

## تأثير تدريبات الجلدينج على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة

\* د/ محمود محي الدين محمد

### المقدمة ومشكلة البحث :

يسهم التدريب الرياضي إسهاماً بارزاً لتحقيق المستويات المتقدمة وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه، ولقد ظهر مؤخراً الاهتمام المتزايد باللياقة البدنية ومكوناتها باعتبارها من أهم متطلبات الأداء في الرياضات المختلفة وما يترتب عليها من تقدم في مستوى الأداء المهارى وما ينتج عنها من تطور في الأداء الخططي مما يؤدي للوصول إلى المنافسات العالمية.

ويوضح "مسعد محمود" (٢٠٠٠) أن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا في مجال التدريب ليس وليد الصدفة ولكن نتيجة للتخطيط العلمي والبحث عن طرق وأساليب علمية فعالة (٢٧: ٢١٥).

ويرى "محمد شحاتة" (١٩٩٧) أن الوسائل المعينة تشير إلى الأدوات والطرق التي يمكن بواسطتها أن توفر للمتعلم او المتدرب خبرات حسية ومواقف (بدنية- حركية- مهارية) لاكتساب واجب حركي أو مهاري للمساعدة في تسهيل الأداء، كما انها تمد اللاعب او المتعلم منذ البداية بتخييل حركي واضح عن الاداء الفني مع عدم سريان الملل الي الذهن وأيضا اضافة عنصر التشويق واكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية وبعض الصفات النفسية اللازمة للاداء.(١٧: ١٠ - ٣٤).

وتلعب الأجهزة والادوات المساعدة دوراً فعالاً في عملية التدريب حيث أن تعلم المهارات الحركية يتطلب عدم سريان الملل إلى الذهن وأيضاً إضافة عنصر التشويق وهذا الدور الذي تقوم به الأجهزة والادوات المستخدمة، وايضا تسهم في اكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية وبعض

\* مدرس بقسم الرياضات الجماعية والعباب المضرب بكلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.

الصفات النفسية اللازمة للأداء، ويفضل ان يكون أسلوب التدريب لتنمية الصفات البدنية مناسباً لنوع العمل العضلي بالإضافة إلى أن السائد في الحركات المؤداء على الأجهزة والأدوات المساعدة لها تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء البدني والمهاري.

ويشير "فتحي هادي" (٢٠١٠) إلى أن التدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية والتربوية ويهدف إلى إعداد الرياضي إعداداً شاملاً للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى رياضي ممكن وتحسين جميع الصفات الجسمية والبدنية والمهارية (١٢ : ٦٦).

وتعد تدريبات الجليدينج أحد الاتجاهات الحديثة التي تهدف إلى استخدام وسيلة 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 بالمستوي وتكمن أهمية هذه التدريبات في كونها انزلاق يشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف تعزيز وإطالة العضلات الرئيسية في الجسم ومن أمثلتها ( - triceps-gluteus – hamstrings biceps -quadriceps - inner thigh ) (٤٣).

وترى "ميندي ميلر Mylrea" (٢٠٠٧) أن هذا النظام صمم خصيصاً لتحويل الحركات إلى خطوط ممارسة علي نحو سلس للحركة حيث إنها تساعد علي تحقيق الهدف الأمثل من الحركة بسهولة وباستمرار باستخدام الكثير من التمارين التي تختلف باختلاف الهدف من الحركة ويضيف لمسة ناعمة علي الحركات الصعبة في حين أن البرامج والأدوات الاخرى تكون صعبة ومكلفة أحياناً مما يعطي تمرينات الانزلاق أهميتها (٤٤).

وأقرص الانزلاق فكرتها بسيطة عبارة عن لوحات علي شكل أطباق مصنوعة من البلاستيك أو النايلون حسب نوع الأرضية ويتم وضع الأداة تحت أقدام أو أيدي اللاعبين حيث يتم أداء الحركات في مجموعات حركية مختلفة تسمح للممارسين بمحاكاة عملية التزحلق علي الجليد.

ويذكر "أسكوت Zaire scott" أن الأقراص تكون عبارة عن أقراص مرنة وهي مصنوعة من النايلون والتي يمكن استخدامها علي البساط أو السجاد مما يعطي إمكانية استخدامها داخل المنازل بسهولة حيث إنها خفيفة الوزن سهلة الاستخدام تحقق نتائج كبيرة (٤٥).

ويتفق كلاً من "مايروس ولورانس وروبرت كليي وفيلاز كويز" وهم من أشهر مدربي الجليدنغ علي أن للحركة فوائد عديدة منها :

- ١- تنمية عناصر اللياقة البدنية.
  - ٢- إكساب الصحة والقوام المتناسق.
  - ٣- تجعل القلب يعمل بشكل جيد ويزيد من كفاءته.
  - ٤- يزيد من كفاءة الرئتين.
  - ٥- تحقيق الثقة بالنفس وإدراك الذات.
  - ٦- يساعد علي الإقلال من التوتر والقلق ويزيد من الشعور بالمتعة.
  - ٧- يقلل من إمكانية التعرض للإصابة وذلك عن طريق تحسين القوة والمرونة للمجموعات العضلية الرئيسية اللازمة للأداء.
  - ٨- يساعد علي وضع تمرينات بمستويات جديدة ومختلفة.
  - ٩- يمكن أداء مجموعة أو أكثر من الحركات في وقت واحد.
  - ١٠- مناسب للجميع الفئات العمرية ومستويات اللياقة البدنية المختلفة (٤٢)
- (٤٦).

وتشير "ميندي ميلر Mylrea" (٢٠٠٧) إلي أن تدريبات الجليدنغ 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 الجليدنغ وبشكل منتظم يؤدي إلي تحسن اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة وتضيف أيضاً أن تدريبات الجليدنغ تعتبر من الأنشطة الهوائية، الهدف منها هو اكتساب الفرد القدرة الهوائية وأن ممارسة هذه التدريبات التي تتضمن

تدريبات لتنمية القوة و المرونة والتوافق والرشاقة والتحمل التي تجعل ضربات القلب تصل إلي أعلى معدل لها مما يساعد علي رفع الكفاءة الفسيولوجية بجانب الكفاءة البدنية (٤٧).

وهذه التدريبات تعتبر أسلوباً جديداً لبرنامج لياقة معاصر تتم ممارسته في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة، فهو يلائم الأفراد الذين لا تتلائم معهم بعض الأنشطة الأخرى وليس الهدف من ممارسة تدريبات الجليدنغ أن يصبح الممارس بارع في أداء هذه التدريبات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية والفسيولوجية للجسم بشكل عام والحفاظ علي الصحة (٤٣).

وتذكر "تيفين زيدان" (٢٠١٤) أن الإعداد البدني هو تلك العمليات التدريبية التي تهدف إلي تنمية وتطوير القدرات البدنية وما ينتج عنها من اندماج بعضهما مع البعض لدي اللاعب لتحسين لياقته البدنية والتي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة لأداء كافة نواحي النشاط الممارس سواء من الناحية المهارية أو الخطئية بفاعلية واللاعب المعد بدنيا يستطيع مواجهة التعب وتكون لديه القدرة علي الفوز بالمباريات مقارنة بغيره من اللاعبين (٩:٣٥).

ويذكر "فتحي هادي" (٢٠١٠م) أن الإعداد البدني هو إكتساب الفرد الرياضى للصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة وعامة ومتزنه وهو العمل على رفع مستوى الفرد بدنيا وحركيا بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة والمتكاملة المتزنة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية (١٢:٨٠).

ويوضح "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) أن امتلاك اللاعب وتفوقه في أداء المهارات من المتطلبات الأساسية التي تساعده على تحقيق البطولة وصولاً لأعلى مستوي وذلك يعكس الحالة البدنية والفنية والنفسية أثناء المنافسة، ويشكل الأداء المهارى عاملاً مهماً بالنسبة للاعبين، وهذا يتطلب مران وممارسة مستمرة ومنظمة مع تصحيح ما قد يطرأ من أسباب تعوق الوصول إلى طريقة الأداء الصحيحة (٨: ١٦٧ - ١٦٨ - ٢٤٧).

ويوضح "مفتى إبراهيم" (٢٠٠١) أن الفرد الرياضي الذي يتمتع بقدر عالي من الكفاءة المهارية يستطيع أن يصل إلى الهدف المطلوب في أقل وقت ممكن بأكفاً أداء وهو ما نسميه بالآلية ولوصول الرياضي للآلية يجب أن يسعى لتطوير كفاءة الأداء المهاري وهو تحضير اللاعبين ولوصول لأعلى درجة أو رتبة للمهارات الحركية بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية والدقة والانسائية والدفاعية تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد وتنمية الأداء المهاري هي المرحلة الثانية بعد أن يكون اللاعبون قد أتقنوا تعلم المهارات الحركية في المرحلة الأولى. (٣٣ : ٢١٠).

ويذكر "محمود نجيب" (٢٠١٧) أن رياضة كرة السلة تحتاج إلى كم كبير من المجهود وتتطلب تنمية كل من سرعة الحركة وسرعة رد الفعل والتوافق والتحمل الخاص والقوة المميزة بالسرعة بصفة خاصة والمرونة والرشاقة وكذلك القوة (٢٤ : ١-٢).

وتشير "نيفين زيدان" (٢٠١٤م) إلى ضرورة أن يكون مدرب كرة السلة ملم بكافة القدرات البدنية ويفهمها جيدا حتي يستطيع أن يخطط الجزء الخاص بالاعداد البدني داخل خطته التدريبية للموسم الرياضي بفاعلية وبتكامل مع باقي محتوى الخطة سواء الاعداد المهاري أو الخططي أو النفسي أو العقلي (٣٥ : ١٠).

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية والبحوث المرتبطة كدراسة كل من "محمود حسين، عادل رمضان، أحمد خليفة (٢٠١٧) (٢٣)، محمود نجيب (٢٠١٧) (٢٤)، مشرق عزيز، لازم محمد (٢٠١٤) (٢٨)، مدحت صالح (٢٠٠٥) (٢٦)، واينيك Weinck" (٢٠٠٩) (٤١) وجد أن تلك الدراسات تتفق على أن رياضة كرة السلة الحديثة تتطلب مستوي عالي من اللياقة البدنية لكي يتمكن اللاعب من أداء واجباته الهجومية والدفاعية بكفاءة طوال زمن المباراة، فكلما ارتفع

مستوي اللاعب في أداء تلك الواجبات أو الاداءات المهارية كلما زادت فرص الفوز بالمباراة، وتلك الأداءات المهارية تحتاج إلي مستوى عالي من الصفات البدنية الخاصة، لذلك تعتبر الصفات البدنية الخاصة من العوامل الأساسية التي تسهم في الإرتقاء بالمستوي المهاري للاعب كرة السلة.

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية "كمدرّب لكرة السلة، ومن خلال أيضا عمله بالكلية" كمدرس بقسم الرياضات الجماعية شعبة كرة السلة " وجد أن ميدان لعبة كرة السلة يواجه مشكلة الافتقار الشديد للأجهزة والأدوات الحديثة في التدريب، والجدير بالذكر أنه في الآونة الأخيرة تطور مفهوم الأجهزة والوسائل الحديثة المستخدمة أثناء العملية التدريبية واتسع ليشمل أجهزة وأدوات عديدة تمتلك إمكانيات هائلة سواء كانت بغرض التدريب أو القياس، وأصبح توافرها أحد مسببات النجاح لتحقيق البرامج التدريبية لأهدافها، والتي من شأنها أن تساعد المدرب في تطوير المستوى الفني والبدني للاعبين، ويرى الباحث أنه كلما أرتفع مستوى التدريب باستخدام الأدوات والأجهزة الحديثة أدي ذلك إلى تطوير المستوى البدني والمهاري والوصول إلي أعلى مستوى رياضي ومن هنا ظهرت مشكلة البحث وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة باستخدام تدريبات الجليدنغ لتطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين بعيدا عن التدريبات التقليدية المستخدمة حاليا، كمحاولة من الباحث لتطوير مستوى اداء اللاعبين البدني والمهاري.

#### هدف البحث :

#### يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على تأثير تدريبات الجليدنغ على المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للاعبين كرة السلة.

#### فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث فى اتجاه القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث فى اتجاه القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث فى اتجاه القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق فى نسب تحسن أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

#### المصطلحات المستخدمة فى البحث :

##### - تدريبات الجليدنج :

"هى مجموعة من التدريبات التى تعتمد على استخدام أداة عبارة عن أقرص انزلاق توضع تحت الأقدام أو الأيدي كمحاكاة لعملية التزحلق على الجليد" (٣٤ : ١٢٣).

هى أداة جديدة للتدريب باستخدام أقرص خفيفة الوزن تتميز بالقدرة على أداء كم من التمرينات تشبه حركات عملية التزحلق على الجليد والتي يمكن تأديتها فى مساحة صغيرة وبقدرات ممارسه متعددة (٤٢).

##### الدراسات المرتبطة :

- ١- دراسة "بدرى حماد" (٢٠١٧) (٥) بعنوان "تأثير تدريبات الجليدنج علي تعلم تحركات القدمين بالبومزا الأولي وبعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو" واستهدفت التعرف علي تأثير تدريبات الجليدنج علي تعلم تحركات القدمين بالبومزا الأولي وبعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه المنهج

المناسب لطبيعة هذا البحث، علي عينة قوامها (٤٨) ثمانية وأربعون طالبا من طلبة الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين ومتكافئتين قوام كل منهما (٢٤) اربعة وعشرون طالبا، وقد اتبع الباحث مع المجموعة التجريبية البرنامج المقترح، بينما اتبع مع المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي، وقد توصل الباحث إلي أن أثرت تدريبات الجليدنغ تأثيراً ايجابياً واضحا وملحوظا علي تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولي وعلي القدرات البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية، ويوصي الباحث باستخدام تدريبات الجليدنغ في رياضات أخري ووضع برامج مماثلة تناسب الأعمار السنوية المختلفة من الذكور والإناث، وإجراء المزيد من الدراسات المماثلة على عينات مختلفة.

٢- دراسة "عمر عبد العزيز" (٢٠١٧) (١١) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الجليدنغ على بعض عناصر اللياقة البدنية وتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو" واستهدفت التعرف على تأثير تدريبات الجليدنغ على بعض عناصر اللياقة البدنية وتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدما القياس القبلي والبعدى لكلا المجموعتين وأشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكونغ فو ساندا عموم رجال بمنطقة المنيا والمقيدين بالاتحاد المصري للكونغ فو للموسم الرياضي ٢٠١٦ / ٢٠١٧م. وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتم اختيار عينة البحث عشوائيا من بين مجتمع البحث حيث اشتملت على (٢٤) لاعبا وأشارت أهم النتائج إلى أن تدريبات الجليدنغ لها تأثيراً ايجابياً واضحا وملحوظاً على مستوى الأداء البدني والمهارى للمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لدي لاعبي الكونغ فو "الساندا" وأظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدى وأوصى الباحث بضرورة استخدام تدريبات الجليدنغ في رياضات أخري.



٣- دراسة "سامح مجدي" (٢٠١٥م) (٦) بعنوان "تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة"، واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (١٦) لاعبين تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخري ضابطة، وقد أسفرت النتائج الي أثرت تدريبات الجليدنغ تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً على مستوى الأداء البدني للمتغيرات (قيد البحث) والقدرات التوافقية لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة وتفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة.

٤- دراسة "مها الهجرسي، هالة قاسم" (٢٠٠٩م) (٣٤) بعنوان "تأثير تدريبات الجليدنغ على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه"، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الجليدنغ 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 والأخري تجريبية ثانية قوامها (١٠) لاعبات كاراتيه وقد أسفرت أهم النتائج عن وجود نسب تحسن في العناصر البدنية قيد البحث وتوصلت الباحثتان إلي أن تدريبات الجليدنغ gliding أثرت تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً علي مستوي الأداء البدني للمتغيرات ( قيد البحث) لدي المجموعتين حيث حدثت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

التعليق على الدراسات المرتبطة:

تناول الباحث الدراسات المرتبطة، وقد استفاد الباحث منها في صياغة مشكلة البحث الحالي، وقد اتفقت الدراسات إلى استخدام المنهج التجريبي، وطبقت على عينة من اللاعبين كدراسة "عمر عبد العزيز (٢٠١٧) (١١)، سامح مجدي (٢٠١٥م) (٦)، مها الهجرسي، هالة قاسم (٢٠٠٩م) (٣٤) وبينما طبقت دراسة بدرى حماد" (٢٠١٧) (٥) على عينة من الطلاب"، كما تعرف الباحثة على أنسب الوسائل لجمع البيانات، المتمثلة في الأجهزة والأدوات، الأستمارات، الأختبارات وفي ضوء ما أسفرت إليه الدراسات المرتبطة أمكن للباحث مناقشة وتفسير نتائج البحث الحالي.

### خطة وإجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية ولأخرى ضابطة، بإتباع القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة.

#### مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث طلاب تخصص كرة السلة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ والبالغ عددهم (٥٨) طالب. وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددها (٣٠) ثلاثون لاعب.

#### اعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لكامل العينة قيد البحث (العينة الرئيسية (٣٠) طالب)، (والعينة الأستطلاعية (١٠) طلاب للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة قيد البحث قبل البدء في استخدام تدريبات الجليدنغ، والجدول رقم (١) يبين ذلك:

#### جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة قيد البحث (ن = ٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	الدرجة العظمى	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
المتغيرات الأساسية						
السن	عام	-	20.87	21.00	0.776	0.233
الطول	سم	-	179.30	179.00	1.860	0.390
الوزن	كجم	-	75.57	76.00	2.445	0.155
العمر التدريبي	عام	-	5.20	5.00	1.030	0.227
الإختبارات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة						
الوثب العريض من الثبات	سم	-	253.40	253.0	6.162	0.128
رمي كرة طبية باليدين	متر	-	12.04	12.00	0.740	0.336
تمرير كرة تنس على الحائط	عدد	-	18.47	18.00	1.167	0.086
نيلسون للإستجابة الحركية والانتقالية المعدل	ثانية	-	44.53	45.00	6.095	0.053
الخطو الجانبي	ثانية	-	13.84	14.00	1.216	0.296
٢٠ م عدو من البدء الطائر	ثانية	-	4.49	5.00	0.699	0.211
الإختبارات المهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة						
التصويبية السلامية (دقة التصويب)	درجة	١٠ درجة	6.73	7.00	0.828	0.551
التمريرة الصدرية (دقة التمريرة الصدرية)	درجة	٣٠ درجة	18.10	18.00	1.155	0.656
المحاورة (سرعة المحاورة)	ثانية	ثانية	16.97	17.00	1.520	1.155

يتضح من جدول (١) أن معاملات الإلتواء للعينة قيد البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة قيد البحث تراوحت ما بين (١.١٥٥، ٠.٠٥٣) أي أنها انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الإلتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

تكافؤ مجموعتي البحث:

يوضح جدول (٢) نتائج التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كل من متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة قيد البحث.

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة قيد البحث (ن=١=٢=١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالات الإحصائية		الدلالة
		١م	١٤	٢م	٢ع	١م-٢م	(ت)	
المتغيرات الأساسية								
السن	عام	20.80	0.774	20.93	0.798	0.13	0.464	غير دال
الطول	سم	179.7	1.944	178.8	1.727	0.90	1.291	غير دال
الوزن	كجم	75.13	2.231	76.00	2.645	0.87	0.970	غير دال
العمر التدريبي	درجة	5.13	.990	5.27	1.099	0.14	0.349	غير دال
الإختبارات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة								
الوثب العريض من الثبات	سم	252.8	7.239	253.9	5.063	1.10	0.468	غير دال
رمي كرة طبية باليدين	متر	11.99	0.731	12.09	0.772	0.10	0.340	غير دال
تمرير كرة تنس على الحائط	عدد	18.20	1.146	18.73	1.163	0.53	1.265	غير دال
نيلسون المعدل للاستجابة الحركية	ثانية	43.93	7.382	45.13	4.658	1.20	0.532	غير دال
الخطو الجانبي	ثانية	13.44	1.293	13.58	1.119	0.14	1.147	غير دال
٢٠م عدو من البدء الطائر	ثانية	4.39	0.715	4.59	0.691	0.20	0.558	غير دال
الإختبارات المهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة								
التصويبة السلامة	درجة	6.93	.884	6.53	.743	0.40	1.342	غير دال
التمرير الصدرية	درجة	17.93	1.033	18.27	1.280	0.34	0.785	غير دال
المحاورة	ثانية	16.60	1.352	17.33	1.633	0.73	1.340	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.05 = 0.048$

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي، كذلك في جميع الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بكرة السلة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

وسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والإمكانات اللازمة:

- ١- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- ٣- ساعة إيقاف.
- ٤- كرات سلة.
- ٥- ملعب كرة سلة.
- ٦- أجهزه مساعدة (صندوق مقسم - مقاعد سويدية - حواجز - كرات طبية).

ثانياً: الاستثمارات:

استمارة استطلاع رأي الخبراء في الإختبارات البدنية والمهارية ملحق (٢) إنساقاً مع أهداف البحث ومراعاةً لخصائص العينة الحالية قام الباحث بعرض مجموعة مختلفة من اختبارات قياس القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري الخاصة بلاعبي كرة السلة قيد البحث، والتي قام بجمعها من مجموعة كبيرة من المراجع العلمية والدراسات والبحوث العربية والأجنبية، وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة لا تقل عن ٨٠% من آراء السادة الخبراء لاختيار أي اختبار ضمن مجموعة الإختبارات المستخدمة لقياس القدرات البدنية والمهارية الخاصة بأفراد عينة البحث.

ثالثاً: الإختبارات:

## ١- إختبارات كرة السلة

لإختبار مجموعة الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بكرة السلة والتي تتناسب مع عينة البحث وتساهم في تحقيق أهدافه، قام الباحث بالإطلاع والتحليل لمجموعة كبيرة من المراجع العلمية المتخصصة في مجال الإختبارات والمقاييس كمرجع "صلاح قادوس (١٩٩٣) (٧)، محمد علاوي، نصر الدين رضوان (١٩٩٤) (١٨)، محمد حسانين (١٩٩٦، ١٩٩٥) (١٩، ٢٠)، مصطفى باهي (١٩٩٩) (٣١)، كمال درويش، قدري مرسى، عماد الدين عباس (٢٠٠٢) (١٣)، كمال إسماعيل، محمد حسانين (٢٠٠١) (١٤)، ليلى فرحات (٢٠٠١) (١٥)، مصطفى باهي، أحمد عبد الفتاح، محمد فوزي، هيثم عبد المجيد، ناصر الوصيف (٢٠١٢) (٢٩)، مصطفى باهي، منى الأزهرى" (٢٠١٥) (٣٠) والمراجع العلمية في مجال كرة السلة كمرجع كل من "أحمد فاروق (٢٠٠٦) (٢) محمد جاد الحق (٢٠٠٨) (١٦)، علاء الدين عبد الحميد (٢٠٠٩) (٩)، عماد الدين أبو زيد" (٢٠٠٧) (١٠) وبعد الاطلاع على هذه المراجع العلمية العربية والأجنبية المختلفة قام الباحث بإختبار مجموعة الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بكرة السلة التي تتمتع بقدر جيد من الصدق والثبات والموضوعية والتي تواترت في العديد من تلك المراجع العلمية والدراسات السابقة، وتمثلت هذه الإختبارات في:

## الإختبارات البدنية: PHYSICAL TESTS (ملحق ٣)

- ١- اختبار الوثب العريض لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- ٢- اختبار رمي كرة طبية باليدين لقياس القدرة العضلية للذراعين.
- ٣- اختبار تمرير كرة تنس على الحائط لمدة (٢٥) ثانية لقياس التوافق.
- ٤- اختبار نيلسون للإستجابة الحركية والإنتقالية المعدل لقياس سرعة رد الفعل.

٥- اختبار الخطو الجانبي لقياس الرشاقة.

٦- اختبار ٢٠م عدو من البدء الطائر لقياس السرعة الانتقالية.

## الإختبارات المهارية: SKILL TESTS (ملحق ٤)

- ١- اختبار التصويبة السلامية.
- ٢- اختبار التمريرة الصدرية.
- ٣- اختبار المحاورة.

وللتأكد من قدرة هذه الإختبارات على قياس القدرات البدنية والمهارية التي وُضعت من أجلها، وكذلك ملائمتها للمرحلة السنية للعينة قيد البحث قام الباحث بإعادة عرض هذه الإختبارات على مجموعة من السادة الخبراء (ملحق ١) والذين أجمعوا على أن هذه المجموعة من الإختبارات مناسبة لقياس ما وُضعت من أجله.

#### رابعاً: تدريبات الجليدنغ للعينة قيد البحث (ملحق ٥) المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية:

لحساب صدق وثبات إختبارات القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري الخاصة بكرة السلة قام الباحث بتقنينها على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (١٠) عشرة طلاب من طلاب تخصص كرة السلة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا وذلك في الفترة من من ٢٠١٨/٩/٣٠ م إلى ٢٠١٨/١٠/٣ م.

#### أ- الصدق:

يرتبط صدق الإختبار بمدى قدرته وصلاحيته للاستخدام في قياس ظاهرة ما، لذا فالإختبار الصادق هو الإختبار الذي يصلح للاستخدام في ضوء الاهداف التي وضع من اجلها، ويقصد بصدق الإختبار صحته في قياس ما يدعي ان يقيسه، وتُعد أحد أهم مقومات الصدق مدى قدرة الإختبار على التمييز بين المستويات المختلفة.

وقد قام الباحث باستخراج صدق التمايز باستخدام المقارنة الطرفية، ولبيان التمايز لهذه الإختبارات ومن خلال ترتيب نتائج افراد العينة على الإختبارات قيد البحث ترتيباً تنازلياً، تم تحديد ٢٧% ممن حصلوا على درجات عليا و ٢٧% ممن حصلوا على درجات دنيا من عينة الدراسة

الاستطلاعية و(٢٧%) هي أفضل نسبة للحصول على صدق التمايز، ومن ثم قارن الباحث نتائج اللاعبين من خلال اختبار (ت) للعينات المستقلة، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك:

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا في إختبارات القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة قيد البحث (ن=١ ن=٢ =٣)

المتغير	وحدة القياس	الدرجة القصوى	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		الدلالات الإحصائية	
			١٤	١٤	٢٤	٢٤	(ت)	الدلالة
أولاً: الإختبارات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة								
الوثب العريض من الثبات	سم	-	٢٥٧.٣	١.٥٢٨	٢٤٩.٠	١.٧٣٢	6.250	دال
رمي كرة طيبة باليدين	متر	-	١٢.٩٣	٠.115	١١.٠٠	0.000	29.00	دال
تمرير كرة تنس على الحائط	عدد	-	١٩.٦٧	١.١٥٥	١٧.٣٣	١.١٥٥	2.957	دال
فيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	-	٥٠.٠٠	0.000	٤٢.٣٣	٢.٠٨٢	6.379	دال
الخطو الجانبي	ثانية	-	١٥.٣٣	٠.577	١٢.٤٧	٠.503	6.482	دال
٢٠ م عدو من البدء الطائر	ثانية	-	٥.٣٣	٠.577	٣.٨٣	٠.208	4.233	دال
ثانياً: الإختبارات المهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة								
التصويبة السلامية	درجة	١٠ درجة	٧.٣٣	0.577	٥.٦٧	0.577	4.738	دال
التمريرة الصدرية	درجة	٣٠ درجة	18.49	1.155.	21.33	1.528	4.003	دال
المحاورة	ثانية	ثانية	17.18	1.155	16.02	0.503	5.703	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = ٢.٧٧٦$

يوضح جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة العليا والدنيا في القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة قيد البحث ولصالح المجموعة العليا، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05$  في جميع الإختبارات البدنية والمهارية مما يدل



على قدرة الإختبارات على التمييز بين المجموعات ذات المستويات المتباينة وهذا يؤكد صدقها.

#### ب- الثبات:

ثبات الإختبار هو أن يُعطي الإختبار نفس النتائج اذا ما أُعيد تطبيقه على نفس الافراد في نفس الظروف (٢٦:٢٢٧)، وقد استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه بعد مرور فترة زمنية والمعروفه ب TEST RE TEST، ولحساب الثبات تم تطبيق إختبارات القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة طلاب من طلاب تخصص كرة السلة، وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني قدره (٣) ثلاثة أيام، وبعد معالجة النتائج إحصائياً عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون PERSON، تم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وهذا ما يوضحه جدول (٤).

#### جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في إختبارات القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة قيد البحث (ن = ١٠)

المتغير	وحدة القياس	الدرجة القصوى	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الدلالات الإحصائية الدالة (ر)
			١٤	١٤	٢٤	٢٤	
أولاً: الإختبارات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة							
الوئب العريض من الثبات	سم	-	٢٥٢.١	٧.٤١٥	٢٥٢.٥	٣.٩٢٣	٠.٠٧٤
رمي كرة طبية باليدين	متر	-	١٢.٢٢	٠.٧٦٦	١٢.١٠	٠.٨٣٥	٠.١٢٨
تمرير كرة تنس على الحائط	عدد	-	١٨.٩٠	١.٣٧٠	١٨.٤٧	١.٢٦٥	٠.٠٩٠
فيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	-	٤٤.٢٠	٥.٢٢٤	٤٦.٤١	٣.٥٣٤	٠.٢٧٢
الخطو الجانبي	ثانية	-	١٣.٣٤	١.١١٥	١٣.٧٤	١.٢٨٦	٠.٢٨٥
٢٠ م عدو من البده الطائر	ثانية	-	٤.٤٨	٠.٧٠٧	٤.٦٣	٠.٧٣٤	٠.٤٧١
ثانياً: الإختبارات المهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة							
التصويبية السلامية	درجة	١٠ درجة	٦.٨٠	١.٠٣٣	٦.٦٠	٠.٨٤٣	٠.٤٠٨
التمريرة الصدرية	درجة	٣٠ درجة	١٨.٠٠	١.٣٣٣	١٨.٦٠	١.٢٦٥	٠.٣٢٩
المحاورة	ثانية	ثانية	١٧.١٠	١.٧٢٩	١٧.٤٠	١.٥٧٨	٠.٣٩١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.632$

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط لإختبارات القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة قيد البحث قد تراوحت بين (٠.٤٧١)، (٠.٠٧٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات جميع تلك

الإختبارات في قياس مستوى اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة السلة قيد البحث.

### الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجرائها فى الفترة من ٢٠١٨/٩/٣٠م إلى ٢٠١٨/١٠/٣م. وذلك على عينة بلغ قوامها (١٠) طلاب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وذلك بهدف التعرف على :

- مدى مناسبة البرنامج لقدرات التلاميذ ومدى فهمهم واستيعابهم.
- حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

### إجراءات تنفيذ التجربة :

#### القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث للمتغيرات قيد البحث وذلك فى الفترة من يوم الاثنين والثلاثاء الموافق ٨، ٩/١٠/٢٠١٨م.

#### التجريبية الأساسية:

تم تطبيق البرنامج لمدة (٨) أسابيع بدأت من يوم ١١/١٠/٢٠١٨م وانتهت فى يوم ٣/١٢/٢٠١٨م، وبواقع وحدة لكل مجموعة فى كل أسبوع فى أيام (الأحد) للمجموعة التجريبية، بإجمالى (٨) وحدات على أفراد المجموعة التجريبية والتي تقوم بتطبيق البرنامج باستخدام تدريبات الجلدينج (المتغير التجريبي) داخل الوحدة، بينما تقوم المجموعة الضابطة بتطبيق البرنامج التقليدي يوم (الأربعاء) من كل اسبوع، بإجمالى (٨) وحدات على أفراد المجموعة الضابطة، وقد راعي الباحث تثبيت توقيت التطبيق لكلا المجموعتين.

#### القياس البعدي:

قام الباحث بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ التجربة لمجموعتي البحث المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بإجراء القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث وذلك خلال الفترة وذلك يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق ٤، ٥/١٢/٢٠١٨م.

وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه فى القياس القبلي.

## المعالجة الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS v22 ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- نسبة التحسن.

وقد ارتضى الباحث بنسبة دلالة عند مستوى (٠.٠٥).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي:

١. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية من لاعبي كرة السلة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.
٢. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة من لاعبي كرة السلة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.
٣. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين لأفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة من لاعبي كرة السلة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.
٤. نسبة تحسن المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من لاعبي كرة السلة.

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية من لاعبي كرة السلة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٥)

المتغير	وحدة القياس	الدرجة القصوى	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية	
			١م	١ع	٢م	٢ع	(ت)	الدلالة

أولاً: الإختبارات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة

الوثب العريض من الثبات	سم	-	٢٥٢.9	٧.٢٣٩	258.7	7.239	7.269	دال
رمي كرة طبية باليدين	متر	-	١١.٩٩	0.731	١٢.47	0.937	3.826	دال
تمرير كرة تنس على الحائط	عدد	-	١٨.٢٠	١.١٤٦	٢١.٢٠	١.٧٤٠	7.456	دال
نيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	-	٤٣.٩٣	٧.٣٨٢	38.20	٦.٦٠٣	8.810	دال
الخطو الجانبي	ثانية	-	١٤.٠٩	١.٢٩٣	١١.٥٨	0.699	6.847	دال
٢٠ م عدو من البدء الطائر	ثانية	-	٤.٣٨	0.715	٤.٢٥	0.719	1.979	غير دال

ثانياً: الإختبارات المهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة

التصويبة السلامية	درجة	١٠ درجة	٦.٩٣	0.884	٨.٢٧	0.594	7.135	دال
التمريرة الصدرية	درجة	٣٠ درجة	١٧.٩٣	١.٠٣٣	٢٢.٠٧	1.534	15.10	دال
المحاورة	ثانية	ثانية	١٦.٦٠	١.٣٥٢	14.53	1.407	5.771	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.145$

يوضح جدول (٥) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجات الإختبارات البدنية (الوثب العريض، رمي كرة طبية، تمرير كرة تنس، نيلسون للإستجابة الحركية، الخطو الجانبي) الخاصة بلاعبي كرة السلة قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05$ . إلا إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجات إختبار (٢٠م عدو) للاعبين قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05$ .

كما وضح الجدول السابق (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجات إختبارات مستوى الأداء المهاري لمهارات كرة السلة الثلاث قيد البحث

(التصويبة السلامية- التمريزة الصدرية- المحاوره) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥.

ويعزو الباحث ظهور تلك النتيجة إلى تأثير استخدام تدريبات الجليدنح علي تحسين تلك القدرات البدنية حيث نجد أن أداة الجليدنح من الأدوات الحديثة التي استخدمت مؤخرا في عملية التدريب وقد سبقتنا إليها الدول المتقدمة رياضيا لذا فإن الباحث قام بإدراج تلك الأداة في رياضة كرة السلة (مجال تخصصه) وتوظيفها داخل الوحدات التدريبية ووجد أن تلك الأداة كانت مفيدة جدا في أثناء التدريبات الخاصة بالنسبة للاعبين وأدت الي حدوث تطورات هائلة في أدائهم وبخاصة عند تركيز تدريبات تلك الأداة علي تحسين القدرات البدنية قيد البحث "القدرة العضلية للرجلين، والذراعين، التوافق، سرعة رد الفعل، الرشاقة، السرعة الانتقالية.

وفي هذا الصدد يشير "يحيى الحاوي" (٢٠٠٢) إلى أن التقنيات الحديثة من خلال الوسائل والأجهزه الحديثة تساعد المدرب أثناء وضع الأحمال التدريبية التي تساهم في تنمية القوة العضلية والسرعة الحركية لجزء أو أكثر من خلال التكنولوجيا والتوجيه والإشراف. (٣٦: ٢٢٣).

ويشير كل من "أبو العلا عبد الفتاح" (٢٠٠٣) نقلاً عن "بلاتونف" (١٩٨٦)، "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥) إلى أن انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية يعد أحد الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي، حيث ازداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة لتحسين مستوى القدرات البدنية والنواحي المهارية. (١: ٧٨) (٨: ٢٢٢).

كما يعزو الباحث تلك النتيجة أيضا إلى استمرار عينة البحث في أداء التدريبات المقترحة ووجود آداه جديدة ومختلفة وغير تقليديه زادت من إثارت وفاعلية أداء اللاعبين.

كما يعزو الباحث إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجات إختبار (٢٠م عدو) نظرا لأن الاعبيين قيد البحث يتمتعون بالسرعة الانتقالية وهو العنصر الهام " الذى يعتبر من العناصر البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة السله وهذا يتفق مع ما ذكره " فارو ويونج وبريشي, Farrow, D., Young, W., Bruce, L (٢٠٠٣) أن الأداء في رياضة كرة السله يحتوي على العديد من المواقف التي تتطلب أن يتميز اللاعب بمستوي عالي من السرعة والتحمل العضلي للرجلين وكذلك القوه المميزة بالسرعة وتغيير الاتجاه حتى يؤدي اللاعب المباراة في جميع أوقاتها سواء الأساسية أو الإضافية بالكفاءة البدنية المطلوبة. (٣٧ : ١٥٥).

كما يعزو الباحث تلك النتيجة ايضا إلى أن تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الجليدنغ أدى إلى تحسن فى مستوي الأداء المهارى لمهارات كرة السله الثلاث (التصويبة السلامية- التميريرة الصدرية- المحاورة) لدى لاعبي كرة السله حيث نجد أن أداة الجليدنغ من الأدوات التي تعمل على تحسين وتطوير في مستوي الأداء المهارى لانها تساعد اللاعب علي التحرك بسرعة في الاتجاهات المختلفة كما أنها تساعد علي سرعة رد الفعل أمام المواقف المفاجئة التي يتعرض لها أثناء اللعب وتساعد أيضا علي الأداء بشكل أسرع أثناء اللعب، كما أنها تعتبر من التدريبات الشيقه الغير تقليديه والتي تساعد اللاعب علي التدريب في جو نفسي أفضل من المعتاد وتضفي روح البهجة والمتعة والقابلية علي عملية التدريب وهذا يتفق مع ما ذكره "محمد حسانين، حمدي عبد المنعم" (١٩٩٧م) أن الوسائل غير التقليدية تتيح زيادة فعالية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي، كاستخدام الأنشطة والرياضات المختلفة لتنمية وتطوير مستوى القدرات البدنية (٢١ : ٣٥).

وتلك النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة كل من "مها الهجرسي، هالة قاسم" (٢٠٠٩م) (٣٤) والتي أشارت نتائجها الي أن استخدام أداة الجليدنج كأحد الأدوات الحديثة في عملية التدريب بصفة عامة له تأثير إيجابي في تحسين المتغيرات البدنية وتحسن مستوى الأداء.

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي".

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة من لاعبي كرة السلة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٥)

المتغير	وحدة القياس	الدرجة القصوى	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية	
			م	ع	م	ع	(ت)	الدلالة
أولاً: الإختبارات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة								
الوثب العريض من الثبات	سم	-	253.9	5.063	255.٩	7.080	2.360	دال
رمي كرة طينية باليدين	متر	-	12.09	0.772	12.74	0.584	4.954	دال
تمرير كرة تنس على الحائط	عدد	-	18.73	1.163	19.67	1.633	2.956	دال
نيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	-	45.13	4.658	43.93	4.978	6.870	دال
الخطو الجانبي	ثانية	-	13.58	1.1198	12.60	1.121	4.409	دال
٢٠م عدو من البدء الطائر	ثانية	-	4.59	0.691	4.48	0.755	1.967	غير دال
ثانياً: الإختبارات المهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة								
التصويبة السلامية	درجة	١٠ درجة	٦.٥٣	0.743	٧.٠٠	0.655	3.500	دال
تمريرة الصدرية	درجة	٣٠ درجة	١٨.٢٧	١.٢٨٠	٢٠.١٣	1.407	7.299	دال
المحاورة	ثانية	ثانية	١٧.٣٣	١.٦٣٣	16.20	1.699	8.635	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.05$  = ٢.١٤٥

يوضح جدول (٦) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجات الإختبارات البدنية (الوثب

العريض، رمي كرة طبية، تمرير كرة تنس، نيلسون للإستجابة الحركية، الخطو الجانبي) الخاصة بلاعبي كرة السلة قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى . . . . .

- عدم فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في درجات إختبار (٢٠م عدو) للاعبين قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى . . . . .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في درجات إختبارات مستوى الأداء المهاري لمهارات كرة السلة الثلاث قيد البحث (التصويبة السلامية- التمريرة الصدرية- المحاورة) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى . . . . .

ويعزو الباحث ظهور تلك النتائج إلى أن عملية التدريب المتبعة قد أثرت على المجموعة الضابطة تأثيراً إيجابياً فيتحسن تلك القدرات البدنية وكذلك مستوي الأداء المهارى لمهارات كرة السلة الثلاث قيد البحث (التصويبة السلامية- التمريرة الصدرية- المحاورة) مما يدل على أن الأسلوب المتبع في العملية التدريبية له كفاءة في عملية التحسن التي ظهرت على القياس البعدى للمجموعة الضابطة وفي هذا الصدد يذكر كل من كاربنلي Karpenly (١٩٩٨م) (٣٨) أن أي شكل من اشكال التدريب او التعليم يؤثر ايجابياً في معظم القدرات البدنية وبالتالي سيؤثر على الجانب المهارى.

كما يعزو الباحث تلك النتيجة ايضا إلى ان الانتظام أفراد المجموعة الضابطة فى التدريب دون انقطاع وبدافعية وحماس للأداء حيث أن الانتظام



والاستمرار فى الممارسة بالإضافة إلى التنافس المستمر بين أفراد المجموعة لتقديم أفضل أداء بدنى ومهارى كان له أكبر الأثر فى رفع مستوى المتغيرات البدنية والذى انعكس أثره على تطوير النواحي المهارية لدى اللاعبين، كذلك يرجع الباحث هذه النتيجة إلى تنفيذ البرنامج التدريبي المتبع فى تدريب المجموعة الضابطة وتقديمه لمجموعة من التمرينات المتدرجة فى الصعوبة بما يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية لعينة البحث وفى هذا الصدد يذكر "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥) فى أن التغير فى الأداء الحركى يحدث نتيجة للتدريب والممارسة وذلك نتيجة لتكرار التمرينات البدنية والمهارية، مما كان له الدور البارز فى رفع مستوى بعض القدرات الحركية والمتغيرات المهارية قيد البحث (٨: ٢٢).

وتتفق هذه النتائج التى تم التوصل إليها مع نتائج دراسات كل من "بدرى حماد (٢٠١٧) (٥)، عمر عبد العزيز (٢٠١٧) (١١)، سامح مجدى" (٢٠١٥م) (٦) والتى توصلت نتائج أبحاثهم إلى أن الانتظام فى التدريب كان له أكبر الأثر على تحسن مستوى الأداء البدنى والمهارى للمجموعة الضابطة قيد أبحاثهم.

**وبذلك يتحقق الفرض الثانى للبحث والذى ينص على أنه: فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث فى اتجاه القياس البعدى.**

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين البعديين لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من لاعبي كرة السلة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=١٠، ن=٢=١٥)

المتغير	وحدة القياس	الدرجة القصوى	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدالات الإحصائية	
			١م	١ع	٢م	٢ع	(ت)	الدالة
أولاً: الإختبارات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة								
الوثب العريض من الثبات	سم	-	258.7	7.239	255.٩	7.080	0.832	غير دال
رمي كرة طبية باليدين	متر	-	١٢.47	0.937	12.74	0.584	0.959	غير دال
تمرير كرة تنس على الحائط	عدد	-	٢١.٢٠	١.٧٤٠	19.67	1.633	2.488	دال
نيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	-	38.20	٦.٦٠٣	43.93	4.978	2.301	دال
الخطو الجانبي	ثانية	-	١١.٥٨	0.699	12.60	1.121	2,990	دال
٢٠ م عدو من البدء الطائر	ثانية	-	٤.٢٥	0.719	4.48	0.755	0.873	غير دال
ثانياً: الإختبارات المهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة								
التصوية السالمة	درجة	١٠ درجة	٨.٢٧	0.594	٧.٠٠	0.655	5.551	دال
التمرير الصنوبرية	درجة	٣٠ درجة	٢٢.٠٧	1.534	٢٠.١٣	1.407	3.597	دال
المحاورة	ثانية	ثانية	14.53	1.407	16.20	1.699	2.926	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $٠.٠٠٥ = ٢.٠٤٨$

يوضح جدول (٧) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في درجات الإختبارات البدنية (تمرير كرة تنس، نيلسون للاستجابة الحركية، الخطو الجانبي) الخاصة بلاعبي كرة السلة قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $٠.٠٠٥$ .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في درجات إختبار (الوثب العريض، رمي كرة طبية، ٢٠م عدو) للاعبين قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $٠.٠٠٥$ .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع إختبارات مستوى الأداء المهاري لمهارات كرة السلة الثلاث قيد البحث (التصوية السالمة- التمريرة

الصدرية- المحاورة) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥.

ويرجع الباحث تلك النتيجة وتحسن في مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة "الرشاقة التوافق، سرعة رد الفعل إلى استخدام التدريبات التي أثرت بصورة إيجابية مما أدى الي ظهور التقدم في النواحي البدنية وتحسن في الأداء المهارى، كما ان البرنامج اشتمل على تدريبات متنوعة باستخدام الجليدينج تعمل على 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 على استمتاعهم وتشويقهم حيث أنه لم يسبق لهم التدريب بمثل هذا الأسلوب وأيضا تفاعلهم الإيجابي أدى إلى سرعة وجود مناخ تدريبي جذاب مما ساعد على استثمار الوقت وتوفير الكثير من الجهد أثناء الأداء وحرية التنقل في جميع الاتجاهات والفراغات في مكان اللعب وهذا النوع يعتبر أحد مستحدثات التدريب وتطبيقه مما يسهم في احداث طفرة كبيرة في مستوى الأداء بالنسبة للطلاب كما آثار اهتمامهم وحثهم على مقارنة أدائهم ببعض، كما اتسمت تدريبات الجليدينج بالشمول والتوازن والتكامل في تنمية القدرات البدنية مع مراعاة الفروق الفردية ومبدأ التدرج في زيادة الحمل مما اثر ذلك علي الاداء المهارى للاعبين.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من "أحمد فاروق (٢٠٠٦) (٢)، محمد جاد الحق" (٢٠٠٨) (١٦) على أن تنمية وتطوير الصفات البدنية أمر ضروري وحيوي لتنمية الأداء المهارى، وبالتالي تحسين مستوى أداء المهارات، وكذلك الاقتصاد فى الجهد المبذول من خلال توزيع جهد اللاعب فى تنفيذ الجانب المهارى والخططي فى المنافسات بشكل فعال.

كما يعزو الباحثة تحسن مستوى اداء المهارات الأساسية قيد البحث لتدريبات الجليدينج حيث أن إتقان المهارات الحركية لن يتحقق إلا من خلال تنمية شاملة للقدرات البدنية والمهارية وهذا ما تم تحقيقه من خلال تدريبات الجليدينج المتضمنة للتدريبات البدنية والتي ادت إلى تحسن فى الأداء المهارى تلك التدريبات التى لم تنفذها المجموعة الضابطة.

وفي هذا الصدد يشير كل من "مفتى إبراهيم (١٩٩٦م)، شيفارد روى (١٩٩٢م)، أوكازاكي واستريسيفيك" (١٩٩٠م) على أن تطوير الصفات البدنية الخاصة لها تأثير مباشر ودور أساسي في مستوى فاعلية الأداء البدني والمهاري، وأنه في حالة افتقار اللاعب لهذه الصفات فإنه لا يستطيع أن يتقن أو يطور الأداء المهاري (٣٢: ١٤٦-١٤٧) (٤٠: ١١٩) (٣٩: ٣٠-٣١).

ويري الباحث أن استخدام تدريبات الجليدنغ لاعبين كان له الأثر في تنمية الصفات البدنية قيد البحث مما أثر علي أداء اللاعبين، كما أن استخدام تلك التدريبات تعتبر أسلوباً جديداً لبرنامج لياقة معاصر تتم ممارسته في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة، مما اثر علي الأداء بالنسبة لاعبي كرة السلة.

كما يرجع الباحث تنمية وتطوير مستوي الأداء المهاري لمهارات كرة السلة الثلاث قيد البحث (التصويبة السلامية- التمريرة الصدرية- المحاورة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

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

يرجع 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.

وتتفق تلك النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة كل من "مها الهجرسي، هالة قاسم (٢٠٠٩م) (٣٤)، سامح مجدي" (٢٠١٥م) (٦) والتي دلت على ان استخدام أداة الجليدنغ في العملية التدريبية وادرجها ضمن الوحدات التدريبية لها تأثير فعال في القدرات البدنية وتحسن الأداء المهاري وأنها كأداة تدريبية حديثة من الوسائل الفعالة التي تؤثر في تحسن الأداء المهاري.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

### جدول (٨)

نسب التحسن في مستوى الأداء المهاري في كرة السلة لأفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة (ن<sub>١</sub> = ٢٠ = ن<sub>٢</sub>)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			نسبة التحسن	المجموعة الضابطة			نسبة التحسن
		٢م	١م	م-٢م		٢م	١م	م-٢م	
أولاً: الإختبارات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة									
الوقت العريض من الثبات	سم	258.7	٢٥٢.9	5.8	%2	255.٩	253.9	2	%1
رمي كرة طبية باليدين	متر	١٢.47	١١.٩٩	0.48	%4	12.74	12.09	0.65	%5
تمرير كرة تنس على الحائط	عدد	٢١.٢٠	١٨.٢٠	3	%16	19.67	18.73	0.94	%5
نيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	38.20	٤٣.٩٣	5.73	%13	43.93	45.13	1.2	%3
الخطو الجانبي	ثانية	١١.٥٨	١٤.٠٩	2.51	%18	12.60	13.58	0.98	%7
٢٠م عدو من البدء الطفر	ثانية	٤.٢٥	٤.٣٨	0.13	%3	4.48	4.59	0.11	%2
ثانياً: الإختبارات المهارية الخاصة بلاعبي كرة السلة									
التصوية السلامة	الدرجة	٨.٣	٦.٩	1.4	%17	٧.٠	٦.٥	0.5	%8
التمريرة الصدرية	الدرجة	٢٢.١	١٧.٩	4.2	%23	٢٠.١	١٨.٣	1.8	%10
المحاورة	الثانية	14.5	١٦.٦	2.1	%14	16.2	١٧.٣	1.1	%6

يتضح من جدول رقم (٨) ما يلي :

تحسن درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت نسب تحسن المجموعة التجريبية بين

(٢٠٪ : ١٨٪) في حين تراوحت النسب المئوية لتحسن درجات المجموعة الضابطة بين (١٠٪ : ٧٪).

تحسن درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات مستوى الأداء المهاري لمهارات التصويبة والسلامية والتمريرة الصدرية والمحاورة في كرة السلة للاعبين عينة البحث تحسن ملحوظ، حيث تراوحت نسب تحسن المجموعة التجريبية بين (١٤٪ : ٢٣٪) في حين تراوحت النسب المئوية لتحسن درجات المجموعة الضابطة بين (٦٪ : ١٠٪).

يعزو الباحث ذلك التحسن في النسب المئوية لنتائج المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث والتي بلغت (٢٪ : ١٨٪) لتدريبات الجليدنغ والتي أشتملت علي تدريبات متنوعة تعمل علي تنميته 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 الاداءه وأيضا تفاعلهم الايجابي 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 بعض واتسمت تدريبات الجليدنغ بالشمول والتوازن والتكامل في تنمية القدرات البدنية مع مراعاة الفروق الفردية ومبدأ التدرج في زيادة الحمل ويتفق هذا مع ما توصلت إليه دراسة كل من "إيمان زيد (٢٠٠٣) (٣)، محمود وجيه" (١٩٩٣) (٢٥) علي أن البرنامج التدريبي الذي يتسم بالشمول والتوازن في تنميته جميع عناصر اللياقة البدنية إلي جانب مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين يؤثر ايجابيا علي تنميته القدرات البدنية

كما يعزو الباحث تلك النتيجة لنتائج المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة قيد البحث إلى أن التدريبات التقليدية أدت إلى تحسين المتغيرات البدنية لدي المجموعة الضابطة قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية ما بين (١% : ٧%)، مما يشير إلى مدى تأثير البرنامج التقليدي في تحسين متغيرات البدنية قيد البحث لدي المجموعة الضابطة قيد البحث.

كما يرجع الباحث ذلك التحسن في النسب المئوية لنتائج المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية قيد البحث لتدريبات الجليدنغ والتي أثرت بصورة إيجابية على الأداء المهارى للاعبى كرة السلة عينة البحث، لإشتمالها على أشكال متنوعة لردود الأفعال المتغيرة وغير الثابتة والتي تتطلب من اللاعب تغيير المكان والسرعة والاتجاه أثناء الحركة عند أداء المهارات الأساسية " التصويبة السلامية والتمريرة الصدرية والمحاورة، حيث تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات المهارية ما بين (١٤% : ٢٣%)، مما يشير إلى تأثير تدريبات الجليدنغ في تحسين متغيرات المهارية لدي المجموعة التجريبية قيد البحث.

كما يعزو الباحث ذلك التحسن في النسب المئوية لنتائج المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة أن التدريبات التقليدية أدت إلى تحسين المتغيرات المهارية لدي المجموعة الضابطة قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات المهارية ما بين (٦% : ١٠%)، مما يشير إلى مدى تأثير البرنامج التقليدي في تحسين المتغيرات المهارية قيد البحث لدي المجموعة الضابطة قيد البحث.

وبذلك يتحقق الفرض الرابع للبحث والذي ينص على أنه: توجد فروق في نسب تحسن أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.  
الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- تدريبات الجليدنغ كان لها تأثيراً ايجابياً واضحاً على المجموعة التجريبية وساهمت بطريقة ايجابية فى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث.
- ٢- التدريبات التقليديه المتبعة كان لها تأثيراً ايجابياً علي المجموعة الضابطة فى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث.
- ٣- استخدام تدريبات الجليدنغ للمجموعة التجريبية كان أكثر تأثيراً عن البرنامج المستخدم مع المجموعة الضابطة.
- ٤- نسبة التحسن المئوية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث أعلى من المجموعة الضابطة.

#### التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:
- ١- استخدام تدريبات الجليدنغ كوسيلة تدريبية فعالة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة السلة.
  - ٢- ضرورة استخدام برامج تدريبات الجليدنغ في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية.
  - ٣- استخدام تدريبات الجليدنغ ضمن برامج الإعداد البدني وطوال الموسم التدريبي.
  - ٤- الاهتمام بتدريبات الجليدنغ في مراحل سنوية مختلفة وإدراجها ضمن برامج الإعداد.



- ٥- إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى مختلفة، وعلى المستويات المختلفة وعلى المراحل السنوية المختلفة.
- ٦- الاهتمام باستخدام تدريبات الجليدنغ في مجال كرة السلة بصفة خاصة باعتبارها اتجاه حديث وباقي الألعاب الجماعية والفردية بصفة عامة.
- ٧- صقل العاملين في مجال تدريب كرة السلة بالبرامج التدريبية الحديثة المناسبة لجميع فئات رياضة كرة السلة من خلال عقد دورات تدريبية لصقلهم في هذا المجال.

## (( المراجع ))

### أولا المراجع العربية

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣م): فسيولوجيا التدريب والريضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أحمد فاروق خلف (٢٠٠٦): فاعلية استخدام أسلوب التعلم البنائي والمتباين على تعلم بعض والحصائل المعرفية التحصيل المعرفي في كرة السلة، بحث منشور، المؤتمر الدولي العاشر، اتجاهات حديثة في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الأردن.
- ٣- ايمان عبد الله زيد (٢٠٠٣م): استخدام أحزمه الأتقال مختلفة الشدة وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية والدفاعية في الكره الطائر، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق.
- ٤- إيهاب مصطفى كامل (١٩٩٠م): دراسة عاملية للأختبارات البدنية والمهارية في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٥- بدرى عيد حماد (٢٠١٧): تأثير تدريبات الجليدنغ على تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولي وبعض القدرات البدنية في

- رياضة التايكوندو، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٦- سامح محمد مجدي (٢٠١٥): تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة- كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٥
- ٧- صلاح السيد قادوس (١٩٩٣م): الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٨- عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥): التدريب الرياضي (أسس- نظريات- تطبيقات)، ط٦، دار المعارف، القاهرة.
- ٩- علاء الدين محمدى عبد الحميد (٢٠٠٩): تأثير برنامج مقترح بالألعاب الالكترونية على تعلم بعض مهارات كرة السلة وتنمية الابتكار الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، المنيا.
- ١٠- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق للألعاب الجماعية (نظريات- تطبيقات)، الطبعة الثانية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ١١- عمر عبد العزيز (٢٠١٧): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الجليدنج على بعض عناصر اللياقة البدنية وتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٢- فتحى أحمد هادى (٢٠١٠): التدريب العملى الحديث فى رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية للنشر، الإسكندرية.

- ١٣- كمال درويش، قدرى مرسى، عماد الدين عباس (٢٠٠٢): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- كمال عبد الحميد، محمد صبحي (٢٠٠١): رباعية كرة اليد الحديثة (المهامية والأبعاد التربوية أسس القياس والتقويم واللياقة البدنية)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- ١٥- ليلي السيد فرحات (٢٠٠١م): القياس والإختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦- محمد إبراهيم جاد الحق (٢٠٠٨): تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة فى تحسين مستوى الأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة السلة، دكتوراة، طنطا.
- ١٧- محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٢): التدريب بالأثقال"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٨- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م): إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- محمد صبحي حسنين (١٩٩٥م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- محمد صبحي حسنين (١٩٩٦م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم (١٩٩٧م): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني- مهاري- معرفي- نفسي)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٧م): الأختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ٢٣- محمود حسين محمود، عادل رمضان بخيت، أحمد خليفة حسن (٢٠١٧): كرة السلة النظرية والتطبيق، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
- ٢٤- محمود محمد نجيب (٢٠١٧): تأثير تنمية الصفات البدنية في ضوء نسب مساهمتها علي مستوى الأداء المهاري وفقا لمراكز اللعب المختلفة للاعبين كرة السلة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة بنها.
- ٢٥- محمود وجيه حمدي (١٩٩٣م): برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين الكره الطائره تحت ١٨ سنه ، رساله دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه حلوان.
- ٢٦- مدحت صالح سيد (٢٠٠٥): البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة، دار القلم للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢٧- مسعد على محمود (٢٠٠٠): المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار جامعة المنصورة، المنصورة.
- ٢٨- مشرق عزيز لازم محمد (٢٠١٤): التصنيف وفقا لبعض القدرات البدنية الخاصة والاداء المهاري المركب والقياسات الجسمية للاعبين كرة السلة، بحث منشور، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية.
- ٢٩- مصطفى حسين باهي، احمد عبد الفتاح سالم، محمد فوزي عبد العزيز، هيثم عبد المجيد محمد، ناصر عمر الوصيف (٢٠١٢): "التحليل الإحصائي ومعالجة البيانات للبحوث التربوية والنفسية والرياضية باستخدام برامج EXCEL- STATISTICA - SPSS"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

- ٣٠- مصطفى حسين باهي، منى أحمد الأزهري (٢٠١٥): البحث العلمي وأدوات التقويم - في المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣١- مصطفى حسين باهي (١٩٩٩): المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق والثبات والموضوعية والمعايير، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٢- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦): تدريب الناشئين للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٣- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٤- مها محمد الهجرسي، هاله كامل قاسم (٢٠٠٩): تأثير تدريبات الجليدنغ 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.
- ٣٥- نيفين ممدوح زيدان (٢٠١٤): دليل مدرب كرة السلة الإعداد البدني، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٣٦- يحيي السيد الحاوي (٢٠٠٢م): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، الزقازيق.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 37- Farrow, D., Young, W., Bruce, L. (2003): The Development of a Test of Reactive Agility for Netball: A New Methodology. Australian Sports Commission.

- 38- **Karpenly R-NI (1998):** stringh training single, individual training opposite to multiple group, medicine physica .
- 39- **Okazaki, T., And Strecivic, M., (1984):** The Text Book Of Modern Karate, Knadasha International L. Td. New York.
- 40- **Shephard, R.K.,(1989):** Physical Activity and Growth, 1sT ed, Year Book Medical Publishers, Inc, Chicago,.
- 41- **Weineck J. & Haas H. (2009):** Optimales Basket ball training, Das Konditionstraining des Basket ball spiel. Spitta Verlag, Balingen.

**ثالثا: المراجع من شبكة المعلومات الدولية ( الأنترنت )**

1. <http://www.gliding disks.com/top fitness pros-html> .2016.
2. <http://www.Brigh thub.com/ health/fitness articles> .2016.
3. <http://www.savvier Fitness.com /gliding- disks.asp>
4. <http://www.how to dothings.com / health-Fitnesshow-to-use->
5. <http://www.virgininactive.co-uk/content press rom / gliding->
6. <http:// www.allbusiness.com / marketing-advertising>