

فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية في الباليه

* أ.د / اخلاص نور الدين عبد الظاهر

** أ.د / سيدة علي عبد العال

*** م.م / نورهان صلاح محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

الباليه هو أحد الفنون التي تعبر عن مشاعر ورغبات وتطلعات الإنسان منذ أقدم العصور، وهذا الفن كغيره من الفنون مر بمراحل عديدة أضفت عليه خصائص وسمات متباينة، ويعد الإنسان هو الأداة الرئيسية الخالقة للحركة والتي تعتبر عماد هذا الفن والوسيلة الناقلة والمعبرة عن عالم الإنسان، وقد استطاع الإنسان بإدراكه لإمكانيات جسمه الحركية أن يطور أشكال هذه الحركة، وأن يكسبها دلالات متنوعة، ثم كانت الدراسة العلمية لإمكانيات الجسم البشري وسيلة لضبط هذه الأشكال من الحركة. (١٨ : ٢٤) (٣٤)

والكرة السويسرية إحدى الوسائل والأدوات المساعدة ذات الحداثة التي تعمل على اكتساب عناصر اللياقة البدنية، ومن ثم أصبح الاهتمام بالوسائل والأجهزة التعليمية في المجال الرياضي من الأدوار الأساسية التي يهتم بها الباحثون في هذا المجال والقائمين على العملية التعليمية حيث أضاف التطور العلمي والتكنولوجي الكثير من الوسائل الحديثة التي يمكن الاستفادة منها في مجال التعليم، لأنشطة الرياضية المختلفة بصفة عامة والباليه بصفة خاصة ويمكن استخدامها في أهم وأدق مراحل التدريب حيث تتطلب من المدرب مجهود كبير، وتستلزم الدقة التامة في اختيار الأساليب التدريبية، حيث تعتبر هذه المرحلة هي الأساس التي تبنى عليها المهارات المختارة في الباليه، وكلما أهتم المدرب

استاذ التعبير الحركي المتفرغ - قسم تدريب التعبير الحركي والايقاء الحركي - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.

•• استاذ التعبير الحركي - قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف.

••• مدرس مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف.

بتنظيم وإخراج برامج التدريبية، كلما أصبحت المهمة التدريبية أكثر سهولة وذلك بهدف الوصول إلى مستوى متقدم من التدريب في الباليه. (٣٥) (٣٦) (٣٨) وتتميز الوسائل والأدوات المساعدة بأنها تساعد على اكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية، كما أنها تعتبر عامل مساعد لرفع مستوى الأداء الفني للمهارات، وعدم سريان الملل وإضافة عنصر التشويق وذلك بالتدريب على الأدوات والوسائل المساعدة كما أنها تتميز برخص ثمنها وسهولة استخدامها وتوزيعها وجمعها، كما أن الوسائل والأجهزة المساعدة تقدم خبرات حسية تثري الموقف التدريبي، وترسخ المعلومات في ذهن المتدرب للمهارات المختارة وتستدعي انتباهه مما يعمل على زيادة قدرته على التعلم وتسهيل عملية التدريب على المدرب. (١٦ : ٣٤ ، ٣٥) (٨ : ٩)

ويشير "بيتر" Better (٢٠٠٤م) إلى أن فوائد التدريبات بالكرة السويسرية تزيد على فوائد التدريبات على الأرض إذ أنه يتم الأداء على كرة مطاطية- أي سطح غير ثابت- فتزداد مقاومة العضلات العاملة مثل عضلات البطن والظهر والرجلين وغيرها، ومن فوائدها أيضاً السيطرة على العضلات العاملة وتقويتها، وتحسين الثبات الداخلي والقوة الداخلية للفرد، كما أنها تسهل من أداء التدريبات عليها. (٢٦ : ١٨٥)

وترى الباحثة ان اللياقة البدنية من المتغيرات الهامة لممارسة الباليه حيث تُعد الرشاقة والمرونة والتوافق والتحمل العضلي والتوازن من أهم العناصر التي يتطلبها الباليه لذا يتطلب تنميتها استخدام الأدوات المساعدة ومنها الكرة السويسرية.

ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من مواقع شبكة المعلومات الدولية (٢٧)، (٢٨)، (٢٩)، (٣٠)، (٣١)، (٣٢)، (٣٣) توصلت إلى وجود نوع من التدريبات تؤدي باستخدام أداة تعرف باسم الكرة السويسرية، وأن ممارسة هذا النوع من التمرينات بشكل منتظم يؤدي إلى تنمية العديد من المتغيرات البدنية مثل (القوة العضلية، التحمل العضلي، الرشاقة، التوازن، والتوافق)، كما أنها تساعد

على تحسين الحالة النفسية والمزاجية للممارسين، وتزيد من شعورهم بالبهجة والسعادة نتيجة لاستخدام الكرة السويسرية كما لاحظت الباحثة عدم وجود دراسات علمية تناولت تأثير استخدام الكرة السويسرية على عناصر اللياقة البدنية.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الكرة السويسرية ومعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية في البالية قيد البحث.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق داله احصائياً بين القياسين البعدين لدى طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد نسبة تحسن بين القياسين البعدين لدى طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

الكرة السويسرية: هي "عبارة عن كرة مطاطية الصنع ومملوءة بضغط عالي من الهواء ولها عدة ألوان ومقاييس وتتراوح قطرها من (٣٥) سم إلى (٨٥) سم وذلك لتتناسب مع كل أحجام من يمارس التمرينات عليها سواء أطفال، شباب، نساء، كبار السن". (٢١ : ٣٦)، (٣٠ : ٢٧)

المتغيرات البدنية: هي القدرة على القيام بالأعمال اليومية بنشاط وحيوية وانتباه مع بقاء قدر من النشاط للتمتع بأوقات الفراغ. (١٣ : ١٣٤)

البالية: هو فن مسرحي رفيع المستوى يعبر عن فكرة واقعية او خيالية مستخدماً قدرات جسمية عالية في التعبير عن هذه الفكرة مستعينا بعناصر فنية متعددة مثل الموسيقى والديكور والإضاءة والملابس. (١ : ١٨)

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف والبالغ عددهن (١٨٠) طالبة .

عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الأولى بكلية، والبالغ عددهن (٥٠) طالبة بنسبة (٢٧,٨ %) من المجتمع الأصلي، وتم تقسيمهن كالتالي:

- مجموعة تجريبية قوامها (٢٠) طالبة.
- مجموعة ضابطة قوامها (٢٠) طالبة.
- مجموعة استطلاعية قوامها (١٠) طالبات.

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس على عينة البحث الأساسية وبلغ قوامها (٥٠) طالبة في جميع المتغيرات قيد البحث وجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث (التجانس) (ن = ٥٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	شهر	١٨,٩٤	١,٩٩	١٨	٠,٠٩-
الطول	سم	١٦٨,١١	٥,٧٢	١٦٨	٠,٠٦-
الوزن	كجم	٦٥,٢٤	٣,٦٤	٦٥	٠,٢٠-
المتغيرات البدنية	الوقوف بمشط القدم على مكعب	٢,٣٧	٠,٤٨	٢,٥٠	٠,٨١-
	ثني الجذع من الوقوف	٢١,٥٨	٣,٢٧	٢٢	٠,٣٩-
	قدرة عضلات الرجلين	٢٢,٦٤	٣,٢٥	٢٢	٠,٥٩-
	الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠) ثانية	٧,٨٢	١,٤٦	٨	٠,٣٧-
	المرونة الخلفية الكلية للجسم (القبعة)	سم	٧,٢٨	١,٤٢	٧

٠,٤٦-	٣٢	٣,٤٧	٣١,٤٧	سم	مرونة فتحة الحوض
٠,٠٤	٦,٥٠	١,٢٥	٦,٥٣	سم	مرونة مشط القدم
٠,١٥	٩	١,٩٨	٩,١٠	عدد	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة

يوضح جدول (١) أن معامل الالتواء لمتغيرات (السن، الطول، الوزن، بعض المتغيرات البدنية) قد تتراوح ما بين (٣±) وتقع تحت المنحنى الاعتمادي مما يدل على تجانس عينة البحث.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد البحث و جدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين (الضابطة، التجريبية) في المتغيرات قيد البحث (التكافؤ)

$$(n = 2n = 10)$$

مستوى الدلالة P	قيمة U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	المجموعة	المعاملات الإحصائية المتغيرات
٠,٠٩٧	١,٦٤	١٢,٥٠ ١٠,٠٠	٢,٥٠ ٢,٠٠	٥ ٥	التجريبية الضابطة	الوقوف بمشط القدم على مكعب
٠,١٢٤	١,٢٠	١٥,٠٠ ١٢,٥٠	٣,٠٠ ٢,٥٠	٥ ٥	التجريبية الضابطة	ثنى الجذع من الوقوف
٠,١٦٠	١,٧٩	١٢,٥٠ ١٣,٢٥	٢,٥٠ ٢,٧٥	٥ ٥	التجريبية الضابطة	قدرة عضلات الرجلين
٠,٠٨٢	١,٥٦	١٢,٥٠ ١٠,٠٠	٢,٥٠ ٢,٠٠	٥ ٥	التجريبية الضابطة	الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠) ثانية
٠,٠٧٥	١,٥٨	١١,٢٥ ١٠,٠٠	٢,٢٥ ٢,٠٠	٥ ٥	التجريبية الضابطة	المرونة الخلفية الكلية للجسم (القبعة)
٠,١٢٠	١,٧٧	٧,٥٠ ١٠,٠٠	١,٥٠ ٢,٠٠	٥ ٥	التجريبية الضابطة	مرونة فتحة الحوض
٠,١٤٢	١,٩١	٦,٢٥ ٧,٥٠	١,٢٥ ١,٥٠	٥ ٥	التجريبية الضابطة	مرونة مشط القدم
٠,٠٨٠	١,٨٣	٧,٥٠ ٦,٢٥	١,٥٠ ١,٢٥	٥ ٥	التجريبية الضابطة	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة

يوضح جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث حققت الفروق مستوى دلالة تتراوح بين (٠,٠٦٤ إلى ٠,١٤٢) وهي قيم أكبر من

مستوى الدلالة وهى مستوى دلالة (٠,٠٥) الذي أرتضها الباحثة شرطاً لقبول الفروق ولذلك تم قبول دلالة الفروق، مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين فى المتغيرات قيد البحث.

وسائل جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة:

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة والاختبارات الآتية:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبى معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- كاسيت.

ثانياً: الاختبارات:

اختبارات المتغيرات البدنية (١٤) مرفق (١):

لتحديد الاختبارات البدنية المستخدمة (الوقوف بمشط القدم على مكعب، ثنى الجذع من الوقوف، الوثب العمودي لسار جنت، الانبطاح المائل من الوقوف فى (١٠) ثانية، المرونة الخلفية الكلية للجسم (القبة)، مرونة فتحة الحوض، مرونة مشط القدم، اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة) فى التجانس بين عينة البحث قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة فى مجال الباليه وكانت الاختبارات كالتالى:

- اختبار الوقوف بمشط القدم على مكعب لقياس التوازن الثابت.
- اختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس مرونة الجذع والفخذ.
- اختبار الوثب العمودي لسار جنت لقياس قدرة عضلات الرجلين.
- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف فى ١٠ ثوانى لقياس الرشاقة.
- اختبار المرونة الخلفية الكلية للجسم (القبة) لقياس مرونة العمود الفقرى.
- اختبار مرونة فتحة الحوض لقياس المرونة لمفصل الحوض.

- اختبار مرونة مشط القدم لقياس المرونة لمشط القدم.
 - اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة لقياس التوافق.
- وقد تم اختيار هذه الاختبارات البدنية لأنها تتميز بمعاملات علمية عالية وقد تم استخدامها في العديد من الدراسات والبحوث ولنفس الفئة قيد البحث .

البرنامج التعليمي المقترح

- وضعت الباحثة الوحدات باستخدام تدريبات الكرة السويسرية لاكتساب وتنمية بعض المتغيرات البدنية قيد البحث مرفق (٣) ، وفقا للأسس التالية :
- بناء الوحدة التدريبية طبقا للأسس العلمية الحديثة.
 - خضوع الوحدة التدريبية للهدف العام الذي تم تحديده .
 - ملائمة الوحدة التدريبية للمرحلة السنوية عينة البحث.
 - أن يحقق محتوى الوحدة تنمية بعض المتغيرات البدنية قيد البحث .
 - أن تكون تدريبات الكرة السويسرية مشوقة وجذابة لطالبات الباليه.
 - أن تكون تدريبات الكرة السويسرية سهلة الفهم والتنفيذ.

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من ١٨ / ٢ / ٢٠١٩ إلى ٢٤ / ٢ / ٢٠١٩ علي (١٠) طالبات بمجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف التحقق من :

- مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ وحدات البرنامج.
- تدريب المساعدات على إعداد وطرق القياس.
- مناسبة التدريبات المقترحة لطبيعة عينة البحث.
- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

الصدق:

استخدمت الباحثة صدق التمايز بطريقة (المجموعات المتضادة) وذلك على عينة استطلاعية قوامها (١٠) طالبات من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة غير متميزة بالإضافة إلى عدد (١٠) لاعبات باليه من خارج

مجتمع البحث كعينة متميزة، وأجريت المقارنة بين المجموعتين باستخدام اختبار (ت) لإيجاد الفروق بينهم لبيان صدق الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

وقيمة (ت) الفروق لبيان صدق الاختبارات البدنية قيد البحث $n = 10$

مستوى الدلالة P	قيمة U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	المجموعة	المعاملات الإحصائية المتغيرات	المتغيرات البدنية
٠,٠٠١	*٢,٦٤-	٩,٠٠ ٤,٠٠	١,٥٠ ١,٠	٦ ٤	متميزة غير متميزة	الوقوف بمشط القدم على مكعب	
٠,٠٠٣	*٢,٧٦-	١٠,٥٠ ٣,٧٥	١,٥ ١,٢٥	٧ ٣	متميزة غير متميزة	ثنى الجذع من الوقوف	
٠,٠٠٤	*٢,٦٩-	٩,٠٠ ٥,٠٠	١,٥٠ ١,٢٥	٦ ٤	متميزة غير متميزة	قدرة عضلات الرجلين	
٠,٠٠١	*٢,٧٨-	٦,٠٠ ٢,٠٠	٠,٧٥ ١,٠	٨ ٢	متميزة غير متميزة	الانبطاح المائل من الوقوف في ١٠ ثانية	
٠,٠٤٠	*٢,٥٨-	٩,٠٠ ١,٢٥	١,٠ ١,٢٥	٩ ١	متميزة غير متميزة	المرونة الخلفية الكلية للجسم (القبه)	
٠,٠٢٨	*٢,٩٩-	١٦,٠٠ ٣,٠٠	٢,٠٠ ١,٢٥	٨ ٢	متميزة غير متميزة	مرونة فتحة الحوض	
٠,٠١٠	*٢,٦٤-	١٠,٥٠ ٥,٢٥	١,٥٠ ١,٧٥	٧ ٣	متميزة غير متميزة	مرونة مشط القدم	
٠,٠٠١	*٢,٨٥-	١٢,٠٠ ٨,٠٠	٢,٠٠ ٢,٠٠	٦ ٤	متميزة غير متميزة	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	

يوضح جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المتميزة والغير متميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث حققت الفروق مستوى دلالة تراوح ما بين (٠,٠٠١ إلى ٠,٠٤٠) وهي قيم أقل من مستوى الدلالة ٠,٠٥، مما يدل على صدق جميع الاختبارات البدنية قيد البحث.

النتائج:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test-re-Test على عينة بلغ قوامها (١٠) طالبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث، تم التطبيق الأول في ٢/١٨/٢٠١٩م، وتم إجراء التطبيق الثاني على نفس العينة وتحت نفس الشروط يوم ٢/٢٤/٢٠١٩م بفارق (٧) أيام من التطبيق الأول، وتم استخدام معامل ارتباط

بيرسون لإيجاد الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لبيان ثبات الاختبارات والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٤)

دلالة الارتباط بين التطبيقين الأول

والثاني بيان الثبات في بعض المتغيرات البدنية في الباليه قيد البحث ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	ع+	/س	ع+	/س	
٠,٧٩	٠,٣٤	٢,٢٧	٠,٥٣	٢,٢٥	الوقوف بمشط القدم على مكعب
٠,٨٦	٢,٣٦	٢١,١٢	٢,٣٤	٢١,١٠	ثني الجذع من الوقوف
٠,٨٢	٢,٣٠	٢٢,٤٣	٢,١٥	٢٢,٤٢	قدرة عضلات الرجلين
٠,٨٣	١,١٠	٧,٦٠	١,٢٥	٧,٦٤	الانبطاح المائل من الوقوف في ١٠ ثانية
٠,٨١	١,٢٢	٧,٢٨	١,٣٤	٧,٣١	المرونة الخلفية الكلية للجسم (القبه)
٠,٨٢	٣,١٠	٣١,٣٤	٣,١٧	٣١,٢٤	مرونة فتحة الحوض
٠,٨٤	١,٢٢	٦,٥٢	١,٢١	٦,٥١	مرونة مشط القدم
٠,٨٣	١,٠٩	٩,١٠	١,١٠	٩,١٢	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة

قيمة معامل الارتباط عند مستوى $0,05 = 0,632$

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وقد تراوح ما بين (٠,٧٩ : ٠,٨٥) مما يشير إلى ثبات الاختبارات قيد البحث .

تطبيق الوحدات المقترحة:

قامت الباحثة بتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة في الوقت المخصص للإعداد البدني باستخدام الكرة السويسرية لدى المجموعة التجريبية، حيث خضعت كل من المجموعتين التجريبية والضابطة لبرنامج تدريبي وهو برنامج موحد من حيث الإعداد المهاري

القياسات القبلية :

أجرت الباحثة القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في على بعض المتغيرات البدنية في الباليه قيد البحث بهدف إجراء التكافؤ بين المجموعتين قبل إجراء التجربة وذلك من يوم الموافق ٢٥ / ٢ / ٢٠١٩م إلى يوم ٢٦ / ٢ / ٢٠١٩م

تطبيق البحث:

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث خارج اليوم الدراسي بواقع ثلاث مرات أسبوعياً لمدة (٨) أسابيع في الفترة من ٢٠١٩/٣/٣م إلى ٢٠١٩/٤/٢٥م و زمن الوحدة (٩٠) دقيقة .

جدول (٥)

التوزيع الزمني لوحدة تدريبية للمجموعة التجريبية

م	الوحدة	الزمن	ملاحظات
	الإحماء	١٠	ويشتمل على تدريبات لتهيئة جميع أجزاء الجسم
	الأعداد البدني العام	١٠	ويشتمل على تدريبات بدنية
	الإعداد البدني الخاص	٢٥	ويشتمل على تدريبات الكرة السويسرية
	الجزء الرئيسي	٤٠	التدريب على مهارات الباليه
	الختام	٥	ويشتمل على تدريبات الاسترخاء والتهنئة

ويتم ذلك على المجموعتين (التجريبية والضابطة) بنفس الترتيب ونفس التوقيت والمحتوي في كل أجزاء الوحدة لكل من المجموعتين ماعدا الإعداد البدني الخاص بالمهارات قيد البحث ، باستخدام تدريبات الكرة السويسرية للمجموعة التجريبية وبدون تدريبات الكرة السويسرية للمجموعة الضابطة .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدي في الفترة من ٢٠١٩/٤/٢٨م وحتى ٢٠١٩/٤/٢٩م في اختبارات المتغيرات البدنية وذلك تحت نفس الظروف التي تمت فيها القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث.

المعالجات الإحصائية.

استخدمت الباحثة حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss واختارت منها الإحصاء الوصفي ومعامل ارتباط بيرسون Person ، معادلة دلالة الفروق (ت) T Test ونسبة التحسن .

عرض ومناقشة النتائج.

أولاً - عرض النتائج:

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث $n = 20 = 20$

المعاملات الإحصائية المتغيرات	اتجاه الإشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة P
المتغيرات البدنية	-	٨	١,٥٠	١٢,٠٠	-٢,٦٣*	٠,٠٠١
	+	٢	٣,٠٠	٦,٠٠		
	-	٨	٢,٠٠	١٦,٠٠	-٢,٦٦*	٠,٠٠٢
	+	٢	١,٥٠	٣,٠٠		
	-	٩	٢,٥٠	٢٢,٥٠	-٢,٨١*	٠,٠٠٤
	+	١	١,٠٠	١,٠٠		
	-	٩	٢,٠٠	١٨,٠٠	-٢,٨٨*	٠,٠٠١
	+	١	٢,٠٠	٢,٠٠		
-	٩	١,٥٠	١٣,٥٠	-٢,٧٨*	٠,٠٠٢	
+	١	١,٠٠	١,٠٠			
-	٩	٢,٠٠	١٨,٠٠	-٢,٦٩*	٠,٠٢٦	
+	١	٤,٠٠	٤,٠٠			
-	٩	٢,٠٠	١٨,٠٠	-٢,٧٤*	٠,٠٠٣	
+	١	١,٥٠	١,٥٠			
-	٩	٢,٠٠	١٨,٠٠	-٢,٧٧*	٠,٠٠١	
+	١	٢,٠٠	٢,٠٠			

يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لجميع المتغيرات البدنية (الوقوف بمشط القدم على مكعب ، ثنى الجذع من الوقوف ، الوثب العمودي لسار جنت ، الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠) ثواني، المرونة الخلفية الكلية للجسم (القبة) ، مرونة فتحة الحوض ، مرونة مشط القدم ، اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة) ، لدى طالبات الباليه، وقد تراوح مستوى الدلالة ما بين (٠,٠٠١ : ٠,٠٢٦) للمتغيرات وهي مستويات أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) الذي ارتضتها الباحثة شرطاً لقبول الفروق ولذلك تم قبول دلالة الفروق وذلك لصالح القياس البعدي .

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية في الباليه باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية في الباليه قيد البحث $n = 20 = 20$

مستوى الدلالة P	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الإشارة	المعاملات الإحصائية المتغيرات
٠,٠١٤	*٢,٨٧-	٢١,٠٠ ٩,٠٠	٣,٠٠ ٣,٠٠	٧ ٣	- +	الوقوف بمشط القدم على مكعب
٠,٠١١	*٢,٨٤-	١٤,٠٠ ٤,٥٠	٢,٠٠ ١,٥٠	٧ ٣	- +	ثنى الجذع من الوقوف
٠,٠٠٥	*٢,٧٤-	١٧,٥٠ ٣,٠٠	٢,٥٠ ١,٠٠	٧ ٣	- +	قدرة عضلات الرجلين
٠,٠٠٢	*٢,٨٨-	١٤,٠٠ ٦,٠٠	٢,٠٠ ٢,٠٠	٧ ٣	- +	الانبطاح المائل من الوقوف في ١٠ ثانية
٠,٠٠٣	*٢,٨٤-	٩,٠٠ ٤,٠٠	١,٥٠ ١,٠٠	٦ ٤	- +	المرونة الخلفية الكلية للجسم (القبه)
٠,٠١٤	*٢,٨٧-	١٤,٠٠ ٦,٠٠	٢,٠٠ ٢,٠٠	٧ ٣	- +	مرونة فتحة الحوض
٠,٠١٧	*٢,٧٩-	١٢,٠٠ ٦,٠٠	٢,٠٠ ١,٥٠	٦ ٤	- +	مرونة مشط القدم
٠,٠٠٢	*٢,٦٨-	١٢,٠٠ ٧,٠٠	٢,٠٠ ١,٧٥	٦ ٤	- +	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة

المتغيرات البدنية

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لجميع المتغيرات البدنية (الوقوف بمشط القدم على مكعب ، ثنى الجذع من الوقوف ، قدرة عضلات الرجلين ، الانبطاح المائل من الوقوف في ١٠ ثواني ، المرونة الخلفية الكلية للجسم (القبه) ، مرونة فتحة الحوض ، مرونة مشط القدم ، اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة) لدى طالبات الباليه ، وقد تراوح مستوى الدلالة ما بين (٠,٠٠١ : ٠,٠١٧) للمتغيرات وهي مستويات أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) الذي ارتضها الباحثة شرطاً لقبول الفروق ولذلك تم قبول دلالة الفروق لصالح القياس البعدي .

الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية فى الباليه باستخدام اختبار مان ويتنى اللابارومتري .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين

الضابطة والتجريبية فى بعض المتغيرات البدنية فى الباليه قيد البحث ن=٢٠=٢٠

مستوى الدلالة P	قيمة U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	المجموعة	المعاملات الإحصائية المتغيرات
٠,٠٠١	- *٢,٨٥	٢٠,٠٠ ٤,٠٠	٢,٥٠ ٢,٠٠	٨ ٢	التجريبية الضابطة	الوقوف بمشط القدم على مكعب
٠,٠٠١	- *٢,٧٥	٢٤,٠٠ ٥,٠٠	٣,٠٠ ٢,٥٠	٨ ٢	التجريبية الضابطة	ثنى الجذع من الوقوف
٠,٠٠١	- *٢,٨١	٢٠,٠٠ ٥,٥٠	٢,٥٠ ٢,٧٥	٨ ٢	التجريبية الضابطة	قدرة عضلات الرجلين
٠,٠٠٢	- *٢,٧٥	٢٠,٠٠ ٤,٠٠	٢,٥٠ ٢,٠٠	٨ ٢	التجريبية الضابطة	الانبطاح المائل من الوقوف فى ١٠ ثانية
٠,٠٠١	- *٢,٨٣	١٨,٠٠ ٤,٥٠	٢,٢٥ ٢,٢٥	٨ ٢	التجريبية الضابطة	المرونة الخلفية الكلية للجسم (القبه)
٠,٠٠٤	- *٢,٧٥	١٢,٠٠ ٤,٥٠	١,٥٠ ٢,٢٥	٨ ٢	التجريبية الضابطة	مرونة فتحة الحوض
٠,٠٠١	- *٢,٦٨	١٠,٠٠ ٣,٠٠	١,٢٥ ١,٥٠	٨ ٢	التجريبية الضابطة	مرونة مشط القدم
٠,٠٠١	- *٢,٩٠	٢٤,٠٠ ٤,٠٠	٣,٠٠ ٢,٠٠	٨ ٢	التجريبية الضابطة	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة

المتغيرات البدنية

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين

للمجموعتين التجريبية والضابطة على بعض المتغيرات البدنية (الوقوف بمشط القدم على مكعب ، ثنى الجذع من الوقوف ، الوثب العمودى لسا رجت ، الانبطاح المائل من الوقوف فى ١٠ ثانية ، المرونة الخلفية الكلية للجسم (القبه) ، مرونة فتحة الحوض ، مرونة مشط القدم ، اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة) ، وهى مستويات دلالة أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) الذى ارتضتها الباحثة شرطاً لقبول الفروق ولذلك تم قبول دلالة الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

الفروق بين نسب التحسن بين متوسطات القياسات القبالية والبعديية

للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى بعض المتغيرات البدنية فى الباليه قيد البحث

جدول (٩)

الفروق بين نسب التحسن بين متوسطات
القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة
والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية في الباليه قيد البحث

فروق نسب التحسن بين المجموعتين	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المتغيرات
	النسبة	بعدي	قبلي	النسبة	بعدي	قبلي	
٣١,٠٥	٣٣,٣٣	٣,٠٠	٢,٢٥	٢,٦٨	٢,٣٠	٢,٢٤	الوقوف بمشط القدم على مكعب
٣٥,٩٥	٣٩,٢١	٢٩,٨٦	٢١,٤٥	١٣,٢٦	٢٤,٣٥	٢١,٥٠	ثنى الجذع من الوقوف
٢٥,٦٢	٣٨,٤٠	٣١,٥٢	٢٢,٥٥	١٢,٧٨	٢٥,٤١	٢٢,٥٣	الوثب العمودي لساير جنت
١٤,٣١	٢٨,٧٨	٩,٨٠	٧,٦١	١٤,٤٧	٨,٧٠	٧,٦٠	الانبطاح المائل من الوقوف في ١٠ ثانية
١٠,٥٨	١٥,٩٩	٦,٢٠	٧,٣٨	٥,٤١	٧,٠٠	٧,٤٠	المرونة الخلفية الكافية للجسم (القبه)
١٢,٢٨	٢٢,٢٣	٣٨,١٠	٣١,١٧	٩,٩٥	٣٤,٢٥	٣١,١٥	مرونة فتحة الحوض
١٦,٦٣	٢١,٥٤	٥,١٠	٦,٥٠	٤,٩١	٦,٢٠	٦,٥٢	مرونة مشط القدم
٥٦,٧٥	٨٠,٩٢	١٦,٥٠	٩,١٢	٢٤,١٧	١١,٣٠	٩,١٠	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة

المتغيرات البدنية

يوضح جدول (٩) الفروق في نسب التحسن بين متوسطات القياسات

القبليّة والبعدية للمجموعات الضابطة والتجريبية .

ففي مستوى بعض المتغيرات البدنية فقد تراوحت نسبة التحسن

للمجموعة الضابطة ما بين (٢,٦٨% : ١٤,٤٧%) ، كما تراوحت نسبة التحسن

للمجموعة التجريبية ما بين (١٥,٩٩% : ٣٩,٢١%) ، بينما تراوحت نسبة فارق

التحسن بين المجموعتين ما بين (١٠,٥٨% : ٣٥,٩٥%) لصالح المجموعة

التجريبية وشكل (١) يوضح ذلك .

مناقشة النتائج :

يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لجميع المتغيرات البدنية (الوقوف بمشط القدم على مكعب ، ثنى الجذع من الوقوف ، الوثب العمودي لساار جنت ، الانبطاح المائل من الوقوف في ١٠ ثانية ، المرونة الخلفية الكلية للجسم (القبه) ، مرونة فتحة الحوض ، مرونة مشط القدم ، اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة) ، لدى طالبات البالية وذلك لصالح القياس البعدي .

وترجع الباحثة أن هذا التقدم في المستوي البدني والمهاري يرجع إلى تأثير المتغير التجريبي الذي أدخل علي المجموعة التجريبية وهو برنامج تمرينات الكرة السويسرية التي أستخدمت لتنمية على بعض المتغيرات البدنية في الباليه ، ويفسر ذلك بأن برنامج تمرينات الكرة السويسرية التي تضمنتها تدريبات المجموعة التجريبية كانت موجهة توجيهها صادقاً لتنمية بعض المتغيرات البدنية في الباليه ، كما أنها لاقت قبولاً من الطالبات مما جعلهم يقبلون عليها بإيجابية أكثر. مما كان له تأثيراً كبيراً في عملية التعلم لملائمتها ومناسبتها للمهارات قيد البحث، وأيضاً لما تتميز به في الارتقاء بالمستوي النفسي للطالبات من خلال البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تدريبات الكرة السويسرية والتي تعد من الأدوات والوسائل المساعدة في التعليم .

حيث أشارت "جان" (٢٠٠٦) إلى أن استخدام تمرينات الكرة السويسرية تعمل على تحسين شكل الجسم وتقوية العضلات ، ويتفق ذلك مع دراسة "كوزيو ورينولدو" Cosio L. M & Reynoldo K.L (٢٠٠٣م) ، و "بيهم" Baham (٢٠٠٥) الذي أشار إلى أن أداء التدريب على سطح غير ثابت يزيد من مدى استئارة العضلة ويعمل على بذل قوة أكثر من التدريب على سطح ثابت .

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه " زينب علي عمر" (١٩٩٠) علي أن الأدوات والوسائل التعليمية المساعدة ذات أهمية وفاعلية في التأثير الإيجابي علي عملية التعلم وحسن إخراجها فهي تستثير نشاط وحماس الأفراد فضلاً عن أنها من

أحسن الوسائل للتشويق والتنويع كما تضيف علي الأفراد ثقة بالنفس ويقظة وجرأة وصبر ومسئولية ، كما تصبغ عملية التدريب بالمرح والسرور والانفعالات السارة المحببة إلي نفوس الأفراد ويضيف "كوزيو ورينولدو" Cosio L. M & Reynoldo K.L (٢٠٠٣م) إلى ان استخدام الكرة السويسرية حققت تأثير ايجابي أثناء الانقباض والانبساط للبطن والظهر وكذلك التوازن بينما سجلت المجموعة التي استخدمت التدريبات الأرضية تحسن في الانقباض والانبساط لعضلات البطن والظهر وكذلك للتوازن. (١٧:٥)

كما تتفق الباحثة مع كل من "زاهر أحمد" (١٩٩٧) و"محمد إبراهيم شحاتة" (٢٠٠٣) علي أن الأدوات والوسائل التعليمية المساعدة تعين علي نقل خبرة المدرب بطريقة مباشرة وفي أقل وقت وبأقل جهد مستطاع وبحالة من التثبيت (٤ : ٣٧) (١٠ : ٤٣).

وهذا يتفق مع دراسة كل من "منير عابدين"، "عماد سيد" (٢٠٠٦) (١٦) ، و"إيمان يحيي عبد الله" (٢٠٠٥) (٣) ، "مصطفى عاطف" (٢٠٠٠) (١٥) حيث أشارت نتائج دراساتهم إلي أهمية استخدام الوسائل التعليمية المساعدة في تحسين الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية .

وهذا ما يحقق الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

كما يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لجميع المتغيرات البدنية (الوقوف بمشط القدم على مكعب ، ثني الجذع من الوقوف ، الوثب العمودي لساار جنت ، الانبطاح المائل من الوقوف في ١٠ اثنائية ، المرونة الخلفية الكلية للجسم (القبه) ، مرونة فتحة الحوض ، مرونة مشط القدم ، اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة) ، لدى مجموعة البحث الضابطة وذلك لصالح القياس البعدي .

وترى الباحثة أن التحسن الحادث للمجموعة الضابطة على بعض المتغيرات البدنية في الباليه قد يرجع إلى انتظام الطالبات في تطبيق البرنامج المتبع (التقليدي) ، حيث أن هذا التحسن يرجع ذلك إلي أن الطريقة المتبعة (التقليدية) قد حققت تقدماً في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى الطالبات، وهذا التقدم الذي يظهر في نتائج المجموعة الضابطة نتيجة منطقية ومقبولة ، فمن المفترض أن الأسلوب المتبع (التقليدي) درس موجه يخضع لأسس علمية ، حيث أن الباحثة كانت تقوم بالتدريس لكلتا المجموعتين بدون تحيز وأتبع نفس الأسلوب في تعليم المهارات الأساسية قيد الدراسة ما عدا الجزء الخاص بالتدريبات المقترحة باستخدام الكرة السويسرية.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "علي حسب الله" وآخرون (١٩٩٨) في أن الأسلوب المستخدم في مجال التدريب يعد الشكل المميز في تنفيذ الدرس الذي يتخذه المعلم كوسيلة للتعليم ، وأن الوسائل التعليمية من شأنها تنسيق حركة الطالبات وتوضيح الاتجاه وضبط الإيقاع والتوقيت الصحيحان (٨ : ٧٢) .
وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

كما يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية (الوقوف بمشط القدم على مكعب ، ثني الجذع من الوقوف ، الوثب العمودي لسار جنت ، الانبطاح المائل من الوقوف في ٠ اثنائية ، المرونة الخلفية الكلية للجسم (القبة) ، مرونة فتحة الحوض ، مرونة مشط القدم ، اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة) ، لدى الطالبات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

وترى الباحثة أن تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة قد يرجع إلي استخدام تدريبات الكرة السويسرية في جزء الإعداد البدني الخاص - مما يلقي الضوء على أهمية الاستعانة بالتدريبات المقترحة لتأثيرها الإيجابي على بعض

المتغيرات البدنية للطالبات في الباليه ، وهو تأثير يؤكد مدي أهمية وفاعلية استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة المساعدة كاتجاهات حديثة لتطوير وتحديث طرق التدريب عامة وطرق التدريب في الباليه بصفه خاصة.

وتفسر الباحثة تفوق المجموعة التجريبية إلى استخداما برنامج تدريبات الكرة السويسرية وما يشتمل عليه من تنوع مما أدى إلى زيادة عامل التشويق والإثارة لدى الطالبات للممارسة الفعالة والإقبال على التدريبات حيث أنها تتميز بالتحدي الدائم والمستمر كما أن دمج التدريبات الخاصة بالكرة السويسرية أدى إلى حدوث تغير ايجابي في المتغيرات البدنية ، ويتفق هذا مع ما أشارت اليه "جان" (٢٠٠٦) ، و"ليمان" و"ماكميلان" Lehma G.J. & Macmillan (٢٠٠٦م) إلى أن استخدام الكرة السويسرية له فوائد متعددة بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية وهو ما تتميز به الكرة السويسرية .

وتتفق الباحثة مع ما أشار إليه "محمد صبحي حسانين" (٢٠٠١) حيث أشار أن الحالة البدنية من العوامل الرئيسية التي تساعد علي أداء المباراة وسرعة التدريب ، كما يعد الإعداد البدني الخاص شرطاً ضرورياً للارتفاع بالمستوي البدني والمهارى (١٣ : ١٤٢) .

كما تتفق نتائج التأثير الايجابي لتدريبات الكرة السويسرية على المتغيرات البدنية مع ما أشار إليه كل من "زينب عمر" (١٩٩١) و"إسامة راتب" (٢٠٠٠) أن أهمية استخدام الأسلوب الملائم في تشكيل جرعات التدريب مما يكون له أهمية وفاعلية في التأثير الايجابي على عملية التدريب مما يضيف على الأفراد بعض المتغيرات النفسية كالثقة بالنفس وتركيز الانتباه مما يزيد من قدرة الأفراد على انخفاض مستوى القلق الأمر الذى يزيد من الاستعداد العقلي لديهم ، كما يضيف "على عسكر" (١٩٩٩) إلى ان عندما يكون الجسم أكثر استرخاء تتحسن قدرة الفرد على الاستعداد العقلي مما يزيد من زيادة الثقة بالنفس وتركيز الانتباه .

كما تتفق نتائج دراسة كل من "منير مصطفى عابدين" ، "ترمين فكرى الغلمى" (٢٠٠٨) والتي توصل إليها الباحثان هي تفوق المجموعة التجريبية

والمستخدمة تدريبات الكرة السويسرية على المجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة (التمرير، المحاورة، التصويب).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من "هدى إبراهيم العنكي" و"إسماعيل إبراهيم" (٢٠٠٥) والتي خلصت إلى تفوق جهاز الترامبولين كجهاز مساعد في تطوير تعلم القبة الأمامية المكورة، إشراك جهاز الترامبولين في التدريب مناسب للأعمار السنية، كما يساهم جهاز الترامبولين في زيادة رغبة اللاعبين بتكرار مهارة القبة الهوائية الأمامية المكورة أكبر من المجموعة الضابطة (١٩).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على توجد فروق داله احصائياً بين القياسين البعدين لدى طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

كما يوضح جدول (٩) الفروق في نسب التحسن بين متوسطات القياسات القبالية والبعدي للمجموعات الضابطة والتجريبية وجاءت جميع النتائج لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة تحسن المجموعة التجريبية على بعض المتغيرات البدنية في الباليه قيد البحث إلى استخدامها تدريبات الكرة السويسرية المقترحة، كما قد يرجع ذلك التحسن إلى أن تدريبات الكرة السويسرية تتميز بالتشويق والإثارة لدى الطالبات وحثهن على ذلك خلال فترة التدريب.

وتتفق الباحثة في الرأي والنتائج مع كل من "منير عابدين" و"عماد السيد" (٢٠٠٦) (١٦) و"إيمان يحيى" (٢٠٠٥) (٣) و"مصطفى عاطف" (٢٠٠٠) (١٥)، "وليمان وماكميلان" Lehman G.J. & Macmillan (٢٠٠٦م) (٢٥) في أن الأدوات والأجهزة المساعدة تعمل على تنشيط عملية التدريب وتسهل أداء الحركات مع الاقتصاد في الجهد والوقت وأنه يجب على المدرب اختيار وسائل تدريبية تجذب إنتباه المتدرب وتلبي رغباته ونستطيع من خلالها التمييز في الفروق الفردية.

ويتفق كل من "جون بسكاب"، "جيمس بالي" & Gohn Piscapa & Lehman G.J. & Macmillan James Balay (١٩٩٨)، ليمان وماكميلان (٢٠٠٦م) على أهمية استخدام الأدوات المساعدة والأجهزة ومنها الكرة السويسرية في التوجيه الحركي وأن الهدف منها هو توجيه اللاعب خلال المسار الحركي الصحيح وخاصة بالنسبة للناشئين الذين لم يصل التوافق العضلي العصبي عندهم إلى المستوى الأمثل . (٢٤)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "هويدا العصرة وآخرون" (٢٠٠٨) والتي خلصت إلى أن استخدام الكرة السويسرية أدى إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية وحساسية الأذن الداخلية .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الرابع والذي ينص على توجد نسبة تحسن بين القياسين البعديين لدى طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود طبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية والنتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- برنامج تدريبات الكرة السويسرية له تأثير ايجابي على تنمية بعض المتغيرات البدنية لدى الطالبات في الباليه .
- برنامج تدريبات الكرة السويسرية له تأثير ايجابي أفضل من التدريبات التقليدية في تنمية بعض المتغيرات البدنية لدى الطالبات في الباليه .
- برنامج تدريبات الكرة السويسرية أحدث نسب تحسن في بعض المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (١٥,٩٩% : ٨٠,٩٢%) ، بفارق تراوح ما بين (١٠,٥٨% : ٥٦,٧٥%) عن التدريبات التقليدية للمجموعة الضابطة .

التوصيات :

من خلال الاستنتاجات التي أمكن التوصل إليها وفي حدود عينة البحث

يوصى الباحثون بما يلي:

- استخدام برنامج تدريبات الكرة السويسرية ضمن محتويات الوحدة التدريبية للطلّبات في الباليه وباقي فروع التعبير الحركي .
- ضرورة الاهتمام ببرامج تدريبات الكرة السويسرية لما لها من تأثير إيجابي على بعض المتغيرات البدنية للطلّبات.
- ضرورة استخدام تدريبات الكره السويسرية في الألعاب الرياضية الأخرى.

المراجع :

أولاً: المراجع العربية :

١. أسامة راتب (٢٠٠٠م): تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢. أماني الجندي (٢٠٠٨): تأثير برنامج تمرينات بالكرة السويسرية على بعض عناصر اللياقة البدنية والسلوك التوافقي لدى التلميذات القابلات للتعلم بمدارس التربية الفكرية بالزقازيق، مجلة كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، النصف الأول.
٣. إيمان يحيى (٢٠٠٥م) : 'فاعلية إستخدام بعض معينات التعلم علي مهارة التصويب في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
٤. زاهر أحمد (١٩٩٧م) : تكنولوجيا التعليم ، تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية ، المكتبة الأكاديمية ، مطابع الكتب المصرية الحديثة القاهرة.
٥. زينب علي (١٩٩٠م) : الأسس النظرية والتطبيقات العملية في طرق التدريس والتربية الرياضية ، ط ١ ، القاهرة.
٦. سلوى سيد (٢٠٠٦م): " فاعلية برنامج للتمرينات باستخدام كرة الصحة على بعض عناصر اللياقة البدنية والفسايولوجية والقدرات التوافقية ومستوى أداء بعض المكونات الأساسية في الجملة

- الحركية"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٤)، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٧. عادل عبد البصير (١٩٩٨): النظريات والأسس التعليمية في تدريس الجمباز الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.
٨. علي حسب الله وآخرون (١٩٩٨) : الحديث في طرق تدريس الكرة الطائرة ، مؤسسة عبير للكمبيوتر والطباعة.
٩. على عسكر : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، الكويت ، دار الكتاب الحديث .
١٠. محمد إبراهيم (٢٠٠٣م): دليل الجمباز الحديث، دار المعارف، الإسكندرية .
١١. محمد علاوي (١٩٩٨م) : موسوعة الاختبارات النفسية ، دار المعارف ، القاهرة.
١٢. محمد علاوي (١٩٩٢م) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٧، دار المعارف، القاهرة .
١٣. صبحى حسنين (٢٠٠١م): التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ط٤.
١٤. صبحى حسنين (٢٠٠١م) : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ط٤.
١٥. مصطفى عاطف (٢٠٠٠) : تصميم وسيلة مقترحة لتنمية دقة التصويب المباشر فى كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
١٦. منير عابدين، عماد السيد (٢٠٠٦) : تأثير استخدام بعض الوسائل المعينة على تعلم مهارة التصويب فى كرة السلة، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية ، العدد السابع، جامعة المنصورة.
١٧. منير عابدين ، نرمين الغلمى(٢٠٠٨): تأثير استخدام الكرة السويسرية على تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة ، المؤتمر

العلمي الدولي الثالث لتطوير المناهج التعليمية في ضوء
الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل، كلية التربية
الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٨. نجاح التهامي (١٩٩١م): الباليه ، مطابع جامعة حلوان ، القاهرة.
١٩. هدى إبراهيم واسماعيل إبراهيم (٢٠٠٥م): تأثير استخدام جهاز مساعد
(الترامبولين) في تطوير مهارة القبة الهوائية الأمامية
المتكورة على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك، بحث
منشور، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الرابع عشر ، العدد
الاول ، الأكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية.
٢٠. هويدا العصرة ، سناء مأمون ، بسمة حيدر (٢٠٠٨م) : تأثير برنامج
ليوجا باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات
البدنية والنفسية وحساسية الأذن الداخلية، بحث منشور،
مجلة رابطة خريجي ومعاهد كليات التربية وصحيفة التربية
، العدد الاول.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

21. Adam Ford (2005) : Swiss Ball Abs& core stability.Regian 1st
edi. USA ,California.
22. Behm David G & et al (2005): journal of strength and
conditioning research (91) : 193 – 201 , feb .
23. Cosio L. M & Reynoldo K. (2003): Effects of physiball and
conventional floor exercises on early phase
adaptatiomns in back and abdominal core
stability and balance in women , strength , 17 (14)
p: 721.
24. Gohn Piscapa & James Paley (1998): Kinesiology the Science
Movement Canada.
25. Lehman G.J. & Macmillan (2006): shoulder muscle musle
EMG activity during push up variations on and
off a wissbal , (91) 5-7 june .

26. Peter Twist (2002): Human Kinetics in "Strength Ball Training".
Lorne, Pen. USA .

ثالثا: شبكة المعلومات الدولية :

27. WWW.butaba.com/100-abdominal-exercises.htm
28. WWW.doctor workout.com
29. WWW.exercise_ball.com
30. WWW.exerciseballsearchportaldirect.com
31. WWW.eweightlosstips.com/abdominalfat.htm
32. WWW.fitter 1.com.
33. WWW.jennifer search.info
34. http://qudapy.maktoobblog.com
35. http://themarel7ob.montadarabi.com/montada-f43/topic-t2661.htm
36. http://www.adt4w.com/vb/showthread.php?t=2024
37. http://www.Hydro, (2003): Co – UK broadband whatis.
Broadband ASP.
38. http://www.sissel-online.com/ball_main.php
http://translate.google.com.eg/translate?hl=ar&langpair=en|ar&u=http://www.swissballs.com/&prev=/translate_s%3Fhl%3Dar%26q%3D%25D8%25A7%25D9%2584%25D9%2583%25D8%25B1%25D8%25A9%2B%25D8%25A7%25D9%2584%25D8%25B3%25D9%2588%25D9%258A%25D8%25B3%25D8%25B1%25D9%258A%25D8%25A9%26tq%3DSwiss%2Bball%26sl%3Dar%26tl%3Den
39. www.dacoments.weber-edu catalogo.
40. WWW.exerciseballsearchportaldirect.co

ملخص البحث**فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح باستخدام الكرة السويسرية****على بعض المتغيرات البدنية في الباليه**

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الكرة السويسرية ومعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الأولى، البالغ عددهن (٥٠) طالبة تتراوح أعمارهن ما بين (١٨-٢٠) عام، وتم إجراء التجانس لهم جدول رقم (١) يوضح ذلك، وتم اختيار (١٠) طالبات لإجراء الدراسة الأستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث (٤٠) طالبة، وتم تقسيمهن على مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٠) طالبة، وتم إجراء التكافؤ للمجموعتين وكانت من أهم نتائج برنامج تدريبات الكرة السويسرية أنها تؤثر إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية في الباليه.

Abstract**The effectiveness of using a proposed training program using Swiss ball on some physical variables in ballet**

The researcher used the experimental method to design the pre-telemetric measurement of two groups, one experimental and the other control, to suit the nature of the research and to achieve its objectives and hypotheses. (50) students between the ages of (18-20) years, and homogeneity was done to them table (1) shows that, and (10) students were selected to conduct the survey, and thus the research sample became (40) students, and divided into two groups Equal Experimental Haddam and other officer strength of each (20 students), parity was made of two groups was one of the most important results of training program Swiss ball it positively affect some physical variables in ballet.