

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية و النفسية
ومستوى الاداء لجمباز الحركات الارضية لطالبات الفرقة الاولى .

*م.د/ منى يحيى عبد الحميد محمد الفضالى

المقدمه :

ان تقدم الامم يقاس بما حققته من تقدم ملموس فى انجازاتها الرياضيه واستخدامها لكل ما هو
جديد للوصول الى درجه الاتقان والابداع وقد زاد اهتمام علماء الرياضه والتدريب بتكنولوجيا
التعليم واستخدام كافة الاساليب والامكانيات الحديثه والمبتكره لتطوير الاعداد البدنى والمهارى
والنفسى للاعبين واللاعبات ، لتوفير الوقت والجهد للمعلم والمتعلم باستخدام ادوات مساعده
مبتكره لادخال عامل التشويق بهدف انجاح العلميه التعليميه

وفى الاونه الاخيره انتشرت بعض التمرينات بالادوات التى تساعد على تنميه عناصر اللياقه
البدنيه لدى ممارستها مثل البار الخشبى ،والاستيك المطاط ولكن اشهرها انتشارا هى الكره
السويسريه " Swiss ball " ويرجع اصلها الى ايطاليا ، وقام بتصنيعها مصنع للعب الاطفال
يملكه الايطالى اكو اللينوكوزان " Aquilia Cosani " واستخدمت فى مجال العلاج الطبيعى
بواسطه "د. سوزان كلاين فوجل باخ " " Dr.Susan Klein Vogel Bach " ، ولذلك
سميت بالكره السويسريه وبعد ذلك انتقلت فكرتها الى "سان فرانسيسكو " عام (1980) وتدرجا
بدا استخدامها ضمن برامج اللياقه البدنيه وفى عام (1991) واصبحت الكره السويسريه من
اشهر ادوات اللياقه البدنيه فى العالم وتمارس فى المدارس والبيت والجمنيزيوم.

(23 : 201 - 203)

وينفق " ادم فورد Adam ford " (2005) ، "دانيلا Danilla " (2005) على ان التمرينات
بالكره السويسريه يمارسها جميع الاعمار والقدرات ومفيدة فى العلاج الطبيعى والنفسى والبدنى
كما ان سيدات غير مدربات قامت بمارسه بعض التدريبات بها وقد رفعت من مستوى القوه
لديهن وكذلك الثبات الداخلى ، كما ازال الام اسقل الظهر لديهن (18 : 23) (21 : 15)

ويشير " بيتر Better " (2004) الى ان من فوائد التمرينات بالكره السويسريه زياه المقاومه
على العضلات العامله مثل عضلات البطن والظهر وغيرها ، وتعتبر الكره جزء من برنامج
تنميه اللياقه البدنيه لاجزاء محده من الجسم ، ومن فوائدها ايضا السيطرة على العضلات
العامله وتقويمها وتحسين الثبات الداخلى والقوه الداخليه للفرد كما انها تسهل من اداء التمرينات
عليها ، واخيرا تستخدم فى علاج بعض تشوهات القوام فبعض الافراد يستخدمونها كمقعد
للجلوس عليها امام المكتب وذلك لتصحيح القوام وشد عضلات الجسم ، فمثلا نجد مدارس
اوربا وامريكا يستخدمونها بالفعل لجلوس التلاميذ عليها لتحسين القوام واعتدال القامه
(19 : 185)

وتضيف " جينى Jenny " (2006) ان علماء الرياضه بجامعة سان ديجوا اجمعوا على ان
التمرينات بالكره السويسريه تعمل على تقويه عضلات البطن والظهر نتيجة زياده المقاومه
بالاضافه الى انها تسهم فى تحسين الجانب الصحى حيث تستخدم كاحد وسائل العلاج الطبيعى

لتخفيف الالام اسفل الظهر بعد الاصابه ولعلاج مرضى الجهاز العصبى العضى ، فهى تعتبر اداه هامه لتطوير القوه وزيادة المرونه وتحسين كل من التوازن والنوافق .(22: 185)

ويشير " محمد صبحى حسانين "(2001) ان الحاله البدنيه من العوامل الرئيسيه التى تساعد على سرعه التعلم ، كما يعد الاداء البدنى الخاص شرطا ضروريا للارتفاع بالمستوى المهارى للطالبات .(12: 142)

يشير " عزت الكاشف "(2000) ان الرياضيين الذين يتمتعون بصفه الثقه بالنفس يكون لديهم القدره على المبادره خلال الاداء بصوره كبيره .(12: 204)

وبذلك تعتبر الثقه بالنفس صفه هامه يتطلبها الاداء المهارى فى الجميز ، وذلك حتى تتمكن الطالبه من الاداء الجيد والصحيح للمهاره المؤده وان من اهم الطرق الاسهل والافضل لبناء الثقه بالنفس هو الحرص على ان يتميز الاداء بالثقه والتاكيد عليها من خلال الاداء الجيد .

(6: 338)

لذلك يجب السعى على تاكيدها وتنميتها لدى كل طالبه من خلال التدريب الجيد ، حيث يشير "اسامه كامل راتب" (2006) ان هناك علاقه ايجابيه بين ادراك النجاح والثقه بالنفس فى الاداء ، اى كلما تميز الاداء بمزيد من الثقه بالنفس كلما ادى ذلك الى مزيد من الوصول الى النجاح والتفوق فى الاداء .(7: 123)

تعتبر الثقه بالنفس من اهم المظاهر النفسيه التى تؤثر على اللاعبين بصوره ايجابيه تدفعهم الى بذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسيه فى المجال الرياضى لتاكدهم على قدراتهم على تحقيق النجاح ، او بصوره سلبيه فى اعاقه الاداء لعدم تاكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح فى مجال النشاط الرياضى

يتطلب اكتساب الثقه بالنفس الكثير من الوقت والصبر وبذل الجهود فهى كبناء العضلات تبدا بالاساس ثم يتم البناء كما انها تتطلب مستويات اعلى من الصحه والقوه والرشاقه ، والثقه هى نظره الانسان الى النفس ايجابيا او سلبيا اى مقدار ثقته بنفسه يدل على مقدار نظرتة الى نفسه بانه انسان ناجح ولديه القدره على ان يحقق ما يريد وبالتالي ثقته بنفسه تعنى ثقته فى التعامل مع الاخرين ولا تعد ثقته الانسان بما يفعل ضمانا لثقته فى نفسه كما تنبع ثقته بنفسه عندما يتوائم ما بداخله مع سلوكه الخارجى وهى مهاره مكتسبه تنمى بالممارسه .

وتعتبر رياضه الجميز من الرياضات التى تحتل مكانا متقدما بالنسبه لمختلف الوان النشاط فهى من الرياضات المحببه الى النفس ، ما تسهم فى اعطاء الممارسين العديد من القيم التربويه وكذلك التحكم والسيطره على جميع اجزاء الجسم فى الهواء وعلى الارض وزيادة الثقه بالنفس والتزان وكذلك تنميه وتطوير عناصر اللياقه البدنيه والوصول الى اعلى مستوى نت التوافق العضى العصبى (17: 8)

وتذكر كلا من "اديل شنوده" ، "وساميه فرغلى" (1999) و"نبيله خليفه" ، "نبيله صبحى" (1998) ان ممارسه رياضه الجميز تساعد على زياده الوعى بالجسم وادراك الحركه وايضا تنمى روح الاداء الجماعى وتحسن المهارات الاساسيه وتنمى الحواس الى جانب انها

تنمى الخصائص النفسية والعقلية والاجتماعية وتزيد من سمه الشجاعه واليقظه ،كما تؤدي الى الشعور بالمرح والمتعه (3: 49) ،(16: 31)

واضاف "عدلى حسين بيومى" (1998) ان جهاز الحركات الارضيه يعتبر المدخل التعليمى التربوى لجمباز الاجهزه وجمباز البطولات فهى تنمى سمه الشجاعه والثقه بالنفس من خلال التدرج الصحيح للمهارات الحركيه فهذا يعطى للطالبه الاحساس باتجاه حركه الجسم ، كما تنمى القدره على استخدام اجزاء الجسم سواء على الارض او فى فراغ ، وهذه القدرات تساهم بشكل فعال فى الارتقاء بمستوى الاداء المهارى كما انها ارضا خصبه لتعليم العديد من المهارات المتشابهه على باقى الاجهزه الاخرى (9: 13)

مشكله البحث:

وقد لاحظت الباحثه من خلال تدريسها لطالبات الفرقة الاولى بالكلية انخفاض مستوى الاداء المهارى للطالبات على جهاز الحركات الارضيه مع عدم الثقه بالنفس عند ادائهن للمهارات ، الامر الذى دعى الباحثه للبحث عن سبب ضعف المستوى المهارى وزياده الانفعال والتوتر الذى يؤدي الى عدم الثقه بالنفس من خلال وضع برنامج باستخدام الكره السويسريه ومعرفه فاعليتها على بعض الصفات البدنيه والثقه بالنفس كحاله ومستوى الاداء المهارى للمهارات الحركيه على جهاز الحركات الارضيه مما يكون له الاثر الايجابى فى تحسين الصفات البدنيه والثقه بالنفس كحاله مما ينعكس بالايجاب على مستوى المهارى للطالبات .

اهداف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج مقترح باستخدام تدريبات الكره السويسريه ومعرفه تاثيره على

1- بعض الصفات البدنيه والمتمثله فى قوه عضلات (الذراعين - الرجلين - البطن - الرشاقه - المرونه - التوازن - التوافق) لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربيه الرياضيه

2- الثقه بالنفس كحاله للطالبات

3- مستوى الاداء المهارى للطالبات لمهارت جهاز الحركات الارضيه المتمثله فى (الدرجه الاماميه - الدرجه الخلفيه - الوقوف على اليدين - الوقوف على اليدين)

فروض البحث :

1- توجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى بعض الصفات البدنيه والثقه بالنفس كحاله ومستوى اداء بعض مهارات الحركات الارضيه لصالح القياسات البعديه .

2 - توجد فروق داله احصائيه بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القياس البعدي لبعض الصفات البدنيه لصالح المجموعه التجريبيه.

3- توجد فروق داله احصائيه بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القياس البعدي للثقه بالنفس كحاله لصالح المجموعه التجريبيه.

4- توجد فروق داله احصائيه بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القياس البعدى فى مستوى اداء مهارات الحركات الارضيه لصالح المجموعه التجريبيه.

5- توجد فروق فى معدل التحسن بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى بعض الصفات البدنيه و الثقه بالنفس كحاله ومستوى اداء بعض مهارات الحركات الارضيه لصالح المجموعه التجريبيه .

مصطلحات البحث :

1- الكره (السويسريه) :عباره عن كره مطاطيه الصنع ومملؤه بضغط على من الهواء ولها عدده الوان ومقاييس وبتراوح قطرها ما بين (55سم، 65سم ، 95 سم) وذلك لتتناسب مع كل احجام من يمارس التمرينات عليها سواء اطفال او شباب او نساء او كبار السن (27)

2- الثقه بالنفس كحاله :هى درجه التاكيد واليقينيه عند اللاعب فى موقف معين عن مدى قدراته على تحقيق النجاح فى الرياضه (13 :122)

اجراءات البحث :

اولا: منهج البحث :

استخدمت الباحثه المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى البعدى على مجموعتين احدهما تجريبيه والاخرى ضابطه وذلك لملائمته لطبيعته البحث

ثانيا:مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات الصف الاول بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالجزيره للعام الدراسى 2015 / 2016

ثالثا : عينه البحث :

تم اختيار عينه البحث بطريقه عمدية عشوائيه قوامها (40) طالبه من مجتمع البحث وذلك بعد استبعاد الباحثه من العينه الفئات التاليه :

- الطالبات المشتركات فى الفرق الرياضيه والانشطه الرياضيه
- الطالبات الراسيات اوالبقيات للاعاده
- الطالبات الاتى تعيين اكثر من (4) مرات اثناء تطبيق البرنامج

هذا وقد سحب عينه عشوائيه قوامها (10) طالبات كعينه استطلاعيه وبذلك اصبحت عينه البحث الاساسيه قوامها (30) طالبه تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبيه والاخرى ضابطه قوام كل منها (15) طالبه .

وقد قامت الباحثه باجراء التجانس بين افراد مجتمع البحث فى متغيرات النمو (السن – الطول – الوزن) وبعض الصفات البدنيه 0قوه عضلات الذراعين – قوه عضلات الرجلين – قوه عضلات البطن – الرشاقه – المرونه – التوازن – التوافق) والثقه بالنفس،

ومستوى الاداء على جهاز الحركات الارضية للمهارات قيد البحث في الجمباز وجدول (1) يوضح تجانس مجتمع البحث في المتغيرات المختاره

جدول (1)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث ن=40

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	
النمو	السن	17.145	0.248	1.149	
	الطول	158.10	4.018	0.821	
	الوزن	57.900	2.134	-0.141	
البدنيه	قوه عضلات الذراعين	4.775	1.476	-0.457	
	قوه عضلات الرجلين	79.800	2.431	-0.247	
	قوه عضلات البطن	12.275	1.198	0.689	
	الرشاقه	30.683	0.976	0.870	
	المرونه	7.000	1.062	-0.706	
	التوازن	62.400	2.285	0.525	
	التوافق	13.088	0.567	-1.651	
	الثقه بالنفس كحاله	24.025	1.368	24.000	0.055
	المهاريه	1.8000	0.637	2.000	-0.942
	المهاريه	1.350	0.483	1.3000	0.311
	1.300	0.516	1.200	0.581	
	1.275	0.506	1.200	0.445	

يتضح من جدول (1) ان قيمه معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (-1.651، 1.149) اى انحصرت بين (+3،-3) مما يدل على تجانس مجتمع البحث في هذه المتغيرات

ثم قامت الباحثة باجراء التكافؤ بين مجموعتى البحث التجريبيه والضابطه في متغيرات النمو (الطول - الوزن - السن) وبعض الصفات البدنيه (قوه عضلات الذراعين - قوه عضلات الرجلين - قوه عضلات البطن - الرشاقه - المرونه - التوازن - التوافق) والثقه بالنفس كحاله، ومستوى الاداء على جهاز الحركات الارضية وجدول (2) يوضح تكافؤ بين المجموعتين في هذه المتغيرات ويعتبر هذا بمثابة القياس القبلى للمجموعتين.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلاله الفروق بين القياسات القبليه للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى المتغيرات قيد البحث ن=1 ن=2=15

المتغير	وحده القياس	المجموعه الضابطه		المجموعه التجريبيه		متوسط الفروق	قيمه ت
		2ع	2س	1ع	1س		
السن	سنه	0.24 0	17.13 7	0.23 9	17.14 2	0.07 5	8
الطول	سم	3.52 1	157.4 0	2.74 3	157.6 7	0.32 0	
الوزن	كجم	1.98 1	57.93 3	2.26 1	57.60 0	0.58 3	6
البدنيه	قوه عضلات الذراعين	1.12 1	4.400	1.38 7	4.933	0.53 3	1
	قوه عضلات الرجلين	2.21 9	80.06 7	2.73 8	79.93 3	0.13 4	2
	قوه عضلات البطن	1.24 2	12.40 0	1.24 6	12.13 3	0.26 7	3
	الرشاقه	0.98 7	30.89 3	1.04 8	30.82 7	0.06 6	3
	المرونه	1.01 5	6.933	1.06 7	7.067	0.13 4	1
	التوازن	0.30 9	9.240	0.29 9	9.227	0.01 3	0
	التوافق	0.61 8	13.00 0	0.55 2	13.06 7	0.06 7	8
	الثقه بالنفس كحاله	1.18 3	24.40 0	1.38 7	24.06 7	0.33 3	7
المهاريه	الدرجه الاماميه	0.70 4	2.067	0.75 6	2.000	0.06 7	3
	الدرجه الخلفيه	0.63 9	1.533	0.51 6	1.467	0.06 6	5
	الوقوف على اليدين	0.64 0	1.467	0.63 3	1.400	0.06 7	4
	الشقلبه الجانبيه	0.59 4	1.267	0.48 8	1.333	0.06 6	4

* مستوى الدلاله

قيمه ت الجدوليه عند مستوى 0.05 = 2.074

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق داله احصائيا بين مجموعتين البحث التجريبيه والضابطه فى جميع المتغيرات قيد البحث مما يشير الى تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات

رابعا : وسائل جمع البيانات :

1- الاجهزه والادوات المستخدمه :- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم) – ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) – ساعه ايقاف – مسطره مدرجه لقياس المرونه - جهاز الديناموميتر لقياس قوه عضلات الرجلين – طباشير – مقعد سويدي – بساط الحركات الارضيه – عدد 15 كره سويسريه

2- الاختبارات المستخدمه :

ا- اختبارات الصفات البدنيه مرفق (4)

بعد الاطلاع على المراجع السابقه والابحاث العلميه قامت الباحثة بعرض استماره مقترحه خاصه بالصفات البدنيه على الخبراء لتحديد اهم الصفات البدنيه الخاصه بمهارات الجمباز قيد البحث وقد تم اختيار الصفات البدنيه التى حصلت على نسبة 80% فاكثر من راي الساده الخبراء كما هو موضح فى جدول (3)

جدول (3)

النسبه المئويه لاراء الخبراء لتحديد اهم الصفات البدنيه

م	الصفات البدنيه	راى الخبراء %
1	القوه العضليه	100%
2	القدره العضليه	70%
3	التحمل العضلى	60%
4	الرشاقه	90%
5	المرونه	85%
6	التوافق	90%
7	التوازن	80%
8	السرعه	60%

يتضح من جدول (3) ان الصفات البدنيه التى حصلت على 80% فاكثر هى (القوه العضليه – الرشاقه – المرونه – التوافق – التوازن)

وكذلك قامت الباحثة بعد ان حدد الخبراء الصفات البدنيه بحصر عدد من الاختبارات البدنيه التى تقيس هذه الصفات والتى تميزت بمعاملاتها العلميه العاليه وتم عرضها على الساده الخبراء فى مجال الجمباز لتحديد افضل هذه الاختبارات مرفق (4) وقد تم اختيار الاختبارات التى حصلت على اكثر من 80 % فاكثر وجدول (4) يوضح ذلك :

جدول (4)

النسبه المئويه لاراء الخبراء حول اهم الاختبارات التى تقيس الصفات البدنيه

م	الصفات البدنيه	الاختبار	نسبه اراء الخبراء %
1	القوه العضليه	اختبار قوه عضلات الرجلين	100%
		اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل	90%
		اختبار الجلوس من الرقود مع تثبيت الزميله للرجلين	85%
4	الرشاقه	اختبار الجرى المكوكى (10/4م) (ث)	100%
5	المرونه	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	85%
6	التوافق	اختبار الدوائر الرقميه	90%
7	التوازن	اختبار الوقوف على عارضه بمشط القدم(الطريقه المتعامده)	100%

يتضح من جدول (4) ان النسبه المئويه لاراء الخبراء فى تحديد افضل الاختبارات المرشحه لكل من الصفات البدنيه التى تزيد عن نسبه 80% وقد تم تطبيق الاختبارات الاتيه : (اختبار الجلوس من الرقود : لقياس قوه عضلات البطن – اختبار الجرى المكوكى : لقياس الرشاقه – اختبار ثنى الجذع من الوقوف : لقياس مرونة العمود الفقرى – اختبار الوقوف على عارضه بمشط القدم : لقياس التوازن الثابت اثناء الارتكاز على مشط القدم – اختبار قوه عضلات الرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر : لقياس قوه عضلات الرجلين – اختبار الدوائر الرقميه : لقياس التوافق – اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل : لقياس قوه عضلات الذراعين)

مرفق (4)

مرفق (5)

ب- مقياس الثقه بالنفس كحاله

صدق وثبات الاختبار :

اولا : حساب الصدق Validity :

تم ايجاد صدق التمايز لاختبار الثقه بالنفس كحاله قيد البحث بين عينه البحث الاستطلاعيه وقوامها (10) طالبات كعينه غير مميزه من مجتمع البحث وخارج العينه الاساسيه وعينه قوامها (10) طالبات كعينه مميزه من الطالبات المشتركات فى الفرق الرياضيه وجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه فى اختبار الثقه بالنفس كحاله قيد البحث ن=1=2=10

المتغيرات	وحده القياس	المجموعه المميزه		المجموعه غير المميزه		متوسط الفروق	قيمه ت
		س	ع	س	ع		
الثقه بالنفس كحاله	درجه	27.700	1.494	23.800	1.549	3.900	*7.689

قيمه ت الجدوليه عند مستوى 0.05 = 2.154 *مستوى الدلاله

يتضح من جدول (5) وجود فروق داله احصائيا عند مستوى 0.05 بين المجموعتين

المميزه غير المميزه فى اختبار مقياس الثقه بالنفس كحاله قيد البحث ولصالح المجموعه المميزه ، مما يشير الى ان درجات صدق هذا الاختبار عاليه

ثانيا :حساب الثبات Reliability :

تم حساب معامل الثبات عن طريق اعاده التطبيق Test – Retest على افراد العينه الاستطلاعيه وقوامها (10) طالبات من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الاساسيه وكان التطبيق الثانى بعد اربعة ايام من التطبيق الاول ، وراعت الباحثه فى التطبيق الثانى ان يكون بنفس الاسلوب وفى نفس ظروف التطبيق الاول وجدول (6) يوضح ثبات الاختبارات قيد البحث .

جدول (6)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى فى اختبار الثقه بالنفس كحاله

المتغيرات	وحده القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		متوسط الفروق	قيمه ر
		ع	س	ع	س		
الثقه بالنفس كحاله	درجه	23.800	1.549	23.900	1.370	0.10	*0.698

قيمه ر الجدوليه عند مستوى 005 = 0.404 *مستوى الدلاله

يتضح من جدول (6) ان قيمه معاملات الارتباط داله احصائيا عند مستوى 0.05 ، مما يشير الى انه اختبار ذات معاملات ثبات عاليه

ج- مستوى الاداء المهارى : تم قياس المهارات قيد البحث وهى المهارات المقرره عليهن بواسطه (4) محكمات من اعضاء هيئه التدريس ولحساب الدرجه تم حذف اعلى درجه واقل درجه وحساب متوسط الدرجتين

خامسا : الدراسه الاستطلاعيه :

قامت البحثه باجراء الدراسه الاستطلاعيه على عينه قوامها (10) طالبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينه البحث الاساسيه وذلك يوم 2016/2/14 الموافق الاحد حتى يوم 2016/2/18 الموافق الثلاثاء بفارق زمنى (10) ايام بهدف التحقق من : (- مناسبه التدريبات المقترحه - دقه اجراءات تنفيذ الاختبارات - تفهم المساعدين للاعداد وطرق القياس - مناسبه الادوات والاجهزه المستخدمه وصلاحيتها - حساب المعاملات العلميه للمتغيرات قيد البحث)

المعاملات العلميه قيد البحث :

اولا: الثبات :

تم حساب معامل الثبات عن طريق اعاده التطبيق Test – Retest على افراد العينه الاستطلاعيه وقوامها (10) طالبات من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الاساسيه وكان التطبيق الثانى بعد (10) ايام من التطبيق الاول ، وراعت الباحثه فى التطبيق الثانى ان

يكون بنفس الاسلوب وفي نفس ظروف التطبيق الاول وجدول (7) يوضح ثبات الاختبارات قيد البحث .

جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني في جميع المتغيرات قيد البحث

قيمته	متوسط الفروق	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحده القياس	المتغيرات
		2ع	2س	1ع	1س		
0.749*	0.70	1.033	4.200	1.370	4.900	عدد	البدنيه قوه عضلات الزراعيون
0.776*	0.70	2.983	79.700	1.826	80.00	كجم	البدنيه قوه عضلات الرجلين
0.713*	0.30	1.449	11.900	1.398	12.200	عدد	البدنيه قوه عضلات البطن
0.802*	0.75	1.251	31.00	1.245	30.350	ثانيه	الرشاقه
0.811*	0.05	1.027	7.000	1.040	7.050	سم	المرونه
0.764*	0.01	0.290	9.220	0.340	9.230	ثانيه	التوازن
0.731*	0.04	0.357	13.110	0.513	13.150	ثانيه	التوافق
0.790*	0.10	0.738	2.100	0.789	2.200	درجه	المهاريه الاحرجه الاماميه
0.748*	0.10	0.516	1.400	0.707	1.500	درجه	المهاريه الاحرجه الخلفيه
0.767*	0.10	0.675	1.300	0.699	1.400	درجه	المهاريه الوقوف على اليدين
0.742*	0.10	0.316	1.100	0.422	1.200	درجه	المهاريه الشقلبه الجانبيه

*مستوى دلالة

قيمه ر الجدوليه عند مستوى 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (7) ان قيمه معاملات الارتباط داله احصائيا عند مستوى 0.05 ، مما يدل على ثبات جميع المتغيرات

ثانيا :معامل الصدق :

تم ايجاد صدق التمايز لاختبارات قيد البحث بين عينه البحث الاستطلاعيه وقوامها (10) طالبات كعينه غير مميزه من مجتمع البحث وخارج العينه الاساسيه وعينه قوامها (10) طالبات كعينه مميزه من الطالبات المشتركات فى الفرق الرياضيه و جدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه فى جميع المتغيرات قيد البحث ن=10
ن=10

المتغيرات	وحده القياس	المجموعه المميزه		المجموعه غير مميزه		متوسط الفروق	قيمه ر
		1ع	2ع	1س	2س		
البدنيه	قوه عضلات الذراعين	عدد	7.000	1.054	4.900	2.10	5.154*
	قوه عضلات الرجلين	كجم	84.600	2.413	80.000	4.60	6.449*
	قوه عضلات البطن	عدد	13.400	1.075	12.200	1.200	2.887*
	الرشاقه	ثانيه	28.270	0.897	30.350	2.08	8.135*
	المرونه	سم	8.900	0.738	7.050	1.850	6.499*
	التوازن	ثانيه	10.800	0.638	9.230	1.570	9.214*
	التوافق	ثانيه	11.490	0.571	13.150	1.660	9.175*
المهاريه	الدرجه الاماميه	درجه	2.800	0.632	2.200	0.600	2.518*
	الدرجه	درجه	2.100	0.87	1.500	0.60	2.261

				6			ه
	0	7					الخلفيه
4.883	1.00	0.69	1.400	0.51	2.400	درجه	الوقوف
*	0	9		6			على
							اليدين
2.293	0.50	0.48	1.300	0.78	1.800	درجه	الثقله
*	0	3		9			الجانبية

قيمه ت الجدوليه عند مستوى $0.05 = 2.101$ *مستوى دلالة

يتضح من جدول (8) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعه المميزه والمجموعه غير المميزه لصالح المجموعه المميزه ممايدل على صدق جميع الاختبارات قيد البحث .

سادسا : برنامج تدريبات الكره السويسريه المقترح مرفق (6)

1- اهميه البرنامج :

قامت الباحثة بوضع برنامج تدريبات باستخدام الكره السويسريه بهدف التعرف على تأثيره على تنميه بعض الصفات البدنيه وتحسين الثقه بالنفس كحاله ومستوى الاداء فى مهارات جهاز الحركات الارضيه

2- اسس وضع البرنامج : اتبعت الباحثة عند وضع برنامج تدريبات الكره السويسريه المقترح الاسس العلميه التاليه :

- مراعه عاملى الامن والسلامه فى اختيار وتنفيذ التدريبات
- ان يعمل على تحقيق الهدف الذى وضع من اجله
- ان يتناسب مع المستوى الطالبات
- البدء بالتدريبات السهله والمتدرجه فى الصعوبه ومن البسيط الى المركب حتى تشعر الطالبات بالثقه
- ان يتسم بالمرونه حيث يمكن تغيير او تعديل بعض التدريبات اذا لزم الامر
- استخدام الموسيقى المتنوعه عند تنفيذ تدريبات الكره السويسريه لضمان استمراريه الاداء وعدم شعور الطالبات بالملل

3- محتوى البرنامج :

قامت البحثه عند وضع البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الكره السويسريه بعرضه على خبراء متخصصين فى مجال الجمباز وعلم النفس مرفق (1) لاستطلاع رأيهم فى الفتره الكليه للبرنامج وعدد الوحدات التدريبيه فى الاسبوع وزمن كل وحده تدريبيه يومية ،وقد اسفرت نتائج اراء الساده الخبراء الى تحديد الفتره الكليه للبرنامج بواقع (8) اسابيع واشتمل البرنامج على (16) وحده تدريبيه بواقع (2) وحده تدريبيه فى

الاسبوع وزمن الوحدة التدريبية (60) ق .ويوضح جدول (9) اسلوب تنفيذ الوحدة
التدريبية للمجموعتين التجريبيه والضابطه
جدول (9)

اسلوب تنفيذ الوحدة التدريبية للمجموعتين التجريبيه والضابطه

المحتوى		
المجموعه الضابطه	المجموعه التجريبيه	الزمن
الاحماء واعداد بدنى عام	الاحماء واعداد بدنى عام	10ق
اعداد بدنى خاص باستخدام البرنامج التقليدى	اعداد بدنى خاص باستخدام الكره السويسريه	20ق
اعداد بدنى خاص بالمهارات الاربعه	اعداد بدنى خاص بالمهارات الاربعه	25ق
التهده	التهده	5ق

جدول (10)

نموذج لوحده تدريبية للمجموعه التجريبيه

التكرار	التدريبات	الزمن	المكونات
3مرات	1- (الوقوف) المشى حول الملعب	10ق	اولا: الاحماء الاعداد البدنى العام
2/8	2- (الوقوف) المشى على اطراف الاصابع ثم المشى على الكعبين		
2/8	3- (الوقوف) المشى فى المكان بسرعه منتظمه مع تبادل رفع الرجل اليمنى اماما ثم جانبا والتبديل رفع الرجل اليسرى اماما ثم جانبا		
2/8	4- (الوقوف) تحريك الراس امام وخلف		
2/8	5- (الوقوف) فتحا - الذراعين جانبا (ميل الجذع للامام مع تبديل لمس الذراع اليمنى للقدم اليسرى والعكس الوقوف) المشى		
2/8	6- (الوقوف) فتحا (ميل الجذع للامام وثنى الجذع امام اسفل ثم رفع الجذع عاليا		
2/8	7- (الوقوف) الصعود والنزول مع مقعد سويدي		
2/8	8- (الوقوف) الوثب فى المكان ثم عمل نصف لفه فى الهواء		
2/8	9- (الوقوف) امام الحائط دفع كره طبيه على الحائط		
4/8	1- (الوقوف) والكره خلف القدمين ثنى القدمين وثنى الجذع خلفا لمحاولة لمس الكره السويسريه ثم العوده ويكرر	45ق	ثانيا : الجزء الرئيسى
4/8	2- (الوقوف) مسك الكره بالذراعين امام الجسم ثم رفعها عاليا فوق الراس مع رفع الكعبين	20ق	1- اعداد بدنى خاص

			باستخدام الكره السويسريه
4/8	3- (وقوف) ثم المشى بالكره بين الحواجز الموضوعه على الارض مع رفع القدم اليمنى اماما عاليا ثم جانبا ميل الجذع للجانب الايمن والتبديل بالقدم اليسرى ويكرر		
4/8	4- (الوقوف) مسك الكره باليدين امام الصدر ثم الوثب العمودى مع لمس الكره الحائط اوالقائم		
4/8	5- (انبطاح) والكره تحت البطن ثم الزحف باليدين بالكره ثم الرجوع للوضع الاصلى مع حفظ التوازن باليدين		
4/8	6- (انبطاح) ثنى وفرد الذراعين على كره موضوعه على الارض مع ثبات القدمين على الارض ويكرر		
	7- (ارتكاز البطن كاملا على الكره وتشبيك اليدين) رفع الذراعين مع الراس لاقصى مدى ثم الرجوع للوضع الابتدائى		
	الخطوات الفنيه لمهاره الدرجه الاماميه : - من وضع جلوس القرفصاء والذرعان اماما - تقوم الطالبه بدفع الارض معا وسقوط الجذع للامام مع دخول الراس بين الذراعين للمس الارض باليدين ثم على الكتفين واستكمال الدرجه على الظهر - الجسم يكون متكور وكلما اتخذ الجسم شكلا كرويا زادت سرعه اداء الدوران للمهاره - تقوم الطالبه بمسك الساقين لضمهما على الفخذين للوقوف على القدمين بسهولة	25ق	2- اعداد مهاري
2/8	1- المشى مع تبادل الشهيق والزفير لتنظيم التنفس	5ق	ثالثا: الختام (التهديئه)
2/8	2- (الوقوف) رفع الذراعين جانبا عاليا مع عمل شهيق (1-2)، ثم خفض الذراعين لاسفل وعمل زفير (3-4) ويكرر (5-8)		

سابعاً: تنفيذ تجربه البحث الاساسيه :

1- القياس القبلى :

تم اجراء القياسات القبليه على المجموعتين التجريبيه والضابطه فى قياسات (بعض
الصفات البدنيه – مقياس والثقه بالنفس كحاله – مستوى الاداء) فى الفتره الزمنيه من

2016/2/21 الى 2016/2/23

2- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الكره السويسريه على المجموعه التجريبيه
والبرنامج التقليدى المتبع بالكلية على المجموعه الضابطه ابتداء من يوم
2016/3/1 الى يوم 2016/5/3 ، وقد قامت الباحثة بالتدريس
للمجموعتين على مدى (8) اسابيع بواقع (16) وحده تدريبيه بمعدل (2) وحدات
تدريبية فى الاسبوع وزمن الوحده (60) ق ، حيث تم التدريس للمجموعه التجريبيه
البرنامج المقترح يومى (الاحد والثلاثاء) والمجموعه الضابطه باستخدام الاسلوب
التقليدى (السبت و الاثنين) من كل اسبوع

3- القياس البعدى :

تم اجراء القياسات البعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى المتغيرات قيد البحث
بنفس الاسلوب المتبع فى القياسات القبليه وتم ذلك فى الفتره من يوم 2016/5/8
الى 2016/5/11

سابعا : المعالجات الاحصائيه :

- المتوسط الحسابى
- معامل الارتباط
- الوسيط
- معامل دلالة الفروق بين المتوسطات T.test
- النسبه المئويه لتحسن القياسات البعديه عن القبليه لمجموعتي البحث التجريبيه والضابطه
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء

عرض ومناقشه النتائج

اولا: عرض النتائج :

جدول (11)

دلالة الفروق بين المتوسطات القبليه والبعديه فى المتغيرات قيد البحث للمجموعه
التجريبيه ن=15

المتغيرات	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطات	قيمته
		س1	ع1	س2	ع2		
البدنيه	عدد	4.93 3	1.38 7	8.60 0	1.404	3.667	6.95 *2
قوه عضلات الذراعين	كجم	79.9 33	2.73 8	90.0 67	2.685	10.13 4	9.88 *8
قوه عضلات البطن	عدد	12.1 133	1.24 6	14.6 67	1.047	2.534	5.82 *6
الرشاقه	ثانيه	30.8 27	1.04 8	25.1 00	0.797	5.757	16.2 *75
المرونه	سم	7.06 7	1.16 7	10.7 67	1.208	3.700	8.58 *9
التوازن	ثانيه	9.22 7	0.29 9	11.9 33	0.763	2.706	12.3 *55
التوافق	ثانيه	13.0 67	0.55 2	9.75 7	0.520	3.340	16.4 *79
الثقه بالنفس كحاله	درجه	24.0 67	1.38 7	29.5 33	1.995	5.466	8.41 *7
المهاريه	الدرجه الاماميه	2.00	0.75 6	4.00	0.655	2.000	7.48 *1
	الدرجه الخافيه	1.46 7	0.51 6	3.33 3	0.617	1.866	8.68 *0
	الوقوف على اليدين	1.40 0	0.63 3	3.06 7	0.594	1.667	7.18 *5
	الثقلبه الجانبيه	1.33 3	0.48 8	3.40 0	0.633	2.067	9.67 *6

*مستوى الدلاله

قيمته الجدوليه عند مستوى 0.05 = 2.201

يتضح من الجدول (11) وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه فى بعض الصفات البدنيه ومقياس والثقه بالنفس كحاله ومستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدى

جدول (12)

دلاله الفروق بين المتوسطات القبليه والبعديه فى المتغيرات قيد البحث للمجموعه الضابطه
ن=15

المتغيرات	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمته ت
		س1	ع1	س2	ع2		
البدن	عدد	4.400	1.121	5.533	1.302	1.133	2.4*67
قوه عضلات الذراعين	كجم	80.067	2.219	82.000	1.648	1.933	2.6*17
قوه عضلات البطن	عدد	12.400	1.242	13.333	1.175	0.933	2.0*42
الرشاقه	ثانيه	30.893	0.987	28.933	1.175	1.960	4.7*79
المرونه	سم	6.933	1.015	7.733	1.033	0.800	2.0*67
التوازن	ثانيه	9.240	0.309	9.893	0.273	0.653	5.9*26
التوافق	ثانيه	13.000	0.618	12.053	0.651	0.947	3.9*47
الثقه بالنفس كحاله	درجه	24.400	1.183	26.267	1.099	1.867	4.3*26
المهاره	درجه	2.067	0.704	2.400	0.632	0.333	1.3*17
الدرجه الاماميه	درجه	1.533	0.639	1.933	0.594	0.400	1.7*15
الدرجه الخلفيه	درجه	1.467	0.640	1.800	0.676	0.333	1.3*39
الوقوف على اليدين	درجه	1.267	0.594	1.867	0.640	0.600	2.5*71
الشقلبه الجانبيه	درجه						

*مستوى الدلاله

قيمته ت الجدوليه عند مستوى 0.05 = 2.201

يتضح من الجدول (12) وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعه الضابطه في بعض الصفات البدنيه ومقياس والثقه بالنفس كحاله ومستوى الاداء المهارى للشقلبه الجانبيه لصالح القياس البعدي، بينما لا توجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه في مهارات الدرجه الاماميه والخلفيه والوقوف على اليدين

جدول (13)

دلاله الفروق بين القياسين البعديين في المتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبيه والضابطه

$$15=2=1\text{ن}$$

المتغيرات	وحده القياس	المجموعه التجريبيه		المجموعه الضابطه		الفروق بين المتوسطات	قيمه ت
		س1	ع1	س2	ع2		
البدنيه	عدد	8.60	1.40	5.53	1.302	3.026	8.47*6
قوه عضلات الذراعين	كجم	90.0	2.68	82.0	1.648	8.067	13.5*49
قوه عضلات الرجلين	عدد	14.6	1.04	13.3	1.175	1.334	4.48*5
قوه عضلات البطن	ثانيه	25.1	0.79	28.9	1.175	3.833	14.2*85
الرشاقه	سم	10.7	1.20	7.73	1.033	3.034	10.1*01
المرونه	ثانيه	11.9	0.76	9.89	0.273	2.040	13.3*21
التوازن	ثانيه	9.72	0.52	12.0	0.651	2.326	14.7*72
الثقه بالنفس كحاله	درجه	29.5	1.99	26.2	1.099	3.266	7.58*8
المهاريه	الدرجه الاماميه	4.00	0.65	2.40	0.632	1.600	9.30*2
	الدرجه الخلفيه	3.33	0.61	1.93	0.594	1.400	8.65*0
	الوقوف على اليدين	3.06	0.59	1.80	0.676	1.267	7.45*0
	الشقلبه الجانيه	3.40	0.63	1.86	0.640	1.533	9.01*2

*مستوى الدلاله

قيمه ت الجدوليه عند مستوى 0.05 = 2.074

يتضح من الجدول (13) وجود فروق داله احصائيا بين القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبيه والضابطه في بعض الصفات البدنيه ومقياس والثقه بالنفس كحاله ومستوى الاداء المهارى لصالح المجموعه التجريبيه

جدول (14)

نسب التحسن في القياسات القبليه لمجموعتي البحث التجريبيه والضابطه في جميع المتغيرات قيد البحث ن=15

المجموعه الضابطه			المجموعه التجريبيه			المتغيرات
نسبه التحسن %	البعدي	القبلي	نسبه التحسن %	البعدي	القبلي	
25.75	5.533	4.400	75.34	8.600	4.933	قوه عضلات الذراعين
2.41	82.00	80.06 7	12.68	90.06 7	79.93 3	قوه عضلات الرجلين
7.50	13.33 3	12.40 0	20.89	14.66 7	12.13 3	قوه عضلات البطن
6.77	28.93 3	30.89 3	22.82	25.10 0	30.82 7	الرشاقه
11.54	7.733	6.933	52.36	10.76 7	7.067	المرونه
7.07	9.893	9.240	29.33	11.93 3	9.227	التوازن
7.86	12.05 3	13.00	34.34	9.727	13.06 7	التوافق
7.65	26.26 7	24.40 0	22.71	29.53 3	24.06 7	والثقه بالنفس كحاله
31.21	2.400	2.067	100.0	4.00	2.000	الدرجه الاماميه
26.09	1.933	1.533	127.2	3.333	1.467	الدرجه الخلفيه
22.70	1.800	1.467	119.1	3.067	1.400	الوقوف على اليدين
47.36	1.867	1.267	155.1	3.400	1.333	الثقله الجانبيه

يتضح من جدول (14) وجود فروق في نسب التحسن للقياسات البعديه عن القياسات القبليه لمجموعتي البحث التجريبيه والضابطه في الصفات البدنيه ومقياس والثقه بالنفس كحاله ومستوى الاداء المهارى للمهارات قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه .

ثانيا :مناقشه النتائج :

يتضح من جدول (11) وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه في بعض الصفات البدنيه ومقياس والثقه بالنفس ومستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدي

وترجع الباحثه التقدم في المستوى البدني الى تاثير المتغير التجريبي وهو تدريبات الكره السويسريه الذي جد على المجموعه التجريبيه لتنميه بعض الصفات البدنيه ويفسر ذلك بان الانشطه المختاره التي تضمنها تدريبات المجموعه التجريبيه كانت موجهه توجيهها صادقا لتنميه بعض الصفات البدنيه كما انها لاقت قبولا من الطالبات مما جعلهم يقبلون عليها بايجابيه اكثر من خلال البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الكره السويسريه والتي تعد من الادوات والوسائل المساعده في تنميه عناصر اللياقه البدنيه

حيث اشار كلا من " كوزيو ورينولدر "" Cosio &Reynoldo "(2003)(20)،
"مديحه عبد القوى "(2009)(15) ان استخدام تدريبات الكره السويسريه تعمل على تنميه
عناصر اللياقه البدنيه وخاصه القوه العضليه لعضلات البطن والظهر وتنميه عنصر
التوازن

ويتفق ذلك مع ما توصل اليه كلا من بيهم "دافيد واخرون " Behm David et al
(2005)(20)، "ليمان وهودا "Leman &Hoda "(2005)(28) الى ان استخدام
الكره السويسريه كان لها تاثير ايجابى على تنميه النشاط الكهربى لعضلات البطن والظهر
والاقتصاد فى الجهد وتقويه عضلات الطرف العلوى وزياده المدى لعضلات الظهر

كما لاحظت الباحثة تحسن المجموعه التجريبيه فى والثقه بالنفس كحاله ويرجع ذلك الى
استخدام تدريبات الكره السويسريه وما تشتمل عليه من تنوع مما دى الى زياده عاملى
التشويق والاثاره لدى الطالبات نتيجه للممارسه والاقبال على التدريبات حيثانها تتميز
بالتحدى الدائم والمستمر مما ادى الى حدوث تغير ايجابى فى والثقه بالنفس كحاله للطالبات

كما اشار اليه "ستانتون ورييام "Stanton Reabum "(2004)(26)، "مديحه عبد
القوى "(2009)(15) على ان تدريبات الكره السويسريه لها تاثير ايجابى على الثبات
الداخلى والثقه بالنفس

وترجع الباحثة التحسن الايجابى للمجموعه التجريبيه فى مستوى الاداء المهارى الى
استخدام الكره السويسريه المقترحه والتى تتميز بالاثاره التعليميه ، والتشويق لدى الطالبات
وحثهن على ذلك خلال فتره التعليم على ما تم تعليمه بواسطه تدريبات متدرجه فى
الصعوبه مما ساهم فى سهوله التدرج بالخطوات التعليميه والفنيه للاداء المهارى للمهارات
قيد البحث .

كما ان هذه التدريبات تعمل على تنشيط عمليه التعلم والاقتصاد فى الجهد والوقت وتسهيل
اداء الحركات لانها تجذب انتباه الطالبات وتلبى رغباتهن فى استخدامهن اداه مبتكره كان
لها تاثير ايجابى وفعال على بعض الصفات البدنيه و والثقه بالنفس كحاله.

وبالتالى اثر ذلك على مستوى الاداء المهارى لدى الطالبات وتتفق ذلك مع نتائج "مديحه
عبد القوى "(2009)(15) ان التدريبات باستخدام الكره السويسريه لها تاثير ايجابى على
تنميه مستوى الاداء المهارى .

كما يتضح من الجدول (12) وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه
للمجموعه الضابطه فى بعض الصفات البدنيه ومقياس والثقه بالنفس كحاله ومستوى الاداء
المهارى للشقلبه الجانبيه لصالح القياس البعدى ،بينما لا توجد فروق داله احصائيا بين
القياسات القبليه والبعديه فى مهارات الدرجه الاماميه والخلفيه والوقوف على اليدين .

وترجع الباحثة الى هذه الدلاله الى الطريقه المتبعه (التقليديه) حيث اظهرت بعض التقدم فى
الصفات البدنيه و والثقه بالنفس كحاله والمستوى المهارى وهذا التقدم الذى يظهر فى نتائج

المجموعه الضابطه نتيجته منطقيه ومقبوله فمن المفترض ان الاسلوب المتبع (التقليدى) بالكلية يخضع لاسس علميه .

ويتفق ذلك مع اشر اليه "على حسب الله واخرون" (1998)(10) فى ان الاسلوب المستخدم فى مجال فى مجال التدريس يعد الشكل المميز فى تنفيذ الدرس الذى يتخذه المعلم كوسيله للتعليم وتوضح الاتجاه وضبط الايقاع والتوقيت الصححان .

ومن العرض السابق يتحقق الفرض الاول والذى ينص على انه "توجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى بعض الصفات البدنيه والثقه بالنفس كحاله ومستوى الاداء فى الجمباز للمهارت (قيد البحث) لصالح القياس البعدى

يتضح من الجدول (13) وجود فروق داله احصائيا بين القياسيين البعديين لمجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى بعض الصفات البدنيه (قيد البحث) لصالح المجموعه التجريبيه

وترى الباحثه ان الدلاله التى اشارت اليها نتائج الجدول رقم (13) لصالح المجموعه التجريبيه الى استخدام تدريبات الكره السويسريه فى جزء الاعداد البدنى الخاص مما يلقى الضوء على اهميه الاستعانه بالتدريبات المقترحه لتاثيرها الايجابى على بعض الصفات البدنيه وهو تاثير يؤكد مدى اهميه وفاعليه استخدام الوسائل والادوات التعليميه والاجهزه المساعده التى تستثمر معطيات تكنولوجيا التعليم كاتجاهات حديثه لتطوير وتحديث طرق واساليب تدريس المهارات الرياضيه عامه والجمباز خاصه ، كما ان تدريبات الكره السويسريه وما تشتمل عليه من تنوع يؤدى الى زياده عامل التشويق والاثاره لدى الطالبات للممارسه الفعاله والاقبال على التدريبات مما ادى الى حدوث تغير ايجابى وتحسن فى الصفات البدنيه

ويتفق هذا مع ما اشارت اليه نتائج كلا من "مديحه محمود عبد القوى" (2009)(15)، و"ليمانو ماكميلان Lehman & Macmillan" (2006)(27) الى ان استخدام الكره السويسريه له فوائد متعدده بالنسبه لعناصر اللياقه البدنيه وهو ما تتميز به الكره السويسريه

حيث يشير " محمد صبحى حسانين" (2019) ان الحاله البدنيه من العوامل الرئيسيه التى تساعد على سرعه التعليم كما يعد الاعداد البدنى الخاص شرطا ضروريا للارتفاع بالمستوى

المهارات للطالبات (14:142)

ومن العرض السابق يتحقق الفرض الثانى والذى ينص على انه "توجد فروق داله احصائيا بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القياس البعدى لبعض الصفات البدنيه (قيد البحث) لصالح المجموعه التجريبيه

يتضح من الجدول (13) وجود فروق داله احصائيا بين القياسيين البعديين لمجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى مقياس والثقه بالنفس كحاله لصالح المجموعه التجريبيه

وقد تعزو الباحثة هذه النتائج الى تعرض المجموعه التجريبيه للبرنامج المقترح باستخدام تدريبات الكره السويسريه والتي تتضمن العديد من التدريبات والانشطه التي تتميز بالتنوع والاثاره بالاضافه الى رغبه الطالبات الايجابيه الى اداء هذه التدريبات مما يساعد على استخدام اقصى ما لديهن من امكانيات بدنيه ونفسيه بشكل ايجابي وفعال مما اثر ايجابيا على والثقه بالنفس كحاله لديهن

ويتفق هذا مع ما اشر اليه " ستانتون ورييام Stanton & Reabum (2004) (25) الى ان استخدام الكره السويسريه اثر ايجابيا على مستوى الثبات الداخلى والثقه بالنفس

ومن العرض السابق يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على انه "توجد فروق داله احصائيا بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القياس البعدى للثقه بالنفس كحاله لصالح المجموعه التجريبيه

كما يتضح من الجدول (13) وجود فروق داله احصائيا بين القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبيه والضابطه فى مستوى الاداء المهارى فى الجمباز للمهارات قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه

وقد ترجع الباحثة هذه النتيجة الى تعرض المجموعه التجريبيه للبرنامج المقترح باستخدام تدريبات الكره السويسريه لما لها تاثير ايجابي وفعال فى تحسين الصفات البدنيه والتي تعتبرشروطا ضروريا للارتفاع بمستوى اداء بعض مهارات الحركات الارضيه فى الجمباز وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسه كلا من "سلوى سيد موسى" (2006)، "ومديحه محمود عبد القوى" (2009) (15) ان استخدام تدريبات الكره السويسريه لها تاثير ايجابي على مستوى الاداء المهارى

ومن العرض السابق يتحقق الفرض الرابع والذي ينص على انه "توجد فروق داله احصائيا بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القياس البعدى فى مستوى الاداء المهارى للمهارات قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه

يتضح من جدول(14)وجود فروق فى نسب التحسن للقياسات البعديه عن القياسات القبليه لمجموعتي البحث التجريبيه والضابطه فى الصفات البدنيه ومقياس والثقه بالنفس كحاله ومستوى الاداء المهارى للمهارات قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه

ف نجد ان مستوى التحسن فى بعض الصفات البدنيه بالنسبه للمجموعه التجريبيه قد تراوحت ما بين (12.68% -74.34%)، كما بلغت نسب التحسن للمجموعه الضابطه قد تراوحت ما بين (2.41% -25.75%)، وفى والثقه بالنفس كحاله قد بلغت نسبه التحسن للمجموعه التجريبيه (22.71%) كما بلغت نسبه التحسن للمجموعه الضابطه (7.65%)، وفى مستوى اداء المهارات الحركيه فى الجمباز فقد بلغ نسبه التحسن للمجموعه التجريبيه ما بين (100.0% -155.1%) كما بلغت نسبه التحسن للمجموعه الضابطه ما بين (22.70% -47.36%)

وترى الباحثة ان هذا التقدم والتحسن فى بعض الصفات البدنيه والثقه بالنفس كحاله ومستوى اداء المهارات الحركيه فى الجمباز بالنسبه للمجموعه التجريبيه قد يرجع الى الاستمراريه فى

اداء تدريبيات الكره السويسريه والتاثير الايجابى للبرنامج وما يحتويه من تدريبيات متنوعه ومشوقه تعمل على تنميه عناصر اللياقه البدنيه و والثقه بالنفس كحاله مما يؤدى الى تحسن فى مستوى الاداء المهارى

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسته "ليمان وماكميلان Lehman & Macmillan (2006)" ان استخدام الادوات المساعداه والاجهزه ومنها الكره السويسريه تعمل على تنميه عناصر اللياقه البدنيه ومستوى الاداء المهارى مقارنة بالتمرينات بدون ادوات

ومن العرض السابق يتحقق الفرض الخامس والذى ينص على انه "توجد فروق فى معدل التحسن بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى بعض الصفات البدنيه والثقه بالنفس كحاله ومستوى الاداء المهارى فى الجمباز للمهارات قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه

الاستنتاجات والتوصيات :

اولا: الاستنتاجات :

وفى ضوء اهداف البحث وفروضه وفى وجود طبيعه العينه والمنهج المستخدم والمعالجات الاحصائيه والنتائج توصلت الباحته الى الاستنتاجات

- البرنامج باستخدام تدريبيات الكره السويسريه له اثرايجابى على تنميه بعض الصفات البدنيه والثقه بالنفس كحاله ومستوى الاداء المهارى فى الجمباز قيد البحث
- البرنامج باستخدام تدريبيات الكره السويسريه له اثرايجابى افضل من التدريبيات التقليديه فى تنميه بعض الصفات البدنيه والثقه بالنفس كحاله ومستوى الاداء المهارى للمهارات قيد البحث
- البرنامج باستخدام تدريبيات الكره السويسريه احدث نسب تحسن فى بعض الصفات البدنيه للمجموعه التجريبيه تراوحت ما بين (12.68%- 74.34%) عن التدريبيات التقليديه للمجموعه الضابطه والتي تراوحت نسب التحسن ما بين (2.41%- 25.75%)
- البرنامج باستخدام تدريبيات الكره السويسريه احدث نسب تحسن فى والثقه بالنفس كحاله للمجموعه التجريبيه بلغت (22.71%) عن التدريبيات التقليديه للمجموعه الضابطه والتي بلغت (7.65)
- البرنامج باستخدام تدريبيات الكره السويسريه احدث نسب تحسن فى مستوى الاداء المهارى فى الجمباز للمجموعه التجريبيه تراوحت ما بين (100.0% - 155.1%) عن التدريبيات التقليديه للمجموعه الضابطه والتي تراوحت نسب التحسن ما بين (22.70%- 47.36%)

ثانيا : التوصيات :

- ضروره استخدام البرنامج باستخدام تدريبيات الكره السويسريه ضمن محتويات الوحده التعليميه لدروس ومحاضرات الجمباز

- الاهتمام باستخدام تدريبات الكره السويسريه لانها تعتبر من اهم التدريبات التى لها تاثير ايجابى على بعض الصفات البدنيه والثقه بالنفس كحاله وتحسين مستوى الاداء المهارى للطالبات
- تطبيق هذه الدراسه على عينات مختلفه من حيث السن والجنس والنشاط الرياضى
- ضروره استخدام كل ما هو جديد من وسائل التدريب مما يسهم فى تحسين العمليه التعليميه

المراجع :

اولا: المراجع العربيه :

- 1- احمد عبد الخالق :قائمه ديلوبى للميل العصبى ، كراسه تعليمات ، دار المعرفه الجامعيه ، الاسكندريه ، 1997م
- 2- اديب الخالدى :المرجع فى الصحه النفسيه ،ط2، الدار العربيه للنشر والتوزيع ،المكتبه الجامعيه ،الريان ،ليبيا ،2002م
- 3- اديل سعد شنوده ،ساميه فرغلى منصور : الجمباز الفنى مفاهيم – تطبيقات ، ملتقى الفكره ، الاسكندريه ، 1999م
- 4-اسامه كامل راتب :تدريب المهارات النفسيه تطبيقات فى المجال الرياضى ،دار الفكر العربى ،القاهره ،2002 م
- 5-اسامه كامل راتب واخرون :الرعايه النفسيه للرياضيين ،دار الفكر العربى ،القاهره ،2006،
- 6- بهاء الدين سلامه :فسيولوجيه الرياضه والاداء البدنى (لاكتات الدم) ،دار الفكر العربى ، القاهره ،2000م
- 7- زينب على عمر : الاسس النظرية والتطبيقات العلميه فى طرق التدريس والتربيه الرياضيه ، دار الفكر العربى ، القاهره ن 1990م
- 8- سهير كامل احمد : مدخل الى علم النفس ، مركز الاسكندريه للكتاب ، الاسكندريه ،1999م
- 9-عبد المنعم سليمان برهم :موسوعه الجمباز العصريه – مهارات تعليم – تدريب – قياس وتقويم –تنظيم واداره – تحكيم – مصطلحات رياضه ، دار الفكر للنشر والتوزيع ،عمان ،الاردن ،1995م
- 10- عدلى حسين بيومى : المجموعه الفنيه فى الحركات الارضيه ،دار الفكر العربى ،القاهره ،2000،
- 11-عزت محمود الكاشف:التخطيط فى التدريب الرياضى ،دار النهضه المصريه القاهره ،2004،

- 12- على حسب الله واخرون : الحديث فى طرق تدريس الكره الطائره ،مؤسسه عبير للكمبيوتر والطباعه ،1998م
- 13- عماد الدين عباس ابوزيد : التخطيط والاسس العلميه لبناء واعداد الفريق فى الالعاب الجماعيه (نظريات –تطبيقات) ،الطبعه الثانيه ،منشاه المعارف ، الاسنديره ،2007م
- 14- محمد حسن علاوى ،كمال الدين درويش ،عماد عباس ابوزيد : الاعداد النفسى فى كره اليد (نظريات – تطبيقات) مركز الكتاب للنشر ،القاهره ،2003م
- 15- محمد حسن علاوى ،محمد نصر الدين رضوان :اختبارات الاداء الحركى ،دار الفكر العربى ،القاهره ، 2001م
- 16- محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربيه الرياضيه ،دار الفكر العربى ،القاهره ،2001م
- 17- مديحه عبد القوى :تاثير برنامج مقترح باستخدام الكره السويسريه على بعض المتغيرات البدنيه والثقه بالنفس ومستوى اداء بعض مهارات الحركات الارضيه فى الجمباز ،كلية التربيه الرياضيه للبنات ،انتاج علمى ،جامعه حلوان ،2009م
- 18- نبيله محمد خليفه ،نبيله محمد حسن : جمباز الاجهزه للبنات ،مكتبه الشروق ،القاهره ،1998م
- 19-هدايات حسين : قواعد التدريب فى رياضه الجمباز ،القاهره ،2008م
- ثانيا :المراجع الاجنبيه :
- 20-Adam Ford :Swiss Ball Abs & Core stability Regain Istedit .USA California ,2005
- 21- Better ,U:the best a abdominal Exercises you have heard of Grey Lake Inc Box ,342Illinois USA,2004
- 22-Cosio IM&Reynoldo K.L :Effect of pysicaland conventional Floor exeriss on early phase adaptations in back and abdominal core stability and balance in woman ,strength ,17(14) P: 721 con Res ,2003
- 23- Danilla, D :the great body ball hand Avilla I ed .Juis ,USA ,2005
- 24- Jenny Craig :weight fitness Exercise Ball .Gregory I,California .USA ,2006

- 25- Kirchner ,G,:physical Education for Elementary school children ,Mc Graw Hill companies ,Inc Boston ,USA,2000
- 26- Lehman G.J,Hoda W,:Trunk muscle activity during bridging exercises on and off a swiss ball :chiropractic ,July 30,13-14,2005
- 27- Leung Jupian ,J:self Esteem and emotional maturity in collegiate student London ,2001
- 28-Stanton ,R& Reabum P:the effect of short – term Swiss Ball training on core stability and running economy strength and conditioning Research ,Aug ,2004
- 29- WWW,Exerciseball Searchportaldirect .com
- 30- WWW,bdnia .com/p=3277
- 31- WWW,paaet.edu .Kw/pesd/index 16.htm