

فأعليه برنامج مقترح باستخدام تدريبات الكره السويسريه على بعض المتغيرات البدنيه والفيسيولوجيه والثقه بالنفس ومستوى الاداء فى التمرينات الايقاعية

*د/هبة رحيم عبد الباقي

أن تقدم الامم يقاس بما حققته من تقدم ملموس فى انجازاتها الرياضيه واستخدامها لكل ماهو 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 ممارسيها، 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 (١٩٨٠) وتدرج بدا استخدامها ضمن برامج اللياقه البدنيه وفى عام (١٩٩١) واصبحت الكره السويسريه من اشهر ادوات اللياقه البدنيه فى العالم وتمارس فى المدارس والبيت والجمنازيم.(٢٣: ٢٠١ - ٢٠٣)

ويتفق ادم فورد Adam ford (٢٠٠٥)، دانيللا Danilla (٢٠٠٥)

على ان التمرينات بالكره السويسريه يمارسها جميع الاعمار والقدرات ومفيده فى العلاج الطبيعى والنفسى والبدنى وان سيدات غير مدربات

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضيه كلية التربية الرياضيه جامعه مدينة السادات.

تمارسها وقد رفعت من مستوى القوة لديهن وكذلك الثبات الدا الداخلى، كما
ازالت الام اسقل الظهر لديهن. (١٨ : ٢٣) (٢١ : ١٥)

ويشير "بيتر Better" (٢٠٠٤) 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
الأفراد يستخدمونها كمقعد للجلوس عليها امام المكتب وذلك لتصحيح القوام
و شد عضلات الجسم، فمثلا نجد مدارس اوربا وامريكا يستخدمونها بالفعل
لجلوس التلاميذ عليها لتحسين القوام واعتدال القامه. (١٩ : ١٨٥)

وتضيف "جيني Jenny" (٢٠٠٦) ان علماء الرياضه بجامعة سان
دييجوا 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 العضلى،
فهى تعتبر اداة هامه لتطوير القوه وزياده المرونه وتحسين كل من التوازن
والنواقق. (٢٢ : ١٨٥)

ويشير "محمد صبحى حسانين" (٢٠٠١) أن الحاله البدنيه من العوامل
الرئيسيه التى تساعد على سرعه التعلم، كما يعد الاداء البدنى الخاص شرطا
ضروريا للارتفاع بالمستوى المهارى للطالبات. (١٢ : ١٤٢)

ويعتبر الثبات الانفعالى Emotional Stability احد الجوانب النفسيه
الهامه التى لا يمكن اغفالها حيث ان الانفعالات تلعب دورا بالغ الاهميه فى
حياه الفرد وذلك لارتباطها بدوافعه وحاجاته وبانواع الانشطه المتعدده التى
يمارسها فلا يوجد على الاطلاق انواع من التعلم او العمل او النشاط المبدع
الخالق دون ان يصطبغ باللون الانفعالى المميز لها اى ان الانفعالات هامه
جدا لكل من الصحه النفسيه والبدنيه والمهارية. (٦ : ١٦)

لذلك فالثبات الانفعالي مطلوب وهام جدا فى المجال الرياضى عامه ومجال الجمباز الايقاعى خاصه حيث يشير كل من محمد علاوى واخرون (٢٠٠٣) ان اللاعبين الذين لم يتصفوا بالثبات الانفعالى يفقدون سيطره على انفسهم وعدم المبالاه اثناء الاداء ويؤدى ذلك الى هبوط المستوى وبالتالى هزيمه الفريق. (١٢: ٧٣)

ويشير كلاً من "سهير كامل (١٩٩٩)، لونج جينان Leung Jubian (٢٠٠١)، اديب الخالدى" (٢٠٠٢) ان الانفعالات الحاده المستمره تخل من توازن الفرد ولها اثرها الضار جسمانيا واجتماعيا فقد يؤدى خوف الشديد فى بعض المواقف الى عجز الفرد عن التصرف كما يؤدى الغضب الحاد الى فقدان الفرد لسيطرته على الطريقه التى يتم بها التعبير عن الغضب. (٧: ٢٢)، (٢٥: ٩٦)، (٢: ٤٩)

وتعتبر رياضه الجمباز الايقاعى 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 وزياده الثقه بالنفس والتزان وكذلك تنميه وتطوير عناصر اللياقه البدنيه والوصول الى اعلى مستوى من التوافق العضلى العصبى. (١٧: ٨)

وتذكر كلاً من "اديل شنوده، ساميه فرغلى (١٩٩٩)، نبيله خليفه، نبيله حسن" (١٩٩٨) ان ممارسه رياضه التمرينات الايقاعية تساعد على زياده الوعى بالجسم وادراك الحركه وايضا تنمى روح الاداء الجماعى وتحسن المهارات الاساسيه وتنمى الحواس الى جانب انها تنمى الخصائص النفسيه والعقليه والاجتماعيه وتزيد من سمه الشجاعه واليقظه، كما تؤدى الى الشعور بالمرح والمتعة. (٣: ٤٩)، (١٦: ٣١)

واضاف "عدلى حسين بيومى" (١٩٩٨) ان التمرينات الايقاعية يعتبر المدخل التعليمى التربوى للتمرينات الايقاعية فهى تنمى سمه الشجاعه والثقه

بالنفس من خلال التدرج الصحيح للمهارات الحركية فهذا يعطى للطالبه الاحساس باتجاه حركه الجسم، كما تنمى قدره 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. (٩: ١٣)

وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لطالبات الفرقة الثانية بالكلية انخفاض مستوى الاداء المهارى للطالبات فى التمرينات الايقاعية مع ارتفاع مستوى الانفعال والتوتر عند ادائهن للمهارات، الامر الذى دعا الباحثة للبحث عن سبب ضعف المستوى المهارى وزياده الانفعال من خلال وضع برنامج باستخدام الكره السويسريه ومعرفة فاعليتها على بعض الصفات البدنيه والثبات الانفعالى ومستوى اداء المهارات الحركيه قيد البحث مما يكون له الاثر الايجابى فى تحسين الصفات البدنيه والثبات الانفعالى مما يعكس بالايجاب على المستوى المهارى للطالبات.

اهداف البحث :

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

١- بعض الصفات البدنيه والمتمثله فى (عضلات الذراعين- قوه عضلات الرجلين- قوه عضلات البطن- الرشاقه- المرونه- التوازن- التوافق) للطالبات.

٢- الثبات الانفعالى للطالبات.

٣- مستوى الاداء المهارى للطالبات فى (الدحرجة الجانبيه (فتح)- الجراند جوتيه- الوثبة المقوسه- وثبة الحلقة).

فروض البحث :

١- توجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى بعض الصفات البدنيه والثبات الانفعالى ومستوى الاداء المهارى لصالح القياسات البعديه

- ٢- توجد فروق داله احصائيه بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القياس البعدى لبعض الصفات البدنيه لصالح المجموعه التجريبيه.
- ٣- توجد فروق داله احصائيه بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القياس البعدى للثبات الانفعالى لصالح المجموعه التجريبيه.
- ٤- توجد فروق داله احصائيه بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القياس البعدى فى مستوى الاداء المهارى لصالح المجموعه التجريبيه.
- ٥- توجد فروق فى معدل التحسن بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى بعض الصفات البدنيه والثبات الانفعالى ومستوى الاداء المهارى لصالح المجموعه التجريبيه.

مصطلحات البحث :

- الكره السويسريه:

عباره عن كره مطاطيه الصنع ومملؤه بضغط على من الهواء ولها عده الوان ومفايس ويتراوح قطرها ما بين (٥٥سم، ٦٥سم، ٩٥سم) وذلك لتتناسب مع كل احجام من يمارس التمرينات عليها سواء اطفال، شباب أو كبار السن (٢٧)

- الثبات الانفعالى:

قدره الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفه والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التى تستدعى هذه الانفعالات (٨ : ٢٠)

الدراسات السابقه :

- ١- دراسه قام بها "كوزيو ورينولدو Cosio & Reynoldo (٢٠٠٣) (٢٠) بعنوان "التعرف على تأثير الكره الوظيفيه Phyio ball والتمرينات التقليديه على الظهر والبطن والتوازن على سيدات مبتدئات"، وقد استخدمت الباحثان المنهج التجريبي واشتملت عينه على (٣٠) سيده

مبتدئه تم تقسيمهن الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه قوام كل منها (١٥) سيده وكانت اهم النتائج ان تمارينات الكره الوظيفيه تؤثر ايجابيا على القوه العضليه لعضلات البطن والظهر وعنصر التوازن.

٢- دراسه قام بها "ستانتون وريبيام Stanton & Reabum (٢٠٠٤) بعنوان "التعرف على تاثير التمرين القصير باستخدام الكره السويسريه على الثبات الداخلى و الجهد اثناء الجرى"، وقد استخدمت الباحثان المنهج التجريبي واشتملت العينه على (١٨) طالبه تم تقسيمهن الى مجموعتين احدهما تجريبية (٨) والاخرى ضابطه قوام كل منها (١٠) وكانت اهم النتائج ان استخدام الكره السويسريه اثر ايجابيا على مستوى الثبات الداخلى والنشاط الكهربائى لعضلات البطن والظهر والاقتصاد فى الجهد.

٣- دراسه قام بها "ليمان وهودا Lehman & Hoda (٢٠٠٥) (٢٤) بعنوان "التعرف على نشاط عضلات الجذع اثناء تمرين الكوبرى مع وبدون استخدام الكره السويسريه"، وقد استخدمت الباحثان المنهج التجريبي واشتملت العينه على (١٢) سيده مبتدئه تم تقسيمهن الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه قوام كل منها (٦) وكانت اهم النتائج ان تمرين الكوبرى على الكره ادى الى زياده النشاط الكهربى للعضلات المستقيه والجانبية للبطن وزياده المدى لعضلات الظهر اكثر من اداء تمرين الكوبرى على البطن .

٤- دراسه قام بها "ليمان وماكميلان Tehman G.J & Macmillan (٢٠٠٦) (٢٨) بعنوان "التعرف على النشاط الكهربى لانقباض عضلات الكتفين اثناء تمرين الضغط باشكال مختلفه على سطح ثابت وغير ثابت باستخدام الكره السويسريه وبدونها"، وقد استخدمت الباحثان

المنهج التجريبي واشتملت العينة على (١٣) طالب وكانت اهم النتائج ان استخدام الكره السويسريه ادى الى زياده العمل العضلى للكفتين.

٥- دراسه قامت بها "مديحه عبد القوى" (٢٠٠٩) (١٥) بعنوان "التعرف على تأثيربرنامج مقترح باستخدام تمرينات الكره السويسريه على بعض المتغيرات البدنيه والثقه بالنفس ومستوى اداء بعض مهارات الحركات الارضيه فى الجمباز"، وقد استخدمت الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على (٣٠) طالبه تم تقسيمهن الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه قوام كل منها (١٥) طالبه وكانت اهم النتائج ان البرنامج المقترح له تاثير ايجابى على تنميه بعض المتغيرات البدنيه والثقه بالنفس ومستوى الاداء المهارى فى الجمباز الفني.

اجراءات البحث :

منهج البحث :

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

مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيره للعام الدراسى ٢٠١٦/٢٠١٧م.

عينه البحث :

تم اختيار عينه البحث بطريقه عمديه عشوائيه قوامها (٤٠) طالبه من مجتمع البحث وذلك بعد استبعاد الباحثة من العينه الفئات التاليه :

- الطالبات المشتركات فى الفرق الرياضيه والانشطه الرياضيه
- الطالبات الراسبات او الباقيات للاعاده
- الطالبات الاتى تعيين اكثر من (٤) مرات اثناء تطبيق البرنامج

هذا وقد تم سحب عينه عشوائيه قوامها (١٠) طالبات كعينه استطلاعيه وبذلك اصبحت عينه البحث الاساسيه قوامها (٣٠) طالبه تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبيه والاخرى ضابطه قوام كل منها (١٥) طالبه.

وقد قامت الباحثة باجراء التجانس بين افراد مجتمع البحث فى متغيرات النمو (السن- الطول- الوزن) وبعض الصفات البدنيه. قوه عضلات الذراعين- قوه عضلات الرجلين- قوه عضلات البطن- الرشاقه- المرونه- التوازن- التوافق) والثبات الانفعالى، ومستوى الاداء المهارى وجدول (١) يوضح تجانس مجتمع البحث فى المتغيرات المختاره.

جدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات الالتواء فى المتغيرات قيد البحث (ن=٤٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو				
السن	١٧.١٤٥	٠.٢٤٨	١٥.٠٨٠	١.١٤٩
الطول	١٥٨.١٠	٤.٠١٨	١٥٧.٠٠	٠.٨٢١
الوزن	٥٧.٩٠٠	٢.١٣٤	٥٨.٠٠٠	-٠.١٤١
البدنيه				
قوه عضلات الذراعين	٤.٧٧٥	١.٤٧٦	٥.٠٠٠	-٠.٤٥٧
قوه عضلات الرجلين	٧٩.٨٠٠	٢.٤٣١	٨٠.٠٠٠	-٠.٢٤٧
قوه عضلات البطن	١٢.٢٧٥	١.١٩٨	١٢.٠٠٠	٠.٦٨٩
الرشاقه	٣٠.٦٨٣	٠.٩٧٦	٣٠.٤٠٠	٠.٨٧٠
المرونه	٧.٠٠٠	١.٠٦٢	٧.٢٥٠	-٠.٧٠٦
التوازن	٦٢.٤٠٠	٢.٢٨٥	٦٢.٠٠٠	٠.٥٢٥
التوافق	١٣.٠٨٨	٠.٥٦٧	١٣.٤٠٠	-١.٦٥١
الثبات الانفعالى	٢٤.٠٢٥	١.٣٦٨	٢٤.٠٠٠	٠.٠٥٥
المهاريه				
الدحرجه الجانبية فتح	١.٨٠٠٠	٠.٦٣٧	٢.٠٠٠	-٠.٩٤٢
المهاريه				
الجراند جوتية	١.٣٥٠	٠.٤٨٣	١.٣٠٠٠	٠.٣١١
الوثبة المقوسة	١.٣٠٠	٠.٥١٦	١.٢٠٠	٠.٥٨١
وثبة الحلقة	١.٢٧٥	٠.٥٠٦	١.٢٠٠	٠.٤٤٥

يتضح من جدول (١) ان قيمه معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (١.٦٥١،-١.١٤٩) اى انحصرت بين (٣+،-٣) مما يدل على تجانس مجتمع البحث فى هذه المتغيرات.

ثم قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبيه والضابطه فى متغيرات النمو (الطول- الوزن- السن) وبعض الصفات البدنيه (قوه عضلات الذراعين- قوه عضلات الرجلين- قوه عضلات البطن- الرشاقه- المرونه- التوازن- التوافق) والثبات الانفعالى، ومستوى الاداء فى التمرينات الايقاعية وجدول (٢) يوضح تكافؤ بين المجموعتين فى هذه المتغيرات ويعتبر هذا بمثابة القياس القبلى للمجموعتين.

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلاله الفروق بين القياسات القبليه للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى المتغيرات قيد البحث ن=١ ن=٢=١٥

المتغير	وحده القياس	المجموعه التجريبيه		المجموعه الضابطه		متوسط الفروق	قيمه ت
		س١	س٢	س٢	س٢		
السن	سنه	١٧.١٤٢	٠.٢٣٩	١٧.١٣٧	٠.٢٤٠	٠.٠٠٥	٠.٠٧٨
الطول	سم	١٥٧.٦٧	٢.٧٤٣	١٥٧.٤٠	٣.٥٢١	٠.٢٧	٠.٣٢٠
الوزن	كجم	٥٧.٦٠٠	٢.٢٦١	٥٧.٩٣٣	١.٩٨١	٠.٣٣٣	٠.٥٨٦
البدنيه	قوه عضلات الفراعين	٤.٩٣٣	١.٣٨٧	٤.٤٠٠	١.١٢١	٠.٥٣٣	١.٥٨١
	قوه عضلات الرجلين	٧٩.٩٣٣	٢.٧٢٨	٨٠.٠٦٧	٢.٢١٩	٠.١٣٤	٠.٢٥٢
	قوه عضلات البطن	١٢.١٣٣	١.٢٤٦	١٢.٤٠٠	١.٢٤٢	٠.٢٦٧	٠.٨٠٣
الرشاقه	ثانيه	٣٠.٨٢٧	١.٠٤٨	٣٠.٨٩٣	٠.٩٨٧	٠.٠٦٦	٠.٢٤٣
المرونه	سم	٧.٠٦٧	١.٠٦٧	٦.٩٣٣	١.٠١٥	٠.١٣٤	٠.٤٨١
التوازن	ثانيه	٩.٢٢٧	٠.٢٩٩	٩.٢٤٠	٠.٣٠٩	٠.٠١٣	٠.١٦٠
التوافق	ثانيه	١٣.٠٦٧	٠.٥٥٢	١٣.٠٠٠	٠.٦١٨	٠.٠٦٧	٠.٤٢٨
الثبات الانفعالى	درجه	٢٤.٠٦٧	١.٣٨٧	٢٤.٤٠٠	١.١٨٣	٠.٣٣٣	٠.٩٦٧
المهاريه	الدرجه الجانبية فتح	٢.٠٠٠	٠.٧٥٦	٢.٠٦٧	٠.٧٠٤	٠.٠٦٧	٠.٣٤٣
	الجراند جوتية	١.٤٦٧	٠.٥١٦	١.٥٣٣	٠.٦٣٩	٠.٠٦٦	٠.٤٢٥
	الوثبة المقوسه	١.٤٠٠	٠.٦٣٣	١.٤٦٧	٠.٦٤٠	٠.٠٦٧	٠.٣٩٤
	وثبة الحلقة	١.٣٣٣	٠.٤٨٨	١.٢٦٧	٠.٥٩٤	٠.٠٦٦	٠.٤٥٤

قيمه ت الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٧٤ * مستوى الدلاله

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق داله احصائيا بين مجموعتين البحث التجريبيه والضابطه فى جميع المتغيرات قيد البحث مما يشير الى تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات

وسائل جمع البيانات :

١- 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- عدد ١٥ كره سويسريه

٢- الاختبارات المستخدمه

١- اختبارات الصفات البدنيه مرفق (٤)

بعد الاطلاع على المراجع السابقه والابحاث العلميه قامت الباحثه
بعرض استماره مقترحه خاصه بالصفات البدنيه على الخبراء لتحديد اهم
الصفات البدنيه الخاصه بمهارات التمرينات الايقاعية قيد البحث وقد تم
اختيار الصفات البدنيه التي حصلت على نسبة ٨٠% فاكثر من راي الساده
الخبراء كما هو موضح في جدول (٣)

جدول (٣)

النسبه المئويه لاراء الخبراء لتحديد اهم الصفات البدنيه

م	الصفات البدنيه	راى الخبراء %
١	القدره العضليه	١٠٠%
٢	القدره العضليه	٧٠%
٣	التحمل العضلى	٦٠%
٤	الرشاقه	٩٠%
٥	المرونه	٨٥%
٦	التوافق	٩٠%
٧	التوازن	٨٠%
٨	السرعه	٦٠%

يتضح من جدول (٣) أن الصفات البدنيه التي حصلت على ٨٠%
فاكثر هي (القوه العضليه- الرشاقه- المرونه- التوافق- التوازن) وكذلك
قامت الباحثه بعد ان حدد الخبراء الصفات البدنيه بحصر عدد من الاختبارات
البدنيه التي تقيس هذه الصفات والتي تميزت بمعاملاتها العلميه العاليه وتم
عرضها على الساده الخبراء فى المجال لتحديد افضل هذه الاختبارات مرفق

(٣) وقد تم اختيار الاختبارات التي حصلت على اكثر من ٨٠% فاكثر
وجداول (٤) يوضح ذلك :

جدول (٤)

النسبة المئوية لاراء الخبراء حول اهم الاختبارات التي تقيس الصفات البدنيه

م	الصفات البدنيه	الاختبار	نسبه اراء الخبراء %
١	القوه العضليه	اختبار قوه عضلات الرجلين	١٠٠%
		اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل	٩٠%
		اختبار الجلوس من الرقود مع تثبيت الزميله للرجلين	٨٥%
٤	الرشاقه	اختبار الجرى المكوكى (١٠/٤م) (ث)	١٠٠%
٥	المرونه	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	٨٥%
٦	التوافق	اختبار الدوائر الرقميه	٩٠%
٧	التوازن	اختبار الميزان الامامى	١٠٠%

يتضح من جدول (٤) ان النسبه المئوية لاراء الخبراء فى تحديد افضل الاختبارات المرشحه لكل من الصفات البدنيه التي تزيد عن نسبه ٨٠% 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 الميزان الامامى: 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 (٤)

ب- مقياس ديلوبى الثبات الانفعالى مرفق (٥)

استخدمت الباحثة قائمه ديلوبى Dillups (١٩٧٧) للميل العصابى اعداد "احمد عبد الخالق وتتكون قائمته من (٢٥) سؤال ويتم الاجابه على كل

سؤال فى حدود مقياس من خمس درجات بحيث تكون درجه الصفر سلبيه تشير الى عدم العصابيه بينما الدرجات من ١ الى ٤ ايجابيه على شكل درجات متزايدة من الاقل الى الاعلى وتتمتع قائمه بدرجه عاليه من الثبات والصدق حيث بلغ معامل الثبات القائمه (٠.٨٧) اما معامل الصدق فكان (٠.٨١)

صدق وثبات الاختبار :

حساب الصدق Validity :

تم ايجاد صدق التمايز لاختبار الثبات الانفعالى قيد البحث بين عينه البحث الاستطلاعيه وقوامها (١٠) طالبات كعينه غير مميزه من مجتمع البحث وخارج العينه الاساسيه وعينه قوامها (١٠) طالبات كعينه مميزه من الطالبات المشتركات فى الفرق الرياضيه وجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه فى اختبار الثبات الانفعالى قيد البحث $n=1$ $n=2$ = ١٠

المتغيرات	وحده القياس	المجموعه المميزه		المجموعه غير المميزه		متوسط الفروق	قيمه ت
		ع	س	ع	س		
الثبات الانفعالى	درجه	٢٧.٧٠٠	١.٤٩٤	٢٣.٨٠٠	١.٥٤٩	٣.٩٠٠	*٧.٦٨٩

قيمه ت الجدوليه عند مستوى $0.05 = 2.104$ *مستوى الدلاله يتضح من جدول (٥) وجود فروق داله احصائيا عند مستوى 0.05 بين المجموعتين المميزه غير المميزه فى اختبار مقياس الثبات الانفعالى قيد البحث ولصالح المجموعه المميزه، مما يشير الى ان درجات صدق هذا الاختبار عاليه

حساب الثبات Reliability :

تم حساب معامل الثبات عن طريق اعاده التطبيق Test – Retest على افراد العينه الاستطلاعيه وقوامها (١٠) طالبات من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الاساسيه وكان التطبيق الثانى بعد اربعة ايام من التطبيق

الاول، وراعت الباحثة فى التطبيق الثانى ان يكون بنفس الاسلوب وفى نفس ظروف التطبيق الاول وجدول (٦) يوضح ثبات الاختبارات قيد البحث

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى فى اختبار مقياس المناخ الدافعى

المتغيرات	وحده القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		متوسط الفروق	قيمه ر
		س	ع	س	ع		
الثبات الانفعالى	درجة	٢٣.٨٠٠	١.٥٤٩	٢٣.٩٠٠	١.٣٧٠	٠.١٠	*٠.٦٩٨

قيمه ر الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٠٤ * مستوى الدلاله

يتضح من جدول (٦) ان قيمه معاملات الارتباط داله احصائيا عند

مستوى ٠.٠٥، مما يشير الى انه اختبار ذات معاملات ثبات عاليه

ج- مستوى الاداء المهارى : تم قياس المهارات قيد البحث وهى المهارات

المقرره عليهن بواسطه (٤) محكمات من اعضاء هيئه التدريس ولحساب

الدرجه تم حذف اعلى درجه واقل درجه وحساب متوسط الدرجتين

الدراسه الاستطلاعيه :

قامت الباحثة باجراء الدراسه الاستطلاعيه على عينه قوامها (١٠)

طالبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينه البحث الاساسيه وذلك يوم

٢٠١٦/٩/١١ الموافق يوم الاحد حتى يوم ٢٠١٦/٩/١٤ الموافق يوم

الاربعاء بفارق زمنى (٤) 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 عينه الاستطلاعيه وقوامها (١٠) طالبات من مجتمع البحث

وخارج عينه البحث الاساسيه وكان التطبيق الثانى بعد اربعة ايام من التطبيق

الاول، وراعت الباحثة فى التطبيق الثانى ان يكون بنفس الاسلوب وفى نفس ظروف التطبيق الاول وجدول (٧) يوضح ثبات الاختبارات قيد البحث

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى فى جميع المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحده القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		متوسط الفروق	قيمه ر
		س١	ع١	س٢	ع٢		
البدنيه	عدد	٤.٩٠٠	١.٣٧٠	٤.٢٠٠	١.٠٣٣	٠.٧٠	*٠.٧٤٩
	كجم	٨٠.٠٠٠	١.٨٢٦	٧٩.٧٠٠	٢.٩٨٣	٠.٧٠	*٠.٧٧٦
	عدد	١٢.٢٠٠	١.٣٩٨	١١.٩٠٠	١.٤٤٩	٠.٣٠	*٠.٧١٣
	ثانيه	٣٠.٣٥٠	١.٢٤٥	٣١.٠٠٠	١.٢٥١	٠.٧٥	*٠.٨٠٢
	سم	٧.٠٥٠	١.٠٤٠	٧.٠٠٠	١.٠٢٧	٠.٠٥	*٠.٨١١
	ثانيه	٩.٢٣٠	٠.٣٤٠	٩.٢٢٠	٠.٢٩٠	٠.٠١	*٠.٧٦٤
	ثانيه	١٣.١٥٠	٠.٥١٣	١٣.١١٠	٠.٣٥٧	٠.٠٤	*٠.٧٣١
المهاريه	درجة	٢.٢٠٠	٠.٧٨٩	٢.١٠٠	٠.٧٣٨	٠.١٠	*٠.٧٩٠
	درجة	١.٥٠٠	٠.٧٠٧	١.٤٠٠	٠.٥١٦	٠.١٠	*٠.٧٤٨
	درجة	١.٤٠٠	٠.٦٩٩	١.٣٠٠	٠.٦٧٥	٠.١٠	*٠.٧٦٧
	درجة	١.٢٠٠	٠.٤٢٢	١.١٠٠	٠.٣١٦	٠.١٠	*٠.٧٤٢
	الحلقة						

قيمه ر الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ *مستوى دلالة

يتضح من جدول (٧) ان قيمه معاملات الارتباط داله احصائيا عند

مستوى ٠.٠٥، مما يدل على ثبات جميع المتغيرات

ثانيا :معامل الصدق :

تم ايجاد صدق التمايز لاختبارات قيد البحث بين عينه البحث الاستطلاعيه وقوامها (١٠) طالبات كعينه غير مميزه من مجتمع البحث وخارج العينه الاساسيه وعينه قوامها (١٠) طالبات كعينه مميزه من الطالبات المشتركات فى الفرق الرياضيه وجدول (٨) يوضح ذلك

جدول (٨)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه فى جميع المتغيرات
قيد البحث ن = ١٠ = ١٠

المتغيرات	وحده القياس	المجموعه المميزه		المجموعه غير مميزه		متوسط الفروق	قيمه ر
		س١	س٢	س٢	س٢٤		
البدنيه	عدد	٧.٠٠٠	١.٠٥٤	٤.٩٠٠	١.٣٧٠	٢.١٠	*٥.١٥٤
	كجم	٨٤.٦٠٠	٢.٤١٣	٨٠.٠٠٠	١.٨٢٦	٤.٦٠	*٦.٤٤٩
	عدد	١٣.٤٠٠	١.٠٧٥	١٢.٢٠٠	١.٣٩٨	١.٢٠٠	*٢.٨٨٧
	ثانيه	٢٨.٢٧٠	٠.٨٩٧	٣٠.٣٥٠	٠.٦١٠	٢.٠٨	*٨.١٣٥
	سم	٨.٩٠٠	٠.٧٣٨	٧.٠٥٠	٠.٩٥٦	١.٨٥٠	*٦.٤٩٩
	ثانيه	١٠.٨٠٠	٠.٦٣٨	٩.٢٣٠	٠.٣٤٠	١.٥٧٠	*٩.٢١٤
المهاريه	ثانيه	١١.٤٩٠	٠.٥٧١	١٣.١٥٠	٠.٥١٣	١.٦٦٠	*٩.١٧٥
	درجه	٢.٨٠٠	٠.٦٣٢	٢.٢٠٠	٠.٧٨٩	٠.٦٠٠	*٢.٥١٨
	درجه	٢.١٠٠	٠.٨٧٦	١.٥٠٠	٠.٧٠٧	٠.٦٠٠	*٢.٢٦١
	درجه	٢.٤٠٠	٠.٥١٦	١.٤٠٠	٠.٦٩٩	١.٠٠٠	*٤.٨٨٣
	درجه	١.٨٠٠	٠.٧٨٩	١.٣٠٠	٠.٤٨٣	٠.٥٠٠	*٢.٢٩٣
	درجه	١.٨٠٠	٠.٧٨٩	١.٣٠٠	٠.٤٨٣	٠.٥٠٠	*٢.٢٩٣

قيمه ت الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١ *مستوى دلالة

يتضح من جدول (٨) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعه المميزه والمجموعه غير المميزه لصالح المجموعه المميزه مما يدل على صدق جميع الاختبارات قيد البحث

برنامج تدريبات الكره السويسريه المقترح. مرفق (٦)

١- اهميه البرنامج :

قامت الباحثة بوضع برنامج تدريبات باستخدام الكره السويسريه بهدف التعرف على تأثيره على تنميه بعض الصفات البدنيه وتحسين الثبات الانفعالى ومستوى الاداء فى التمرينات الايقاعية

٢- اسس وضع البرنامج:

اتبعت الباحثة عند وضع برنامج تدريبات الكره السويسريه المقترح الاسس العلميه التاليه :

- مراعاة عاملى الامن والسلامة فى اختيار وتنفيذ التدريبات- أن يعمل على تحقيق الهدف الذى وضع من اجله- ان يتناسب مع المستوى الطالبات- البدء بالتدريبات السهلة والمتدرجة فى الصعوبة ومن البسيط الى المركب حتى تشعر الطالبات بالثقة- ان يتسم بالمرونة حيث يمكن تغيير او تعديل بعض التدريبات اذا لزم الامر- استخدام الموسيقى المتنوعة عند تنفيذ تدريبات الكره السويسريه لضمان استمراريه الاداء وعدم شعور الطالبات بالملل

٣- محتوى البرنامج :

قامت الباحثة عند وضع البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الكره السويسريه بعرضه على خبراء متخصصين فى مجال التمرينات الايقاعية وعلم النفس مرفق (١) لاستطلاع رأيهم فى الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية فى الاسبوع وزمن كل وحده تدريبيه يومية، وقد اسفرت نتائج اراء الساده الخبراء الى تحديد الفترة الكلية للبرنامج بواقع (٨) اسابيع واشتمل البرنامج على (٦) وحده تدريبيه بواقع (٢) وحده تدريبيه فى الاسبوع وزمن الوحدة التدريبية (٤٥) ق. ويوضح جدول (٩) اسلوب تنفيذ الوحدة التدريبية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (٩)

اسلوب تنفيذ الوحده التدريبيه للمجموعتين التجريبية والضابطة

المحتوى		
المجموعه الضابطه	المجموعه التجريبية	
الأحماء واعداد بدنى عام	الأحماء واعداد بدنى عام	٥ق
اعداد بدنى خاص باستخدام البرنامج التقليدى	اعداد بدنى خاص باستخدام الكره السويسريه	١٥ق
اعداد بدنى خاص بالمهارات الاربعه	اعداد بدنى خاص بالمهارات الاربعه	٢٠ق
التهدئه	التهدئه	٥ق

جدول (١٠) نموذج لوحده تدريبيه للمجموعة التجريبية

التكرار	التدريبات	الزمن	المكونات
٣مرات ٢/٨	١- (الوقوف) المشى حول الملعب ٢- (الوقوف) المشى على اطراف الاصابع ثم المشى على الكعبين	٥ق	اولا: الاحماء الاعداد البدنى العام
٢/٨	٣- (الوقوف) المشى فى المكان بسره منتظمة مع تبادل رفع الرجل اليمنى اماما ثم جانبا والتبديل رفع الرجل اليسرى اماما ثم جانبا		
٢/٨	٤- (الوقوف) تحريك الراس امام وخلف		
٢/٨	٥- (الوقوف -فتحا -الذراعين جانبا) ميل الجذع للامام مع تبديل لمس الذراع اليمنى للقدم اليسرى والعكس (الوقوف) المشى		
٢/٨	٦- (الوقوف فتحا) ميل الجذع للامام وثنى الجذع امام اسفل ثم رفع الجذع عاليا		
٢/٨	٧- (الوقوف) الصعود والنزول مع مقعد سويدي		
٢/٨	٨- (الوقوف) الوثب فى المكان ثم عمل نصف لفه فى الهواء		
٢/٨	٩- (الوقوف) امام الحائط دفع كره طبيه على الحائط		
٤/٨	١- (الوقوف) والكره خلف القدمين ثنى القدمين وثنى الجذع خلفا لمحاولة لمس الكره السويسريه ثم العوده ويكرر	٣٥ق	ثانيا : الجزء الرئيسى
٤/٨	٢- (الوقوف) مسك الكره بالذراعين امام الجسم ثم رفعها عاليا فوق الراس مع رفع الكعبين	١٥ق	١- اعداد بدنى خاص باستخدام الكره السويسريه
٤/٨	٣- (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		
٤/٨	٤- (الوقوف) مسك الكره باليدين امام الصدر ثم الوثب العمودى مع لمس الكره الحائط او القائم		
٤/٨	٥- (انبطاح) والكره تحت البطن ثم الزحف باليدين بالكره ثم الرجوع للوضع الاصلى مع حفظ التوازن باليدين		
٤/٨	٦- (انبطاح) ثنى وفرد الذراعين على كره موضوعه على الارض مع ثبات القدمين على الارض ويكرر		
	٧- (ارتكاز البطن كاملا على الكره وتشبيك اليدين) رفع الذراعين مع الراس لاقصى مدى ثم الرجوع للوضع الابتدائى		

تابع جدول (١٠) نموذج لوحده تدريبيه للمجموعة التجريبية

التكرار	التدريبات	الزمن	المكونات
	الخطوات الفنية لمهاره الدرجه الجانبية فتح : - وضع الجثو نصفاً أو من وضع جلوس الجثو انحناء (السجود). - يلاحظ عند أداء هذه الحركة ملاصقة الركبتين للصدر وإمساك الرجلين باليدين . - تقوم الطالبة بالدوران حول المحور الطولي للجسم .وعند ملامسة الظهر للارض فتح الرجلين - باستمرار سير الحركة يدحرج وتضم الرجلين ويعود الجسم إلى الوضع الابتدائي	٢٠ق	٢- اعداد مهاري
٢/٨	١-المشى مع تبادل الشهيق والزفير لتنظيم التنفس	٥ق	ثالثا :الختام (التهدئه)
٢/٨	٢- (الوقوف) رفع الذراعين جانبا عاليا مع عمل شهيق (٢-١)، ثم خفض الذراعين لاسفل وعمل زفير (٤-٣) ويكرر (٥-٨)		

تنفيذ تجربه البحث الاساسيه :

القياس القبلي :

تم اجراء القياسات القبليه على المجموعتين التجريبيه والضابطه فى قياسات (بعض الصفات البدنيه- مقياس الثبات الانفعالي- مستوى الاداء) فى الفترة الزمنية من يوم ٢٠١٦/٩/١٧ الموافق السبت الى يوم ٢٠١٦/٩/١٨ الموافق الاحد .

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الكرة السويسرية على المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدى المتبع بالكلية على المجموعة الضابطه ابتداء من يوم ٢٠١٦/٩/١٩ الموافق الاثني الى يوم ٢٠١٦/١١/١٦ الموافق الاربعاء، وقد قامت الباحثة بالتدريس للمجموعتين على مدى (٨) اسابيع بواقع (١٦) وحده تدريبيه بمعدل (٢) وحدات تدريبيه فى الاسبوع وزمن الوحدة (٤٥) ق، حيث تم التدريس للمجموعة التجريبية البرنامج المقترح يومى (الاحد

والثلاثاء) والمجموعة الضابطة باستخدام الاسلوب التقليدي (السبت والاثنين) من كل اسبوع.

القياس البعدي :

تم اجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث بنفس الاسلوب المتبع فى القياسات القبالية وتم ذلك فى الفترة من يوم ٢٠١٦/١١/١٩ الموافق السبت الى يوم ٢٠١٦/١١/٢٠ الموافق الاحد.

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابى
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- الوسيط

- معامل دلالة الفروق بين المتوسطات T.test

- النسبة المئوية لتحسن القياسات البعدية عن القبالية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة

عرض ومناقشه النتائج :

اولا: عرض النتائج :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المتوسطات القبالية والبعديية فى المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية (ن=١٥)

المتغيرات	وحده القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمه ت
		س١	١٤	س٢	٢٤		
البطنيه عضلات الذراعين	عدد	١٣٨٧	١٣٨٧	١٣٨٧	١٣٨٧	٣.٦٦٧	*٦.٩٥٢
عضلات الرجلين	كجم	٧٩.٩٣٣	٧٩.٩٣٣	٧٩.٩٣٣	٧٩.٩٣٣	١٠.١٣٤	*٩.٨٨٨
عضلات البطن	عدد	١٢.١١٣٣	١٢.١١٣٣	١٢.١١٣٣	١٢.١١٣٣	٢.٥٣٤	*٥.٨٢٦

تابع جدول (١١)
دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعديّة في المتغيرات قيد البحث
للمجموعة التجريبية (ن=١٥)

المتغيرات	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمه ت
		س١	س١٤	س٢	س٢٤		
الرشاقه	ثانيه	٣٠.٨٢٧	١.٠٤٨	٢٥.١٠٠	٠.٧٩٧	٥.٧٥٧	*١٦.٢٧٥
المرونة	سم	٧.٠٦٧	١.١٦٧	١٠.٧٦٧	١.٢٠٨	٣.٧٠٠	*٨.٥٨٩
التوازن	ثانيه	٩.٢٢٧	٠.٢٩٩	١١.٩٣٣	٠.٧٦٣	٢.٧٠٦	*١٢.٣٥٥
التوافق	ثانيه	١٣.٠٦٧	٠.٥٥٢	٩.٧٥٧	٠.٥٢٠	٣.٣٤٠	*١٦.٤٧٩
الثبات الانفعالي	درجه	٢٤.٠٦٧	١.٣٨٧	٢٩.٥٣٣	١.٩٩٥	٥.٤٦٦	*٨.٤١٧
المهاريه	الدرجه الجانيه فتح	٢.٠٠٠	٠.٧٥٦	٤.٠٠٠	٠.٦٥٥	٢.٠٠٠	*٧.٤٨١
	الجراند جوتيه	١.٤٦٧	٠.٥١٦	٣.٣٣٣	٠.٦١٧	١.٨٦٦	*٨.٦٨٠
	الوثب الموقسه	١.٤٠٠	٠.٦٣٣	٣.٠٦٧	٠.٥٩٤	١.٦٦٧	*٧.١٨٥
	وثب الحلقه	١.٣٣٣	٠.٤٨٨	٣.٤٠٠	٠.٦٣٣	٢.٠٦٧	*٩.٦٧٦

قيمه ت الجدوليه عند مستوى $0.05 = 2.201$ *مستوى الدلاله

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبلية والبعديه للمجموعه التجريبية في بعض الصفات البدنيه ومقياس الثبات الانفعالي ومستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدي

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعديّة في المتغيرات قيد البحث
للمجموعة الضابطة (ن=١٥)

المتغيرات	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمه ت
		س١	س١٤	س٢	س٢٤		
البدنيه	عدد	٤.٤٠٠	١.١٢١	٥.٥٣٣	١.٣٠٢	١.١٣٣	*٢.٤٦٧
قوه عضلات الذراعين	كجم	٨٠.٠٦٧	٢.٢١٩	٨٢.٠٠٠	١.٦٤٨	١.٩٣٣	*٢.٦١٧
قوه عضلات الرجلين	عدد	١٢.٤٠٠	١.٢٤٢	١٣.٣٣٣	١.١٧٥	٠.٩٣٣	*٢.٠٤٢
قوه البطن	ثانيه	٣٠.٨٩٣	٠.٩٨٧	٢٨.٩٣٣	١.١٧٥	١.٩٦٠	*٤.٧٧٩
الرشاقه	سم	٦.٩٣٣	١.٠١٥	٧.٧٣٣	١.٠٣٣	٠.٨٠٠	*٢.٠٦٧

تابع جدول (١٢)
دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعدية فى المتغيرات قيد البحث
للمجموعة الضابطة (ن=١٥)

المتغيرات	وحده القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطات	قيمه ت
		س١	س١٤	س٢	س٢٤		
التوازن	ثانيه	٩.٢٤٠	٠.٣٠٩	٩.٨٩٣	٠.٢٧٣	٠.٦٥٣	*٥.٩٢٦
التوافق	ثانيه	١٣.٠٠٠	٠.٦١٨	١٢.٠٥٣	٠.٦٥١	٠.٩٤٧	*٣.٩٤٧
الثبات الانفعالى	درجه	٢٤.٤٠٠	١.١٨٣	٢٦.٢٦٧	١.٠٩٩	١.٨٦٧	*٤.٣٢٦
المهاريه	المرجه الجانبية فتح	٢.٠٦٧	٠.٧٠٤	٢.٤٠٠	٠.٦٣٢	٠.٣٣٣	١.٣١٧
	الجراند جوتية	١.٥٣٣	٠.٦٣٩	١.٩٣٣	٠.٥٩٤	٠.٤٠٠	*١.٧١٥
	الوثية المقوسة	١.٤٦٧	٠.٦٤٠	١.٨٠٠	٠.٦٧٦	٠.٣٣٣	*١.٣٣٩
	وثية الحلقة	١.٢٦٧	٠.٥٩٤	١.٨٦٧	٠.٦٤٠	٠.٦٠٠	*٢.٥٧١

قيمه ت الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١ *مستوى الدلالة

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعه الضابطه فى بعض الصفات البدنيه ومقياس الثبات الانفعالى ومستوى الاداء المهارى للشقلبه الجانبيه لصالح القياس البعدى، بينما لا توجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه فى مهارات الدرجه الاماميه والخفيه والوقوف على اليدين

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين فى المتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ن=١ ن=٢ ١٥

المتغيرات	وحده القياس	المجموعه التجريبية		المجموعه الضابطه		الفروق بين المتوسطات	قيمه ت
		س١	س١٤	س٢	س٢٤		
البدنيه	عدد عضلات التراعين	٨.٦٠٠	١.٤٠٤	٥.٥٣٣	١.٣٠٢	٣.٠٢٦	*٨.٤٧٦
	قوة عضلات الرجلين	٩٠.٠٦٧	٢.٦٨٥	٨٢.٠٠٠	١.٦٤٨	٨.٠٦٧	*١٣.٥٤٩
	قوة عضلات البطن	١٤.٦٦٧	١.٠٤٧	١٣.٣٣٣	١.١٧٥	١.٣٣٤	*٤.٤٨٥
	الرشاقه	٢٥.١٠٠	٠.٧٩٧	٢٨.٩٣٣	١.١٧٥	٣.٨٣٣	*١٤.٢٨٥
المهاريه	المرونه	١٠.٧٦٧	١.٢٠٨	٧.٧٣٣	١.٠٣٣	٣.٠٣٤	*١٠.١٠١
	التوازن	١١.٩٣٣	٠.٧٦٣	٩.٨٩٣	٠.٢٧٣	٢.٠٤٠	*١٣.٣٢١
	التوافق	٩.٧٢٧	٠.٥٢٠	١٢.٠٥٣	٠.٦٥١	٢.٣٢٦	*١٤.٧٧٢
	الثبات الانفعالى	٢٩.٥٣٣	١.٩٩٥	٢٦.٢٦٧	١.٠٩٩	٣.٢٦٦	*٧.٥٨٨
المهاريه	المرجه الجانبية فتح	٤.٠٠٠	٠.٦٥٥	٢.٤٠٠	٠.٦٣٢	١.٦٠٠	*٩.٣٠٢
	الجراند جوتية	٣.٣٣٣	٠.٦١٧	١.٩٣٣	٠.٥٩٤	١.٤٠٠	*٨.٦٥٠
	الوثية المقوسة	٣.٠٦٧	٠.٥٩٤	١.٨٠٠	٠.٦٧٦	١.٢٦٧	*٧.٤٥٠
	وثية الحلقة	٣.٤٠٠	٠.٦٣٣	١.٨٦٧	٠.٦٤٠	١.٥٣٣	*٩.٠١٢

قيمه ت الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٧٤ *مستوى الدلالة

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق داله احصائيا بين القياسيين البعديين لمجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى بعض الصفات البدنيه ومقياس الثبات الانفعالى ومستوى الاداء المهارى لصالح المجموعه التجريبيه

جدول (١٤)

نسب التحسن فى القياسات القبليه لمجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى جميع المتغيرات قيد البحث (ن=١٥)

المتغيرات	المجموعه التجريبيه		المجموعه الضابطه		نسبه التحسن %
	القبلى	البعدى	القبلى	البعدى	
قوه عضلات الذراعين	٤.٩٣٣	٨.٦٠٠	٤.٤٠٠	٥.٥٣٣	٢٥.٧٥
قوه عضلات الرجلين	٧٩.٩٣٣	٩٠.٠٦٧	٨٠.٠٦٧	٨٢.٠٠	٢.٤١
قوه عضلات البطن	١٢.١٣٣	١٤.٦٦٧	١٢.٤٠٠	١٣.٣٣٣	٧.٥٠
الرشاقه	٣٠.٨٢٧	٢٥.١٠٠	٣٠.٨٩٣	٢٨.٩٣٣	٦.٧٧
المرونه	٧.٠٦٧	١٠.٧٦٧	٦.٩٣٣	٧.٧٣٣	١١.٥٤
التوازن	٩.٢٢٧	١١.٩٣٣	٩.٢٤٠	٩.٨٩٣	٧.٠٧
التوافق	١٣.٠٦٧	٩.٧٢٧	١٣.٠٠	١٢.٠٥٣	٧.٨٦
الثبات الانفعالى	٢٤.٠٦٧	٢٩.٥٣٣	٢٤.٤٠٠	٢٦.٢٦٧	٧.٦٥
الدرجه الجانبيه فتح	٢.٠٠٠	٤.٠٠	٢.٠٦٧	٢.٤٠٠	٣١.٢١
الجراند جوتيه	١.٤٦٧	٣.٣٣٣	١.٥٣٣	١.٩٣٣	٢٦.٠٩
الوثبه المقوسه	١.٤٠٠	٣.٠٦٧	١.٤٦٧	١.٨٠٠	٢٢.٧٠
وثبه الحلقه	١.٣٣٣	٣.٤٠٠	١.٢٦٧	١.٨٦٧	٤٧.٣٦

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق فى نسب التحسن للقياسات البعديه عن القياسات القبليه لمجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى الصفات البدنيه ومقياس الثبات الانفعالى ومستوى الاداء المهارى للمهارات قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه

ثانياً: مناقشه النتائج :

يتضح من جدول (١١) وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه فى بعض الصفات البدنيه ومقياس الثبات الانفعالى ومستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثه للتقدم فى المستوى البدنى الى تاثير المتغير التجريبي وهو تدريبات الكره السويسريه الذى اجل على المجموعه التجريبيه لتنميه

بعض الصفات البدنيه ويفسر ذلك بان الانشطه المختاره التى تضمنها تدريبات المجموعه التجريبيه كانت موجهه توجيها 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 والتى تعد من الادوات والوسائل المساعده فى التعليم

حيث أشار كلاً من "كوزيو ورينولدر **Cosio & Reynoldo** (٢٠٠٣) (٢٠)، مديحه عبد القوى" (٢٠٠٩) (١٥) أن 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 كلاً من "بيهم دافيد واخرون **Behm David et al** (٢٠٠٥) (٢٠)، ليمان وهودا **Leman & Hoda** (٢٠٠٥) (٢٨) الى ان استخدام الكره السويسريه كان لها تاثير ايجابى على النشاط الكهربى لعضلات البطن والظهر والاقتصاد فى الجهد وتقويه عضلات الطرف العلوى وزياده المدى لعضلات الظهر.

كما لاحظت الباحثة تحسن المجموعه التجريبيه فى الثبات الامفعالى ويرجع ذلك الى استخدام تدريبات الكره السويسريه وما تشتمل عليه من تنويع مما دى الى زياده عاملى التشويق والاثاره لدى الطالبات نتجه للممارسه والاقبال على التدريبات حيث أنها تتميز بالتحدى الدائم والمستمر مما أدى حدوث تغير ايجابى فى الثبات الانفعالى للطالبات

كما اشار اليه "ستانتون وريبام **Stanton Reabum**" (٢٠٠٤) (٢٦)، مديحه عبد القوى" (٢٠٠٩) (١٥) على ان تدريبات الكره السويسريه لها تاثير ايجابى على الثبات الداخلى والنقه 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 بواسطة تدريبات متدرجه فى الصعوبه مما ساهم فى تعميق فهم وتذكر الطالبات للاداء الصحيح للمهارات.

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

وبالتالى اثر ذلك على مستوى الاداء المهارى لدى الطالبات وتتفق ذلك مع نتائج مديحه عبد القوى (٢٠٠٩)(١٥) ان التدريبات باستخدام الكره السويسريه لها تاثير ايجابى على تنميه مستوى الاداء المهارى كما يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعه الضابطه فى بعض الصفات البدنيه ومقياس الثبات الانفعالى ومستوى الاداء المهارى للدحرجة الامامية لصالح القياس البعدي، بينما لا توجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه فى مهارات الوثبة المقوسة ووثبة الحلقة.

وترجع الباحثه الى هذه الدلاله الى الطريقه المتبعه (التقليديه) حيث اظهرت بعض التقدم فى الصفات البدنيه والثبات الانفعالى والمستوى المهارى وهذا التقدم الذى يظهر فى نتائج المجموعه الضابطه نتيجته منطقيه ومقبوله فمن المفترض ان الاسلوب المتبع (التقليدى) يخضع لاسس علميه ويتفق ذلك مع أشار إليه "على حسب الله واخرون" (١٩٩٨) (١٠) فى ان الاسلوب المستخدم فى مجال التدريس يعد الشكل المميز فى تنفيذ الدرس الذى يتخذه المعلم كوسيله للتعليم وتوضح الاتجاه وضبط الايقاع والتوقيت الصحیحان

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 والثبات الانفعالى ومستوى الاداء للمهارت (قيد البحث) لصالح القياس البعدي

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق داله احصائيا بين القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبيه والضابطه فى بعض الصفات البدنيه (قيد البحث) لصالح المجموعه التجريبيه

وترى الباحثه ان الدلاله التى اشارت اليها نتائج الجدول رقم (١٣) 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 والتمرينات الايقاعية 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 "مديحه محمود عبد القوى (٢٠٠٩) (١٥)، وليمان وماكميلان Lehman & Macmillan (٢٠٠٦) (٢٧) الى ان استخدام الكره السويسريه له فوائد متعدده بالنسبه لعناصر اللياقه البدنيه وهو ما تتميز به الكره السويسريه

حيث يشير "محمد صبحى حسانين" (٢٠١٩) ان الحاله البدنيه من العوامل الرئيسيه التى تساعد على سرعه التعليم كما يعد الاعداد البدنى الخاص شرطا ضروريا للارتفاع بالمستوى المهارات للطالبات (١٤٢:١٤٢) 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 (١٣) وجود فروق داله احصائيا بين القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبيه والضابطه فى مقياس الثبات الانفعالى 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 ايجابى وفعال مما اثر ايجابيا على الثبات الانفعالى لديهن.

ويتفق هذا مع ما أشار اليه "ستانتون وريپام Stanton & Reabum" (٢٠٠٤) (٢٥) الى ان استخدام الكره السويسريه اثر ايجابيا على مستوى الثبات الداخلى

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

كما يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق داله احصائيا بين القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبيه والضابطه فى مستوى الاداء المهارى فى التمرينات للمهارات قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه

وقد ترجع الباحثة هذه النتيجة الى تعرض المجموعه التجريبيه للبرنامج المقترح باستخدام تدريبات الكره السويسريه لما لها تاثير ايجابى وفعال فى تحسين الصفات البدنيه والتي تعتبر شرطا ضروريا للارتفاع بمستوى اداء المهارات قيد البحث.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسه كلاً من "سلوى سيد موسى (٢٠٠٦)، مديحه محمود عبد القوى" (٢٠٠٩) (١٥) ان استخدام تدريبات الكره السويسريه لها تاثير ايجابى 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 (١٤) وجود فروق فى نسب التحسن للقياسات البعديه عن القياسات القبليه لمجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى الصفات البدنيه ومقياس الثبات الانفعالى 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 (١٢.٦٨% - ٧٤.٣٤%)، كما بلغت نسب التحسن للمجموعه الضابطه قد تراوحت ما بين (٢.٤١% - ٢٥.٧٥%)، وفى الثبات الانفعالى قد بلغت نسبه التحسن للمجموعه التجريبيه (٢٢.٧١%)، كما بلغت نسبه التحسن للمجموعه الضابطه (٧.٦٥%)، فى مستوى اداء المهارات فقد بلغ نسبه التحسن للمجموعه التجريبيه ما بين (١٠٠.٠% - ١٥٥.١%) كما بلغت نسبه التحسن للمجموعه الضابطه ما بين (٢٢.٧٠% - ٤٧.٣٦%).

وترى الباحثه ان هذا التقدم والتحسن فى بعض الصفات البدنيه والثبات الانفعالى ومستوى اداء المهارات الحركيه فى الجمباز بالنسبه للمجموعه التجريبيه قد يرجع الى الاستمراريه فى اداء تدريبات الكره السويسريه والتاثير الايجابى للبرنامج وما يحتويه من تدريبات متنوعه ومشوقه تعمل على تنميه عناصر اللياقه البدنيه والثبات الانفعالى مما يؤدى الى تحسن فى مستوى الاداء المهارى

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسه ليمان وماكميلان Lehman

& Macmillan (٢٠٠٦) ان استخدام الادوات المساعده 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 والثبات الانفعالى ومستوى الاداء المهارى للمهارات قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه. الاستنتاجات :

- وفى ضوء اهداف البحث وفروضه وفى وجود طبيعه العينه والمنهج المستخدم والمعالجات الاحصائيه والنتائج توصلت الباحثة الى الاستنتاجات
- البرنامج باستخدام تدريبات الكره السويسريه له اثر ايجابى على تنميه بعض الصفات البدنيه والثبات الانفعالى ومستوى الاداء المهارى فى التمرينات الايقاعية قيد البحث.
- البرنامج باستخدام تدريبات الكره السويسريه له اثر ايجابى افضل من التدريبات التقليديه فى تنميه بعض الصفات البدنيه والثبات الانفعالى ومستوى الاداء المهارى للمهارات قيد البحث
- البرنامج باستخدام تدريبات الكره السويسريه احدث نسب تحسن فى بعض الصفات البدنيه للمجموعه التجريبيه تراوحت ما بين (١٢.٦٨% - ٧٤.٣٤%) عن التدريبات التقليديه للمجموعه الضابطه والتي تراوحت نسب التحسن ما بين (٢.٤١% - ٢٥.٧٥%).
- البرنامج باستخدام تدريبات الكره السويسريه احدث نسب تحسن فى الثبات الانفعالى للمجموعه التجريبيه بلغت (٢٢.٧١%) عن التدريبات التقليديه للمجموعه الضابطه والتي بلغت (٧.٦٥)
- البرنامج باستخدام تدريبات الكره السويسريه احدث نسب تحسن فى مستوى الاداء المهارى فى التمرينات الايقاعية للمجموعه التجريبيه تراوحت ما بين (١٠٠.٠% - ١٥٥.١%) عن التدريبات التقليديه

للمجموعة الضابطة والتي تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٢.٧٠% - ٤٧.٣٦%)

التوصيات :

- ضرورة استخدام البرنامج باستخدام تدريبات الكره السويسريه ضمن محتويات الوحدة التعليمية لدروس ومحاضرات التمرينات الايقاعية.
- الاهتمام باستخدام تدريبات الكره السويسريه لانها تعتبر من اهم التدريبات التي لها تاثير ايجابي على بعض الصفات البدنيه والثبات الانفعالى وتحسين مستوى الاداء المهارى للطلاب
- تطبيق هذه الدراسه على عينات مختلفه من حيث السن والجنس والنشاط الرياضى
- ضرورة استخدام كل ما هو جديد من وسائل التدريب مما يسهم فى تحسين العملية التعليمية.

((المراجع))

اولا: المراجع العربيه :

- ١- احمد عبد الخالق: قائمه ديلوبى للميل العصبى، كراسه تعليمات، دار المعرفه الجامعيه، الاسكندريه، ١٩٧٧م.
- ٢- اديب الخالدى: المرجع فى الصحه النفسيه، ط٢، الدار العربيه للنشر والتوزيع، المكتبه الجامعيه، الريان، ليبيا، ٢٠٠٢م.
- ٣- اديل سعد شنوده، ساميه فرغلى منصور: الجباز الفنى مفاهيم- تطبيقات، ملتقى الفكره، الاسكندريه، ١٩٩٩م.
- ٤- بهاء الدين سلامه: فسيولوجيه الرياضه والاداء البدنى (لاكتات الدم)، دار الفكر العربى، القاهره، ٢٠٠٠م.
- ٥- زينب على عمر: الاسس النظرية والتطبيقات العلميه فى طرق التدريس والتربيه الرياضيه، دار الفكر العربى، القاهره، ١٩٩٠م.

- ٦- سميره احمد الدرديري: العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الاداء المهارى فى بعض مسابقات الميدان والمضمار، المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضه، كليه التربيه الرياضيه للبنين بالهرم، جامعه حلوان، العدد الاول، ١٩٨٩م.
- ٧- سهير كامل احمد: مدخل الى علم النفس، مركز الاسكندريه للكتاب، الاسكندريه، ١٩٩٩م.
- ٨- عبد المنعم سليمان برهم : موسوعه الجمناز العصريه- مهارات تعليم- تدريب- قياس وتقويم- تنظيم واداره- تحكيم- مصطلحات رياضه، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، ١٩٩٥م.
- ٩- عدلى حسين بيومى: المجموعه الفنيه فى الحركات الارضيه، دار الفكر العربى، القاهره، ١٩٩٨م.
- ١٠- على حسب الله واخرون: الحديث فى طرق تدريس الكره الطائره، مؤسسه عبير للكمبيوتر والطباعه، ١٩٩٨م.
- ١١- عماد الدين عباس ابوزيد: التخطيط والاسس العلميه لبناء واعداد الفريق فى الالعاب الجماعيه (نظريات- تطبيقات)، الطبعة الثانيه، منشاه المعارف، الاسكندريه، ٢٠٠٧م.
- ١٢- محمد حسن علاوى، كمال الدين درويش، عماد عباس ابوزيد: الاعداد النفسى فى كره اليد (نظريات- تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهره، ٢٠٠٣م.
- ١٣- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهره، ٢٠٠١م.
- ١٤- محمد صبحى حسنين: القياس والتقويم فى التربيه الرياضيه، دار الفكر العربى، القاهره، ٢٠٠١م.

١٥- **مديحه عبد القوي**: تأثير برنامج مقترح باستخدام الكره السويسريه على بعض المتغيرات البدنيه والثقه بالنفس ومستوى اداء بعض مهارات الحركات الارضيه فى الجمباز، كليه التربيه الرياضيه للبنات، جامعه حلوان، ٢٠٠٩م.

١٦- **نبيله محمد خليفه، نبيله محمد حسن**: جمباز الاجهزه للبنات، مكتبه الشروق، القاهره، ١٩٩٨م.

١٧- **هدايات حسين**: قواعد التدريب فى رياضه الجمباز، القاهره، ٢٠٠٨م.

ثانياً: المراجع الاجنبيه

18-Adam Ford: Swiss Ball Abs & Core stability Regain Istedit .USA California ,2005

19- Better ,U: the best a abdominal Exercises you have heard of Grey Lake Inc Box ,342Illinois USA,2004

20- 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

21- Danilla, D : the great body ball hand Avilla I ed .Juis ,USA ,2005

22- Jenny Craig: weight fitness Exercise Ball .Gregory I,California .USA ,2006

23- Kirchhner ,G: physical Education for Elementary school children ,Moth ED, Mc .Grow Hill companies ,Inc Boston ,USA,2000

- 24- Lehman G.J,Hoda W,:** Trunk muscle activity during bridging exercises on and off a swiss ball :chripr ostopal ,July 30,13-14,2005
- 25- Leung Jupian ,J:** self Esteem and emotional maturity in colleag student London ,2001
- 26- Stanton ,R& Reabum P:** the effect of short – term Swiss Ball training on core stability and running economy strength and conditioning Research ,Aug ,2004.
- 27- WWW,Exerciseball Searchportaldirect .com**
- 28- WWW,bdnia .com/p=3277**
- 29- WWW,paaet.edu .Kw/pesd/index 16.htm**