

جامعة سوهاج

مجلة سوهاج لعلوم وفنون

كلية علوم الرياضة

التربية البدنية والرياضة

تأثير استخدام تدريبات الكرات الدائري (الكرة السويسرية – نصف الكرة الهوائية) على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد

أ.د/ عمرو سيد حسن

أ.م.د/ أحمد محمد طاهر

أ.م. د/ عباس السيد عباس

الباحث/ مصعب صبري محمد

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة – العدد السادس عشر – ابريل 2025م

الترقيم الدولي: (print (ISSN 2682-3748) online (ISSN 2682-3837)

تأثير استخدام تدريبات الكرات الدائري (الكرة السويسرية – نصف الكرة الهوائية) على مستوي الأداء المهاري للاعبين كرة اليد المستخلص

يهدف البحث الى التعرف علي تأثير استخدام تدريبات الكرات الدائري على مستوى الأداء المهاري لدي
لاعبين كرة اليد.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم لمجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي وذلك
لمناسبته وطبيعة البحث.

يمثل مجتمع البحث لاعبين كرة اليد – بمركز شباب حى راشد بسوهاج لعام 2024 / 2025م، والبالغ عددهم (30)
لاعب، وتم اختيار عينه البحث من لاعبي مجتمع البحث بالطريقة العمدية بعدد (20) لاعب كعينة أساسية، وعدد
(10) لاعبين كعينة استطلاعية، وفي ضوء الاهداف والفروض توصل الباحثون إلي:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكرات الدائري أثر تأثيراً إيجابياً في مستوى الأداء المهاري
لدي لاعبين كرة اليد للعينة قيد البحث.

- أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الكرات الدائري أدى الى تطوير وتحسين مستوى الأداء المهاري
لدي لاعبين كرة اليد للعينة قيد البحث.

ويوصي الباحثون:

استخدام تدريبات الكرات الدائري فى برامج تدريب الناشئين ولاعبين كرة اليد لما لها من تأثير واضح على مستوى
الأداء المهاري قيد البحث وتعميمها فى المراحل العمرية المماثلة.

Summary

**'The Effect of Using Round Ball Drills on the Skill Performance of Handball
Players'**

The study aims to design a training program using the round ball drill system and study its impact on the skill performance of handball players.

The researcher used the experimental method with a single experimental group design using pre- and post-tests, due to its suitability and the nature of the research.

The research population represents handball players at the Rashid District Youth Center in Sohag for the 2024/2025 academic year, totaling (30) players. The research sample was intentionally selected from the research population, with (20) players as the primary sample and (10) players as an exploratory sample. In light of the objectives and hypotheses, the researcher concluded that:

- The proposed training program using round ball drills had a positive impact on the skill performance of handball players in the sample under study.

- The proposed program using round ball drills led to the development and improvement of the skill performance of handball players in the sample under study.

The researcher recommends the use of circular ball drills in training programs for junior and handball players, given their clear impact on the skill performance under study, and their generalization across similar age groups.

مقدمة ومشكلة البحث:

إن التدريب الرياضي عملية تدريبية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم حسب قدراتهم إعدادا متعدد الجوانب بدنيا ومهارياً ونفسياً وخطياً إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك يتوقف التدريب الرياضي على عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر للاعبين في الأنشطة المختلفة.

ويذكر عصام الدين محمد (2005) أن البرامج التدريبية اتخذت شكلاً وهيكلًا بتقنين مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية والتي أصبحت ضرورة من ضروريات الأعداد البدني والمهاري والوظيفي والنفسي للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن استخدام الوسائل العلمية في التدريب يؤدي إلى الوصول الأمثل إلى الفورمة الرياضية (8: 98).

ويشير كل من James Balay & Gohn Piscapa (1998م) إلى أهمية استخدام الأدوات المساعدة والأجهزة في التوجيه الحركي وأن الهدف من هذه الأدوات هو توجيه اللاعب خلال المسار الحركي الصحيح وخاصة بالنسبة للناشئين الذين لم يصل التوافق العضلي العصبي عندهم إلى المستوى الأمثل (27: 104).

1- جهاز رستاميتير Restameter Pe 3000 لقياس الطول والوزن .

2- لجمع البيانات الخاصة بالاختبارات تم استخدام الأدوات الآتية :

- ساعة توقيت إلكترونية Stopwatch - شريط قياس (50 متر)

- شريط لاصق - صناديق بارتفاع ثابت

- كرات طبية مختلفة الأوزان - استيك مقاومة

- دامبلز مختلف الأوزان - مسطرة مدرجة

- أقماع بلاستيكية - بطاقات تسجيل

- حواجز بارتفاعات مختلفة. - كاميرا تصوير فيديو 60 كادر/ ثانية.

ويتفق كلا من خالد عبد العزيز وآخرون (2020)، إيلين وديع (2011) على أن التدريب الرياضي يعتبر عملية تربوية منظمة وهادفة وموجهة علمياً نحو إعداد الرياضيين في المراحل والمستويات المختلفة بدنيا ومهارياً وفنياً وخطياً وعقلياً ونفسياً بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة (2: 19) (4: 21) ويذكر peter twist (2002م) أن الكرة السويسرية سميت بمصطلحات عديدة منها الكرة الثابتة وكرة التمرينات وكرة اللياقة وكرة الصحة (30: 13).

تأثير استخدام تدريبات الكرات الدائري (الكرة السويسرية – نصف الكرة الهوائية) على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد

وتشير نشوي محمد (2022) كما أن هناك العديد من الأدوات والأجهزة المساعدة التي انتشرت مؤخراً يمكن استخدامها للمساعدة في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات ولكل أداة من هذه الأدوات طابعها وتأثيرها الخاص وأن الأدوات والأجهزة المساعدة ذات أهمية وفعالية في التأثير الإيجابي على التدريب وحسن إخراجها فهي تثير نشاط وحماس ممارسيه فضلاً على أنها وسيلة تشويق فعالة ومن منطلق هذا استعان الباحثون بأحدى الوسائل المساعدة الحديثة التي يرى أنها من المتوقع أن ترفع من مستوى اللياقة البدنية الخاصة وهو جهاز نصف الكرة الهوائي BOSU BALL (16:22).

وتضيف نشوي محمد (2022) أن نصف الكرة الهوائية هي إختصار لعبارة (both sides up) وتعني كلا الوجهين وهي عبارة عن نصف كرة هوائية الذي ابتكرها ديفيد ويك David weck وهي نصف كرة ممتلئة بمادة ضد الانفجار قطرها 63 سم وارتفاعها 22 سم ووزنها 7.3 كجم وتتميز بأنها تمنح اللاعب السعادة والحماس والايجابية والتشويق وزيادة الرغبة في التدريب بالبساطة وسهولة الاستخدام للمبتدئين والمتقدمين ولكافة الاعمار وتستخدم في تحسين التوازن والقوة والقدرة ورفع كفاءة الجهاز الدوري (1:22)

كما أن التدريبات الكرة السويسرية هي شكل من أشكال التدريبات التي تسهم في تحسين التحكم في الجهاز العصبي العضلي وتصحيح أي خلل وظيفي وذلك من خلال الانقباض العضلي المتناسق والمتبادل لعضلات الجسم الذي يتحقق نتيجة للأوضاع المتعددة والمختلفة للجسم عند أداء التدريبات. (21: 211) (21: 23)

وتذكر ماجدة محمد السعيد (1999م) أن الأداء المهاري هو نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية المؤثرة في الرياضي بهدف استقلالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية (13: 17). ويشير كلا من محمد علاوى وآخرون (2003م) إلى أن المتطلبات المهارية في كرة اليد تحتل مركزاً متقدماً بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة (16: 55).

ومن خلال ملاحظة الباحثون للتدريبات والاستعدادات والمشاركة لفريق مركز شباب حى راشد لدورى منطقة سوهاج في كرة اليد موسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، وجود ضعف لدى اللاعبين من ناحية المستوى البدني والمهاري أثناء أداء المهارات الدفاعية والهجومية في كرة اليد أثناء التدريبات والمباريات وقد يرجع ذلك لقلة التدريبات المساعدة باستخدام أدوات بديلة تحسن من مستوى اللاعبين هذا ما أدى بالباحثون إلي البحث عن أدوات حديثة تحسن من الحالة التدريبية للاعبين مركز شباب حى راشد في كرة اليد وتوصل إلي استخدام تدريبات الكرات الدائري الكرة السويسرية و نصف الكرة الهوائية ،التي لها دور هام فهي تحسن من الحالة النفسية والبدنية للاعبين وتنشط الدورة الدموية وهذا يؤدي إلي تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين وباعتبار أن هذه التدريبات الأولى من نوعها بالنسبة للاعبين مركز شباب حى راشد في كرة اليد عينة البحث كما يرى الباحثون أنه قد يؤدي استخدام تدريبات الكرات الدائري الى زيادة إقبال اللاعبين على أداء تلك التدريبات بدافعية وفاعلية عالية نظرا لأنها تكسر عامل الملل الذي يشعر به اللاعبين نتيجة ممارسة

التدريبات بدون أدوات ،كما أنها تحسن من الحالة النفسية والمزاجية للاعبين وتزيد من شعورهم بالبهجة والسعادة نتيجة لاستخدام تدريبات الكرات الدائري أثناء أداء التدريبات.

ومن خلال إطلاع الباحثون على المراجع العلمية في مجال التدريب الرياضي وبعض الدراسات السابقة مثل حازم عبد التواب (2020م)(3)، خالد عبد العزيز وآخرون(2020م)(4)، منى يحيى (2020م)(19)، شيماء حسن (2012م)(6)، مديحه محمود (2009م)(18)، لبنه عماد الدين (2020)(12)، (26)(2004)، Cosio – lima LM، والتي تناولت تأثير استخدام تدريبات الكرات الدائري والتي أظهرت نتائجها أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الكرات الدائري أدى الى تنمية المتغيرات المستخدمة.

هذا ما دعي الباحثون إلي تخصيص زمنى بالوحدات التدريبية للمتغير المستقل باستخدام تدريبات الكرات الدائري في محاوله منه للتعرف على " تأثير استخدام تدريبات الكرات الدائري الكرة السويسرية و نصف الكرة الهوائية علي مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة اليد".

أهمية البحث والحاجة إليه:

1- مواكبة التطور العلمي في المجال تدريب الرياضي من حيث استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في التدريب.

2- قد يساعد على تطوير مستوى اللاعبين في أداء المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى استخدام تدريبات الكرات الدائري ومعرفة تأثيره على مستوى الأداء المهاري للاعبي

كرة اليد .

فرض البحث:

1- يوجد فروق دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس (القبلي والبعدي) في مستوى الأداء

المهاري لدي لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي عينة البحث .

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

1- الكرة السويسرية Swiss Ball:

عبارة عن كرة مطاطية الصنع ومملوئه بضغط عالي من الهواء ولها عدة ألوان ومقاييس وتتراوح قطرها من (٥٥ إلى ٩٥سم) وذلك لتناسب مع كل أحجام من يمارس التدريبات عليها سواء أطفال شباب نساء كبار السن.(30: 14).

2- جهاز نصف الكرة الهوائي BOSU Ball :

جهاز تدريب للتوازن والقوة وتحسين القلب والأوعية الدموية وهو عبارة عن نصف كرة على قاعدة مسطحة يتم استخدامها على الوجهين سواء الوجه الكروي النصف دائري أو الوجه المسطح ويوجد منه نوع اخر مزود بحبلين مقاومة من جانبيه فالجلوس 60 سم وعند اقصى شد له يصبح طوله 120 سم.(22 : 5)

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث:

تأثير استخدام تدريبات الكرات الدائري (الكرة السويسرية – نصف الكرة الهوائية) على
مستوي الأداء المهاري للاعبين كرة اليد

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم لمجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياس القبلي
والقياس البعدي وذلك لمناسبته وطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي كرة اليد - مواليد 2005 بمحافظة سوهاج للموسم الرياضي 2024 /

2025 م

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد - بمركز شباب حي راشد بسوهاج للعام 2024

/ 2025 م مواليد 2005 بواقع (20) لاعب عينة أساسية و (10) لاعبين عينة استطلاعية .

أسباب اختيار عينة البحث:

- تقارب المرحلة العمرية بالنسبة للاعبين.
- توافر العدد المناسب كعينة لهذه الدراسة.
- توافر الأجهزة والامكانيات اللازمة لتنفيذ الدراسة.
- موافقة مؤسسة العمل على معاونة الباحثون في تدريب عينة البحث خلال فترة تطبيق البرنامج التدريبي.
- انتظام عينة البحث في التدريب طوال فترة البرنامج التدريبي.

التجانس بين أفراد عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء القياسات الخاصة بالتجانس وذلك لإيجاد معامل الالتواء والتقلطح لأفراد عينة
البحث الأساسية قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وذلك للدلالة على تجانس أفراد عينة البحث
الأساسية لضمان الاعتدالية في متغيرات البحث، والتي قد تؤثر على نتائج البحث وهي:

1- متغيرات بيولوجية وأنثروبومترية وهي (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

2- متغيرات مهارية.

- وكانت معاملات الالتواء والتقلطح كما يوضحها جدول (1).
- وكانت معاملات الالتواء والتقلطح للمتغيرات المهارية كما يوضحها جدول (2).

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد العينة البحث في المتغيرات الأساسية

(ن = 20)

الدالة	عينة البحث					وحدة القياس	المتغيرات
	معامل التقلطح	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	0.02-	0.47-	22.00	0.77	21.56	سنة	السن
غير دال	0.84-	0.12-	178.50	3.71	179.26	سم	الطول

الوزن	كجم	76.26	2.22	76.50	0.34-	0.83-	غير دال
العمر التدريبي	سنة	8.70	2.23	8.50	0.12	1.49-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = 1.98

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = 1.02

يتضح من نتائج جدول (1) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-0.47: 0.12) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-1.49: 0.02) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في تلك المتغيرات للعينة قيد البحث.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لأفراد العينة في المتغيرات والمهارية قيد للبحث (ن = 20)

المتغيرات	وحدة القياس	عينة البحث				الدالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفطح
المتغيرات المهارية	عدد	21.03	1.47	21.00	0.54-	0.45-
	ثانية	13.23	1.59	14.00	1.01-	0.46-
	درجة	6.10	0.92	6.00	0.07	0.10
	ثانية	12.83	1.08	13.00	0.68-	0.07
	عدد	7.06	1.89	7.00	0.42	0.74-

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = 1.98

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = 1.02

يتضح من نتائج جدول (2) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-1.01: 0.42) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-0.74: 0.10) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في تلك المتغيرات للعينة قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

تأثير استخدام تدريبات الكرات الدائري (الكرة السويسرية – نصف الكرة الهوائية) على
مستوي الأداء المهاري للاعبين كرة اليد

استعان الباحثون في جمع البيانات الخاصة بالبحث بالأدوات والأجهزة التي تناسب مع

البيانات المراد الحصول عليها وتمثلت في الآتي:

1- تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحثون بتحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بتدريبات
الكرات الدائري والمتغيرات المهارية قيد البحث، وكذلك التي تهتم بالبرامج التدريبية وأيضاً التي تهتم بمستوى
الاداء البدني والمهاري وخاصة في مجال رياضة كرة اليد.

2- المقابلة الشخصية:

عن طريق المقابلة الشخصية مع السادة المتخصصين تم عرض استمارات الاستبيان كل على حدى

لإبداء الرأي وعددهم (11) خبير، مرفق (1)

3- الاستمارات المستخدمة في البحث:

قام الباحثون بتصميم واستخدام الاستمارات التالية:

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين: (الاسم، السن، الطول، الوزن- العمر التدريبي). مرفق (2)
- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد أنسب الاختبارات المهارية التي تقيس
مستوى الأداء المهاري للعبة قيد البحث. مرفق (3)
- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء والمتخصصين حول أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح للعبة
قيد البحث. مرفق (4)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

تم تحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم على عينة البحث في تنفيذ إجراءات البحث

للحصول على البيانات المراد الحصول عليها وأشتملت على:

- الكرة السويسرية .
- الكرة النصف هوائية .
- رستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- كرات يد .
- ساعة إيقاف Stopwatch لقياس الزمن .
- كرات طبية .
- مرميان .
- حواجز - اقماع .

أ- الاختبارات المهارية:

قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المتخصصة التي تناولت الأداء المهاري في كرة
اليد مثل دراسة: (5)(9)(10)(11)(14)(15)(16)(17)(20)(24)، لتحديد أنسب الاختبارات المهارية والتي

تتناسب مع العينة قيد البحث، ثم قام الباحثون بأعداد قائمة مبدئية بأهم الاختبارات وعرضها علي السادة الخبراء المتخصصين روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير مرفق (3)، والجدول التالي يوضح النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول انسب اختبارات الأداء المهاري في كرة اليد جدول (3).

جدول (3)

آراء السادة الخبراء في تحديد

أنسب الاختبارات المهارية التي تقيس الأداء المهاري في كرة اليد (ن=11)

م	المهارات	الاختبارات المهارية المقترحة	النسبة المئوية	مجموع آراء الخبراء
1	التمرير والاستلام	التمرير والاستلام على حائط (30ث).	72.72%	8
		التوافق وسرعة التمرير لمدة 30ث.	9.09%	1
		رمي الكرة لأبعد مسافة مع الثبات.	18.18%	2
2	التنطيط	التنطيط المستمر في خط مستقيم لمسافة 30م.	9.09%	1
		التنطيط لمسافة 30م في خط متعرج (ذهابا).	18.18%	2
		التنطيط لمسافة 30م في خط متعرج (ذهابا) والعودة في خط مستقيم.	72.72%	8
3	التصويب	التصويب من الثبات.	9.09%	1
		التصويب الكراجي من الثبات على بعد 7م.	18.18%	2
		التصويب من الثبات 10 كرات من خط ال 9م.	72.72%	8
4	التحركات الدفاعية	التحركات الدفاعية المتنوعة.	72.72%	8
		التحركات الدفاعية للأمام والخلف.	9.09%	1
		اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف.	18.18%	2
5	حائط الصد	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	9.09%	1
		اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاهين	72.72%	8
		حائط صد دفاعي فردي بالوثب عاليا مرتين	18.18%	2

يتضح من الجدول (3) أنه تراوحت النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء ما بين (72.72% - 100%) حيث ارتضي الباحثون النسبة المئوية للاختبارات التي حصلت على نسبة أكبر من (70%) من الآراء، ومن خلال ذلك أستعان الباحثون بتلك الاختبارات في البرنامج المقترح.

- المعاملات العلمية للاختبارات المهارية قيد البحث:

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المهارية (صدق وثبات) وذلك للوقوف على صدق وثبات محتوى الاختبارات ومدى صلاحيتها.

- أولاً: صدق الاختبارات المهارية قيد البحث:

لحساب صدق الاختبارات قام الباحثون بحساب صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات علي مجموعتين، مميزة قوامها (10) لاعبين من لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد، وغير مميزة قوامها (10) لاعبين من مجتمع البحث، ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية للتأكد من صدق الاختبارات قيد البحث و جدول (4) يوضح ذلك:

تأثير استخدام تدريبات الكرات الدائري (الكرة السويسرية – نصف الكرة الهوائية) على
مستوي الأداء المهاري للاعبين كرة اليد

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية للعينة قيد البحث (ن=1 ن=2=10)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	اختبار التمرير والاستلام على حائط لمدة (30ث)	عدد	26.40	1.07	20.90	1.52	9.32	دال
2	التنطيط لمسافة 30 م في خط متعرج (ذهابا) والعودة في خط مستقيم	ثانية	9.62	0.84	13.50	1.26	8.09	دال
3	التصويب من الثبات (8كرات) من خط الـ9م	درجة	7.60	0.51	5.80	0.78	6.04	دال
4	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	ثانية	10.22	1.03	12.80	1.30	5.62	دال
5	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاهين	عدد	11.98	1.49	7.80	1.93	5.44	دال

يتضح من نتائج جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (5.44: 9.32)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجله.

- ثانياً: ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث:

للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث، تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على نفس المجموعة المميزة التي سبق استخدامها في إيجاد الصدق، وبفارق زمني (4) أيام للاختبارات قيد البحث، وجدول (5) يوضح معاملات الارتباط للاختبارات المهارية قيد البحث:

جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=10)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	اختبار التمرير والاستلام على حائط لمدة (30ث)	عدد	26.40	1.07	26.90	1.19	0.81	دال

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة	الدالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
2	التنطيط لمسافة 30 م في خط متعرج (ذهابا) والعودة في خط مستقيم	ثانية	9.62	0.84	8.90	1.10	0.79	دال
3	التصويب من الثبات (8كرات) من خط الـ 9م	درجة	7.60	0.51	7.70	0.48	0.80	دال
4	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	ثانية	10.22	1.03	10.10	0.99	0.84	دال
5	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاهين	عدد	11.98	1.49	12.40	1.34	0.77	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.63$

يتضح من جدول (5) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائيا بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في المتغيرات المهارية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.77 : 0.84) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05). الدراسات الاستطلاعية المستخدمة في البحث:

قام الباحثون بأجراء عدد (2) دراسة استطلاعية في الفترة الزمنية من 2024/8/1م إلي 2024/8/8م، وذلك علي عينة استطلاعية من المجتمع الاصلي وعددها (10) لاعبين وخارج عينة البحث الاساسية وعدد (10) لاعبين من نادي آخر، واستخدمت المعاملات (الصدق، الثبات) للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث. الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة 2024/8/1م إلي 2024/8/8م، حيث هدفت إلى تحقيق الآتي:

- التأكد من صلاحية ومعايرة الأدوات المستخدمة قيد البحث.
- تدريب المساعدين على طرق إجراءات الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثون عند تطبيق الاختبارات والقياسات وكيفية التغلب عليها.

من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى استطاع الباحثون التوصل إلى النتائج التالية:

- مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث.
- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج
- كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وتسجيل النتائج.

تأثير استخدام تدريبات الكرات الدائري (الكرة السويسرية – نصف الكرة الهوائية) على
مستوي الأداء المهاري للاعبين كرة اليد
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم 2024/8/10م ، 2024/8/14م، بهدف تحقيق الآتي:

- التعرف على مدى ملائمة التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح لأفراد عينة البحث الأساسية.
- التعرف على الحد الأقصى لأداء اللاعبين في كل تمرين وذلك لإمكانية تشكيل درجة حمل التدريب.

من خلال الدراسة الاستطلاعية الثانية استطاع الباحثون التوصل إلى النتائج التالية:

تم التأكد من أن التدريبات المقترحة قيد البحث مناسبة لأفراد عينة البحث الأساسية ، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التدريبات المقترحة بصورة جيدة ، مما توافر لدي الباحثون إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية.

أ- خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المتخصصة التي تناولت تدريبات الكرات الدائري مثل دراسة: (3)(4)(6)(7)(12)(18)(19)(21)(22)(23)(25)(31)، لتحديد الأسس والفترات والمحاور الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكرات الدائري ، تم وضع الاستمارة في صورتها المبدئية وعرضها علي السادة الخبراء المتخصصين روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير، وكانت النتائج كما بجدول(6).

جدول (6)

أراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور (ن=11)

م	المحاور	مجموع اراء الخبراء	النسبة المئوية
1	فترة البرنامج التدريبي المقترح ثمانية أسابيع (شهرين)	8	72.72%
2	عدد الوحدات التدريبية في اليوم (وحدة) تدريبية.	8	72.72%
3	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3) وحدات.	8	72.72%
4	زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة.	8	72.72%
5	متوسط زمن تدريبات الكرات الدائري (30) دقيقة.	8	72.72%
6	طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة	8	72.72%
7	دورة حمل التدريب الأسبوعية (1 : 2)	8	72.72%

يتضح من الجدول (6) الفترات الزمنية والنسبة المئوية لإراء السادة الخبراء حول تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الكرات الدائري، حيث أرتضي الباحثون النسبة المئوية للمحاور (72%) فما أعلي من الأراء.

ب- أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة تحسين الأداء المهاري لدي لاعبي كرة اليد.

ج- أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

أستعان الباحثون ببعض الاسس العلمية والمبادئ الاساسية في تصميم البرنامج التدريبي المقترح من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد البرامج والتي أمكن استخلاصها من أراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد وفقا لما يلي:

- مراعاة الخصائص الفسيولوجية والحركية للمرحلة السنية لافراد العينة قيد البحث .
- ان يصل البرنامج بقدر الامكان علي تحقيق الاهداف التي وضع من اجلها .
- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل إلى الصعب.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- أن يتم وضع الوحدة التدريبية في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
- الاهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للحمل، وعدد مرات التكرار، وكذلك المجموعات داخل الوحدات، بالإضافة إلى فترات الراحة بين كل مجموعة وأخرى وكذلك بين كل تكرار وآخر.

د- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

تم تصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء، بحيث تضمن البرنامج المحاور الآتية:

1- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بثمان أسابيع (شهرين) وتم تقسيم هذه الفترة إلى مرحلتين على النحو التالي:

- المرحلة الأولى (الإعداد العام).

- المرحلة الثانية (الإعداد الخاص).

2- عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي:

تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (٣) وحدات خلال الأسبوع التدريبي للعينة قيد البحث، وبالتالي يكون عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج (٢٤) وحدة تدريبي.

3- تحديد زمن الوحدة التدريبية:

- زمن الوحدة التدريبية = 90 دقيقة. مقسمة كالتالي (10 دقائق إحماء - 75 دقيقة جزء

رئيسي - 5 دقائق ختام)

تأثير استخدام تدريبات الكرات الدائري (الكرة السويسرية – نصف الكرة الهوائية) على
مستوي الأداء المهاري للاعبين كرة اليد

- الزمن الكلي للبرنامج العام = $8 \times 3 \times 90 = 2160$ دقيقة.
- زمن الجزء الرئيسي فقط في البرنامج بدون الأحماء والختام = $8 \times 3 \times 75 = 1800$ دقيقة
- زمن تدريبات الكرات الدائري = 720 دقيقة
- يتم تطبيق تدريبات الكرات الدائري داخل الوحدة التدريبية في الجزء الرئيسي
- نسبة تدريبات الكرات الدائري $43,33\%$ من زمن البرنامج بدون الأحماء والختام = 780 دقيقة
- زمن الإعداد البدني العام = 540 دقيقة بنسبة 30% من زمن البرنامج بدون الأحماء والختام
- زمن الاداءات المهارية = 480 دقيقة بنسبة $26,67\%$ من زمن البرنامج بدون الأحماء.
- تشكيل دورة الحمل :
- قام الباحثون بتشكيل دورة الحمل الفترية علي أن تكون التشكيل المتبع من (2:1) بمعنى واحد متوسط واثنين عالي داخل دورة الحمل الفترية بالاسبوع الواحد، كما ان التموج يحافظ علي الاستمرار بالحمل وعدم الوصول للحمل الزائد.
- محتوى البرنامج التدريبي:
- وقد احتوى البرنامج التدريبي على بعض تدريبات الكرات الدائري لتحسين الاداء المهاري.
- مرفق(5).
- أساليب تقويم البرنامج:
- اعتمد الباحثون في تقويم البرنامج التدريبي على:
- الدراسات السابقة
- اختبارات قياس مستوى الأداء المهاري .
- الاجراءات التنفيذية للبرنامج التدريبي المقترح:
- قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح (علي العينة الأساسية للبحث) علي النحو التالي:
- إجراء القياسات القبلية:
- قام الباحثون بأجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث على المجموعة التجريبية وذلك خلال الفترة من يوم 2024/8/27م إلي يوم 2024/8/28م، والتي تضمنت قياس:
- قياس مستوى الأداء المهاري 2024/8/28م.
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:
- تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة 2024/8/30م حتى الخميس 2024/11/20م ،
- لمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع حيث بلغت عدد الوحدات التدريبية (36)

وحدة تدريبية ، وتم تحديد زمن الوحدة التدريبية الواحدة خلال مراحل البرنامج الثلاث بواقع (90:

120 ق) دقيقة، وقد راعي الباحثون أثناء تطبيق البرنامج التدريبي ما يلي:

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان التدريب لأفراد العينة قيد البحث
- إجراء الاختبارات والقياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة.
- أداء الاحماء لمدة (10ق) دقائق والاعداد البدني العام(15)، لإعداد الجسم للعمل ورفع درجة حرارة العضلات وتدفئة المفاصل وزيادة تدفق الدم استعداداً للجزء الرئيسي.
- تطبيق الجزء الرئيسي للوحدة ولمدة (40) دقيقة.
- أن يتم الانتهاء من التدريبات الخاصة بالبحث ببعض تمرينات التهدئة والاطالة للرجوع بأجهزة الجسم لمعدلاتها الطبيعية.
- إشراف الباحثون بنفسه على تطبيق البحث على عينة البحث.
- الاستعانة بعدد من مساعدين وذلك للمساعدة في أعمال تسجيل البيانات والقياسات وإجراءات وتطبيق البحث.
- إجراء القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث وذلك خلال الفترة من 2024/11/23م وذلك للاختبارات البدنية ويوم الاثنين الموافق 2024/11/25م ، وبمساعدة شروط وترتيب إجراء القياسات القبلية، وتم تطبيق الاختبارات (البدنية - المهارية) على عينة البحث الأساسية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحثون الأسلوب الإحصائي التالي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.
- معدل التغير لمتوسطات متغيرات البحث.
- معامل التفلطح.
- النسبة المئوية.
- عرض النتائج ومناقشتها
- عرض نتائج فرض البحث:
- النتائج الخاصة بمستوي المتغيرات (المهارية) لمجموعة البحث التجريبية، يتعلق هذا الجزء باختبار صحة فرض البحث الذي ينص: " يوجد فروق دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس (القبلي والبعدي) في مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي"، وجدول(7) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في المتغيرات (المهارية):

تأثير استخدام تدريبات الكرات الدائري (الكرة السويسرية – نصف الكرة الهوائية) على
مستوي الأداء المهاري للاعبين كرة اليد

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي

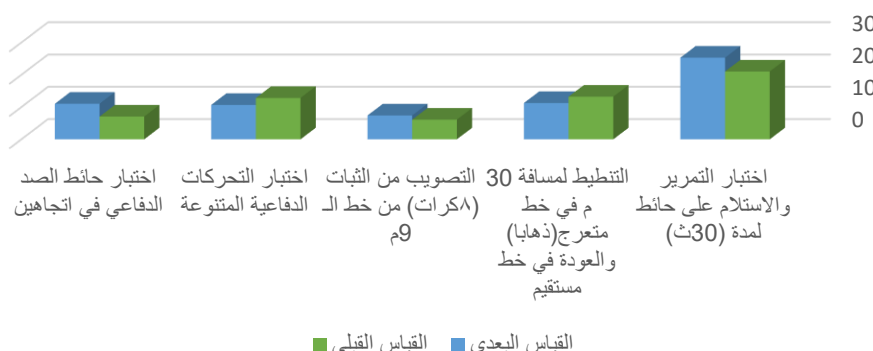
والبعدي للمجموعة عينة البحث في الاختبارات المهارية للمعينة قيد البحث (ن=20)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	اختبار التمرير والاستلام على حائط لمدة (30ث)	عدد	21.03	1.47	25.30	1.08	%20.30	12.23	دال
2	التنطيط لمسافة 30م في خط متعرج (ذهابا) والعودة في خط مستقيم	ثانية	13.23	1.59	11.26	1.25	%17.49	6.44	دال
3	التصويب من الثبات (8كرات) من خط الـ 9م	درجة	6.10	0.92	7.40	0.85	%21.31	6.54	دال
4	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	ثانية	12.83	1.08	10.66	0.84	%20.35	7.62	دال
5	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاهين	عدد	7.06	1.89	11.03	1.51	%56.23	15.78	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.09

يتضح من نتائج جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات
القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي
حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (6.44: 15.78)، كما تراوحت قيمة نسب التحسن (17.49%:
56.23%).

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية للعينة قيد البحث



شكل (1)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية للعينة قيد البحث

وبناء على ماسبق من نتائج جدول (7) وشكل (1) يستنتج الباحثون أن استخدام تدريبات الكرات الدائري ضمن البرنامج أدى إلى تنمية الأداء المهاري لدي عينة البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج.

عرض نتائج فرض البحث:

وبناء على ماسبق من نتائج جدول (7) وشكل (1) يستنتج الباحثون أن استخدام تدريبات الكرات الدائري ضمن البرنامج أدى إلى تحسن الأداء المهاري، وهذه النتائج تحقق صحة فرض البحث للبحث الذي ينص على أنه "يوجد فروق دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس (القبلي والبعدي) في مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي".

ويرجع الباحثون هذا التحسن في نتائج الاختبارات المهارية في القياس البعدي إلى التأثير المباشر للبرنامج المقترح والذي اشتمل على تدريبات الكرات الدائري التي تم تصميمها بطريقة علمية مقننة تم فيها مراعاة تباين الأحمال التدريبية بما يتناسب مع المرحلة السنوية (عينة البحث).

ويرى الباحثون أن تدريبات الكرات الدائري لها تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء المهاري لأن طبيعة الأداء الحركي لتدريبات الكرات الدائري والتعاقب بين تدريبات الكرة السويسرية وتدريبات جهاز نصف الكرة الهوائي BOSUBall وتدريبات الكرة الطبية يتشابه إلى حد كبير مع الأداء الحركي أثناء تأدية الحركات المهارية المختلفة من حيث سرعة الأداء وتغير الاتجاه، كما أشار بذلك "دراسة عبدالعزيز احمد عبدالعزيز" (2019م) (21) إلى أن تدريبات الكرات الدائري نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة اليد.

تأثير استخدام تدريبات الكرات الدائري (الكرة السويسرية – نصف الكرة الهوائية) على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة Lehman G.J & Macmillan (2006)(28), دراسة

Cosio L.M (2004)(31), دراسة Stanton Reabum (2004)(29), دراسة Lehman & Hoda (2005)(29), دراسة

Reynolds & (2003)(26), دراسة منى يحيى عبدالحميد (2020م)(19), دراسة إسراء محمد

عبدالعظيم (2019م)(1), دراسة هبة رحيم عبدالباقي (2019م)(23), دراسة مديحه محمود عبد

القوى (٢٠٠٩م)(18), أن تدريبات الكرات الدائري تؤثر إيجابياً في تحسين مستوى الأداء المهاري.

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة نجلاء فتحي مهدي (2019م)(21), أن تدريبات الكرات الدائري أدت إلى

تحسين مستوى الأداء المهاري خاصة الأداءات التي تتطلب سرعة الأداء وتغير الاتجاه بصفه مستمرة وسرعة الإستجابة.

وبذلك يرى الباحثون أن تدريبات الكرات الدائري أدت الى تحسن ومستوي الأداء المهاري للاعبين كرة

اليد والذي أتضح ذلك من خلال العرض السابق ومن خلال نتائج المعاملات إحصائية التي أظهرت فروق

لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

كما يعزى الباحثون هذه النتائج الى ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكرات الدائري قد

احتوى على تمرينات مقننة على اسس علمية ومراعى فيها مبدأ التدرج والاستمرارية وتتميز باستخدام العديد

من الوسائل المساعدة التي يرى الباحثون انها من الوسائل اللازمة لتطوير وتحسين بعض القدرات البدنية

ومستوي الأداء المهاري للاعبين كرة اليد، كما ان البرنامج التدريبي احتوى على احوال تدريبية متدرجة الزيادة

متباينة الشدة واستخدم طريقة الحمل التمريني مما كان له بالغ الاثر في تنمية وتحسين مستوى الأداء

المهاري للاعبين كرة اليد قيد البحث.

- وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الذي ينص على أنه: يوجد فروق دلالة إحصائية بين متوسطات

درجات القياس (القبلي والبعدي) في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياس

البعدي.

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء هدف البحث وفروضه، وما تم التوصل إليه من

نتائج يتضح ما يلي:

1- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت

قيمة "ت" المحسوبة ما بين (6.44 : 12.23), كما تراوحت قيمة نسب التحسن (17.49 :

21.31%).

2- التدريبات المقترحة باستخدام تدريبات الكرات الدائري لها تأثيراً إيجابياً في مستوى الأداء

المهاري لدى لاعبي كرة اليد للعينة قيد البحث.

ثانياً: التوصيات:

- فى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء فروض ونتائج البحث يوصى الباحثون بما يلى:
- 1- استخدام تدريبات الكرات الدائري فى برامج تدريب لاعبين كرة اليد لما لها من تأثير واضح على مستوى الأداء المهاري قيد البحث وتعميمها فى المراحل العمرية المماثلة.
 - 2- إدراج تدريبات الكرات الدائري ضمن محتويات البرامج التدريبية للاعبين كرة اليد لما لها من تأثير فعال فى تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.
 - 3- تطبيق متغيرات الدراسة على مراحل سنبة أخرى وكذلك على رياضات مختلفة.
 - 4- ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات الكرات الدائري ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات.
 - 5- إجراء دراسات مشابهة تتناول الأداء المهارى لما له من أهمية كبرى أيضا في لعبة كرة اليد.
 - 6- استخدام تدريبات الكرات الدائري في صورة العاب صغيرة في بداية مراحل التدريب.

تأثير استخدام تدريبات الكرات الدائري (الكرة السويسرية – نصف الكرة الهوائية) على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد

أولاً : المراجع العربية :

- 1- إسماء محمد عبد العظيم: تأثير تدريبات الكرة السويسرية لتحسين المرونة والقوة العضلية في التمرينات الإيقاعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالعريش، بحث منشور، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، مجلد4، عدد خاص، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش، 2019م.
- 2- إيلين وديع فرج: الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، ط2 منشأة المعارف، الإسكندرية، 2011م.
- 3- حازم عبد التواب عبد الرحيم: تأثير بعض التمرينات باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتطلبات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقين ١٠٠م عدو لفئة ٣٧ رجال من ذوي الاحتياجات الخاصة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد25، عدد3، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، 2020م.
- 4- خالد عبد العزيز احمد، فاطمة فاروق راتب، محمد هاني أنور: تدريبات الكرة السويسرية وأثرها على بعض المتغيرات مهارية لدى ناشئي التنس، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، مجلد33، عدد2، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2020م.
- 5- خالد عبدالقادر حمودة، محمد أشرف كامل: تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية، 2013م.
- 6- شيماء حسن السيد: تأثير استخدام بعض تدريبات الكرة السويسرية لتنمية المرونة والقوة العضلية على مستوى الأداء الفني لسباحي الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٢م.
- 7- عبد العزيز احمد عبد العزيز: تأثير تدريبات الأداء الوظيفي باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، مجلد2، عدد4، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، 2019م.
- 8- عصام الدين محمد عبد الخالق: التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005م.
- 9- عماد الدين عباس أبو زيد: تطبيقات الهجوم في كرة اليد (تعليم - تدريب)، مطابع جامعة الزقازيق، الزقازيق، 2007م.
- 10- فتحى احمد الهادى السقاف : التدريب العلمى الحديث لرياضة كرة اليد (التدريب - النظريات - التطبيق - الطرق والوسائل الفسيولوجية - إنتاج الطاقة - التخطيط) ، مؤسسة حورس الدولية للطباعة ، القاهرة ، 2007م.
- 11- كمال سليمان حسن ، مصطفى احمد عبدالوهاب: السلسلة الذهبية في كرة اليد (الجزء الاول - الشامل في تعليم كرة اليد)، الطبعة الأولى، 2008م.

- 12- **لبنة عماد الدين أحمد:** تأثير برنامج تمرينات نوعية باستخدام الكرة السويسرية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد 89، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2020م.
- 13- **ماجدة محمد السعيد:** برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات الحركية المرتبطة ببعض مهارات الجمباز على عارضة التوازن وتأثيره على مستوى الأداء لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، القاهرة، 1999م.
- 14- **محمد توفيق الوليلي:** كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك)، شركة مطابع السلام، القاهرة، 2002م.
- 15- **محمد توفيق الوليلي:** كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997م.
- 16- **محمد حسن علاوى وآخرون:** الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات وتطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003م.
- 17- **محمد عبدالله عبدالمرضى:** تأثير تنمية الصفات البدنية في ضوء نسب مساهمتها على مستوى الأداء المهارى وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى كرة اليد، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، 2013م.
- 18- **مديحه محمود عبد القوى:** تأثير برنامج مقترح باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والثقة بالنفس ومستوى أداء بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز، كليه التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ٢٠٠٩م.
- 19- **منى يحيى عبد الحميد:** تأثير برنامج تدريبي باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى الأداء لجمباز الحركات الأرضية لطالبات الفرقة الأولى، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مجلد 17، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2020م.
- 20- **منير جرجس إبراهيم:** كرة اليد للجميع (التدريب الشامل والتميز المهارى)، دار الفكر العربى، القاهرة، 2004م.
- 21- **نجلاء فتحي مهدي:** تأثير استخدام التمرينات بالكرة السويسرية على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة جازان، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد 32، عدد خاص، كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، 2019م.

تأثير استخدام تدريبات الكرات الدائري (الكرة السويسرية – نصف الكرة الهوائية) على
مستوي الأداء المهاري للاعبين كرة اليد

22- **نشوى محمد رفعت**: تأثير تدريبات Bosu Ball على القدرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء
المهارى لناشئات الجميز تحت 7 سنوات ، المجلة العلمية وفنون الرياضة جامعة حلوان ، المجلد
72، العدد 5.

23- **هبة رحيم عبد الباقي**: فاعلية برنامج مقترح باستخدام تدريبات الكرة السويسرية على بعض
المتغيرات البدنية والفسولوجية والثقة بالنفس ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية، بحث منشور،
مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد4، عدد48، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط،
2019م.

24- **ياسر محمد دبور** : التدريب فى كرة اليد ، منشأة المعارف، الإسكندرية ، 1996م.

25- **ياسمين حسين أمبامى** : تأثير برنامج تدريبات بأستخدام جهاز Bosu Ball على مستوى بعض
المتغيرات البدنية والرقمية لدى ناشئات السباحة 100 م، 2023م.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- 26- **Cosio – lima LM , Reynolds , winter C**: Effects of physioball and conventional floor exercises on early phase adaptations in back and abdominal core stability and balance in women , strength nov , 17(14) p: 721, 2003.
- 27- **Gohn Piscapa & James Paley**: Kinesiology the Science Movement Canada, 1998.
- 28- **Lehman G.J& Macmillan** : Shoulder muscle EMG activity during push up variations on and off a Swiss ball (19)2-1 June 5002, 2006.
- 29- **Lehman G.J,Hoda W,:** Trunk muscle activity during bridging exercises on and off a swiss ball :chripr ostopal July 30,13-14, 2005.
- 30- **Peter Twist**: Human Kineticsin"SrengthBall Training" Lome, Pen. USA, 2002.
- 31- **Stanton R& Reabum P**: the effect of short -term Swiss Ball training on core stability and running economy strength and conditioning Research,Aug, 2004.