

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات نصف الكرة الهوائية (Bosu Ball) على مستوى أداء بعض مهارات التصويب في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية

أ.د / سوسن حسني محمود

أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق تدريس
التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة
حلوان.

sawsan.hosny@pef.helwan.edu.eg

أ.د / سامية محمد غانم

أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق تدريس
التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة
حلوان.

samia.ghanem@pef.helwan.edu.eg

الباحثة / أميره عبداللطيف لطفي طرباي

meromody5520@gmail.com

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات نصف الكرة الهوائية (Bosu Ball) على مستوى أداء بعض مهارات التصويب في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي. اشتملت عينة البحث على (40) طالبة بالصف الثاني الإعدادي. استخدمت الباحثة المسح المرجعي والمقابلات الشخصية والإختبارات والمقاييس لجمع البيانات. كانت أهم النتائج أن فاعلية برنامج التمرينات باستخدام نصف الكرة الهوائية في المستوى المهاري لأداء مهارتي التصويب بالقفز – التصويبة السلمية في كرة السلة لدي تلميذات المرحلة الإعدادية ، تفوق المجموعه التجريبية على المجموعه الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث.

The Impact of an Educational Program Using Bosu Ball Exercises on the Performance Level of Some Shooting Skills in Basketball for Middle School Female Students

Abstract:

This research aims to identify the effect of an educational program using the Bosu Ball exercises on the level of performance of some shooting skills in basketball for middle school students. The researcher used the experimental method. The research sample included (40) students in the second year of middle school. The researcher used the reference survey, personal interviews, tests and measurements to collect data. The most important results were that the effectiveness of the exercise program using the Bosu Ball on the skill level of performing the jump shooting skills - the ladder shot in basketball for middle school students, the superiority of the experimental group over the control group in the skill variables under study.

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات نصف الكرة الهوائية (Bosu Ball) على مستوى أداء بعض مهارات التصويب في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية

المقدمة ومشكلة البحث :

التربية الرياضية عملية تشتمل على ما يسمى بالموقف التعليمي الذي يتكون من المعلم والمتعلم والمناهج ومقررات وخبرات دراسية وطرق للتدريس والإمكانيات وبرامج للتنفيذ، حيث كانت المناهج التقليدية تعنى المادة الدراسية، وهناك طريقتين شائعتين في الاستخدام وهما بالتلقين والحفظ والاستظهار، ثم بدأت المناهج في التطور وهذا يتطلب من المعلم والمتعلم أن يتطور في تحسين واستخدام الأساليب والطرق والتمرينات والتدريبات الجديدة والتي منها استخدام التمرينات المشابهة للأداء والمهارات الحركية في الأداء والمجموعات العضلية المستخدمة وزمن ومسار المهارة الحركية، حيث نجد أن أهداف درس التربية الرياضية لا تحظى بالاهتمام الواجب والكافي، ولذا وجب على المعلم أن يقوم بتحديد أهداف الوحدة التعليمية من الناحية التربوية والبدنية والمهارية مقدرا الطرق والأساليب التي سوف يستخدمها في سبيل تحقيق الأهداف الموضوعية.

أصبح توفير الأدوات والأجهزة المساعدة من العناصر الأساسية التي يقوم عليها أي برنامج تدريبي أو تعليمي، لأنه ليس من الممكن أن يرتفع مستوى الطالبات دون توفيرها، حيث تعد الأدوات والأجهزة المساعدة من المستلزمات الضرورية في التدريب والتعليم ووجودها له قيمه كبيرة في دفع الطالبات إلى المشاركة الإيجابية وبث روح الحماس والسعادة والرغبة في التعلم.

تتفق كلا من زينب على، غادة جلال (2008م)، في أن الأدوات والأجهزة المساعدة ذات أهمية وفعالية في التأثير الإيجابي على التعليم والتدريب وحسن إخراجها فهي تثير نشاط وحماس الممارسين فضلا عن أنها وسيلة تشويقية فعالة واستخدام أدوات مساعدة عند التدريس من العناصر الأساسية التي يقوم عليها برنامج للتدريب الرياضي لأنها هامة في التدريب وحسن إخراجها واستخدام أداة مساعدة كنصف الكرة الهوائية تعمل على اكتساب وتنمية عناصر اللياقة البدنية. (5 : 37،38)

وأوضح بي سي سوزانا Bc.Zuzana (2015)، أن أداة نصف الكرة الهوائية "BOSU Ball" تعد أحد وسائل المساعدة للإرتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري وهي عبارة عن أداة تم اختراعها من قبل "ديفيد ويك David week" في عام 1999م وهي اختصار لكلمة Both sides Utilized وتعني "كلا الوجهين"، فتستخدم على كلا الوجهين الوجه الكروي النصف دائري أو الوجه المسطح، وهي عبارة عن نصف كرة على قاعدة مسطحة قطرها 55 سم ومزودة بحبلين مقاومة من جانبيين قاعدته طوله 60 سم وعند أقصى شد له يصبح طوله 120 سم بما يقابل ثقل وزنه 7 كجم، ويعمل أداة نصف الكرة الهوائية على تنمية التوازن والقوة والقدرة كما هو موضح بالشكل التالي. (14 : 13، 14)

ويوضح جوناثان أنتوني Jonathan Anthony (2009)، أن أداة نصف الكرة الهوائية تمنح ممارسيها بجانبا طريقة الأداء المتعة أيضا، فصممت البرامج التعليمية والتدريبية عليها لتطوير النواحي الفسيولوجية والبدنية والتي بدورها تحسن الأداء المهاري، وهي أداة آمنة وسهلة

الاستخدام بغض النظر عن مستوى قدرات الفرد، وقد تم تصميمها بحيث يمكن البدء من تمارين سهلة إلى تمارين أكثر صعوبة لتحسين مستوى اللياقة البدنية، وسواء للمبتدئين أو الرياضيين من ذوي الخبرة فهي أداة فعالة لتحقيق الأهداف المصممة من أجلها. (4:16)

تتفق كلاً من زينب على عمر، وفاء محمد مفرج (2009م)، على أن درس التربية الرياضية يعتبر الشكل الأساسي للعملية التربوية المدرسية والوحدة الأساسية في منهج الرياضة المدرسية، ويتوقف نجاح الخطة كلها وتحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية الرياضية بالمدرسة على حسن تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس ويتسم العصر الذي نعيش فيه بالتطور الهائل في الإمكانيات المستخدمة في درس التربية الرياضية، وتتسابق جميع الدول للاستفادة من هذه الإمكانيات التي تشمل أدوات وأجهزة رياضية متنوعة يجب تطويرها للاهتمام بالتلميذ من أجل تشجيعه للقيام بالمزيد من النشاط والتفاعل مع زملائه. (5:30)

ويشير أ شرف عبد اللطيف الخولي (2002م)، أن اللياقة البدنية داخل درس التربية الرياضية هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها التلميذ في مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالأداء المهارى داخل الدرس، حيث أن من أهداف التربية الرياضية تنمية متغيرات اللياقة البدنية (القوة - السرعة - التحمل - التوازن - المرونة - الرشاقة). (1:11)

وأثفق كلاً من زينب على، غادة جلال (2008م)، على أن من أغراض درس التربية الرياضية تنمية المتغيرات البدنية (القوة - المرونة - الرشاقة - القدرة - التوازن) وتقع أهميتها ليس فقط في التقدم بالمهارات الحركية بل تتعداها حاجة التلميذ إليها في المجتمع، وهي الوسيلة التي تمكنه من ممارسة وأداء العمل الشاق مع بذل أقل ما يمكن من جهد وطاقة مع تأخر ظهور التعب. (5:54)

وفي المرحلة الإعدادية تتأثر حياة التلميذ بعوامل فسيولوجية وجسمية يكون لها تأثيرا كبيرا في نشاطه وشخصيته وفي حياته المدرسية، ويشمل ذلك بالطبع تعديل أو جه نشاطه بحيث تعمل على تقليل المعاناة والتهوؤ بمستوى الأداء البدني لهم.

وتشير زينب على، غادة جلال (2008م)، أن من مميزات هذه المرحلة الزيادة المفرطة في الحركات والافتقار للرشاقة واختلال في التوازن ونقص هادفية الحركة حيث لا يستطيع التلميذ توجيه حركات أطرافه لتحقيق هدف معين أو القدرة على أداء الأنشطة التي تتطلب قدرا كبيرا من الدقة والتوازن، كما يعاني التلميذ في هذه المرحلة من اضطراب القوى المحركة وهذا يعنى افتقاره للاقتصاد في الجهد وعدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات، ونقص في القدرة على التحكم الحركي. (5:100)

كما يشير حسن معوض (2003م)، الى أن كرة السلة من الألعاب الجماعية الكبيرة ذات الشعبية وذلك لأن مهاراتها جذابة وهذه الرياضة تنمى روح الجماعة والتعاون والتماسك في الأفراد كفريق واحد، كما ان التصويب واحراز الأهداف ليس صعبا ما دما قد تعلمناه مما يحقق الرضا والشعور بالنجاح بالإضافة الى الصفات التي يكتسبها وينميها اللاعب الممارس لها (4: 102).

ومن خلال عمل الباحثة كمعلمه تربيه رياضية بمدرسة الحوال الإعدادية بنات بإدارة السنبلاوين التعليمية بمحافظة الدقهلية، فقد لاحظت أن بعض التلميذات يعزفوا عن حصة التربية الرياضية ويفضلون البقاء بالفصل الدراسي أو الملعب دون أداء، وأثناء التدريس وجدت أن التلميذات غير قادرات على أداء مهارات التصويب في كرة السلة بشكل جيد بإعتبارها جزء ثابت من النشاط الصفي بدرس التربية الرياضية وفق نشرة توجيه التربية الرياضية.

وذلك مما دفع الباحثة الى اجراء دراسة استطلاعية للوقوف على المتغيرات البدنية الخاصة بالأداء الفني لمهارات التصويب في كرة السلة وقد توصلت الى وجود قصور في متغيرات الرشاقة والمرونة والقوة والتوازن والقدرة ، ولذلك جاءت فكرة البحث حيث استعانت الباحثة بأداة نصف الكرة الهوائية كمحاولة لجذب التلميذات لممارسة النشاط الرياضي وتنمية المتغيرات البدنية التي تحتاجها التلميذات لأداء مهارات التصويب في كرة السلة بشكل جيد باعتبارها من متطلبات منهاج التربية الرياضية للبنات في المرحلة الإعدادية.

أهمية البحث والحاجة إليه

- يمثل البحث محاولة جادة للإستفادة من التقدم الهائل لأشكال أدوات التمرينات المختلفة في مجالات أنشطة التربية الرياضية المختلفة.
- مساعدة التلميذة في الوقوف على النقاط الأساسية لمهارات التصويب في كرة السلة من خلال تحقيق الترابط بين ماتم دراسته من مقرر دراسي وتوظيفها من خلال إستخدام نصف الكرة الهوائية.
- مساعدة معلمي التربية الرياضية في إستخدام أدوات التمرينات المختلفة في العملية التعليمية .
- الإهتمام والارتقاء بالعملية التعليمية في ضوء معايير الجودة والإعتماد عن طريق إستخدام الأدوات المبتكرة في التمرينات.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير برنامج تعليمي بإستخدام نصف الكرة الهوائية على مستوى أداء بعض مهارات التصويب في رياضة كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية وذلك من خلال التعرف علي :

- تأثير إستخدام أداة نصف الكرة الهوائية على مستوى أداء مهارات التصويب (التصويب بالقفز - التصويبة السلمية) في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية علي مستوى أداء مهارتي (التصويب بالقفز - التصويبة السلمية) في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة علي مستوى أداء مهارتي (التصويب بالقفز - التصويبة السلمية) في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) علي مستوى أداء مهارتي (التصويب بالقفز - التصويبة السلمية) في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

البرنامج =program

هو مجموعة خبرات معده وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج مجموعة الخبرات التعليمية المختارة من المنهج بكل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان و أدوات وطرق تدريس ودور كل من المدرس والتلميذ في تنفيذها . (8: 12،13)

أداة نصف الكرة الهوائية =BOSU Ball

هي عبارة عن أداة على شكل نصف كرة على قاعدة مسطحة قطرها 55 سم، ويتم استخدامها بأداءات حركية على كلا الوجهين سواء الوجه الكروي النصف دائري أو الوجه المسطح. (3: 443)

الدراسات المرجعية:

أولا : الدراسات المرجعية العربية:

1/ قامت نرمين أحمد سميح (2012) (12) بدراسة عنوانها "برنامج تدريبي باستخدام جهاز نصف الكرة الهوائية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمهارة التصويب في كرة السلة"، وتهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة التصويب في كرة السلة باستخدام نصف الكرة الهوائية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وكان قوامها 22 طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام نصف الكرة الهوائية تأثيرا إيجابيا على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة التصويب في كرة السلة (القدرة العضلية، القوة العضلية، التوازن من الحركة)، ويؤثر تأثيرا إيجابيا على مهارة التصويب في كرة السلة (التصويبة السلمية، التصويبة الثلاثية).

2/ قامت أميرة محمد أمير (2012) (2) بدراسة عنوانها "استراتيجية التعلم البنائي باستخدام جهاز نصف الكرة الهوائي وأثرها على المستوى المهارى فى الكرة الطائرة"، وتهدف الدراسة إلى معرفة تأثير استراتيجية التعلم البنائي باستخدام نصف الكرة الهوائي على مستوى الأداء المهارى للضربة الساقية للمجموعة التجريبية الأولى والتعلم البنائي فقط للمجموعة الثانية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبيتين، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وكان قوامها 30 طالبة مقسمين لمجموعتين من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان للعام الجامعى 2012/2011م، وأشارت أهم النتائج إلى أن استخدام التعلم البنائي له تأثير إيجابى فى تعلم مهارة الضربة الساقية مع استخدام نصف الكرة الهوائي التى تؤثر على عناصر اللياقة البدنية الخاصة التى تؤدي لرفع مستوى الأداء مقارنة بالمجموعة التى استخدمت التعلم البنائي فقط.

3/ قامت إيمان وجيه محمد، إيمان يحيى عبد الله (2013) (3) بدراسة عنوانها "تأثير جهاز نصف الكرة الهوائية على المستوى البدنى والمهارى للطالبات المتعثرات فى كرة السلة والتعبير الحركى"، وتهدف الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي للطالبات المتعثرات باستخدام جهاز نصف الكرة الهوائية للتعرف على تأثيره على المستوى البدنى والمهارى لدى الطالبات المتعثرات فى

مهارتي (التصويبية السليمة – التصويبية الثلاثية) في كرة السلة ومهارتي (Pas Assemblé – Sissonee Fermée) في التعبير الحركي والنسب المئوية للتغير في المستوى البدني والمهاري للطلقات المتعثرات في كرة السلة والتعبير الحركي، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية مجموعة تجريبية أولى قوامها (11) طالبة متعثرة خضعت للتدريب البدني باستخدام جهاز نصف الكرة الهوائية ومجموعة تجريبية ثانية قوامها (11) طالبة متعثرة خضعت للتدريب البدني بدون استخدام جهاز نصف الكرة الهوائية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، وأشارت أهم النتائج إلى التدريبات البدنية باستخدام نصف الكرة الهوائية أثبتت فاعليتها بالتأثير الإيجابي على المستوى البدني والمهاري للطلقات المتعثرات في كرة السلة والتعبير الحركي.

ثانيا : الدراسات المرجعية الأجنبية:

4/ قام مارك ستورم وآخرون Mark Strom and all (2016) (17) بدراسة عنوانها "التحكم في مفصل الكاحل بالتوازن على رجل واحدة باستخدام أجهزة وتدريبات التوازن - استراتيجيات إعادة التأهيل"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على مقدار الثبات والقدرة على تغيير الاتجاهات من الارتكاز على رجل واحدة باستخدام اللوحة الهزازة wobble board ونصف الكرة الهوائية BOSU ball، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية على 19 شخص أصحاء يستطيعوا الارتكاز على قدم واحدة، وأشارت أهم النتائج إلى استخدام BOSU ball أدى إلى زيادة المتغيرات الكينماتيكية ونشاط مفصل الكاحل مقارنة باستخدام الأسطح الأخرى.

5/ قام ماتلي كوج وآخرون Mutlu Cuğ and all (2016) (18) بدراسة عنوانها "مقارنة بين تأثيرات أنماط تمرينات توازن مختلفة على التحكم في حركات الكاحل"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على التأثير الناتج من برامج تدريبات التوازن على الأفراد الأصحاء، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وقوام عينة البحث 16 شابة و12 شاب متوسط أعمارهم 21 سنة وتم التدريب لمدة 4 أسابيع بواقع 12 وحدة زمنها 30 دقيقة باستخدام BOSU ball، وأشارت أهم النتائج إلى تحسين التوازن والتحكم في الكاحل وقوة عضلات الكاحل باستخدام BOSU ball.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي البعدي لكل مجموعة من مجموعات البحث.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلميذات الصف الثاني الإعدادي بمدرسة الحوال الإعدادية بنات – إدارة السنبلاوين- محافظة الدقهلية ، للعام الدراسي 2023م-2024م، حيث بلغ عددهن (274) تلميذه.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من تلميذات الصف الثانى الإعدادى بمدرسة الحوال الإعدادية بنات – إدارة السنبلوين- محافظة الدقهلية ، للعام الدراسي 2023م-2024م ويمثلان المرحلة السنية من (12-14) سنة لعدد (60 تلميذة) وتم إستبعاد التلميذات اللاتي تعدت نسبة غيابهن 20% من مدة تطبيق البحث وبلغ عددهن (10 تلميذات) من المجموعتين وبذلك أصبحت عينة البحث (20 تلميذة) للمجموعة التجريبية التي سيطبق عليهن البرنامج المقترح بإستخدام تمرينات نصف الكرة الهوائية ، و(20 تلميذة) للمجموعة الضابطة التي سيطبق عليهن البرنامج التقليدي بدون إستخدام تمرينات نصف الكرة الهوائية ، كما تم أخذ (20 تلميذة) كعينة للتجربة الإستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

جدول (1)

تصنيف عينة البحث

النسبة المئوية (%)	العدد	العينة
33.3%	20	المجموعة التجريبية
33.3%	20	المجموعة الضابطة
33.3%	20	العينة الإستطلاعية
100%	60	إجمالى عينة البحث

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث من خلال حساب معامل الالتواء لبعض القياسات الأنثروبومترية والمهارية التى قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث , وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع إعتداليا في هذه المتغيرات كما هو موضح بالجدول رقم (2)،(3).

جدول (2)

المتوسط والوسيط والانحراف ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية

ن=60

المتغيرات الأساسية	وحده القياس	متوسط	وسيط	انحراف	معامل التواء
السن	سنة	13.175	13	0.549	0.098
الطول	سم	151.70	151	1.897	0.479
الوزن	كجم	50.30	50	1.682	0.348

يوضح جدول (2) المتوسط والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء للقياسات الأساسية حيث يتضح ان قيمه معامل الالتواء تراوحت بين (0.098: 0.479) وهى قيم تنحصر بين (+3 : -3) مما يوضح اعتداليه توزيع درجات عينه البحث فى المتغيرات قيد البحث.

جدول (3)

المتوسط والوسيط والانحراف ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية قيد البحث

ن=60

المتغيرات المهارية	وحده القياس	متوسط	وسيط	انحراف	معامل التواء
التصويب بالقفز	درجة	3.65	4	0.632	0.563
التصويبة السلمية	درجة	3.60	4	0.543	0.079

يوضح جدول (3) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للقياسات المهارية حيث يتضح ان قيمه معامل الالتواء تراوحت بين (0.079: 0.563) وهذه القيم تقترب من الصفر و تنحصر بين (3+ : 3-) مما يوضح اعتداليه توزيع درجات عينه البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث.

تكافؤ عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين عينة البحث قبل تطبيق البر نامج في بعض المتغيرات الأساسية و المهارية، كما هو موضح في جدول (4)، (5)

جدول (4)

الدلالات الإحصائية بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات الأساسية قيد البحث

ن=1 ن=20

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
السن	سنة	13.25	0.550	13.10	0.552	0.860
الطول	سم	151.65	1.954	151.75	1.883	0.165-
الوزن	كجم	50.15	1.565	50.45	1.820	0.559-

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.093 ودرجة حرية (19) * = دال
يوضح جدول (4) عدم وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية حيث تراوحت قيمه "ت" المحسوبة ما بين (-0.165 : 0.860) وهي أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 مما يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث.

جدول (5)

الدلالات الإحصائية بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن=1 ن=20

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
التصويب بالقفز	درجة	3.45	0.510	3.75	0.719	1.252
التصويبة السلمية	درجة	3.55	0.524	3.65	0.587	0.575

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.093 ودرجة حرية (19) * = دال

يوضح جدول (5) عدم وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات المهارية حيث تراوحت قيمه "ت" المدسوبة ما بين (0.525: 1.252) اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 مما يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث.

وسائل جمع البيانات:

المسح المرجعي :

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي على المراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة والبحث في الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) التي تتعلق بموضوع البحث وذلك لتحديد متغيرات البحث و للتوصل إلي الآتي :

- تصميم إستمارات تسجيل البيانات مرفق (3).
- التعرف على أسس وقواعد تصميم البرامج التعليمية وكيفية إستخدامها داخل العملية التعليمية .
- تحديد مكونات وأجزاء الوحدات التعليمية مرفق (5).
- 1. إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد الخطة والبرنامج الزمني للبرنامج التعليمي المقترح لتعليم المهارات قيد البحث ومن خلال الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة تم تحديد الزمن الكلي المناسب للبرنامج المقترح لتعليم مهارات (التصويب بالقفز – التصويبة السلمية) (8) ثمانية أسابيع ، (3) وحدات تعليمية بالأسبوع ، بواقع (24) أربع وعشرون وحدة تعليمية على ان يكون زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) تسعون دقيقة موزعة على ثلاثة أجزاء وتشير إلى البرنامج مرفق (5) وهي :

- الاحماء وزمنه (15ق) خمسة عشرة دقائق .
- الإعداد البدني و زمنه (30ق) ثلاثون دقيقة .
- الجزء المهاري وزمنه (40ق) أربعون دقيقة .
- الختام وزمنه (5ق) خمس دقائق

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

إستخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية لجمع البيانات:

- أقماع ، شريط قياس ، ساعة إيقاف ، كاميرا تصوير ، ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام ، جهاز الريستامتر لقياس الطول بالسنتيمتر ، كرات طبية ، طباشير ، أحبال مطاطة ، مقاعد سويدية ، نصف الكرة الهوائية (Buso Ball).

الإختبارات المستخدمة:

الإختبارات الخاصة بتجانس عينة البحث:

- قياس (الطول – الوزن – السن).
- الإختبارات المهارية الخاصة بالمهارات قيد البحث مرفق (2)

الدراسات الاستطلاعية :

أجريت الباحثة الدراسات الاستطلاعية في الفترة الزمنية 2023/9/17م إلى 2023/9/28م، وقد اختارت الباحثة هذه الفترة حتى لا يتأثر إجراء تجربة البحث بامدة الزمنية الباقية من العام

الدراسي وحتى يمكن تطبيق البحث ، وقد أجريت على عينة قوامها (10) تلميذات من داخل مجتمع البحث الأصلي ومن خارج العينة الأساسية، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة.

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم الأحد الموافق 2023/9/17م إلى يوم الخميس الموافق 2023/9/21م على عدد (10) تلميذات والمقيدات بالصف الثاني الإعدادي من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف: التأكد من مناسبة التمرينات المستخدمة لعينة البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من يوم الأحد الموافق 2023/9/24م إلى يوم الخميس الموافق 2023/9/28م على عدد (10) تلميذات والمقيدات بالصف الثاني الإعدادي من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:

أ- التحقق من صدق وثبات إختبارات قياسات المتغيرات المهارية المستخدمة.
وقد أوضحت نتائج التجربة الإستطلاعية الأولى أن التمرينات المستخدمة ملائمة لطبيعة المرحلة السنية، للعينة (قيد البحث) كما تم حساب المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة بالدراسة الإستطلاعية الثانية.

المعاملات العلمية لإختبارات قياسات المتغيرات المهارية:

صدق الإختبارات:

للتحقق من صدق الإختبارات استخدمت الباحثة طريقة صدق التمايز من خلال تطبيق الإختبار على مجموعتين إحداهما (المجموعة غير المميزة)، وأخرى (المجموعة المميزة) من تلميذات الصف الثاني الإعدادي بالمدرسة، ثم حساب الفروق بينهما للتأكد من صدق إختبارات قياسات المتغيرات المهارية ، كما هو موضح في الجدول رقم (6):

جدول (6)

صدق التمايز في إختبارات قياسات المتغيرات المهارية

ن=1 ن=2=10

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	ت
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
التصويب بالقفز	درجة	8.30	0.856	3.70	0.674	4.60	*13.43
التصويبة السلمية	درجة	8.70	0.674	3.60	0.561	5.10	*18.97

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.262$ ودرجة حرية (9) * = دال

يوضح جدول (6) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية لـ صالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمه "ت" المدسوبة ما بين (13.26: 18.97) وهي اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 مما يوضح صدق الإختبارات لقياسات المتغيرات المهارية قيد البحث.

ثبات الاختبارات:

للتحقق من ثبات الاختبارات المختارة (قيد البحث) استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة من خلال التطبيق على عينة التجربة الاستطلاعية قوامها (10) تلميذات من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ثم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس التوقيت وفي نفس الظروف القياس قدر الإمكان، ثم تم حساب معامل الارتباط للتأكد من ثبات قياسات المتغيرات المهارية، كما هو موضح في جدول (7)

جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإختبارات قياسات المتغيرات المهارية

ن = 10

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		"ر"	"ت"
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
التصويب بالقفز	درجة	3.80	0.586	3.55	0.497	*0.690	1.627
التصويبة السلمية	درجة	3.65	0.604	3.79	0.542	*0.921	1.279

قيمه "ر" الجدولي عند مستوى معنوية $0.05 = 0.632$ ودرجة حرية (8) * = دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.262$ ودرجة حرية (9) * = دال

يوضح جدول (7) وجود ارتباط دال احصائيا بين التطبيقين الاول والثاني لإختبارات القياسات المهارية حيث تراوحت قيمه "ر" المحسوبة ما بين (0.690: 0.921) وهى اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05، كما انه لا توجد فروق داله احصائيا بين التطبيقين الاول والثاني لإختبارات القياسات المهارية حيث تراوحت قيمه "ت" المحسوبة ما بين (0.452: 1.627) وهى اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يوضح ثبات اختبارات القياسات المهارية قيد البحث.

البرنامج التعليمي المقترح: مرفق (6)

الهدف من البرنامج التعليمي:

التعرف علي تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارينات باستخدام نصف الكرة الهوائية على مستوى أداء بعض مهارات التصويب فى كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية .

الإعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

- شرح الهدف من الوحدة التعليمية قبل بداية كل وحدة.
- ان يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من اجله .
- ان يكون محتوى البرنامج مناسباً للمرحلة السنية قيد البحث .
- ان يكون مراعياً للفروق الفردية بين افراد عينة البحث .
- يجب البدء بالتدريبات البسيطة السهلة حتي تشعر التلميذات بالثقة.
- شرح التدريبات المستخدمة وقواعدها بأسلوب قصير ومبسط قبل بداية الوحدة التعليمية.
- استخدام الزمن كمحدد لبعض تمارينات البرنامج .

- التدريب على التمرينات في المدي الحركي الكامل لتحسين وتنمية القوة مع الحفاظ على المرونة .
- أن يشتمل البرنامج على بعض التمرينات في صورة مسابقات لإدخال الحماس والمنافسة بين التلميذات.
- يجب أن يراعي عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
- ان يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحل المختلفة .

ينحصر في عدة أشكال من الأنشطة الآتية:

- أ- تمرينات لعناصر اللياقة البدنية.
- ب- التمرينات باستخدام نصف الكرة الهوائية.
- ج- تقديم المهارة بالنموذج والشرح.
- الإرشادات الفنية وتصحيح الأخطاء.

خطوات تنفيذ التجربة:

القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 2023/10/3م حتي يوم الخميس الموافق 2023/10/5م ولمدة يومين علي أفراد العينة في متغيرات (السن - الطول - الوزن) وكذا المتغيرات المهارية قيد البحث.

التجربة الأساسية :

قامت الباحثة بتنفيذ التجربة الأساسية للبحث في الفترة من يوم الأحد الموافق 2023/10/8م حتي يوم الخميس الموافق 2023/11/30م وقد استغرق تطبيق التجربة (8 أسابيع) بواقع (24 وحدة تعليمية) أي بمعدل (3 وحدات في الأسبوع) بزمّن قدره (90) دقيقة للوحدة الواحدة، بحيث كانت المجموعة التجريبية أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس)، والمجموعة الضابطة أيام (السبت - الإثنين - الأربعاء).

القياسات البعدية

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 2023/12/5م وحتى يوم الخميس الموافق 2023/12/7م ولمدة يومين بنفس شروط والظروف للقياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

تمت المعالجات الإحصائية لبيانات الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS V17، وقد استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء ، اختبار قيمة (ت) ، معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، معادلة نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:
عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات المتغيرات المهارية قيد البحث

ن=20

اختبارات القياسات المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ت	نسبة التغير
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
التصويب بالقفز	درجة	3.45	0.510	9.50	0.324	*41.39	%175.3
التصويبة السلمية	درجة	3.55	0.524	8.79	0.864	*27.13	%147.6

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.093$ ودرجة حرية (19) * = دال

يوضح جدول (8) وجود فروق داله احصائيا في المتغيرات المهارية قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمه "ت" المحسوبة ما بين (17.544: 41.39) وهى أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 مما يوضح تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث.

وتعزو الباحثة الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التدسن الحادثة لدى عينة المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي للبر نامج، والذي تضمن استخدام أداة (bosu ball)، الأمر الذي أدى إلى إتاحة الفرصة لممارسة خبرات حركية كثيرة ومتعددة من خلال الاستجابات الحركية التي تقدمها الطالبة مما ساهم في الارتقاء بالمستوى البدني والذي أدى بدوره إلى تحسين مستوى أداء المهارات قيد البحث، حيث ترتبط عناصر اللياقة البدنية ارتباطاً وثيقاً برياضة كرة السلة حيث تحتاج المهارات إلى عناصر التوافق والمرونة والرشاقة، السرعة، والقوة.

كما أن التمرينات المستخدم بأداة BOSU ball قد أسهمت في تحقيق الهدف من تنمية عناصر اللياقة البدنية وهو ما أكدته دراسة كلا من مارك ستورم وآخرون Mark Strom et all 2016 (17)، مالتى كوج وآخرون Mutlu Cuğ et all 2016 (18)، اريكازيمكوفا Erika Zemková 2017 (15)، حيث استخدم كلا منهما تمرينات بأداة BOSU ball لتنمية الجانب البدني وكان لها تأثير إيجابي على تغير وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية كالتوازن والمرونة والقوة والتحمل العضلي.

كما أن استخدام أداة BOSU ball يؤثر أيضاً على الجانب المهارى وهذا ما أكدتة دراسة كلا من أميرة محمد أمير 2012م (2)، نرمين أحمد سميح 2012م (12)، إيمان وجيه محمد وإيمان يحيى عبد الله 2013م (3) حيث أشاروا أن التمرينات باستخدام أداة BOSU ball لها تأثير إيجابي في تطوير وتحسين كلا الجانبين البدني والمهارى.

وبذلك يتحقق صدق الفرض الأول الذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية على مستوى أداء بعض مهارتي (التصويب بالقفز - التصويبة السلمية) لتلميذات المرحلة الإعدادية لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث
 ن=20

نسبة التحسن	"ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	إختبارات القياسات المتغيرات المهارية
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
%89.30	*12.564	0.801	7.10	0.719	3.75	درجة	التصويب بالقفز
%84.93	*15.203	0.910	6.75	0.587	3.65	درجة	التصويبة السلمية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.093$ ودرجة حرية (19) * = دال

يوضح جدول (9) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث والتي تراوحت من (2.24 : 2.42) على التوالي أعلى لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمه T المحسوبه اعلى من قيمتها الجدوليه عند مستوى معنويه 0.05 مما يوضح تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث.

وتعزو الباحثة الفروق الدالة إحصائياً، ونسب معدلات التحسن الحادثة لدى عينة المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث الى ألفة المجموعة الضابطة بمواقف القياسات المستخدمة في النواحي المهارية الى حد ما، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى البر نامج التقليدي المتبع بالمدرسة وما يحتويه من تمارين لتنمية عناصر اللياقة البدنية، كما يرى أن هذه النسبة قليلة بالمقارنة بالمجموعة التجريبية ويرجع ذلك إلى أن التمارين المستخدمة تقليدية ومعروفة ولا تثير دوافع التلميذات للأداء الجيد.

وتعزو الباحثة التأثير الإيجابي الذي حدث في مستوى أداءات المجموعة الضابطة كان السبب فيه استمرارية وانتظام المجموعة الضابطة داخل البر نامج، الأمر الذي أدى إلى حدوث التكيف في التدريب وبالتالي إرتفاع مستوى الأداء المهارى.

ويؤكد ذلك كلا من شيرين أحمد طه 2009م (7)، محمود المغاوري السيد 2016م (10) حيث أشاروا إلى أن البرامج التقليدية المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تغير مستوى الأداء المهارى فى مختلف الرياضات.

وبذلك يتحقق صدق الفرض الثاني الذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة على مستوى أداء مهارتي (التصويب بالقفز - التصويبة السلمية) فى كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثالث

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن=20

اختبارات القياسات المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت "	فرق نسبه التغير
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
التصويب بالقفز	درجة	9.50	0.324	7.10	0.801	11.898*	86.23%
التصويبة السلمية	درجة	8.79	0.864	6.75	0.910	5.521*	62.67%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.093$ ودرجة حرية (19) * = دال

يوضح جدول (10) وجود فروق داله احصائيا في المتغيرات البدنيه قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمه "ت" المحسوبة ما بين (3.566: 12.034) وهى أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 مما يوضح تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

وتفسر الباحثة سبب تقدم طالبات المجموعة الضابطة في مستوى القياس البعدي عن القبلي للمتغيرات البدنية قيد البحث إلى تأثير البرنامج التقليدي المتبع، ولكنه لا يستفيد من التمرينات المستخدمة بأداة BOSU ball كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية، ولذلك يكون مقدار التغير الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفاصل لتحديد تقدم المستوى.

وبالتالى فان التغير الحادث في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في قياسات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث يرجع إلى برنامج التمرينات باستخدام اداة BOSU ball قد أثر تأثيرا فعلا على تلك المتغيرات حيث أن التمرينات البدنية المستخدمة بأداة BOSU ball قيد البحث قد ساهمت في إتقان وتحسين مستوى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، وهذا لم يتوفر لطالبات المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على التدريبات التقليدية.

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى استخدام الأداة قيد البحث في التمرينات ويتفق ذلك مع نتائج دراسات نجوى سليمان بيومى 1994م (11)، هبة محمد سعيد 2004م (13) إلى أن برامج للتمرينات باستخدام الأدوات تعمل على رفع الكفاءة البدنية وبدورة رفع مستوى الأداء المهارى في مهارتي التصويب (التصويب بالقفز – التصويبة السلمية) في كرة السلة.

ومن خلال النتائج السابقة يكون قد يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين البعديين بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مستوى أداء مهارتي (التصويب بالقفز – التصويبة السلمية) في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية لصالح القياس البعدي.

الإستنتاجات:

انطلاقاً من نتائج هذا البحث وفي ضوء المنهج المستخدم، وفي حدود العينة وأدوات جمع البيانات؛ إستنتجت الباحثة ما يلي:

- برنامج التمرينات باستخدام أداة BOSU ball حقق نتائج أفضل من استخدام التمرينات التقليدية في مستوى المتغيرات المهارية (التصويب بالقفز – التصويبة السلمية) في كرة السلة للمجموعة التجريبية.
- برنامج التمرينات باستخدام أداة BOSU ball المقترح أدى إلى وجود فروق دالة احصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات المهارية (التصويب بالقفز – التصويبة السلمية) في كرة السلة.

التوصيات :

في ضوء المنهج المستخدم وأهداف البحث وفي إطار العينة التي تم إجراء البحث عليها، تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية والناجمة من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها من خلال عرض ومناقشة النتائج:

- العمل على تطبيق برنامج تمرينات باستخدام أداة BOSU ball قيد البحث على باقي المراحل الدراسية لما له من تأثير ايجابي واضح في تغير مستوى المتغيرات المهارية قيد البحث.
- العمل على إجراء المزيد من البحوث حول تطبيق برنامج تمرينات باستخدام أداة BOSU ball على باقي الرياضات والألعاب والأخري.
- زيادة الإهتمام بجزء الإعداد البدني داخل درس التربية الرياضية المتبع بالمدارس عن طريق استخدام أساليب وبرامج التمرينات الحديثة للوصول إلى أفضل وأعلى النتائج للمتغيرات البدنية والمهارية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية:

- 1 أ شرف عبد اللطيف الخولي (2002م) تأثير الأداء بالأدوات في درس التربية الرياضية على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
- 2 أميرة محمد أمير البارودي (2012م) استراتيجية التعلم البنائي باستخدام جهاز نصف الكرة الهوائي وأثرها على المستوى المهارى فى الكرة الطائرة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 3 إي مان وجيهه مد، إي مان يحيى عبدالله تأثير أداة نصف الكرة الهوائية على المستوى البدني والمهارى للطلبات المتعثرات فى كرة السلة والتعبير الحركي، المؤتمر

(2013م)

- 4 د سن ال سيد
معوض (2003م)

- 5 زينب على عمر، وفاء تطبيقات عملية في طرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر محمد مفرج (2009م) العربي، القاهرة.

- 6 سامية أد مد كا مل
الهجرسى (2004م)
مقدمه فى التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعى (المفاهيم
العلمية والفنية)، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة.

- 7 شيرين أحمد طه دسن
(2009م)
تأثير برنامج تدريبي بطريقة الالاي سكيميا والهيريميا على المتغيرات المصاحبة لمستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات، رسالة دكتوراة غير مدسورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

- 8 عفاف عثمان عثمان و اضواء على مناهج التربية الرياضية , مكتبة دار الوفاء ,
نادية رشاد داوود الاسكندرية.
(2007م)

- 9 غادة جلال عبد الحكيم ،
زي نب ع لى
عمر (2008م)
طرق تدريس التربية الرياضية الأساسية الأسس النظرية والتطبيقات العملية ، دار الفكر العربى ، مدينة نصر ، القاهرة .

- 10 محمود المغاوري السيد
برنامج تدريبي باستخدام تدرّيات TRX & Vpr وتأثيره
على مستوى أداء بعض مهارات الجودو للناشئين، رسالة
 دكتوراة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
 (2016م)

- 11 ن جوى سليمان ب يومى
تأثير برنامجين باستخدام الترمبولين وتدريبات البوليمترك على
مستوى أداء بعض و ثبات التمريينات الفنية وعناصر اللياقة
البدنية المرتبطة بها، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد
السادس، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة
حلوان.

- 12 نزمين أد مد سميع
إسماعيل (2012م)
- برنامج تدريبي باستخدام جهاز نصف الكرة الهوائية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمهارة التصويب فى كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

13 هـ بة مد مد سعيد
برنامج مقترح باستخدام الدبال المطاطية لتغير المتغيرات
البديية الخاصة ومستوى أداء بعض الودبات في التمرينات
الفنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية
 بنات، جامعة الزقازيق.

قائمة المراجع الأجنبية:

- 14 BC. Zuzana (2015) Intervalový trenink TABATA a možnosti jeho aplikace v současném tréninkovém procesu, Diplomová práce, MASARYKOVA UNIVERZITA, Fakulta sportovních studií, Brno,. Gajdosikova
[http: Lezinedrticles.com// Bosu – Ball – istary & id=2604810](http://Lezinedrticles.com//Bosu-Ball-istary&id=2604810)
- 15 Erika Zemková (2017) instability resistance training for health and performance, journal of traditional and complementary medicine v. 7 (2), p (245-250).
- 16 Jonathan Anthony (2009) BoSU balance training OWNER'S MANUAL, 185 fitness Quest plaza, canton, Ohio.
- 17 Mark Strom, Kristian Thorborg, Thomas Bandholm, Lars Tang, Mette Zebis, Kristian Nielsen, Jesper Bencke (2016) ankle joint control during single-legged balance using common balance training devices – implications for rehabilitation strategies, international journal of sports physical therapy, v. 11(3), p (388–399).
- 18 Mutlu Cuğ, Ashley Duncan, Erik Wikstrom (2016) comparative effects of different balance-training–progression styles on postural control and ankle force production: a randomized controlled trial, journal of athletic training, v. 51(2), p (101–110).