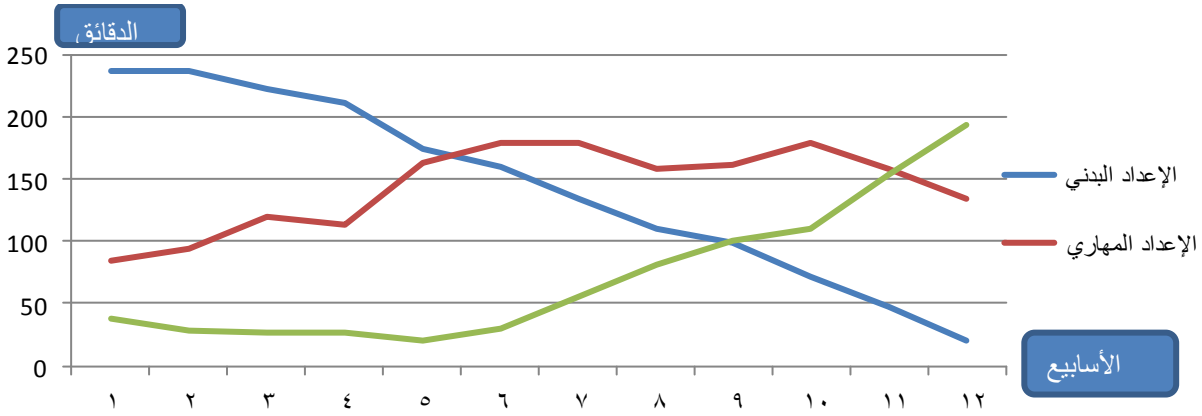
٤- الزمن الكلي للبرنامج = ٤٣٢٠ دقيقة تم تقسيمها على الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي كالتالي:

- نسبة الإعداد البدني (٤٠٪) = ١٧٢٨ ق.
- نسبة الإعداد المهاري (٤٠٪) = ١٧٢٨ ق.
- نسبة الإعداد الخططي (٢٠٪) = ٨٦٤ ق.

جدول (٨) البرنامج الزمني لخطة التدريب

(مرحلة الإعداد العام – مرحلة الإعداد الخاص – مرحلة ما قبل المنافسات)

المرحلة	مرحلة الإعداد العام				مرحلة الإعداد الخاص						مرحلة ما قبل المنافسات		الزمن الكلي للبرنامج
الأسبوع / درجة الحمل	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	
اقصى			٠			٠	٠						١١١٠ق
عالي	٠	٠			٠				٠	٠	٠		٢١٦٠ق
متوسط				٠				٠				٠	١٠٥٠ق
مجموع زمن الاسبوع بالدقائق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٧٠ ق	٣٥٠ ق	٣٦٠ ق	٣٧٠ ق	٣٧٠ ق	٣٥٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٥٠ ق	٤٣٢٠ ق



شكل (٢) الإعدادات معا وفقا للدقائق على الأسابيع

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى لحائط الصد في الكرة الطائرة يوم ٢٠٢٠/١٢/٢٨ م.

التجربة الأساسية

تم تطبيق تدريبات الجليدنج المقترحة على لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت والاثنين والأربعاء والجمعة) في الفترة من ٢٠٢١/١/٢م الى الجمعة الموافق ٢٠٢١/٣/٢٨م

القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق تدريبات الجليدنج المقترحة قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث في يوم ٢٠٢١/٣/٣٠م بنفس خطوات القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج التحليل الاحصائي (SPSS 20) لإيجاد المعالجات الاتية

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل التفلطح
- معامل الارتباط
- معامل الصدق الذاتي
- النسبة المئوية (%)
- اختبار مان ويتني

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٩)

دلالة الفروق بطريقة ويلككسون اللابارامترية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن=٨)

المتغيرات	الرتب				متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة z	مستوي الدلالة
	سالبة	موجبة	متعادلة	مجموع	سالبة	موجبة	سالبة	موجبة		
مرونة ١	1.000	7.000	0.000	8.000	4.500	4.500	4.500	31.500	-1.893	0.058
مرونة ٢	0.000	8.000	0.000	8.000	0.000	4.500	0.000	36.000	-2.555	0.011
اتزان ثابت (ث)	0.000	7.000	1.000	8.000	0.000	4.000	0.000	28.000	-2.388	0.017
حائط صد ١ فردي	0.000	7.000	1.000	8.000	0.000	4.000	0.000	28.000	-2.388	0.017
حائط صد ٢ فردي	0.000	8.000	0.000	8.000	0.000	4.500	0.000	36.000	-2.549	0.011
حائط صد٣ فردي	0.000	8.000	0.000	8.000	0.000	4.500	0.000	36.000	-2.588	0.010

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث فيما عدا متغير (مرونة ١) حيث كان مستوي الدلالة في جميع المتغيرات أقل من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في تلك المتغيرات ولصالح القياس البعدي أما بالنسبة لمتغير (مرونة ١) كان مستوي الدلالة له (٠,٠٥٨) وهي قيمة أكبر من مستوي الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في متغير (مرونة ١)

يتضح من جدول (٨) تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي لاختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ما عدا متغير المرونة ١ ويعزي الباحث ظهور تلك النتائج إلى أن عملية التدريب المتبعة قد أثرت على المجموعة الضابطة تأثيرا إيجابيا فيتحسن تلك القدرات البدنية وكذلك مستوي الأداء المهارى مما يدل على أن الأسلوب المتبع في العملية التدريبية له كفاءة في عملية التحسن التي ظهرت على القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

وفي هذا الصدد يؤكد على ذلك كاربنليKarpenly (١٩٩٨) أن أي شكل من اشكال التدريب يؤثر ايجابياً في معظم القدرات البدنية وبالتالي سيؤثر على الجانب المهارى.

كما يتضح أيضا عدم تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمتغير المرونة ١ ويعزي الباحث ظهور تلك النتائج إلى أن هناك قصور في البرنامج التدريبي المتبع من قبل المدرب في تحسين المرونة.

وفي النهاية يتضح أن البرنامج التدريبي المتبع كان له تأثير ايجابي في تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة وكذلك تطوير مستوي الأداء المهارى للاعبي الكرة الطائرة

وبذلك فإن الفرض الأول للبحث قد تحقق **جزئيا** والذي ينص علي:

توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في عنصري المرونة والاتزان لمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بطريقة ويلككسون اللابارامترية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

(ن=٨)

المتغيرات	الرتب				متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة z	مستوي الدلالة
	سالبة	موجبة	متعادلة	مجموع	سالبة	موجبة	سالبة	موجبة		
مرونة ١	0.000	8.000	0.000	8.000	0.000	4.500	0.000	36.000	-2.533	0.011
مرونة ٢	0.000	8.000	0.000	8.000	0.000	4.500	0.000	36.000	-2.533	0.011
اتزان ثابت (ث)	0.000	8.000	0.000	8.000	0.000	4.500	0.000	36.000	-2.585	0.010
حائط صد ١ فردي	0.000	8.000	0.000	8.000	0.000	4.500	0.000	36.000	-2.636	0.008
حائط صد ٢ فردي	0.000	8.000	0.000	8.000	0.000	4.500	0.000	36.000	-2.536	0.011
حائط صد٣ فردي	0.000	8.000	0.000	8.000	0.000	4.500	0.000	36.000	-2.546	0.011

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث حيث كان مستوي الدلالة في جميع المتغيرات أقل من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في تلك المتغيرات ولصالح القياس البعدي

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الجليدنج علي تحسن تلك القدرات البدنية وكذلك مستوي الأداء المهارى للاعبي الكرة الطائرة حيث نجد أن أداة الجليدنج من الأدوات الحديثة التي استخدمت مؤخرا في عملية التدريب وقد سبقتنا إليها الدول المتقدمة رياضيا لذا ففي محاولة من الباحث بإدراج تلك الأداة في رياضة الكرة الطائرة (مجال تخصصه) وتوظيفها داخل الوحدات التدريبية وجد أن تلك الأداة كانت مفيدة جدا في أثناء التدريبات بالنسبة للاعبين وأدت الي حدوث تطورات هائلة في أدائهم وبخاصة عند تركيز تدريبات تلك الأداة علي تحسين القدرات البدنية الخاصة (المرونة – التوازن – السرعة) وكذلك تنمية وتطوير مستوي الأداء المهارى لحائط الصد والتي كانت من نتائجها التحسن والتطور الكبير في مستوي تلك القدرات البدنية ومستوي الأداء المهارى لحائط الصد والذي يتضح من

العرض السابق والذي يشير الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدي عينة البحث التجريبية والتي استخدمت أداة الجليدنج وذلك لصالح القياس البعدي لتلك المجموعة.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج بحث مها محمد الهجرسي، هالة كامل قاسم (٢٠٠٩) والذي كان من أهم نتائجه هو أن استخدام أداة الجليدنج كأحد الأدوات الحديثة في عملية التدريب بصفة عامة له تأثير إيجابي في تحسن الأداء.

وفي النهاية يتضح أن تدريبات الجليدنج كان لها تأثير ايجابي في تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة وكذلك تطوير مستوي الأداء المهارى لحائط الصد للاعبي الكرة الطائرة

وبذلك فإن الفرض الثاني للبحث قد تحقق كليا والذي ينص علي:

توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عنصري المرونة والاتزان لمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (١١)

دلالة الفروق بطريقة مان ويتني اللابارامترية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث ن١ + ن٢ = ١٦

المتغيرات	القيم			متوسط القيم		مجموع القيم		قيمة مان ويتني	قيمة w	قيمة z	مستوي الدلالة
	ضابطة	تجريبية	مجموع	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية				
مرونة ١	8.000	8.000	16.000	5.375	11.625	43.000	93.000	7.000	43.000	-2.655	0.008
مرونة ٢	8.000	8.000	16.000	4.813	12.188	38.500	97.500	2.500	38.500	-3.126	0.002
اتزان ثابت (ث)	8.000	8.000	16.000	4.688	12.313	37.500	98.500	1.500	37.500	-3.266	0.001
حائط صد ١ فردي	8.000	8.000	16.000	4.625	12.375	37.000	99.000	1.000	37.000	-3.335	0.001
حائط صد ٢ فردي	8.000	8.000	16.000	4.625	12.375	37.000	99.000	1.000	37.000	-3.300	0.001
حائط صد٣ فردي	8.000	8.000	16.000	4.500	12.500	36.000	100.000	0.000	36.000	-3.419	0.001

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث حيث كان مستوي الدلالة في جميع المتغيرات أقل من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في تلك المتغيرات ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوي عناصر اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث، للتأثير الإيجابي لتدريبات الجليدنج والذي أشتمل علي تدريبات متنوعة تعمل علي تنمية الصفات البدنية قيد البحث حيث أن اللاعبين قد جذبهم العمل من خلال تدريباته وما يشملها من أداء حركي متميز ويؤدي بشكل جيد وجديد

ويعمل علي استمتاعهم وتشويقهم حيث أنه لم يسبق لهم التدريب بمثل هذا الأسلوب وتلك الأداة وأيضا تفاعلهم الإيجابي أدي إلي سرعه وجود مناخ تدريبي جذاب مما ساعد علي استثمار الوقت وتوفير الكثير من الجهد أثناء الأداء وحرية التنقل في جميع الاتجاهات والفراغات في مكان اللعب وهذا النوع يعتبر أحد مستحدثات التدريب وتطبيقه يؤدي إلي حدوث طفرة كبيره في مستوي اللاعبين كما آثار اهتمام اللاعبين وحثهم علي مقارنه أدائهم ببعض واتسمت تدريبات الجليدنج بالشمول والتوازن والتكامل في تنمية القدرات البدنية مع مراعاة الفروق الفردية ومبدأ التدرج في زيادة الحمل

وترجع ظهور تلك النتائج إلى أن استخدام تدريبات الجليدنج في عملية التدريب قد أثرت بفاعلية وإيجابية عالية عن الأسلوب التدريبي المتبع وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التي استخدمت تدريبات الجليدنج وهذا ما تشير اليه نتائج الجداول السابقة بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الجليدنج في عملية التدريب.

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى الدقة والشمول ومراعاة الأسس العلمية الصحيحة في تخطيط وتنفيذ وتقويم البرنامج التدريبي المقترح بما يتناسب مع ظروف وإمكانات ومتطلبات التدريب لعينة البحث وميل عينة البحث إلى التغيير والتجديد والإبداع في التدريب ودافعيتهم العالية نحو تحقيق إنجازات بطولية أفضل.

وفي النهاية يتضح أن تدريبات الجليدنج كان له تأثير ايجابي في تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة وكذلك تطوير مستوي الأداء المهارى لحائط الصد للاعبي الكرة الطائرة.

وبذلك فإن الفرض الثالث للبحث قد تحقق كليا والذي ينص علي:

توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في عنصري المرونة والاتزان لمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

١- أثرت تدريبات الجليدنج تأثيراً ايجابياً واضحا وملحوظاً على مستوي الأداء البدني للمتغيرات البدنية (قيد البحث) لدي لاعبي الكرة الطائرة وأظهرت فروق ذات دلاله إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية (التوازن-المرونة) لصالح القياس البعدي.

٢- أثرت تدريبات الجليدنج تأثيراً ايجابياً واضحاً وملحوظاً على مستوي الأداء المهاري لتحركات مهارة (حائط الصد) لدي لاعبي الكرة الطائرة وأظهرت فروق ذات دلاله إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية (حائط الصد) لصالح القياس البعدي.

٣-تفوقت المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في مجموعة من القدرات البدنية الخاصة التالية (التوازن الثابت – المرونة) وكذلك على مستوي الأداء المهاري لحائط الصد.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

١- استخدام تدريبات الجليدنج في رياضات أخري.

٢- وضع برامج مماثله تناسب الأعمار السنية المختلفة من الذكور والإناث.

إجراء دراسات أخري مشابهه تتناول متغيرات أخري لم تتناولها الدراسة الحالية

المراجع

١. احمد عيسى البوريني وصبحي أحمد قبلان (٢٠١٢): كرة الطائرة (مهارات – تدريبات – إصابات). مكتبة المجتمع العربي للتوزيع والنشر. الطبعة الاولي ٢٠١٢

٢. ايلين وديع فرج (٢٠١١): الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب. منشاة المعارف بالإسكندرية،

٣. تامر عويس الجبالي (٢٠٠٩): أسس الاعداد البدني القدرة في الأنشطة الرياضية: الطبعة الاولي، القاهرة

٤. دليل أقراص الانزلاق (٢٠١٦). دليل أقراص الانزلاق.

٥. سامح محمد مجدي (٢٠١٥): تأثير استخدام قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدي لاعبي المنتخب القومي لسلاح سيف المبارزة، بحث منشور، مجلة دار المنظومة، العدد ٧٥، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية

٦. سميرة احمد الدرديري (١٩٨٨): تأثير برنامج تدريبي لتحسين التوازن والاحساس الحركي على المستوي الرقمي بالوثب العالي بطريقه فلوب بحث منشور مؤتمر المنيا.

٧. عبد الحليم فتحي عبد الحليم وعمر هاشم عبد العزيز هلال (٢٠١٦): تأثير تدريبات خاصة باستخدام الجليدنج على تحسن الأداء المهارى لتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو (الساندا).

٨. عقيل عبد الله الكاتب (١٩٨٧): الكرة الطائرة التكنيك والتاكتيك الفردي. مطبعة التعليم العالي. بغداد.

٩. عمر هاشم عبد العزيز هلال (٢٠١٧): على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الجليدنج على بعض عناصر اللياقة البدنية وتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

١٠. محمد زكريا جزر(٢٠١٥): تأثير تدريبات قرص الانزلاق على مستوي كلا من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع لدي الملاكمين الشباب، بحث منشور بمجلة أسيوط لعلوم وفنون

التربية الرياضية

١١. محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم (١٩٩٧): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الاولي.

١٢. مها محمد الهجرسي، هاله كامل قاسم (٢٠٠٩): تأثير تدريبات الجليدنج على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه (دراسة مقارنة)، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، العدد (٢٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

١٣. مها محمد الهجرسي، هاله كامل قاسم (٢٠٠٩): تأثير تدريبات الجليدنج على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبات الكرة الطائرة والكاراتية (دراسة مقارنة)، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، العدد (٢٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

14. Art Comittlon, Sands of Time, The History of Beach Volley Ball.
15. Kreighboum, E., & bethels, K.M., biomechanics: A qualitative approach for studying human movement (4th Ed) Boston: allay and Bacon 1996
16. http// www.Brigh thub.com/ health/fitness articles. 2016.
17. http// www.How to do things. Com /health-Fitness how-To-Use (2016).
18. http//www.allbusiness.com /marketing advertising
19. htttp//www.gliding disks.com/ top fitness pros-html

ملخص البحث

تأثير تدريبات " Gliding" على عنصري المرونة والاتزان لمهارة حائط الصد

في الكرة الطائرة

م.د/ وليد محمد حسن محمد

تعتبر تحركات القدمين من المهارات الأساسية الهامة في الألعاب الجماعية بشكل عام وفي الكرة الطائرة بشكل خاص، وهي عبارة عن الطريقة الصحيحة لانتقال اللاعب من الناحية الهجومية الي الناحية الدفاعية بسرعة واتزان ومرونة عالية ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب الكرة الطائرة ومن خلال مشاهدة المباريات المحلية والدولية لرياضة الكرة الطائرة لاحظ الباحث وجود ضعف لدي أغلب اللاعبين في إتقان التحركات خلال المباريات مما يؤدي إلى إهدار النقاط من خلال تمكين المنافس من إخلال توازن اللاعب ومن هذا المنطلق قام الباحث باختيار تدريبات **Gliding** لملاءمتها مع طبيعة رياضة الكرة الطائرة من الناحية البدنية والمهارية ، وفي أغلب الأحيان اختلال توازن اللاعب لذا فإن اللاعبين بحاجة ماسة وضرورية الي تدريبات لتنمية الاتزان الذي يستطيع أداء ذلك بسهولة ويسر يعتبر من الركائز الأساسية في فريق الكرة الطائرة لذا كان لزاما علي الباحث من خلال خبرته وعمله في مجال الكرة الطائرة البحث عن أحدث الطرق والوسائل الحديثة التي يستطيع من خلالها اكساب اللاعبين هذين العنصرين نظرا لافتقار الطرق التقليدية الي ذلك ولقد وجد الباحث أن تدريبات **Gliding** لها تأثير كبير علي تنمية عنصري المرونة والاتزان ونظرا لارتباط تلك العناصر بمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة لذا كانت فكرة هذا البحث في محاولة الباحث استخدام تدريبات **Gliding** من خلال برنامج تدريبي مقترح من قبل الباحث ومعرفة مدي تأثيره علي عنصري المرونة والاتزان لمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة .

Abstract

The effect of "Gliding" exercises on flexibility and stability of blocking skill In volleyball

Dr. Waleed Muhammad Hassan

Foot movements are considered one of the most important basic skills in group games in general and in volleyball in particular, and it is the correct way for the player to move from the offensive side to the defense side with speed, balance and high flexibility and through the researcher's experience in volleyball training and by watching local and international matches For volleyball, the researcher noticed the weakness of most players in mastering moves during matches, which leads to wasting points by enabling the opponent to disrupt the player's balance and from this standpoint the researcher chose Gliding exercises For its compatibility with the nature of volleyball in terms of physical and skill, and in most cases the imbalance of the player, so the players are in urgent and necessary need for exercises to develop balance that can easily and easily perform this. It is considered one of the main pillars of the volleyball team. In the field of volleyball, the search for the latest methods and modern means by which he can provide players with these two elements due to the lack of traditional methods for this. The researcher found that Gliding exercises It has a great impact on the development of the two elements of flexibility and stability and due to the connection of these elements with the skill of the blocking wall in volleyball, so the idea of this research was in the researcher's attempt to use Gliding exercises through a training program proposed by the researcher and to know the extent of its impact on the elements of flexibility and stability of the wall of barrier skill in volleyball.