

فاعلية التدريب الوظيفي باستخدام Bosu ball في الثقة الرياضية وتحسين التوازن

ومستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن

*م.د. مروة جودة أحمد محمد

مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد المجال الرياضي في الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً في استخدام أساليب حديثة في عملية التدريب الرياضي. ولقد جاء التطور نتيجة لمجهود مجموعة كبيرة من العلماء والباحثين في المجال الرياضي ومن خلال بحثهم الدائم عن كل ما هو جديد ومفيد من طرق وأساليب حديثة تساعد على نهوض العملية التدريبية وكل ما يتعلق بالتدريب الرياضي.

وذكرت "تيانا ويسس واخرون Tiana Weiss, Al" (٢٠١٠م) ان التدريب الوظيفي يساهم في تحسين الأداء الفني للاعبين مقارنة بالطريقة التقليدية، ومن الممكن بسهولة استخدامه مع مختلف الاعمار، كما يستخدم لرفع كفاءة الرشاقة والتحمل والقوة والتوازن وغيرها، والتي تعتبر من المتغيرات البدنية الأساسية التي يجب الاهتمام بها عند تصميم البرامج التدريبية. (١٢٢،١١٣:٣٣)

ويؤكد "أسامة النمر" (٢٠١٣م) " الي انه استحدث في السنوات الأخيرة أنواع عديدة من أدوات وأجهزة التدريب الوظيفي ليس فقد لمنطقة الجذع ولكن أيضا للطرفين العلويين والطرفين السفليين في نفس الوقت التي تستخدم عضلات الجذع بكفاءة وظيفية عالية وذلك سوف يمكن اللاعب من أداء العديد من الحركات بكفاءة وظيفية أعلى وبأمان من الإصابة (١:٢)

ولقد اصبح توافر الادوات والاجهزة المساعدة من العناصر الاساسية التي يقوم عليها اي برنامج تدريبي حيث تعد الادوات والاجهزة المساعدة من المستلزمات الضرورية في التدريب ووجودها له قيمة كبيرة في دفع اللاعبين الي المشاركة الايجابية وبث روح الحماس والسعادة والرغبة في التدريب ولذلك فإن التدريبات التي صممت علي اداة BOSU Ball يمكن عن طريقها تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة فكلمة BOSU هي اختصار لكلمة Both Sides Utilized وتعني كلا الجانبين أي أنها تستخدم بطريقتين الوجه المسطح لأعلى أو لأسفل، وتلك الأداة تحظى بشعبية كبيرة بسبب بساطتها، وسهولة تكيف الجميع على أداء التمرينات عليها وبذلك فيمكن لمن يريد أن يحسن صحته بممارسة الرياضة أن يستخدمها لمناسبتها للمبتدئين

والمستويات المتقدمة لجميع الأعمار، ومن الفوائد الرئيسية لاستخدام أداة BOSU ball هي الوقفة الصحيحة والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بالوقاية من آلام الظهر، كما أنها واحدة من أفضل الطرق لتقوية الجسم كله فيشعر ممارسيها بالاسترخاء النفسي، وتلعب دورا هاما في تحسين التوازن للجسم حيث أنها تعمل على تقوية الأوتار والأربطة كما هي موضحة بالشكل رقم (١).



شكل (١)

أداة BOSU ball

وبالتالي فإن BOSU ball يمكن أن تمارس على الجانب اللين باستخدام الخطوات البسيطة المختلفة والوثبات المتعددة لزيادة معدل ضربات القلب وتحقيق متعة لممارسيها، بالإضافة إلى تمارينات البطن والظهر وبذلك فتصبح تلك الأداة هي الأداة المثالية لشد الجسم وفقدان الوزن وتنمية التحمل وتحسين اللياقة البدنية دون الضغط على المفاصل أو التسبب في آلامها وخاصة مفصل الركبة. (٣٢: ١٣، ١٤)

ويذكر " محمد حسنين (٢٠٠١م) " أن القدرات البدنية إحدى العوامل التي يتأسس عليها نجاح الأداء في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وإن ترقية هذه القدرات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية، إذ لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان الأداءات المهارية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاده للقدرات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط. (٢٤: ٨١)

ويتفق كل من محمد شحاتة (٢٠٠٢م)، " سالم أحمد" (٢٠١٠م) أن التوازن أحد العناصر الهامة التي يعتمد عليها رياضة الجمباز وخاصة جهاز عارضة التوازن والتي تعتمد في أداء المهارات الثبات والحركة والانتقال من مهارة الي أخرى على التوازن حيث قد تقوم اللاعب بأداء مهارة وهو على قدم واحدة مثل الميزان الامامي أو الخلفي ويكون فيها وضع الجسم في حاله من عدم التوازن للوصول الي وضع الثبات الخاص بأداء المهاري (٢١:٦٢)، (١١،٢٠).

ويؤكد كل من " روبرتسون واليوت. Robertson, S, Elliott" (٢٠٠٩م) " ماير وآخرون G.D. "Myer (٢٠١٦م)، " محمد عبد السلام" (٢٠٠٢م) علي ان التوازن هو احد القدرات التوافقية الخاصة برياضه الجمباز ، يحتاج لاعب الجمباز الي التوازن للنجاح في ادماج عدة مهارات حركية في اطار واحد وفي

أداء الجملة الحركية بكافة متطلباتها بدقة عالية تحت ظروف متغيرة وعلني فالتدريبات الخاصة بتلك القدرات سوف يتضمن طرق وأساليب متطورة ومختلفة يراعي فيها التنسيق بين كافة المتطلبات للنشاط الممارس والعديد من المتطلبات الأخرى (٨٠:٣٤)(٣٧: ٥٥)، (٢٠:٢٥)

وترى الباحثة ان التوازن يعتبر من المتطلبات الأساسية الهامة لاعبين الجمباز عند أداء المهارات على جميع الأجهزة بالقدرة على الاحتفاظ بثبات جسم اللاعب في الأوضاع مختلفة سواء في (الحركة والثبات)، وهناك بعض العوامل التي تحدد ثبات لاعب الجمباز وهي (مركز الثقل، قاعدة الارتكاز)، كما ان التوازن يعطي الثقة الرياضية عند أداء المهارات الحركية على جميع الأجهزة.

وتعد الثقة الرياضية أحد العناصر الهامة التي تؤدي الي نجاح الرياضي بصفة عامة والجمباز بصفه خاصة لأنها نواه الأداء الرياضي كما انها تعكس للفرد شخصيته

ويؤكد " أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) " أن الثقة الرياضية إحدى المهارات العقلية الهامة وذلك لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي لنفسه، والتي قد تؤثر على مستوى الأداء بصورة إيجابية او سلبية، حيث قد ترفع الرياضي لبذل الجهد لثقلته في قدراته على تحقيق النجاح، أو إعاقة أداء الرياضي لشعوره بعدم القدرة على تحقيق النجاح. (٣: ٣٣٨)

وتذكر عزيزة "محمود سالم واخرون (٢٠١٤م) "ان جهاز عارضة التوازن تؤدي عليه جميع الحركات التي تؤدي على جهاز الأرضي بجانب بعض الحركات ذات الطابع الخاص من الأكروبات والتمرينات الفنية الحديثة بالرغم من صغر قاعدة الارتكاز وارتفاعها عن الأرض. ويتنوع إيقاع التمرين على جهاز عارضة التوازن ما بين السرعة والحيوية والبطء مع ديناميكية مستمرة وتتضمن الجملة الحركية على الجهاز تمرينات توازن ثابتة ومتحركة. (١٤: ١٠٠، ١١٤)

ومن خلال خبرة الباحثة العملية والعلمية في مجال تدريس رياضة الجمباز لاحظت ضعف الثقة الرياضية لدي طالبات الفرقة الثالثة تخصص الجمباز وبالتالي عدم قدرتهم علي الاحتفاظ بتوازنهم ، ولكي يؤدي الأداء المهاري علي جهاز عارضة التوازن بشكل سليم يتطلب منها قوة و وثقة وتركيز وإحساس بالحيز المكاني بقدرة فنية عالية بالإضافة إلى التوافق من الناحية العضلية والعصبية والقدرة على الابتكار حيث لاحظت الباحثة وصول الطالبات لمرحلة اتقان الاداء المهاري بعد وقت طويل من عملية التدريب وتكرار للأداء ،وحتى ان مجرد تكرار الاداء غير كافي للتقدم بالمستوي المهاري ويظهر ذلك من خلال عدم احتفاظ اللاعب بوضع جسمها أثناء وبعد اداء بعض المهارات حيث يرجع ذلك لضعف عنصر الثقة والتوازن ولذلك رأت الباحثة

ضرورة تنمية التوازن بنوعيه والثقة الرياضية عن طريق استخدام اداة BOSU Ball وهي نصف الكرة الهوائية لما قد يكون لها تأثير علي الطالبات من إضافة روح المتعة والاثارة والتشويق اثناء التدريب كما انها تلعب دور هام واساسي في تنمية عنصر التوازن وبالتالي أحساس الطالبة بالثقة الرياضية لديها ،ولذلك قامت الباحثة بعمل بالاطلاع علي القراءات النظرية وعمل مسح مرجعي للدراسات والابحاث العلمية ووجدت انه لا يوجد دراسة تناولت تدريبات نصف الكرة الهوائية علي جهاز عارضة التوازن مما اثار اهتمام الباحثة للقيام بتصميم برنامج تدريب وظيفي باستخدام BOSU Ball نصف الكرة الهوائية علي تنمية التوازن بنوعيه وتحسين قدرة اللاعبين علي اكتساب الثقة أثناء أداء المهارات (الدحرجة الامامية (كبدائية) _ الشقلبة الخلفية البطيء _ الشقلبة الامامية السريعة علي اليدين)علي جهاز عارضة التوازن

هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف على تأثير تدريبات BOSU Ball نصف الكرة الهوائية على كل من :-

- ١- التوازن (الثابت - المتحرك) لأفراد عينة البحث.
- ٢- الثقة الرياضية على جهاز عارضة التوازن لأفراد عينة البحث.
- ٣- المتغيرات المهارية (الدحرجة الامامية (كبدائية) _ الشقلبة الخلفية البطيء _ الشقلبة الامامية السريعة علي اليدين) على عارضة التوازن لأفراد عينة البحث.

فروض البحث:

- ١ - توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات (قيد البحث) لصالح القياس البعدي
- ٢ - توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات (قيد البحث) لصالح القياس البعدي
- ٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات (قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية

المصطلحات:

نصف الكرة الهوائية BOSU Ball

 <p>كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences</p>	<p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</p> <p>رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg</p>	<p>المجلد التاسع العدد الخامس</p> <p>يوليو ٢٠٢٥ م</p>	 <p>جامعة المنوفية</p>
--	--	---	---

هو جهاز لتدريب وتحسين التوازن والقوة وهو عبارة عن نصف كرة على قاعدة مسطحة قطرها ٥٥ سنتيمتر يتم استخدامه على الوجهين الكروي والمسطح ومزود بحبلين مقاومة من جانبي قاعدته طول الواحد منهما ٦٠ سنتيمتر وعند أقصى شد له يصبح طوله ١٢٠ سنتيمتر بما يقابل ثقل وزنه ٧ كجم (تعريف اجرائي)

التوازن الثابت Static Balance

هي القدرة التي تمكن اللاعب من الاحتفاظ بوضعه ساكنا (١٨ : ٩٨)

التوازن المتحرك Dynamical Balance

هي قدرة الفرد على الاحتفاظ بالتوازن خلال الاداء الحركي اثناء اداء الحركات او التمرينات في اي وضع سواء من المشي او الجري (٣١ : ١٤٠)

التدريب الوظيفي: Job training

تمرينات يتم فيه تدريب سلاسل حركية محددة تنتقل مباشرة الي رياضة الرياضي. ومن هنا جاءت كلمة " وظيفي". حيث يعتمد على الوظيفة التي يجب أن تقوم بها أجزاء الجسم أثناء المنافسة. (١٧ : ١٢)

الدراسات السابقة:

- ١- قامت " إيمان وجيه ، إيمان عبد الله" (٢٠١٣م) (٧) بدراسة عنوانها "تأثير جهاز نصف الكرة الهوائية على المستوى البدني والمهاري للطالبات المتعثرات في كرة السلة والتعبير الحركي"، وتهدف الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي للطالبات المتعثرات باستخدام جهاز نصف الكرة الهوائية للتعرف على تأثيره على المستوى البدني والمهاري لدى الطالبات المتعثرات في مهارتي (التصويب السليمة - التصويب الثلاثية) في كرة السلة ومهارتي (Pas Assemble – Sissonne Fermée) في التعبير الحركي والنسب المئوية للتغير في المستوى البدني والمهاري للطالبات المتعثرات في كرة السلة والتعبير الحركي، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية مجموعة تجريبية أولى قوامها (١١) طالبة متعثرة خضعت للتدريب البدني باستخدام جهاز نصف الكرة الهوائية ومجموعة تجريبية ثانية قوامها (١١) طالبة متعثرة خضعت للتدريب البدني بدون استخدام جهاز نصف الكرة الهوائية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، وأشارت أهم النتائج إلى التدريبات البدنية باستخدام نصف الكرة الهوائية أثبتت فاعليتها بالتأثير الإيجابي على المستوى البدني والمهاري للطالبات المتعثرات في كرة السلة والتعبير الحركي.
- ٢- قام "هاني عبدالله" (٢٠١٨) (٣٠) بدراسة بعنوان "فاعلية استخدام جهاز نصف الكرة الهوائي على مستوى الهجوم المضاد لمهارة السقوط على الرجلين لدى المصارعين" وتهدف الدراسة الى التعرف على فاعلية

 <p>كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences</p>	<p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</p> <p>رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg</p>	<p>المجلد التاسع العدد الخامس</p> <p>يوليو ٢٠٢٥ م</p>	 <p>جامعة المنوفية</p>
--	--	---	---

استخدام جهاز نصف كرة الهوائي على مستوى الهجوم المضاد لمهارة السقوط على الرجلين لدى المصارعين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية مجموعة تجريبية وضابطة كل منهما (١٢) مصارع حرة خلال الموسم الرياضي ٢٠١٥/٢٠١٦ م تحت (١٨) سنة، وأشارت أهم النتائج إلى البرنامج المقترح باستخدام جهاز نصف الكرة الهوائي ساهم ايجابيا في تحسين معض المتغيرات البدنية لدى المصارعين بالإضافة انه ساهم ايجابيا في تحسين مستوى الهجوم المضاد لمهارة السقوط على الرجلين لدى المصارعين.

٣- قام "ماتلي كوي وآخرون Mutlu Cut and all" (٢٠١٦ م) (٣٦) بدراسة عنوانها "مقارنة بين تأثيرات أنماط تمارين توازن مختلفة على التحكم في حركات الكاحل"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على التأثير الناتج من برامج تدريبات التوازن على الأفراد الأصحاء، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وقوام عينة البحث ١٦ شابة و ١٢ شاب متوسط أعمارهم ٢١ سنة وتم التدريب لمدة ٤ أسابيع بواقع ١٢ وحدة زمنية ٣٠ دقيقة باستخدام BOSU ball، وأشارت أهم النتائج إلى تحسين التوازن والتحكم في الكاحل وقوة عضلات الكاحل باستخدام BOSU ball.

٤- قامت "زينب كارادنزلى Zeynep İnci KARADENİZLİ" (٢٠١٩ م) (٣٨) بدراسة عنوانها "تأثير التوازن الديناميكي والقوة الانفجارية في التمرين باستخدام نصف الكرة الهوائية في رياضات النزال"، وتهدف الدراسة إلى التحقق من آثار التدريب باستخدام نصف الكرة الهوائية في رياضات النزال (التايكوندو - الموى تاى) على التوازن الديناميكي والقوة الانفجارية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وطبقت الدراسة على ٣٠ رياضياً متطوعاً من طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة وزجى مقسمين لمجموعتين (تجريبية - ضابطة)، وأشارت أهم النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قيم القوة الانفجارية للوثب العمودي بالقدم اليمنى، هناك فرق ذو دلالة إحصائية ف قيم التوازن الديناميكي وبعض القوة الانفجارية.

٥- قامت " أسماء عبد الرزق" (٢٠٢٢ م) (٥): دراسة بعنوان تأثير التدريب الوظيفي باستخدام أداة التي بو علي التوازن الديناميكي وبعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي البعدي ، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس التوازن الديناميكي والثابت لصالح القياس البعدي ، وتراوح نسب التحسن ما بين ٥,٨٠% لاختبار ستروك ، ١٣,٨٦%

 <p>كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences</p>	<p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</p> <p>رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg</p>	<p>المجلد التاسع العدد الخامس</p> <p>يوليو ٢٠٢٥ م</p>	 <p>جامعة المنوفية</p>
--	--	---	---

لاختبار الانحراف جهة اليسار (أ) ، وفروق في المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية ما بين ٤٤,٤٥٪ لمهارة التمرير من أسفل ٤٠,٦٦٪ لمهارة دقة الارسال من اعلي .

٦- قامت "ايمان عسكر" (٢٠٢٢م) (٦) : دراسة بعنوان " تأثير تدريبات (Bosu Ball) علي التوازن والارتكاز بعد الرمي أثناء الشبو را ندور لبراعم الجودو" وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة يمثل مجتمع البحث براعم الجودو تحت (١٣) سنة نادي الشرقية الرياضي بمدينة الشرقية والمسجلين في الاتحاد المصري للجودو للموسم الرياضي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٦) لاعب (١٠) وتم استبعاد لاعب واحد بسبب الإصابة ، وتم سحب (٥) لاعبين بطريقة عشوائية بهدف اجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ، وباقي العينة تم تقسيمهم بالتساوي الي مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل منها (١٠) لاعبين ، وكانت اهم النتائج البرنامج التدريبي (Bosu Ball) أدى الي حدوث فروق دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في (التوازن و القدرة علي الارتكاز بعد الرمي) لصالح القياس البعدي .

٧- قامت رانيا عبد اللطيف" (٢٠٢٠م) (٩): دراسة بعنوان " فاعلية التدريب الوظيفي باستخدام الحبال المطاطة بناجي على بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحه الظهر " وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعه تجريبية واحده وذلك لمناسبته لطبيعة البحث. يتمثل مجتمع البحث في ناشئين سباحة بمحافظة الغربية والمعتمدتين من الاتحاد المصري للجمباز تحت سن ١٦ سنوات، ويمثل عينة البحث من ناشئين نادي سبور تتج كاسل بالغربية وعددهم (١٥) ناشئة، وذلك للموسم ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م وتم سحب عدد (١٦) ناشئين للتجربة، وكانت اهم النتائج البرنامج التدريب الوظيفي باستخدام الحبال المطاطة أدى الي حدوث فروق دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومستوى الرقمي لسباحة الظهر لصالح القياس البعدي.

اجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين إحدهما ضابطة والأخرى تجريبية لمناسبتهم لطبيعة هذه الدراسة

 <p>كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences</p>	<p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</p> <p>رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg</p>	<p>المجلد التاسع العدد الخامس</p> <p>يوليو ٢٠٢٥ م</p>	 <p>جامعة المنوفية</p>
--	--	---	---

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة تخصص جمارك بكلية التربية الرياضية بنات بجامعة الزقازيق الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م والبالغ قوامهن (٩٠) طالبة، تم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٣٠) طالبة، ثم قامت الباحثة باختيار عدد (٣٠) طالبات عشوائيا كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينه البحث الاساسية.

-تجانس عينة البحث:

تم ايجاد التجانس بين أفراد عينة البحث الكلية للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي وذلك في القياسات التالية (متغيرات النمو، المتغيرات البدنية، المهارة النفسية) كما هو موضح بالجدول (١).

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجتمع البحث(التجانس)
ن=٩٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات الأساسية	السن	١٩,٨٥	٠,٧٢	٢٠	٠,٦٢
	الطول	١٦٢,٣١	٢,٨٩	١٦٣	٠,٧١
	الوزن	٦٣,٣١	٢,٥٧	٦٥	١,٩٣
المتغيرات البدنية	اختبار التوازن الثابت	٣١,٥٧	٢,٠٨	٣٢	٠,٦٢
	اختبار التوازن المتحرك	٦١,٤٧	٥,٣١	٦٥	٠,١٧
المتغيرات المهارية	الدرجة الأمامية	٨,٧٨	١,٢٥	٩	٠,٥٢
	الشقلبة الخلفية البطيئة	٨,٠٢	٠,٦٨	٨	٠,٠٨-
	الشقلبة الامامية السريعة باليدين	٧,٣٥	١,٠٢	٧	١,٠٢-
	الثقة الرياضية	٤٥,٨٠	٣,٥٤	٤٥	٠,٦٧-

ان جميع المتغيرات قيد البحث ينحصر ما بين ± 3 مما يدل على تجانس البحث

تكافؤ مجموعتي البحث:

بعد أن تأكدت الباحثة من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الاساسية تم تقسيمها الي مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم ايجاد التكافؤ بينهما في المتغيرات (قيد البحث) كما هو موضح بالجدول رقم

(٢)

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبليين للمتغيرات قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ٣٠

قيمة (ت)	القياس القبلي للمجموعة التجريبية		القياس القبلي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠,٣٤٦	٠,٧٦	١٩,٨٠	٠,٧٣	١٩,٨٦	سنة	المتغيرات الأساسية
٠,١٣٤	٢,٨٦	١٦٢,٣٠	٢,٨٩	١٦٢,١٠	سم	الطول
٠,١٩٤	٢,٦١	٦٣,٣٠	٢,٧٠	٦٣,١٦	كجم	الوزن
٠,١٢٠	٢,١٣	٣١,٧٠	٢,١٥	٣١,٦٣	ث	اختبار التوازن الثابت
٠,١٧٤	٥,٠٠٤	٦١,٧٠	٥,٣٨	٦١,٦٣	درجة	اختبار التوازن المتحرك
٠,٢٠٠	١,٣١	٨,٧٣	١,٢٧	٨,٨٠	درجة	الدرجة الأمامية
٠,١٨٣	٠,٦٦	٨,٠٣	٠,٧٣	٨,٠٦	درجة	الشقلبة الخلفية البطيئة
٠,١٢٣	١,٠٣	٧,٣٦	١,٠٦	٧,٤٠	درجة	الشقلبة الأمامية السريعة باليدين
٠,٢٤٦	٣,٤٧	٤٥,٩٠	٣,٨٦	٤٦,١٣	درجة	الثقة الرياضية

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٢، يتضح من الجدول (٢) توجد فروق غير دالة احصائيا بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث.

وسائل وادوات جمع البيانات:

الاستمارات

١- استمارة اسماء السادة الخبراء وفقا للترتيب الابددي (مرفق ١)

٢- استمارة جمع البيانات الخاصة بمتغيرات النمو (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي) (مرفق ٢)

٣- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد المدة الزمنية للتطبيق وعدد الوحدات الاسبوعية وزمن الوحدة

التدريبية (مرفق ٣)

٤- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات التوازن الثابت والمتحرك المناسبة للمرحلة السنوية قيد

البحث (مرفق ٤)

الاجهزة والادوات

١ - جهاز السنتمتر لقياس الطول والوزن

٢ - اداة نصف الكرة الهوائية

٣ - ساعة ايقاف

٤ - شرائط ملونه

 <p>كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences</p>	<p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</p> <p>رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg</p>	<p>المجلد التاسع العدد الخامس</p> <p>يوليو ٢٠٢٥ م</p>	 <p>جامعة المنوفية</p>
--	--	---	---

الاختبارات والمقاييس (مرفق ٥)

١ - اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم لقياس التوازن الثابت

٢ - اختبار باس المعدل لقياس التوازن المتحرك

تقييم الاداء

لما كان التقييم في رياضة الجمباز يعتمد علي الملاحظة العلمية ، لذا تم الاستعانة بلجنة من أعضاء هيئة التدريس بشعبة الجمباز بكلية التربية الرياضية مكونة من اربع حكام ممن يمتلكون درجات علمية عالية وذلك لتقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث

- تم تقييم المهارة بالدرجات حيث تنحصر الدرجة ما بين (٠-١٥) درجة وذلك في الاستمارة المعدة للتسجيل مرفق (٦) حيث تضمنت معايير التقييم لكل مهارة علي عارضة التوازن بواقع (خمس درجات). ثم قامت نفس اللجنة بتقييم مستوى الأداء في القياس البعدي لضمان موضوعية القياس.

-مقياس حالة الثقة الرياضية:

قامت روبين فيلي R. Vealey (١٩٨٦) بتصميم قائمة الثقة الرياضية وقام بتعريبها "حسن علاوى" (١٩٩٥) وتهدف القائمة إلى قياس سمة الثقة الرياضية، وتتكون القائمة من ثلاثة عشر عبارة إيجابية، تقوم الطالبة بتدوين استجاباتها على عبارات القائمة على مقياس مدرج من (٩) نقاط بحيث تتحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة، وتتراوح درجة القائمة ما بين (١٣ - ١١٧) درجة مرفق (٩).

الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية من ١/١٠/٢٠٢٤م الي ١٣/١٠/٢٠٢٤م للآتي:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث.
- تدريب المساعدين على طرق إجراء الاختبارات قيد البحث وكيفية تدوين النتائج في الاستمارات المعدة لهذا الغرض وعلى المساعدة في تطبيق وتنفيذ البرنامج.
- تجربة التمرينات باستخدام أداة BOSU ball المقترحة ومعرفة مدى مناسبتها لطالبات تخصص جمباز الفرقة الثالثة.
- تحديد وتقنين متغيرات حمل التمرينات باستخدام أداة BOSU ball المقترحة في ضوء ما إتفقت عليه نتائج الدراسات المرجعية.

 <p>كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences</p>	<p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</p> <p>رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg</p>	<p>المجلد التاسع العدد الخامس</p> <p>يوليو ٢٠٢٥ م</p>	 <p>جامعة المنوفية</p>
--	--	---	---

المعاملات العلمية لعينة الاستطلاعية

اولا الصدق:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين غير المميزة والمجموعة المميزة في متغيرات قيد البحث

ن=٣٠

قيمة (ت)	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٣,٧٥٨	٣,٨١	٣٤,٣٦	٢,٠٢	٣١,٤٠	ث	اختبار التوازن الثابت	المتغيرات البدنية
٢,٩٦٢	٨,١٣	٦٦,٦٣	٥,٦٩	٦١,٢٦	درجة	اختبار التوازن المتحرك	
٨,٩٦٥	١,٤٣	١١,٩٣	١,٢٣	٨,٨٣	درجة	الدرجة الأمامية	المتغيرات المهارية
٩,٣٣١	١,٦٢	١٠,٩٦	٠,٦٦	٧,٩٦	درجة	الدرجة الخلفية البطينة	
٤,٤٢٢	٣,١٩	١٠	٠,٩٨	٧,٣٠	درجة	الشقلبة الامامية السريعة باليدين	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي $\alpha = 0,05$ ، $2,02 = 0,05$ يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة احصائيا بين كل المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة في المتغيرات قيد البحث للصالح القياس المجموعة المميزة.

ثانيا: الثبات الاختبارات

جدول (٤)

معامل الارتباط بين القياسين التطبيق الاول واعادة التطبيق في المتغيرات البدنية والمهارية

ن=٣٠

قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
*٠,٨٦٩	٢,٥٥	٣١,٦٣	٢,٠٢	٣١,٤٠	ث	اختبار التوازن الثابت	المتغيرات البدنية
*٠,٩٨٨	٥,٨٧	٦١,٤٣	٥,٦٩	٦١,٢٦	درجة	اختبار التوازن المتحرك	
*٠,٩٥٧	١,٢٤	٨,٩٠	١,٢٣	٨,٨٣	درجة	الدرجة الأمامية	المتغيرات المهارية
*٠,٨٥١	٠,٦٦	٨,٠٣	٠,٦٦	٧,٩٦	درجة	الدرجة الخلفية البطينة	
*٠,٩٣٦	١,٠٣	٧,٣٦	٠,٩٨	٧,٣٠	درجة	الشقلبة الامامية السريعة باليدين	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي $\alpha = 0,05$ ، $0,355 = 0,05$ يتضح من الجدول (٤) وجود علاقة ارتباطية بين كل التطبيق الاول واعادة التطبيق في المتغيرات البدنية والمهاري قيد البحث.

المعاملات العلمية التحصيل المعرفي: -

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب دلالة معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمحاول الاستبيان باستخدام معامل الارتباط، ويتضح ذلك كما في الجدول (٥) التالي

صدق الاستبيان بين كل عبارة والمجموع المحور

ن = ٣٠

الثقة الرياضية			
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
*٠,٨٦٣	٨	*٠,٦٤٨	١
*٠,٥٨١	٩	*٠,٨٠١	٢
*٠,٧٥٨	١٠	*٠,٧٥٣	٣
٠,٥٠٠	١١	*٠,٥٢٤	٤
*٠,٣٩٦	١٢	*٠,٣٦٤	٥
*٠,٥٠٠	١٣	*٠,٧٩٢	٦
		*٠,٧٨٠	٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي $\alpha = 0,05$ ، يتضح من الجدول (٥) توجد عبارات علاقة ارتباطية بين كل عبارة والمجموع المحور الذي ينتمي اليه مما يدل على صدق العبارات الاستبيان قيد البحث.
ثانيا: ثبات الاستبيان.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين القياسين التطبيق الاول واعادة التطبيق للاستبيان

ن = ٣٠

الثقة الرياضية			
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
*٠,٩٨٧	٨	*٠,٩٧١	١
*٠,٩٧٩	٩	*٠,٩٧٥	٢
*٠,٩٩٤	١٠	*٠,٩٧٢	٣
*٠,٦٦١	١١	*٠,٩٩٠	٤
*٠,٨٢٢	١٢	*٠,٩٨٣	٥
*٠,٩٩٣	١٣	*٠,٨٦٥	٦
*٠,٩٥٧	المجموع الكلي	*٠,٨٩٥	٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي $\alpha = 0,05$ ، يتضح من الجدول (٦) وجود علاقة ارتباطية بين القياسين التطبيق الاول واعادة التطبيق مما يدل على ثبات الاستبيان قيد البحث
البرنامج المقترح (مرفق ٧)
الاسس العلمية للبرنامج :

- تحديد شدة الحمل من خلال العدد الأقصى للتكرارات.
- مراعاة عملية التناسب بين شدة وحجم التدريب بحيث تزداد الأحجام التدريبية وتقل الشدة في بداية البرنامج التدريبي ثم يحدث العكس على نهاية البرنامج بحيث تزداد الشدة ويقل الحجم التدريبي.

 <p>كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences</p>	<p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</p> <p>رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg</p>	<p>المجلد التاسع العدد الخامس</p> <p>يوليو ٢٠٢٥م</p>	 <p>جامعة المنوفية</p>
--	--	--	---

- مراعاة أن تكون درجات الحمل بين الوحدات التدريبية وبين الأسابيع التدريبية ذاتها تسير بطريقة تموجيه ومتنوعة (من حيث عدد المجموعات والتمارين).

الأسس والقواعد العامة للبرنامج:

- أن تحقق التمرينات الهدف الذي وضعت من أجله.
- التأكد من الأداء السليم للتمرينات باستخدام أداة BOSU ball.
- مراعاة مبدأ التدرج في التمرينات من السهل للصعب ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب.
- توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البرنامج.

الفترة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد الفترات الزمنية للبرنامج المقترح بعد المسح المرجعي والاطلاع على الدراسات المرجعية العربية والأجنبية واستطلاع رأي الخبراء في مجال رياضة الجمباز والتدريب الرياضي ليصبح ٨ أسابيع بواقع ٢ وحدة أسبوعيا بإجمالي ١٦ وحدة وزمن الوحدة الواحدة ٩٠ دقيقة زمن البرنامج ككل ٢١٦٠ وحدة.

تقسيم الوحدة التدريبية : (٩٠ ق)

- الجزء التمهيدي : (١٠ ق)

وهو الجزء الخاص بتهيئة الناشئات من خلال تهيئة الجسم للنشاط.

- الجزء الاساسى الاعداد البدني : (٢٠ ق)

ويتمثل فى تنمية الصفات البدنية العامة لدى الناشئات .

- الاعداد البدني الخاص (تدريبات Bosu ball) (٢٠ ق)

ويتمثل فى تنمية القدرات البدنية قيد البحث بإستخدام تدريبات الجيرتونيك .

- الجزء الاساسى التدريب المهارى (٣٠ ق)

ويتمثل فى تدريبات على اتقان المهارة قيد البحث .

- الجزء الختامي (١٠ ق)

ويتمثل فى أداء بعض التمرينات للاسترخاء لتهديئة عضلات الجسم

إجراءات تنفيذ التجربة

أولا: القياسات القبلية

 <p>كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences</p>	<p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</p> <p>رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg</p>	<p>المجلد التاسع العدد الخامس</p> <p>يوليو ٢٠٢٥ م</p>	 <p>جامعة المنوفية</p>
--	--	---	---

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) وذلك يوم ١٤/١٠/٢٠٢٤ م علي العينة قيد البحث .

ثانيا: التجربة الأساسية

بعد الانتهاء من القياسات القبلية، قامت الباحثة بتطبيق الوحدات التدريبية باستخدام أداة BOSU ball المقترح على المجموعة التجريبية للعام الجامعي ٢٠٢٤ م-٢٠٢٥ م في الفترة من ١٦/١٠/٢٠٢٤ م إلى يوم ١٢/١٢/٢٠٢٤ م ، لمدة (٨ أسابيع) بواقع 2 وحدات في الأسبوع بإجمالي (16) ، وذلك من يوم السبت الموافق ٣٠/١/٢٠٢١ م إلى يوم الاربعاء الموافق ٧/٤/٢٠٢١ م بينما تم تطبيق البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة خلال نفس الايام، مع مرعاه التدوير بين المجموعات في توقيت التطبيق .

ثالثا: القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وذلك يوم ١٥/١٢/٢٠٢٤ م لجميع الاختبارات (قيد البحث) السابقة بنفس شروط وترتيب القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

في ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء معامل الارتباط، قيمة Z، تحليل التباين، قيمة LSD، نسبة التحسن).

عرض النتائج:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد البحث

ن=٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي للمجموعة الضابطة		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		قيمة (ت)	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م		
المتغيرات البدنية	اختبار التوازن الثابت	٣١,٦٣	٢,١٥	٣٣,٧٦	٣,٥٦	٣,٠٦٥	٦,٧٣%
	اختبار التوازن المتحرك	٦١,٦٣	٥,٣٨	٦٤,٠٦	٤,٦٣	٢,٧٩١	٤,٢٣%
المتغيرات المهارية	الدرجة الأمامية	٨,٨٠	١,٢٧	٩,٦٣	١,٠٣	٣,٥٤٢	٩,٤٣%
	الشكلية الخلفية البطيئة	٨,٠٦	٠,٧٣	٨,٨٣	١,٢٠	٣,١٣٣	٩,٥٥%
	الشكلية الامامية السريعة باليدين	٧,٤٠	١,٠٦	٨,٢٣	١,٨٦	٢,٣٨٦	١١,٢١%
الثقة الرياضية	درجة	٤٦,١٣	٣,٨٦	٤٩,٤٦	٧,٤٤	٢,٧٤٣	٧,٢١%

 <p>كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences</p>	<p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</p> <p>رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg</p>	<p>المجلد التاسع العدد الخامس</p> <p>يوليو ٢٠٢٥ م</p>	 <p>جامعة المنوفية</p>
--	--	---	---

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٤٥، يتضح من الجدول (٧) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للصالح القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث

ن=٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (ت)	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م		
المتغيرات البدنية	ث	٣١,٧٠	٢,١٣	٤١,٠٣	١١,٢٧	٤,٧٨٥	٢٩,٤٣%
اختبار التوازن المتحرك	درجة	٦١,٧٠	٥,٠٠٤	٦٩,٩٠	٩,٠٧	٥,١٤٩	١٣,٢٩%
المتغيرات المهارية	درجة	٨,٧٣	١,٣١	١٠,٥٠	٠,٩٧	٧,٢٧١	٢٠,٢٧%
الشفلية الخلفية البطينة	درجة	٨,٠٣	٠,٦٦	١٠,٠٣	٢,٠٥	٥,١٧٤	٢٤,٩٠%
الشفلية الامامية السريعة باليدين	درجة	٧,٣٦	١,٠٣	٩,٥٣	٢,١٩	٥,٤٣٧	٢٩,٤٨%
الثقة الرياضية	درجة	٤٥,٩٠	٣,٤٧	٥٧,٤٠	١٢,٠٧	٥,٧٨٠	٢٥,٠٥%

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٤٥، يتضح من الجدول (٨) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للصالح القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث

ن=٢=٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدي للمجموعة الضابطة		القياس البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
المتغيرات البدنية	ث	٣٣,٧٦	٣,٥٦	٤١,٠٣	١١,٢٧	٣,٣٦٦
اختبار التوازن المتحرك	درجة	٦٤,٠٦	٤,٦٣	٦٩,٩٠	٩,٠٧	٣,١٣٦
المتغيرات المهارية	درجة	٨,٨٣	١,٢٠	١٠,٥٠	٠,٩٧	٣,٣٤٣
الشفلية الخلفية البطينة	درجة	٨,٨٣	١,٢٠	١٠,٥٠	٢,٠٥	٢,٧٥٤
الشفلية الامامية السريعة باليدين	درجة	٨,٢٣	١,٨٦	٩,٥٣	٢,١٩	٢,٤٧١
الثقة الرياضية	درجة	٤٩,٤٦	٧,٤٤	٥٧,٤٠	١٢,٠٧	٣,٠٧٦

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٩٢، يتضح من الجدول (٩) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث.

 <p>كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences</p>	<p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</p> <p>رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg</p>	<p>المجلد التاسع العدد الخامس</p> <p>يوليو ٢٠٢٥ م</p>	 <p>جامعة المنوفية</p>
--	--	---	---

مناقشة النتائج:

من خلال العرض السابق للنتائج التي توصلت اليها الباحثة وفي إطار أهداف البحث وفروضه ومنهجه واسترشادا بنتائج الدراسات المرتبطة والقراءات النظرية سوف يتم مناقشة هذه النتائج وذلك من خلال:

يتضح من الجدول (٧) وجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .

وترجع الباحثة هذه الفروق الي استمرارية وانتظام الطالبات و طبيعة البرنامج التقليدي الذي تتبعه والذي يحتوي علي تمارينات تؤدي في اتجاهات مختلفة و يتوافق جيد بما يتناسب مع الطالبات ، كما يحتوي علي تمارينات للتوازن تعمل علي المجموعات العضلية الصغيرة والكبيرة بالجسم بنظام وتتابع وبشكل انسيابي متصل لها تأثير فعال علي اكتساب التوازن بما يتناسب مع المهارات المختارة والمناسبة مما ساعد علي اداء المهارات بأقصى سرعة وقوة نتيجة انقباضات عضلية سريعة وقصيرة وقوية للعضلات العاملة ، ومما لاشك ان البرنامج التقليدي يهتم بالنواحي البدنية والمهارية لذلك اثر علي مستوى الطالبات في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث)، أما بالنسبة للثقة الرياضية (الجانب النفسي) فقد لاحظت الباحثة أن التحسن كان طفيفاً هذا يتفق مع ما اشار إليه "مفتي إبراهيم" (٢٠٠٢) (٢٨) أن تكرار التطبيق يقلل من معدل الأخطاء تدريجياً ويعمل على تجانس الأداء واكتشاف مفاتيح الأداء الصحيح للمهارة، وتلقى تعليمات بالتغذية المرتدة للأداء الصحيح يساعد على تطبيق المهارة بشكل فعال.

ويري "محمد شوقي كشك" (٢٠٠٩) (٢٣)، "محمد حامد شداد" (٢٠٠٩) (٢٢) ان البرامج التدريبية لابد وان تكون شاملة ومتكاملة لتطوير الجوانب البدنية لنوع التخصص الممارس ، كما ان تنمية التوازن يعمل علي ايجاد التناسق بين المجموعات العضلية وبين اجزاء الجسم لما لها من تأثير واضح علي تطور المهارات المتنوعة مع زيادة قدرة اللاعب علي اتخاذ الوضع المناسب للاتزان الصحيح والمناسب للأداء المهاري ويعمل علي التنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوي الداخلية المؤثرة علي اللاعبين بهدف استغلالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق افضل النتائج

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه دراسة "سارة يحي عزب" (٢٠٢٢م) (١٠) والتي اشارت الي ان التدريب الرياضي في حد ذاته يحدث تغيرات بدنية مختلفة تشمل جميع أجزاء الجسم ويساعد علي تنمية القدرات الحركية والارتقاء بمستوي وفاعلية الأداء المهاري

 <p>كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences</p>	<p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</p> <p>رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg</p>	<p>المجلد التاسع العدد الخامس</p> <p>يوليو ٢٠٢٥ م</p>	 <p>جامعة المنوفية</p>
--	--	---	---

وبذلك يتحقق صحة الفرض الاول الذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات (قيد البحث) لصالح القياس البعدي "

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا في المتغيرات (قيد البحث) للمجموعة التجريبية وترجع الباحثة هذه الفروق الي البرنامج المقترح الخاص بالتدريب الوظيفي باستخدام أداة Buso Ball كأداة مساعدة والتي تضمنت تمرينات متنوعة وايجابية ،كما ان التدرج في شدة الحمل ساعدت علي تحسن المتغيرات (قيد البحث) وتحسن الحالة البدنية للطالبات مما ساعدهم علي اداء المهارات (قيد البحث) بشكل صحيح وسهل مما ساعد علي اكتساب الثقة الرياضية أثناء الأداء المهاري مما يدل علي فاعلية البرنامج المستخدم في رفع مستوى الطالبات بدنيا ونفسيا مما يدل علي ان استخدام الأدوات الحديثة في رياضة الجمباز ساعد علي تحسين اللياقة البدنية والنفسية التي بدورها ساهمت في الارتقاء بفاعلية الاداء المهاري والنفسي وتنفيذ الواجب الحركي المطلوب والقدرة علي الاتزان والثقة بالنفس عند الاداء ،حيث يعتبر مستوى الاداء هو محصلة الحالة التدريبية في جميع النواحي البدنية ، المهارية، النفسية وزيادة قدرتهم علي الاحتفاظ بالتوازن في اتجاهات مختلفة لتحقيق الاداء السريع والمميز

وهذا ما أكده كل من " رانيا سعيد محمد" (٢٠٠٩م) (٩)، "محمود عبدالعال، محمد سالم (٢٠٠٨م) (٢٦)" أسماء عبد الرزاق (٢٠٠٢م) (٥) بان التدريب الوظيفي باستخدام الأدوات الحديثة أدى الي تحسين القوة والقدرة العضلية والمرونة والتوازن وغيرها من المتغيرات البدنية بنسب متفاوتة بالإضافة الي تحسن مستوى الأداء المهاري.

حيث يشير "صلاح سليمان (٢٠٠٢م)" الي اهمية استخدام الادوات في التدريب لما لها من اهمية في تكوين الاتجاهات الوجدانية وزيادة قوة الانتباه وفاعلية الاداء والشعور بالمسؤولية (٨٢:١٢)

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من " مارك ستلون واخرون et all Mark Strom" (٢٠١٦م) (٣٥)، "مالتى كوج واخ et all Mutlu Cugç" (٢٠١٦م) (٣٦)، "هاني جعفر الصادق" (٢٠١٨م) (30)، "نرمين أحمد سميح" (٢٠١٢م) (29) في ان التمرينات باستخدام اداة BOSU ball لها تأثير إيجابي في تطوير وتحسين كلا الجانبين البدني والمهاري

وتؤكد الباحثة ان التدريبات الوظيفية المستخدمة بأداة Buso Ball تعمل على تقوية اوتار واربطة مفصل الكاحل والركبة وتعتبر من الادوات الاساسية لتنمية التوازن وتحسين الثقة الرياضية وان التدريب باستخدام

 <p>كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences</p>	<p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</p> <p>رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg</p>	<p>المجلد التاسع العدد الخامس</p> <p>يوليو ٢٠٢٥م</p>	 <p>جامعة المنوفية</p>
--	--	--	---

الأدوات الحديثة المساعدة يساعد علي الثقة بالنفس وبذل المزيد من الجهد وعدم الإحساس بالملل وبالتالي يساعد ذلك علي زيادة الدافعية في التدريب

ويتفق كلا من "أسامة كامل" (٢٠٠٠م) (4)، "العربي شمعون"، "ماجدة إسماعيل" (٢٠٠١م) (20) على أن الثقة بالنفس هامة لارتباطها بتقدير الفرد الرياضي لذاته وبجعله يبذل الجهد من أجل التفوق وتتكون الثقة بالنفس نتيجة تقدم قدراتهم البدنية والمهارية وذلك من خلال التكامل بين العقل والجسم ويجب الاهتمام بالثقة بالنفس وتسير جنباً إلى جنب مع برامج الإعداد البدني والمهاري حيث يعطي كل ذلك الإحساس بالأمان وعدم ثبات الأداء المهاري، والارتقاء بمستوي الأداء المهاري التخصصي.

ويشير **مصطفى محمود المغاوري** (٢٠١٩م) (27) بان اداه Bosu ball من الأدوات الأساسية لتنمية التوازن ولا تستخدم فقط للتدريب الرياضي ولاكن تستخدم في مجالات اخري ، وصعوبة التوازن عليها يرجع الي حجم امتلاء نصف الكرة بالهواء ، فكلما زادت كمية الهواء بنصف الكرة كلما أصبحت التمرينات المؤداء تحتاج الي توازن ورشاقة بنسبة أعلي والعكس صحيح .ويشير كلا من "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥) (١٥)، "ليلي فرحات" (٢٠٠٥) (١٩)، "حمدي احمد" (٢٠٠٩) (٨) ان التوازن يعد قاعدة الاداء الحركي السليم ويلعب دورا هاما في النشاط الذي يتغير فيه مركز ثقل الجسم بالنسبة لنقطة الارتكاز ، كما يربط ايضا بين القوة والمرونة والتوازن وبين العضلات العاملة والغير عاملة مما يساعد الفرد علي تحريك اجزاء جسمه بدقة واتقان

وهذا يتفق مع كل من " روبرت تسوون واليوت **Robertson,S,Elliott,D.**" (٢٠٠٩م) (٣٤) "ماير واخرون **Myer G.D**" (٢٠٠٦م) (٣٧) ، " محمد عبد السلام" (٢٠٠٢م) (٢٥) علي ان التوازن هي أحد القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجمباز ، وتشكل القاعدة الأساسية لإتقان الأداء المهاري حيث يحتاج اللاعب الي التوازن للنجاح في ادماج عدة مهارات حركية في اطار واحد وفي أداء الجملة الحركية بكافة متطلباتها بدقة عالية تحت ظروف متغيرة وعلي ذلك فالتدريبات الخاصة بتلك القدرات سوف يتضمن طرق وأساليب متطورة ومختلفة يراعي فيها التنسيق بين كافة المتطلبات للنشاط الممارس والعديد من المتطلبات الأخرى وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات (قيد البحث) لصالح القياس البعدي " يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا في المتغيرات قيد البحث بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

وتعزو الباحثة هذه الفروق الي استخدام البرنامج مقترح للتدريبات الوظيفية باستخدام أداة Buso Ball مما ساعد علي تنمية التوازن لدي المجموعة التجريبية وبالتالي زادت قدرتهم في الاحتفاظ بتوازنهم واكتساب مقدار أكبر من الثقة وتتميتها من خلال العمل والتدرب الجيدين لاستكمال أداء المهارات الحركية علي جهاز عارضة التوازن لذلك تعتبر الأدوات الحديثة المساعدة المستخدمة في التدريب الوظيفي ذات قيمة كبيرة في دفع اللاعبين لعملية التدريب وبث روح الحماس والرغبة في التدريب بالإضافة الي تنمية اللياقة البدنية مما يرفع المستوى المهاري وبالتالي يحقق مستوى عالي من الانجاز، حيث يعتبر مستوى الاداء المهاري هو محصلة الحالة التدريبية في جميع النواحي البدنية والمهارية

وان التخطيط الجيد للبرنامج التدريب الوظيفي باستخدام أداة Buso Ball له فاعلية في احداث هذه الفروق حيث تضمن العديد من التدريبات المتنوعة والهادفة والمرتبطة بتنمية التوازن (الثابت، الحركي) والثقة الرياضية وبالتالي تحسين العمل على جهاز التوازن عند اللاعبين وكذلك المتغيرات الحركية المرتبطة بالتوازن والذي بدوره يؤديه والتي تساعد على تحسن أداء المهارات (قيد البحث) لأنه كلما قل فقد التوازن تحسن الأداء .

ويتفق هذا مع اراء كل من علي بيك، عماد أبو زيد (٢٠١٣)، أحمد الهادي (٢٠١٠م)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) حيث أشاروا الي ان الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطا حيث يعتمد اتقان الأداء المهاري على مدي تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية خاصة كما أن البرنامج التدريبية المقننة يؤدي الي تحسين مستوى الأداء المهاري والمتغيرات الأخرى المرتبطة بها. (١٢٠:١٦)، (١٤٥:١)، (٥٠:١٥) كما يتفق ذلك ايضا مع "ايمان وجية محمد وايمان يحي عبد الله" (7)، "عائشة محمد الفاتح" (13)، "ايمان عسكر محمد" (6) في ان استخدام جهاز نصف الكرة الهوائية ادي الي رفع مستوى اللياقة البدنية وبالتالي رفع المستوى المهاري

وبذلك يتحقق صحتي الفرض الثالث الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية للقياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية"

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات :

- البرنامج التدريب الوظيفي باستخدام أداة BOSU ball أثر تأثير إيجابي على التوازن الثابت والتوازن المتحرك.

 <p>كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences</p>	<p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</p> <p>رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg</p>	<p>المجلد التاسع العدد الخامس</p> <p>يوليو ٢٠٢٥ م</p>	 <p>جامعة المنوفية</p>
--	--	---	---

- البرنامج التدريب الوظيفي باستخدام أداة BOSU ball أثر تأثير إيجابي في القدرة على اكتساب الثقة الرياضية عند أداء المهارات على جهاز عارضة التوازن لطالبات الفرقة الثالثة تخصص جمباز.
- البرنامج التدريب الوظيفي باستخدام أداة BOSU ball أدى إلى حدوث فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في (التوازن الثابت والتوازن المتحرك - الثقة الرياضية) لطالبات الفرقة الثالثة تخصص جمباز.

ثانياً: التوصيات:

- المساهمة في محاولة إطلاع مدربي الجمباز على البرنامج التدريبي المقترح للاستفادة منه في العملية التدريبية.
- إجراء دراسات للتدريب الوظيفي باستخدام أداة BOSU ball على لاعبي الجمباز للمراحل السنوية المختلفة (بنين - بنات).
- ضرورة الاهتمام بالتدريب الوظيفي باستخدام أداة BOSU ball لتحسين مستوى الأداء (البدني، المهاري) وتطبيقها على مهارات آخري في رياضة الجمباز.
- استخدام الأدوات بصفة عامة في العملية التدريبية مما لها دور في بث روح البهجة والرغبة في التدريب.

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد الهادي يوسف (٢٠١٠م): "أساليب متطورة في تدريب الجمباز"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أسامة احمد النمر (٢٠١٣م): "تأثير برنامج للتدريب الوظيفي لعضلات مركز الجسم علي أداء القدرة العضلية لناشئي كرة السلة، المؤتمر الدولي، علوم الرياضة في قلب الربيع العربي، جامعة أسيوط.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): "علم نفس الرياضة " المفاهيم - تطبيقات "، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): "تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- أسماء عبد الرازق عبد الدايم (٢٠٠٢م): "تأثير التدريب الوظيفي باستخدام أداة التي - بو - t BOW على التوازن الديناميكي وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة"، بحث علمي منشور، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، العدد ٦، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.

 <p>كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences</p>	<p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</p> <p>رابط المجلة: https://sjmin.journals.ekb.eg</p>	<p>المجلد التاسع العدد الخامس</p> <p>يوليو ٢٠٢٥ م</p>	 <p>جامعة المنوفية</p>
--	---	---	---

- ٦- إيمان عسكر احمد (٢٠٢١م): "تأثير تدريبات Bosu ball على التوازن والارتكاز بعد الرمي أثناء الشوب راند وري لبراعم الجودو"، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد (٤٢)، جامعة بورسعيد .
- ٧- إيمان وجية محمد، إيمان يحيى عبد الله (٢٠١٣م): تأثير جهاز نصف الكرة الهوائية على المستوى البدني والمهاري للطالبات المتعثرات في كرة السلة والتعبير الحركي، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي حول علوم الرياضة في قلب الربيع العربي، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٨- حمدي احمد علي (٢٠٠٩م): التدريب الرياضي، دار المنهل للطباعة، ط٢، الزقازيق.
- ٩- رانيا سعيد محمد عبد اللطيف (٢٠٢٠م): "فاعلية التدريب الوظيفي باستخدام الحبال المطاطة " بناجي ط على بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحه الظهر، المجلة العلمية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٩٠، الجزء ٣، جامعه حلوان.
- ١٠- سارة يحي عزب (٢٠٢٢م): "تأثير تدريبات ال Bosu Ball علي دقة أوضاع القدمين والثقة بالنفس لدي مبتدئات البالية"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مجلد (٧٠) عدد (٣)، جامعة حلوان.
- ١١- سالم أحمد بني حمد (٢٠١٠م): الجباز الفني من الالف الي الياء، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٢- صلاح سليمان (٢٠٠٢م): التمرينات والتمرينات المصورة، مطبعة فجر الاسلام، الإسكندرية.
- ١٣- عائشة محمد الفاتح (٢٠١٥م): تأثير استخدام جهاز نصف الكرة الهوائي على مستوي التوافق الحركي والاداء المهاري لدي لاعبي سيف المبارزة، مجلة علوم الرياضة كلية التربية الرياضي، جامعة المنيا.
- ١٤- عزيزة محمود سالم، وهدايات أحمد حسين ،مرفت محمد سالم (٢٠١٤م): رياضة الجباز بين النظرية والتطبيق، ط١، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر، جامعة حلوان.
- ١٥- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي (نظرية وتطبيقات)، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٦- علي فهمي البيك، عماد الدين، عباس أبو زيد (٢٠١٣م): تخطيط التدريب الرياضي، ط٢، منشأة، دار المعارف للنشر والتوزيع، الإسكندرية،

 <p>كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences</p>	<p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</p> <p>رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg</p>	<p>المجلد التاسع العدد الخامس</p> <p>يوليو ٢٠٢٥ م</p>	 <p>جامعة المنوفية</p>
--	--	---	---

- ١٧- عمرو صابر حمزة (٢٠٢٠م): التدريب الوظيفي في المجال الرياضي (تدريب الفاش)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨-فايزة احمد خضر (٢٠١٧): تقنيات فن الجودو، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة
- ١٩-ليلي السيد فرحات ٢٠٠٥: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط٣، مركز الكتاب للنشر القاهرة
- ٢٠-محمد العربي شمعون، ماجدة أسماعيل (٢٠٠١م): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٢١-محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٢م): دليل الجمباز (الجزء الأول والثاني)، دار الفكر العربي،
- ٢٢-محمد حامد شداد (٢٠٠٩): طرق التدريب الحديثة في رياضة الجودو، ط٢، دار السلام للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٢٣-محمد شوقي كشك (٢٠٠٩): التدريب الرياضي، ط٢، جامعة المنصورة.
- ٢٤-محمد صبحي حسانين (٢٠٠١): القياس والتقويم في التربية والرياضة، ج١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٥-محمد محمود عبد السلام (٢٠٠٢): الجمباز للمبتدئين، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٢٦-محمود عبد العال عكاشة، محمد سالم السيد (٢٠٢٣): تأثير التدريب الوظيفي باستخدام تدريبات "التي-بو T-BOW على التوازن (الستاتيكي - الديناميكي) والثقة بالنفس ومستوى أداء الجملة الحركية لناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات.
- ٢٧-مصطفى محمود المغاوير (٢٠١٩): برنامج تدريبي مقترح باستخدام Ball Bous لتنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليز وتأثيره على التوازن وفاعلية الأداء المهاري لبعض مهارات الارتكاز على قدم واحدة لناشئ الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد ٢٣، العدد ١، جامعه بنها .
- ٢٨-مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢): المهارات الرياضية أسس التعليم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٩-نرمين أحمد سميح إسماعيل (٢٠١٢): برنامج تدريبي باستخدام جهاز نصف الكرة الهوائية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمهارة التصويب في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان

 <p>كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences</p>	<p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</p> <p>رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg</p>	<p>المجلد التاسع العدد الخامس</p> <p>يوليو ٢٠٢٥ م</p>	 <p>جامعة المنوفية</p>
--	--	---	---

٣٠- هاني جعفر عبد الله الصادق (٢٠١٨): فاعلية استخدام جهاز نصف الكرة الهوائي على مستوى الهجوم المضاد لمهارة السقوط على الرجلين لدى المصارعين، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مجلد ٥١، ص (٧٠ - ٩٠)، يونية ٢٠١٨ م.

٣١- وجدي مصطفى الفاتح ٢٠١٦: نظريات وتطبيقات الاعداد البدني للناشئين في المجال الرياضي، سلسلة العلم والمعرفة والتدريب الرياضي، ج ٤ ، دار الفكر العربي، القاهرة.

ثانيا : المراجع الأجنبية.

- 32- Bc. Zuzana Gajdošíková(٢٠١٥) Intervalový trénink TABATA a možnosti jeho aplikace v současném tréninkovém procesu, Diplomová práce, MASARYKOVA UNIVERZITA, Faculty sportovních studií, Brno.
- 33- Robertson, S.; Elliott, D.: The influence of skill in gymnastics and vision on dynamic balance. International Journal of Sport Psychology, Vol. ٢٧ No. ٤ pp. ٣٦٨-٣٦١, ١٩٩٦.
- 34- Tiana Weiss, erica Kreitinger, Hilary Wilde, Chris Wiora, Michelle Steege, Lance Dalleck, Jeffery Janot., (٢٠١٠): "Effect Of Functional Resistance Training on Muscular Fitness Out comes In Young Adults", J Exerc Sci Fit. Vol ٨. no ٨.
- 35- Mark Strom, Kristian Thorborg, Thomas Bandholm, Lars Tang, Mette Zebis, Kristian Nielsen, Jesper Bencke: (٢٠١٦) ANKLE JOINT CONTROL DURING SINGLE-LEGGED BALANCE USING COMMON BALANCE TRAINING DEVICES-IMPLICATIONS FOR REHABILITATION STRATEGIES, International Journal of Sports Physical Therapy, V. ١١(٣), p ٣٨٨-٣٩٩, Jun.
- 36- Mutlu Cuğ, Ashley Duncan, Erik Wikstrom (٢٠١٦): Comparative Effects of Different Balance-Training-Progression Styles on Postura رسي 1 Control and Ankle Force Production: A Randomized Controlled Trial, Journal of Athletic Training, V. ٥١(٢), pp (١٠١-١١٠), Feb
- 37- Myer G.D, Ford K.F, Brent J.L, Hewett T.E,(٢٠٠٦): The Effects of Plyometric vs. Dynamic Stabilization and Balance مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية Training on Power, Balance, and Landing Force in Female Athletes, Journal of Strength and Conditioning Research, ٢٠ (٢), ٣٥٣-٣٤٥,
- 38- Zeynep İnci KARADENİZLİ(٢٠١٩): MÜCADELSPORLARINDA BOSU TOPU İLE YAPTIRILAN ANTRENMANLARIN DİNAMİK DENGE VE PATLAYICI GÜÇE ETKİLERİ, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: ٧, Sayı: ٩٦, s. ٢٤٤-٢٢٩, Eylül .