

فعالية جهاز القفز الارتدادى "Trampoline" على الثقة بالنفس وأداء بعض المهارات بأستخدام الشريط فى التمرينات الفنية الايقاعيه.

أ.م.د / أمل السيد سليم إبراهيم^١

^١ استاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى – بكلية التربية الرياضيه للبنات بالزقازيق.

مقدمة البحث :

شهد العالم في السنوات الاخيره تقدما ملحوظا فى تطور المعرفه والعلوم التكنولوجيا ودعم وتطوير أساليب ممارسة النشاط الرياضى, مما كان له أعظم الأثر في دفع الكثير من المجتمعات إلي إدخال كثير من التغيرات الجذرية الملموسة في طرق تعليمها من أجل مسايرة هذا الركب والتقدم الحضاري والتكنولوجي.(5: 80) ويشير "تريششكو وجوكنم Tereshchko&Gokmien"(2015م), "اراجو وكراماندي Aragao&Karamandi" (2011م) "احمد الهادى"(2010م) الى أن كل أداء رياضى يتطلب استخدام طرق وأساليب متنوعه من الاجهزه المختلفه لما لها من تأثير كبير على اتقان المهارات الحركيه, واعطاء صوره اكثر وضوحا للمهاره يتم تطويرها وإستخدامها بشكل مناسب.(29: 52)(1: 30)(20: 512) ومن هنا يشير " كيدجل وأخرون "Kidgell et al"(2007م), " شريفه عفيفى"(2013م) "عائشة السيد, إيمان أبو الذهب"(2013م), " سونج واخرون "Song, Y et al"(2011م) الى أن جهاز القفز الارتدادى " Trampoline " من الاجهزة الارتداديه المساعده التى توفر أمن وسلامة الطالبات لما لها من مميزات عده فهى تشكل عضلات الجسم وتقويته بطريقه سليمة, وتسهم فى تعلم الطالبات للمهارات الحركيه المركبه, وتنمية الاحساس بتغير مكان الجسم والانتقال من حركه لاخرى والاحساس بزمن وإيقاع وتوافق الحركة , وتنمى أيضا قدره على التحكم والتوازن عند تعليم اللفات والدورانات, مما يؤدي الى تعزيز الثقة بالنفس والاداء الفنى الامثل.(23: 466)(8: 45) (9: 212)(28: 37)

وترى الباحثه ان جهاز القفز الارتدادى "Trampoline" له دورا هاما وفعالا فى عملية التعليم لانه تجعله أكثر فاعليه وتشويق ويعد التمرين بأستخدام الاجهزه محفز للطاقة الايجابيه للطالبات ويمدهم بالخبرات الحسيه التى تزيد من ثقتهم بأنفسهم والارتقاء بمستوى الاداء.

ومن هنا يشير كلا من "محمد علاوى" (2012 م), "عبد العزيز محمد"(2010م) " اسامه راتب"(2000م) على أن الثقة بالنفس ترتبط ارتباطا وثيقا بالانفعالات المتعدده التى تؤثر بطاقه إيجابية أو سلبية على مستوى الاداء وتعد من المهارات العقلية الهامه وذلك لارتباطها بقيمة تقدير الذات وتقدير الطالبه لنفسها مما يسهم فى

تدعيمها بالطاقة الايجابية التي تيسر اكتسابها وتعلمها للمهارات والقدرات النفسيه بصوره متكامله لتصل الى قواها العقلية السليمه, ولا يمكن ان تؤدي المهارات بصوره سليمة دون أن تتمتع الطالبه بدرجة عاليه من الثقة الايجابيه التي تؤدي بعد ذلك الى تحسن مستوى الاداء وان ما تمتلكه وتكتسبه يؤهلها لتحقيق النجاح. (15): 366, 367 (10: 86)(2: 279)

ويذكر كلا من "مدحت يحيى" (2012م), "عطيات خطاب وأخرون" (2006م) أن التمرينات الفنيه الايقاعيه يتخذ الجسم فيها اوضاع وحركات ايقاعيه وجماليه فى صوره مترابطه ومتجانسه تحت اطار حركى محدد, لما تظهره من حركات أساسيه ورابطه تؤدي كجمله حركيه فريده أو جماعيه بأدوات معينه تتميز بالطابع الفنى الجمالى الذى يحتاج الى كفاءه عاليه فى الاداء وسرعة الاستجابه للايقاعات الموسيقية المختلفه (18: 5) (11: 239)

وترى "عنايات فرج، فاتن البطل" (2004م) أن أداة الشريط تحتاج الى مهاره فائقه تتطلب التوافق بين الاداء بالشريط والجسم معا ويحتاج إلي دقة لضبط أشكاله وتحديد مسافته في التمرينات سواء كان الاداء فردى أو جماعى , ويعتبر الشريط أطول أداء من أدوات التمرينات الفنيه الايقاعيه القانونيه يحتاج توافق عضلى عصبى واحساس واداء عالي يتسم بالانسيابيه والاستمراريه والمدى الكامل فى الحركه والاداء العالى وله ايقاع موسيقى معين ويحتوى على حركات متعدد منها الحركات الشعبانيه ، والحركات الحزونية ، والمرجحات، والدوائر و الأشكال الثمانيه، والرمي وغيرها. (14: 7) (31: 24)

لاحظت الباحثة من خلال تدريسها مادة التمرينات انخفاض مستوى أداء الطالبات عند أداء بعض الجمل الحركية باستخدام الأدوات بالإضافة إلي عدم القدرة إلي الوصول للأداء المهاري الصحيح وظهور العديد من الأخطاء أثناء أداء المهارات المختلفه واحتياج الطالبات إلي وقت طويل للوصول للتوافق الجيد للمهاره المراد تدريسها وقد يرجع ذلك إلي الاعتماد علي الطريقه التقليديه المتبعه في التدريس (الشرح وأداء النموذج) فقط دون مراعاة الفروق الفردية وتنمية الذات بين الطالبات في التعلم, فقد ركزت الباحثة علي ضرورة استخدام اجهزه مساعده وممتعته فى نفس الوقت لتشجيع الطالبات وتنمية ثقته بأنفسهم وجعلهم أكثر فاعليه في العملية التعليمية من خلال إيجاد مواقف تكون فيها أكثر إيجابية, ومن خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث وجدت الباحثة أن جهاز القفز الارتدادى الترامبولين "Trampoline" من أفضل الوسائل التعليمية في تنمية مهارات الشريط التي تحتاج الى قدرات خاصه نظراً لصعوبه الاداء وبذلك يهدف هذا البحث على التعرف علي مدي فعالية جهاز القفز الارتدادى "Trampoline" على ثقته بالنفس وأداء بعض المهارات باستخدام الشريط فى التمرينات الفنيه الايقاعيه.

ثانياً: هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير جهاز القفز الارتدادى "Trampoline" على الثقة بالنفس وأداء بعض المهارات باستخدام الشريط ومنها (المشى أماما فى الزوايا بخطوة الباسيه مع دوران الشريط بجانب وامام الجسم - المشى المتقاطع بجانب الجسم مع اداء الاشكال الثمانيه وفوق الرأس وامام الجسم - وثبة المقص مع اداء الحركات الحلزونية اعلى الرأس - أرابيسك مع فرد الشريط لاعلى واسفل - وثبة الغزاله مع دوران الشريط دوائر بجانب الجسم) فى التمرينات الايقاعيه.

ثالثاً: فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطة فى بعض مهارات الشريط والثقه بالنفس قيد البحث فى التمرينات الفنيه الايقاعيه لصالح القياس البعدى.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه فى بعض مهارات الشريط والثقه بالنفس قيد البحث فى التمرينات الفنيه الايقاعيه لصالح القياس البعدى.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعه الضابطة والمجموعه التجريبية فى بعض مهارات الشريط والثقه بالنفس قيد البحث فى التمرينات الفنيه الايقاعيه لصالح القياس البعدى.
- 4- توجد نسب تحسن بين القياس القبلى والبعدي لمجموعتى البحث الضابطه والتجريبيه لصالح المجموعه التجريبية فى بعض فى بعض مهارات الشريط والثقه بالنفس قيد البحث فى التمرينات الفنيه الايقاعيه لصالح القياس البعدى.

رابعاً: مصطلحات البحث

جهاز القفز الترامبولين "Trampoline":

هو آلة رياضية مكون من نسيج مشدود على إطار صلب ويسمى النسيج حصير الوثب وهو يتكون من خامة مطاطية شديدة الليونة ومخصصه لممارسة تمارين محددة دون غيرها مثل التمارين المرتدة ، ويرتفع عن الأرض من 30سم إلى 60سم.(19: 62)

الثقة بالنفس :

هي حالة داخلية وشعور إنسانى واعتقاد إيجابي فى إمكانياتنا وفى استعداداتنا وفى قدراتنا وفى مؤهلاتنا وفى غنانا الداخلى ونستند عليها لتجاوز التحديات ومواجهة العقبات قصد تحقيق الهدف الذى نتطلع اليه.(3):

(6)

التمرينات الإيقاعية:

هى الحركات البدنية التى توحد بين العقل والروح والجسد والتى تؤدى بغرض ترويض متبعه الاسس والقواعد بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية سواء لتحقيق هدف تدريبي رياضى او ابداعى تنافسى او ترويحى نفسى او تعويض مهنى او وقائى علاجى. (7: 32)

الدراسات السابقة:

❖ أجرى "باراسكيفي وآخرون" Paraskevi et al (2013م) (27) دراسه بعنوان "آثار استخدام

تدريبات الترامبولين على الأداء الحركي والقدرة على التوازن للأطفال ذوي الإعاقات الذهنية ، ويهدف الى " تقييم تأثير برنامج تدخل تمارين الترامبولين لمدة 12 أسبوعا على قدره الحركيه والتوازن للأطفال فى سن المدرسه ذوى الاعاقه الذهنيه"، وتم تطبيق الدراسه على عينه قوامها (18) من الاطفال، وتم تطبيق التدريبات وتم اختيار المرونه والوثب العمودى والوثب العريض، وأشارت أهم النتائج الى ان استخدام تدريبات الترامبولين أدت الى تحسنات كبيره فى مستوى أداء المشاركين فى جميع الاختبارات الحركيه والتوازن، ويمكن التوصيه به كطريقه بديله لبرمجة النشاط البدنى لتحسين التوازن والاداء الحركى.

❖ أجرت "ندا رهوني وآخرون" Nada Rhouni et al (2019م) (25) دراسه بعنوان "تأثير استخدام

تدريبات الترامبولين المصغر على الوثب العمودي وأداء التوازن" ، وتهدف الى التعرف علي "تأثير كقفزات قصوى على الترامبولين المصغر على متغيرات الحركة المضادة للوثب العمودي وعلى معاملات التوازن" ، وتم تطبيق الدراسه علي عينة بلغ قوامها (21) من الرياضيين لمدة 6 اسابيع ، وأشارت أهم النتائج الى أن استخدام تدريبات الترامبولين ادت الي تحسن القدرة علي الوثب العمودي ، التوازن الديناميكي.

❖ أجرى "زهونج وآخرون" Zhong M et al (2019م) (30) دراسه بعنوان "استخدام تدريبات

الترامبولين مقابل تدريب المقاومة لدى الشباب وتأثيرها على قوة عضلات الركبة والتوازن" ، ويهدف الى التعرف علي "آثار تدريب الترامبولين على قوة عضلات الركبة وتوازنها لدى الشباب"، وتم تطبيق الدراسه علي عينه قوامها (26) مشاركا من الشباب (14 ذكر و 12 أنثى)، وتم تقسيمهم الي مجموعتين مجموعة تدريب الترامبولين ومجموعة تدريبات المقاومة) تم تطبيق البرنامج لمدة 6 أسابيع واستهدفت التدريبات عضلات الاطراف السفلية ، وأشارت أهم النتائج الى "تحسن مرونة مفصل الركبة قبض ،

بسط كما أن تدريب الترامبولين بنفس فعالية تدريب المقاومة لتحسين قوة عضلات الركبة والتوازن الديناميكي لدى الشباب من الرجال والنساء".

التعليق على الدراسات المرتبطة:

= أجريت هذه الدراسات العلمية فى الفترة الزمنية من عام 2013م الى عام 2019 م .

= استخدمت الدراسات العلمية المنهج التجريبي والوصفي لتنفيذ تجربة البحث.

= معظم الدراسات استخدمت التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة.

= تراوحت اعداد العينات من 5 الى 60 فرد واكثر.

= تراوحت المدة الزمنية لتطبيق البرامج التدريبية المقترحة ما بين (6: 12) اسبوع.

= استخدمت معظم الدراسات السابقة الاساليب الاحصائية التالية: المتوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف

المعياري - الالتواء - معامل الارتباط البسيط- اختبار "ت"

الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

= استفادة الباحثه التعرف على افضل الاجراءات المناسبه لهذا البحث والتي يمكن ان تؤدي الى تحقيق اهداف البحث.

= توجيه الباحثه لتحديد تمرينات جهاز القفز الارتدادى "الترامبولين" المرتبطه بموضوع البحث.

= توجيه اهتمام الباحثه فى اختيار عينة البحث من حيث (طريقة الاختيار- العدد المناسب).

= مساعدة الباحثه فى ترتيب وضبط الاجراءات الخاصه بالقياسات المستخدمه فى برنامج جهاز القفز الارتدادى "الترامبولين" المقترح.

= اختيار الاساليب الاحصائية المناسبه لطبيعة البحث.

= الرجوع الى نتائج الدراسات السابقه فى الاستشهاد العلمى فى الاتفاق والاختلافات فيما يتعلق بنتائج الدراسه الحاليه مع تفسير سبب حدوث الاتفاق والاختلاف.

إجراءات البحث

منهج البحث:

إستخدمت الباحثه المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى

ضابطة بإستخدام القياس (القبلي - البعدي).

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية العشوائية من بين طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق للعام الجامعي (2023-2024) والبالغ عددهم (800) طالبه، وقد اشتملت عينة البحث على (70) طالبه، وتم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين احدهما مجموعته تجريبية قوامها (30) طالبه، والثانية مجموعته ضابطه قوامها ايضا (30) طالبه، وقد تم اختيار عدد (10) طالبات من مجتمع البحث لدراسه بالاختيار العشوائى ليمثلن العينه لدراسه الاستطلاعيه، و(10) طالبات مميزات من الطالبات لايجاد صدق التمايز، وتم اجراء عملية التجانس بين افراد عينة البحث فى بعض المتغيرات التى تؤثر على المتغير التجريبى وهى: العمر-الطول-الوزن والمتغيرات البدنيه (قيد البحث) وبعض مهارات الشريط (قيد البحث)، والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

جدول رقم (1)

تجانس افراد عينة البحث فى المتغيرات قيد البحث

= ن

70

المتغيرات	القياسات والاختبارات البدنية والنفسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات النمو	- العمر	سنة	22.55	1.90	23.00	0.710-
	- الطول	سم	162.42	1.90	161.87	0.869
	- وزن الجسم	كجم	64.93	5.82	64.55	0.196
المتغيرات البدنية	- الجلوس من الرقود (قوه عضليه)	عدد	16.90	3.8	17.4	0.395
	- الوقوف على مشط القدم (توازن ثابت)	ثانية	5.52	3.66	6.7	0.984
	- الجرى الزجراجى (رشافة)	ثانية	6.20	1.23	6.00	0.488
	- وثب الحبل (توافق)	عدد	3.02	1.66	2.74	0.506
	- وضع الكوبرى لمرونة الجسم (مرونة)	سم	53.32	7.23	55.16	0.763
	- رفع الصدر عالياً والثبات (تحمل)	ثانية	21.1	3.29	20.89	0.191
	مهارات الشريط	المشى اماما فى الزوايا بخطوة الباسيه مع دوران الشريط بجانب وامام الجسم	درجة	1,01	0,64	1,11
المشى المتقاطع بجانب الجسم مع اداء الاشكال الثمانيه وفوق الرأس وامام الجسم		درجة	0,99	0,76	1,10	0,434
وثبة المقص مع اداء الحركات الحلزونية اعلى الرأس		درجة	1,49	1,03	1,44	0,146
أرابيسك مع فرد الشريط لاعلى واسفل		درجة	1,03	0,90	1,10	0,233
وثبة الغزاله مع دوران الشريط بجانب الجسم		درجة	1,24	1,04	1,11	0,375
الثقه بالنفس	درجة	54,47	1,92	54,00	0,734	

يشير جدول رقم (1) الى أن قيم معاملات الإلتواء لطالبات عينة البحث تراوحت بين $(3 \pm)$ ، مما يشير إلى اعتدالية مجتمع البحث في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارات قيد البحث بعد التأكد من اعتدالية مجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث قامت الباحثة بسحب عينة بالطريقة العشوائية قوامها 20 طالبة وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهن وبذلك أصبح قوام عينة البحث الأساسية 60 طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما 30 طالبة وقد تم إجراء تكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث والجدول التالي رقم (2)، يوضح ذلك

جدول رقم (2) تكافؤ افراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

ن=60

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"
			ع	م	ع	م	
متغيرات بدنية	الجلوس من الرقود (قوه عضليه)	عدد	3.91	17.09	3.83	16.89	0.14
	- الوقوف على مشط القدم (توازن ثابت)	ثانيه	1.98	5.41	2.03	5.84	0.59
	- الجرى الزجزاجى (رشافة)	ثانيه	1.23	6.24	1.31	6.39	0.32
	- وتب الحبل (توافق)	عدد	0.77	3.12	81.0	2.94	0.62
	- وضع الكوبرى لمرونة الجسم (مرونة)	سم	7.21	52.88	7.36	53.41	0.20
مهارات الشريط	- رفع الصدر عاليا والتبات (تحمل)	ثانيه	3.31	21.22	3.19	20.96	0.22
	المشى اماما فى الزوايا بخطوة الباسيه مع دوران الشريط بجانب وامام الجسم	درجة	0.40	0.64	0.42	0.94	0.72
	المشى المتقاطع بجانب الجسم مع اداء الاشكال الثمانيه وفوق الرأس وامام الجسم وتبه المفص مع اداء الحركات الحلزونية اعلى الرأس	درجة	0.60	0.89	0.72	1.11	0.70
	ارابيسك مع فرد الشريط لاعلى واسفل	درجة	0.71	0.91	0.62	1.16	0.55
	وتبه الغزاله مع دوران الشريط بجانب الجسم	درجة	1.04	1.79	1.09	1.87	0.65
	التقه بالنفس	درجة	6.23	54.43	3.47	55.00	0.56

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.68$

يشير جدول رقم (2) الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

اولا: الاجهزه والادوات المستخدمه فى البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول
- ميزان طبي لتقدير الوزن
- مسطره خشبيه مدرجه
- ساعة إيقاف
- مقياس معدنى مدرج بالسنتيميتير
- طباشير
- عدد (6) الترامبولين
- أقماع
- أحبال

ثانيا: استطلاع رأى الخبراء: (مرفق 3)

قامت الباحثة باجراء مسح مرجعى للدراسات العلميه التى تناولت المتغيرات البدنيه، وكذلك المراجع العلميه المتخصصه فى التمرينات الايقاعيه، لتحديد اهم المتغيرات البدنيه المرتبط باداء مهارات الشريط فى التمرينات الفنيه الايقاعيه ، وتم وضع هذه المتغيرات فى استماره خاصه ثم عرضها على الخبراء. واختارت الباحثة المتغيرات البدنيه التى تزيد نسبتها المئويه عن 80%، حيث بلغ عددهم (7) متغيرات هى كما يلى:

ثالثا:الاختبارات البدنيه: مرفق (4)

- اختبار الجلوس من الرقود لقياس القوه العضليه
- اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن.
- اختبار الجري الزجراجى لقياس الرشاقة .
- اختبار رفع الصدر عاليا والثبات لقياس التحمل .
- اختبار الكوبري لقياس المرونة.
- اختبار وثب الحبل لقياس التوافق .

رابعا: تقييم مستوى أداء مهارات الشريط فى التمرينات الايقاعيه: مرفق (8)

وقد تم تقييم مستوى أداء مهارات الشريط قيد البحث والمقرره ضمن محتوى المنهج التطبيقي فى التمرينات الايقاعيه على طالبات الفرقة الرابعه عن طريق لجنة التحكيم المكونه من (3) اساتذه من اعضاء هيئة التدريس من قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى، واخذ (متوسط درجات لجنة التحكيم بحيث تحصل كل طالبه على درجتين لكل وثبه من الخمس وثبات من 10 درجات تمثل مستوى الاداء .

سادسا: مقياس الثقة بالنفس للرياضيين :مرفق (5)

قامت الباحثة بالاستعانة بمقياس الثقة بالنفس للرياضيين لقياس الحالة والذى قام باعداده "روبين فيلي RobeVealy"، وقام بتعريبه محمد علاوي، حيث يتكون المقياس من (13) ثلاثة عشر عبارة لتحديد مستوى الثقة بالنفس لدي ممارسي الأنشطة الرياضية، وتقوم الطالبة برسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد أنه يمثل فعلا مدى ثقتها بنفسها فى المواقف التنافسية المختلفة التى يحتويها المقياس، على مدرج إجابة من (1 - 9) درجات لكل عبارة، وبهذا تكون النهاية العظمى للمقياس هي (117) درجة

أجراءات تنفيذ البحث:

أولا: الدراسه الاستطلاعيه:

قامت الباحثة باجراء الدراسه الاستطلاعيه على عينة البحث الاستطلاعيه وعددهن 10 طالبات من الفرقة الرابعه بالكلية، فى الفتره الزمنيه من 2023/10/ 2 الى 2023/10/7 وذلك بهدف التعرف على:

- الصعوبات التى قد تواجه الباحثة اثناء اجراء التجربه الاساسيه.
- مناسبة مقياس الثقه بالنفس وتمرينات القفز الارتدادى " ترامبولين" لمستوى طالبات عينة البحث
- المعاملات العلميه (الصدق- الثبات) للاختبارات المستخدمه فى البحث
- تدريب الايدى المساعده.
- تجريب وحده من البرنامج المقترح.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث

اولا : معامل الصدق:

تم حساب صدق الاختبارات البدنيه قيد البحث عن طريق الصدق التجريبي (التمايز) على مجموعتين متساويتين فى العدد قوام كل منهن (10) طالبه، تم اختيارها من الطالبات المتميزات والمشاركات بالفرق الرياضيه (مجموعه مميزه) والاخرى تم اختيارها بطريقه عشوائيه (مجموعه غير متميزه) من طالبات الفرقه الرابعه (10) طالبات وجدول رقم (3) يوضح ذلك:

جدول رقم (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في المتغيرات البدنية والمهاريه قيد البحث

ن=20

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
			ع	م	ع	م	
متغير ت بدنيه	-الجلوس من الرقود (تحمل)	عدد	3.95	9.61	3.13	5.23	
	- الوقوف على مشط القدم (توازن ثابت)	ثانية	2.06	2.96	1.06	3.98	
	- الجرى الزجزاجى (رشاقه)	ثانية	1.15	12.34	2.09	9.29	
	- وثب الحبل (توافق)	عدد	0.81	1.59	0.59	5.037	
	- وضع الكوبرى لمرونة الجسم (مرونة)	سم	11.07	75.26	63.8	6.96	
	- رفع الصدر عاليا والثبات (تحمل)	ثانية	3.38	12.57	3.21	6.62	
مهارات لشريط	المشى اماما فى الزوايا بخطوة الباسيه مع دوران الشريط بجانب وامام الجسم	درجه	0,42	0,55	0,30	3,72	
	المشى المتقاطع بجانب الجسم مع اداء الاشكال الثمانيه وفوق الرأس وامام الجسم	درجه	0,72	0,61	0,55	4,08	
	وثبة المقص مع اداء الحركات الحزونييه اعلى الرأس	درجه	1,11	1,51	0,32	5,54	
	أرابيسك مع فرد الشريط لاعلى واسفل	درجه	1,16	0,21	0,61	3,50	
وثبة الغزاله مع رمى الشريط مع دوائر بجانب الجسم	درجه	2,02	0,99	1,90	8,69		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1,68

يوضح جدول رقم (3) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية ومهارات الشريط قيد البحث. مما يشير الى قدرة الاختبارات على التمييز بين الطالبات، وبالتالي صدق تلك الاختبارات.

- ثبات الاختبارات البدنية:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test, Retest علي عينة قوامها (20) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (العينة الاستطلاعية). من 3/ 2023/10/ الى 7/ 2023/10/ وذلك بفواصل زمني قدره (5) أيام بين التطبيقين، والجدول التالي رقم (4) يوضح ذلك.

جدول رقم (4)
 معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني
 في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=20

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		ر
			ع	م	ع	م	
متغيرات بدنية	- الجلوس من الرقود (قوه عضليه)	عدد	3.95	16.93	3.89	17.11	0.824
	- الوقوف على مشط القدم (توازن ثابت)	ثانية	2.06	5.52	1.98	6.03	0.699
	- الجرى الزجراجى (رشاقة)	ثانية	1.15	6.19	1.12	5.92	0.813
	- وثب الحبل (توافق)	عدد	0.81	2.99	0.78	3.04	0.667
	- وضع الكوبرى لمرونة الجسم (مرونة)	سم	7.11	53.66	6.99	53.12	0.752
	- رفع الصدر عالياً والثبات (تحمل)	ثانية	3.38	21.13	3.35	21.31	0.795
مهارات الشريط	المشى أماما فى الزوايا بخطوة الباسيه مع دوران الشريط بجانب وامام الجسم	درجه	0.30	0.55	0.42	0.72	0.540
	المشى المتقاطع بجانب الجسم مع اداء الاشكال الثمانيه وفوق الرأس وامام الجسم	درجه	0.55	0.61	0.66	0.78	0.600
	وثبة المقص مع اداء الحركات الحلزونية اعلى الرأس	درجه	0.32	1.51	0.76	1.93	0.630
	أرابيسك مع فرد الشريط لاعلى واسفل	درجه	0.61	0.21	0.65	0.80	0.565
	وثبة الغزاله مع رمى الشريط مع دوائر بجانب الجسم	درجه	0.91	1.90	0.87	1.99	0.754

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.444

يوضح جدول رقم (4) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية دالة.

جدول (5)

الصدق بالإتساق الداخلي بين العبارات والمجموع الكلي لمقياس الثقة بالنفس

ن = 20

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0,79	8	0,85	1
0,67	9	0,79	2
0,69	10	0,85	3
0,80	11	0,70	4
0,70	12	0,66	5
0,65	13	0,86	6
		0,66	7

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.444

يتضح من جدول رقم (5) أن جميع قيم الإرتباط أكبر من قيمة ر الجدولية والتي تبلغ 0.444 عند مستوى معنوية 0.05 وهذا يشير إلى وجود إرتباط دال إحصائيا بين العبارات والمجموع الكلي لمقياس الثقة بالنفس مما يدل على صدق الإتساق الداخلي لعبارات الثقة بالنفس.
ثبات مقياس الثقة بالنفس :

جدول (6)

الثبات بالتجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس

ن = 20

معامل الارتباط	الابعاد
0,89	الدرجة الكلية

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.444

يتضح من الجدول رقم (6) أن معامل الارتباط " الفا كرونباخ " هو (0,89) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يدل على أن مقياس الثقة بالنفس ذو معامل ثبات عالى.

سادساً: البرنامج المقترح باستخدام جهاز القفز الارتدادى "الترامبولين" فى التمرينات الفنية الايقاعيه مرفق (6)

اولا : الهدف من البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج المقترح باستخدام جهاز القفز الارتدادى "الترامبولين" على طالبات الفرقة الرابعه بكلية التربية الرياضيه بنات جامعة الزقازيق لتحسين بعض مهارات الشريط وتنمية الثقة بالنفس.

ثالثا: أسس وضع البرنامج:

راعت الباحثة الاسس التاليه عند بناء البرنامج وهى:

- 1- مراعاة الفروق الفرديه بين الطالبات.
- 2- توفير المكان والامكانات اللازمه لتنفيذ البرنامج .
- 3- مراعاة ان يحقق البرنامج الشعور بالتشويق والاثاره والدافعيه.
- 4- أتقان المهارات وفقا للجدول الزمنى الموضوع ومراعاة مبدأ التدرج فى الصعوبه.
- 5- أن يتميز البرنامج بالبساطه وسهولة الفهم.
- 6- وضوح تمرينات القفز الارتدادى "الترامبولين" مع مهارات الشريط.

رابعا: محتوى البرنامج:

قامت الباحثة بتحديد محتويات البرنامج المقترح لتمرينات جهاز القفز الارتدادى "الترامبولين" من خلال الاطار النظرى المرجعى , ونتائج الدراسات والبحوث السابقه والمرتبطة بموضوع البحث الحالى .

التوزيع الزمنى للبرنامج التعليمى المقترح:

- مدة تطبيق البرنامج المقترح (5) اسبوع بناء على رأى الخبراء مرفق (1)
- عدد الوحدات فى الاسبوع (3) وحدات
- زمن الوحده (60) دقيقه.

اجزاء الوحده اليوميه (محتوى البرنامج):

الاحماء:

ويحتوى هذا الجزء على بعض التمرينات الخاصه بالاطاله والمرونه لعضلات ومفاصل الجسم وذلك لتهيئة الطالبه , ومدة الاحماء 15 ق.

الجزء الرئيسى:

وفى هذا الجزء يتم اداء المهارات الحركيه للشريط (قيد البحث) فى التمرينات الفنية الايقاعيه, ومدة هذا

الجزء (40) ق

الجزء الختامى:

ويشتمل هذا الجزء على بعض التمرينات التهدئة وذلك لعوده بالجسم الى حاله الطبيعى , ومدة هذا الجزء (5) ق.

القياسات القبليه:

قامت الباحثة باجراء القياسات القبليه فى الفتره من 2023/10/8 الى 2023/10/9

تطبيق البرنامج المقترح:

تم تطبيق محتوى البرنامج المقترح على افراد المجموعه التجريبيه عقب انتهاء اليوم الدراسى وذلك فى الفتره من (2023/10/10) الى (2023/11/10) ولمدة 5 اسابيع متصله.

القياسات البعديه:

تم اجراء القياسات البعديه بنفس ترتيب القياسات القبليه وشروطها وذلك فى الفتره من (2023/11/11) الى (2023/11/12) , لمجموعتى البحث (التجريبيه - الضابطه)

المعالجات الاحصائيه:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات احصائيا باستخدام اساليب التحليل الاحصائى التالى:

- المتوسط الحسابى
- الانحراف المعيارى
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط البسيط
- اختبار "ت"
- النسب المئوية لمعدلات التغير

أولاً : عرض النتائج:

جدول رقم (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه فى المتغيرات قيد البحث

ن=30

المتغيرات	المقاييس والاختبارات		وحدة القياس م		القياس القبلى	القياس البعدى		قيمة ت
			ع	م		ع	م	
مهارات الشريط	المشى أماما فى الزوايا بخطوة الباسيه مع دوران الشريط بجانب وامام الجسم		0,64	0,40	2,64	0,82	5,36	درجه
	المشى المتقاطع بجانب الجسم مع اداء الاشكال الثمانيه وفوق الرأس وامام الجسم		0,89	0,60	2,01	0,75	3,70	درجه
	وثبة المقص مع دوران الشريط فوق الرأس		1,66	0,92	2,90	1,33	4,76	درجه
	أرابيسك مع فرد الشريط لاعلى واسفل		0,91	0,71	2,01	0,96	5,15	درجه
	وثبة الغزاله مع رمى الشريط مع دوائر بجانب الجسم		1,79	1,04	2,00	1,31	4,81	درجه

3,81	3,99	59,80	6,23	54,43	درجة	مقياس الثقة بالنفس
------	------	-------	------	-------	------	--------------------

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1,68$

يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء بعض مهارات الشريط والثقة بالنفس قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى.

جدول رقم (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث

ن = 30

قيمة ت	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المقاييس والاختبارات	
	ع	م	ع	م			
7,40	2,15	7,25	0,42	0,94	درجه	المشى أماما فى الزوايا بخطوة الباسيه مع دوران الشريط بجانب وامام الجسم	مهارات الشريط
9,75	0,95	8,16	0,72	1,11	درجه	المشى المتقاطع بجانب الجسم مع اداء الاشكال الثمانيه وفوق الرأس وامام الجسم	
8,76	1,67	8,09	1,11	1,87	درجه	وثبة المقص مع دوران الشريط فوق الرأس	
9,89	1,65	7,95	1,85	1,16	درجه	أرابيسك مع فرد الشريط لاعلى واسفل	
4,81	1,88	8,11	1,09	1,87	درجه	وثبة الغزاله مع رمى الشريط مع دوائر بجانب الجسم	
9,76	2,22	98,63	3,47	55,00	درجة	مقياس الثقة بالنفس	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1,68$

يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق دلالة احصائيه عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء بعض مهارات الشريط والثقة بالنفس قيد البحث لصالح القياس البعدى.

جدول رقم (9)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية (قيد البحث)

ن = 30

قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المقاييس والاختبارات	
	ع	م	ع	م			
7,70	2,15	7,25	0,82	2,64	درجه	- المشى أماما فى الزوايا بخطوة الباسيه مع دوران الشريط بجانب وامام الجسم	مهارات الشريط
9,60	0,95	8,16	0,75	2,01	درجه	المشى المتقاطع بجانب الجسم مع اداء الاشكال الثمانيه وفوق الرأس وامام الجسم	
8,66	1,67	8,09	1,33	2,90	درجه	وثبة المقص مع دوران الشريط فوق الرأس	
9,09	1,65	7,95	0,96	2,01	درجه	أرابيسك مع فرد الشريط لاعلى واسفل	
7,85	1,88	8,11	1,31	2,00	درجه	وثبة الغزاله مع رمى الشريط مع دوائر بجانب الجسم	

8,76	2,22	98,63	3,99	59,80	درجة	مقياس الثقة بالنفس
------	------	-------	------	-------	------	--------------------

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1,68$

يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض مهارات الشريط والثقة بالنفس قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم (10)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ن = 30

قيمة "ت"	نسبة التحسن	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن	المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المقاييس والاختبارات
		بعدي	قبلي		بعدي	قبلي		
10,40	92.8	7.25	0,94	97.4	2.64	0,64	درجة	المشي أماما في الزوايا بخطوة الباسيه مع دوران الشريط بجانب وامام الجسم
10.9	91.8	8,16	1,11	97.9	2,01	0,89	درجة	المشي المتقاطع مع اداء الاشكال الثمانيه فوق الرأس وامام الجسم
10,76	91.9	8,09	1,87	97.1	2,90	1,66	درجة	وثبة المقص مع دوران الشريط فوق الرأس
10,89	92.1	7.95	1,16	97.9	2.01	0.91	درجة	أرابيسك مع فرد الشريط لاعلى واسفل
11,81	91.9	8,11	1,87	98	2,00	1,79	درجة	وثبة الغزاله مع رمى الشريط مع دوائر بجانب الجسم
11,70	79.3	98,63	55,00	40.2	59,80	54,43	درجة	مقياس الثقة بالنفس

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1,68$

يتضح من الجدول رقم (10) وجود تغير في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات الشريط والثقة بالنفس قيد البحث لصالح القياس البعدي .

مناقشة النتائج:

بناء على التحليلات الإحصائية التي استخدمتها الباحثة وفي ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي تم إجراؤها في الإطار المحدد لعينة البحث تم التوصل الى النتائج وفقا للترتيب التالي:

مناقشة الفرض الأول:-

" وجود فروق دالة إحصائيةً جدول (7) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطة في بعض مهارات الشريط والثقة بالنفس قيد البحث في التمرينات الفنيه الايقاعيه لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة التحسن الطفيف الحادث للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء بعض مهارات الشريط وتحسن الثقة بالنفس يعتمد علي الأساليب التقليدية، التي من خلالها يعتمد الطالبات على توجيهات وارشادات القائم على التدريس عليهم من خلال الممارسه المستمره من جانب الطالبه مع تصحيح الاخطاء للاداء والمهارات والحركات الرابطة والاداء الحركى ومقدرة القائم على التدريس على توصيل المعارف والمعلومات بأسلوب جيد وواضح للطالبات، والتي حققت تحسن بسيط في مستوى أداء بعض مهارات الشريط .

ويتفق هذا مع ما أشار اليه كل من "زينب عمر، غادة عبد الحكيم"(2008م) عطيات خطاب ومها فكرى وشهيره شقير"(2006م) الى أن أداء النموذج والشرح وأداء الملاحظات تسهم بدرجة كبيره فى قدرة الطالبات على سرعة تعلم وأتقان المهارات الحركيه حيث أنها تخلق التصور الحقيقى الواقعى للمهاره المطلوبه. (6: 69)(11: 50)
مناقشة الفرض الثانى:-

" وجود فروق دالة إحصائياً جدول (8) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه فى بعض مهارات الشريط والثقه بالنفس قيد البحث فى التمرينات الفنيه الايقاعيه لصالح القياس البعدى".
وترجع الباحثة هذه النتائج إلى أن جهاز القفز الارتدادى "الترامبولين" يحتوى على مجموعة من القفزات التي تؤدي على جهاز الترامبولين زاد من ثقة الطالبات بأنفسهم مما جعل ممارسة عمليه التعليم عمليه ذات خبرة إيجابية لديهن لتحسين مستوى الأداء المهاري والنفسي، وتساعد الوسائل والأدوات المساعده على أكتساب اللياقه الحركيه وتعتبر عامل مساعد لرفع مستوى الاداء الفنى للمهارات، وعدم سريان الملل وأضافه عنصر التشويق كما أنها تتميز بسهولة استخدامها وتوزيعها وجمعها .

ويري "ديمير وأخرون Demir et al (2016م) أن جهاز القفز الارتدادى "الترامبولين" يساعد على أمتصاص الصدمات وتناغم المجموعات العضليه والمحافظة علي التوازن أثناء أداء مهارات الشريط.(21: 163)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "ندا رهوني وأخرون Nada Rhouni et al (2019م) "زهونج وأخرون" Zhong M et al (2019م) الى أن استخدام تدريبات الترامبولين كان له أثرا ايجابي علي القدرة العضلية للرجلين ، الرشاقة ، التوازن ، الوثب العمودي وبعض الاختبارات الحركيه. (25: 7)(30: 452)

مناقشة الفرض الثالث الذى ينص على:

" وجود فروق دالة إحصائية فى جدول (9) بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى بعض مهارات الشريط والثقة بالنفس قيد البحث فى التمرينات الفنية الايقاعية لصالح القياس البعدى . وترى الباحثة أن الادوات والأجهزة المساعدة تعمل على تنشيط عملية التعليم وتسهل أداء الحركات مع الاقتصاد فى الجهد والوقت وأنه يجب على القائم بالتدريس اختيار وسائل تعليمية تجذب إنتباه المتعلم وتلبي رغباته ويستطيع من خلالها التمييز فى الفروق الفردية ، لأنهم استخدموا فى دراستهم أدوات مساعدة جديدة كان لها تأثير إيجابي وفعال فى تعلم المهارات المختلفة.

وفى هذا الصدد يذكر كلا من "ساميه الهجرسى" (2001م)، و" محمد عبد العزيز" (2002م) ، "باحيكت وأخرون" (2010م) Paject et al) عنايات لبيب وبركسان عثمان" (2001م) أن الوسائل والأجهزة المساعدة تسهل عملية التعليم على المعلم، كما تساعد الجسم على توازنه وتعلم المهارات وسرعة تغييرها واداء المهارات الحركية المعقدة ويساهم ذلك فى قدرتها على التركيز على حركات الجسم والربط والتسلسل والانسياييه بينهما للوصول للأداء الجيد بأسرع وقت وأقل مجهود، كما تهدف إلى تقليل الإحساس بالتعب أو الملل وتلعب دورا هام فى تحسن مستوى اداء المهارات فى التمرينات الفنية الايقاعية(7 :13)(17 :27)(15 :26) (9 :13)

وفى هذا الصدد يشير " ماتى مونيور وأخرون" Mate–Mufioz et al (2018م) الى أن ممارسة التمرينات بطريقه منتظمه تكسب الجسم الجوانب البدنيه والنفسيه وزيادة الثقة بالنفس مما يؤثر ايجابيا على تحسن مستوى الاداء. (7 :24).

مناقشة الفرض الرابع:

الذى ينص على " وجود نسب تحسن بين القياس القبلى والبعدي لمجموعتى البحث الضابطه والتجريبيه لصالح المجموعه التجريبية فى بعض فى بعض مهارات الشريط والثقة بالنفس قيد البحث فى التمرينات الفنية الايقاعية لصالح القياس البعدى

يتضح من جدول (10) وجود نسب تحسن بين القياس القبلى والبعدي لمجموعتى البحث الضابطه والتجريبيه لصالح المجموعه التجريبية فى بعض المهارات للشريط (المشى أماما فى الزوايا بخطوة الباسيه مع دوران الشريط بجانب وامام الجسم - المشى المتقاطع بجانب الجسم مع اداء الاشكال الثمانيه وفوق الرأس وامام الجسم - وثبة المقص مع دوران الشريط فوق الرأس - أرابيسك مع فرد الشريط لاعلى واسفل - وثبة الغزاله مع رمى الشريط مع دوائر بجانب الجسم) فى التمرينات الفنية الايقاعية.

وترجع نسب التحسن فى المجموعه التجريبيه الى استخدام تمارينات القفز الارتدادى " الترامبولين" فقد ساعدتهن على التخلص من التوترات والطاقت السلبيه والتخلص من الارق وتأخر ظهور التعب, كما ترجع الباحثه عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيه للمجموعه الضابطه فى المشى أماما فى الزوايا بخطوة الباسيه مع دوران الشريط بجانب وامام الجسم - المشى المتقاطع بجانب الجسم مع اداء الاشكال الثمانيه وفوق الرأس وامام الجسم - وثبة المقص مع دوران الشريط فوق الرأس- أرابيسك مع فرد الشريط لاعلى واسفل - وثبة الغزاله مع رمى الشريط مع دوائر بجانب الجسم والثقه بالنفس لعدم استخدامهن تمارينات تساعدن على اللياقه العاليه للاداء مما أدى الى زيادة التوتر والقلق , مما يظهر على الطالبه ذلك فى شكل غير جمالى أثناء أداء المهارات , وعدم تمكنهم من الاداء السليم.

كما ترجع الباحثه التحسن فى بعض مهارات الشريط كالمشى أماما فى الزوايا بخطوة الباسيه مع دوران الشريط بجانب وامام الجسم - المشى المتقاطع بجانب الجسم مع اداء الاشكال الثمانيه وفوق الرأس وامام الجسم - وثبة المقص مع دوران الشريط فوق الرأس- أرابيسك مع فرد الشريط لاعلى واسفل - وثبة الغزاله مع رمى الشريط مع دوائر بجانب الجسم) لبرنامج القفز الارتدادى "الترامبولين" المقترح , الذى يعد من اهم المتطلبات التى تؤثر تأثيرا ايجابيا, حيث يساعد على زيادة الثقه بالنفس ورغم ذلك لم تحظي تمارينات القفز الارتدادى "الترامبولين" باهتمام الباحثين فى المجال الرياضى برغم تأثيرها على تحسن مستوى أداء المهارات الحركيه.

وفى هذا الصدد يشير كلا من " بهاء الدين ابراهيم سلامه" (2000م), محمد علاوى" (1998م), جون ليفكوتيس واخرون John Lefkowitz (2003م) الى أن التمرين المنظم يمكن استخدامه لمواجهة التوتر وضبط مستوى الاستثارة العضليه والانفعاليه, وخفض مستويات الضغط والقلق وأيضاً يمكن استخدامه للتخلص من بعض التوترات العضليه وفي تأخير ظهور التعب العضلي, وله أهميته الواضحة فى تقليل الإجهاد والاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط التى قد تتعرض لها الطالبه, كما يساهم فى تحقيق أفضل النتائج وتفيد فى قدرتها على زيادة الاحساس بالاداء الجيد والشعور بالامان. (4: 216) (16: 135) (22: 52)

الاستخلاصات:

وفى ضوء اهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعه العينه والمنهج المستخدم والمعالجات الاحصائيه والنتائج توصلت الباحثه الى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه فى مستوى بعض مهارات الشريط ومستوى الثقة بالنفس فى التمارينات الفنيه الايقاعيه لدى طالبات مجموعه البحث التجريبية.

- تفوق المجموعه التجريبيه التى أستخدمت البرنامج المقترح على المجموعه الضابطه التى أستخدم الاسلوب التقليدى المتبع.
- البرنامج المقترح باستخدام تمارينات القفز الارتدادى " الترامبولين " اثر تأثيرا ايجابيا على تحسين بعض مهارات الشريط المتمثله فى (المشى أماما فى الزوايا بخطوة الباسيه مع دوران الشريط بجانب وامام الجسم - المشى المتقاطع بجانب الجسم مع اداء الاشكال الثمانيه وفوق الرأس وامام الجسم - وثبة المقص مع دوران الشريط فوق الرأس - أرابيسك مع فرد الشريط لاعلى واسفل - وثبة الغزاله مع رمى الشريط مع دوائر بجانب الجسم) لطالبات الفرقة الرابعه فى التمارينات الفنيه الايقاعيه.

التوصيات:

استنادا الى ما اسفرت عنه مناقشة وتفسير نتائج هذا البحث وفى ضوء الاستخلاصات التى تم التوصل اليه توصى الباحثه بما يلى:

- 1- اعداد برامج تمارينات باستخدام القفز الارتدادى " الترامبولين " ضمن محتويات الجمله الحركيه لتحسين مستوى أداء المهارات فى التمارينات الفنيه الايقاعيه للفرق المختلفه .
- 2- اهمية تطبيق هذه البرامج على الطالبات فى ماده التمارينات الفنيه الايقاعيه بكليات التربيه الرياضيه.
- 3- الاهتمام بالدمج بين تمارينات القفز الارتدادى " الترامبولين " والتدريب المهارى لمحاولة تحقيق أقصى استفاده من قدرات الطالبه الكامنه والوصول لنتائج افضل.

قائمة المراجع:-

المراجع العربيه:

- 1 - أحمدالهادي يوسف2010م : أساليب متطورة في تدريب الجمباز، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2 - أسامة كامل راتب2000م: علم نفس الرياضة" المفاهيم- التطبيقات" ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3 - أسامة كامل راتب2001م: الإعداد النفسي للناشئين ،دار الفكر العربي ،القاهرة.
- 4 - بهاء الدين ابراهيم سلامه : فسيولوجيه الرياضه والاداء البدنى , دار الفكر، القاهرة.2000م.

- 5 - **حسن السيد أبو عبده 2003م:** الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- 6 - **زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم 2008م:** طرق تدريس التربية الرياضية (الأسس النظرية والتطبيقات العملية)، دار الفكر العربي، القاهرة، .
- 7 - **سامية أحمد كامل الهجرسي 2001م:** مقدمة في التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي، المكتبة الحديثة، القاهرة.
- 8 - **شريفة عبد الحميد عفيفي 2013:** تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز الترامبولين علي بعض المتغيرات البيوكينماتيكية وأداء مهارة الشقلبة الخلفية، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا الرياضة العدد 30.
- 9 - **عائشة السيد، إيمان أبو الذهب 2013م:** أسس تدريب الجمباز الفني للأنسات، دار منشأة المعارف، الإسكندرية..
- 10 - **عبد العزيز عبد المجيد محمد (2010م):** سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 11 - **عطيات محمد خطاب، مها محمد فكرى، شهيرة عبد الوهاب شقير (2006م):** أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 12 - **عطيات محمد خطاب (1998م):** التمرينات للبنات، ط8، دار المعرفة، القاهرة.
- 13 - **عنايات على لبيب وبروكسان عثمان حسين (2001م):** التمرينات والجمباز الإيقاعي، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة، جامعة حلوان، .
- 14 - **عنايات محمد فرج، فاتن طه البطل (2004م):** التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي) والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 15 - **محمد حسن علاوى (2012م):** علم النفس والممارسة البدنية، مطبعة المدنية، القاهرة
- 16 - **محمد حسن علاوى (1998م):** مدخل فى علم النفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- 17 - محمد محمد عبد العزيز (2002م): دراسة تحليليه لاستخدامات جهاز الترامبولين في تعليم المجموعات المهاريه لبعض اجهزة الجمباز الفنى للرجال, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية , جامعة اسيوط.
- 18 - مدحت يحيى عبد الرحمن (2012م): تأثير برنامج باستخدام اسلوب المودبولات بالحاسب الالى فى ضوء التحليل الكيفى لتعلم مسابقة الوثب الطويل للحلقة الثانية من التعليم الاساسى, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- 19 - مسلم بدر المياح (2010م) : تعليم مهارات الجمباز باستخدام جهازالترامبولين, دار مجداولي للنشر والتوزيع ,العراق

المراجع الاجنبية:

- Aragao,A .& Karama Nidis,K.(2011):"Mini -Trampoline 20 Exercise Related To Mechanisms Of Dynamic Stability Improves The Ability Regain Balance In Elderly."Journal Of Electero my Graph And Kinesiolog 20:512-518.
- Demir, E., Aydın, H., Şahin,. (2016) : Does Mini-Trampoline 21 Training More Effective than Running on Body Weight, Body Fat, VO2 max and VerticalJump in Young Men? International Journal of Sports Science, 6(1), 1-5.Ashby, B.M., & Heegaard, J.H. Role of arm motion in the standing long jump. Journal of Biomechanics, 35, 1631-1637.
- John Lefkowitz , David R, Mc Duff, Corine Rtiman-del (2003): 22 Mental Toughness Training Manual for Soccer , United Kingdom, Article Sports Dynamics, Tereshchko,I,&Gokmen Basri.2015:"Coordination Training Sportmen Specializing In Sports Kinds Of Gymnastic."Physical Education Of Students 19(3):52-65.
- Kidgell, Dawson, and Deannam Horvath. (2007):"effect of six 23 weeks of dura disc and mini -trampoline balance training on postural sway in athlietes with functional ankle instability." journal 7//of strength and conditioning research , champaign21 (2): 466-46
- Mate-Mufioz, J,L, Lougedo, J. H Barba, M.,Garcia- fernandaz 24 ,P., Garnacho- Castano, M, V.,&Dominguez , R. (2018):



Muscular fatigue in response to different modalities of Crossfit
1sessions, plos one, 12(7)7,.

**Nada Rhouni, Nicole C. Dabbs, Trevor Gillum, Jared W. 25
Coburn (2019):** Acute Effect of Mini-Trampoline Jumping on
VerticalJump and Balance Performance, Vol 7, No 2.

Paject, M.B., Cuk, I., Kocak, M., Jacse, B. (2010):Implementation 26
of the Gymnastics Curriculum In The Third Cycle of Basic School
In Slovenia. Science of Gymnastics Journal2(3), 15-17.

**Paraskevi Giagazoglou 1, Dimitrios Kokaridas, Maria 27
Sidiropoulou, Asterios Patsiaouras, Chrisanthi Karra,
Konstantina Neofotistou (2013):** Effects of a trampoline exercise
intervention on motor performance and balance ability of children
with intellectual disabilities, j. ridd..05.03.

Song, Y, and W Qian. (2011):"the static balance stability is 28
biomechanics research on youth trampolinists." The static balance
stability is biomechanics research on youth trampolineist.

Tereshchko,I,&Gokmen Basri.(2015) :"Coordina Training 29
Sportmen Specializing In Sports Kinds Of Gymnastic."Physical
Education Of Students 19(3):52-65

**Zhong M. Tay,Wei-Hsiu Lin,Ying H. Kee &Pui W. Kong Orcid 30
Icon (2019) :** Trampoline Versus Resistance Training in Young
Adults: Effects on Knee Muscles Strength and Balance, Research
Quarterly for Exercise and Sport ,Volume 90, 2019 -Issue 4 Pages
452-460.

مراجع الانترنت:

31- [http://atefrashad.com /index. .php.option = com content & view = article & id= 134](http://atefrashad.com/index.php?option=com_content&view=article&id=134)
dination & catid 518-24-20-25-:36,2012