

تأثير تدريبات Breakletics على القدرة العضلية و سرعة الاستجابة ومستوى الأداء في رياضة المبارزة

أ.د. عائشة محمد الفاتح محمد
أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات -
جامعة حلوان

أ.م.د. مروة عمر الدهشوري
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات
- جامعة حلوان

آلاء حمدي محمد حمدي

أولاً : المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التدريب عمليه تربويه هادفة طويلة المدى للارتقاء بمستوى الأداء الفردي و الجماعي الى اعلى مستوى ، والتدريب يعنى التنظيم والعمل طوال العام والتدريب العملى طويل المدى و يتضمن أيضا تطوير كل المحددات المتداخلة التي تسهم في تطوير الحاجات الاجتماعية و النفسية التي تسهم في تطوير الأداء بما في ذلك العوامل المساعده و العوامل المحددة للاداء . (٥:١٩)

وأشاراليه "محمد حسن علاوى"(٢٠١٤) بأن التدريب الرياضي هو أحد صور التدريب في مجال النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس، كما انه عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخطئية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية .(٨:٢٤)

ويؤكد " وجدى مصطفى الفاتح ومحمد لطفى السيد " (٢٠٠٢) ان طريقة التدريب هي " نظام الاتصال المخطط لايجابية التفاعل بين المدرب و اللاعب خلال الوحدة التدريبية " ، وهى الاجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه " ، وأيضا هي الوسائل التي يتم بها تنمية وتطوير " الحالة التدريبية " للفرد الرياضي الى اقصى درجة ممكنة . (١٢٢:٢٩)

هناك العديد من طرق التدريب المختلفة التي تحقق كثير من الأغراض والاهداف والواجبات المحدده ،ولذلك يجب على المدرب اختيار الطريقة المناسبة للهدف المطلوب تحقيقه ، وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي ، وعلى المدرب

معرفة هذه الطرق والأهداف التي تحققها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب مع اتجاهات التدريب. (١٣:٢٧)

وتعد تدريبات Breakletics التي صممها عالم الرياضة وبطل رقص البريك دانس "petair Sowinski" وهي تدريب القوة و التوافق و المرونه و الدقه والسرعه والقدرة ، بالإضافة لكونه يحسن من الحالة الوظيفية للجسم والهدف من هذه التدريبات هو الربط بين اللياقة البدنية و (Break dance) ، واهم ما يميز هذا النوع من التمرينات انه لا توجد حركات صعبة الا ان هناك حركات مبتكرة تؤدي على الإيقاع ، وهناك مستويات مختلفة من الصعوبة والتي تعتمد على بعضها البعض لذا يمكن لأي شخص من أي مستوى لياقة بدنيه اداها مع شخص بمستوى لياقة بدنية اعلى منه او اقل ، ويمكن تحديد تباين المستوى من خلال اضافة حركات صعبة ومزيد من التكرارات لزيادة الدافعية وتلعب الموسيقى دورا مهما في هذه التدريبات ، ليس فقط كحافز و لكن ايضا كقوة دافعه ومحرّكة تساعد الرياضي على إيجاد الانسيابية الحركية الصحيحة في اثناء التدريب ، كما تعد الموسيقى جزءاً لا يتجزأ من الوصول الى التوافق الصحيح اثناء ممارسه الرياضه و زياده عامل المرح ، وأن شدة تدريبات (Breakletics) تتحدد و تتطور حسب الموسيقى والإيقاع. (٣١)(٣٢)

وقد اشارت " مروة حسين على" (٢٠١٩) نقلا عن " Petair sowinski " أن فكرة هذه التدريبات تبلورت من خلال مراقبة أنواع الحركات التي يقوم بها الجسم ومحاولة معرفة الجسم بطريقة افضل و التعرف على ما يستطيع الجسم فعله ، وقد لاحظ ان اغلب برامج اللياقة البدنية تعتمد على تكرار الحركات نفسها وبحسب وجهة نظرة لا تضم هذه الحركات تركيز كافي على التوافق و المرونة و التوازن ، لذا جاءت فكرة تصميم التدريبات بنوع مختلف عن مفاهيم اللياقة البدنية ، وان هذه التدريبات تطور المرونة ، والتوازن ، والتوافق ، والإحساس بالحركة ، و الإيقاع ، وتدريب كامل الجسم ، حيث تدرب بنسبة ٤٠% للطرف العلوي من الجسم و ٦٠% للطرف السفلى من الجسم اذ تركز على الجذع و الرجلين و الفخذ. (٢٦:٣٠)

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة هي مركب من القوة العضلية والسرعة ويطلق عليها مصطلح (القدرة العضلية) حيث يتوقف مستوى القوة المميزة بالسرعة على عنصر القوة العضلية وعلى عنصر السرعة و التوافق بين الاثنين لاجراء القوة المميزة بالسرعة. (١٦:٢١٦)

ويعرفها "احمد على خليفة" (٢٠١٩) نقلا عن كلا من :

- " لارسون ويوكم بكونها " القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت .

- " هارا " بكونها قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ، وهي مكون مركب من القوة العضلية والسرعة . (٤٢:٢)

ويشير " عصام احمد حلمي" (٢٠١٥) انه يتوقف مستوى سرعة رد الفعل على كل من سرعة و صحة و دقة الاستجابة ، فالاستجابة المتأخرة غالبا ما لاتحقق الهدف منها ، والاستجابة السريعة الخاطئة لا تحقق الهدف منها أيضا ، اما الاستجابة الغير دقيقة فغالبا ما لا تأتي بأفضل النتائج، وتعرف بأنها القدرة على الاستجابة السليمة و الدقيقة للمثير في اقل زمن ممكن (٣٣٢:١٧)

وتعد رياضه المبارزة من الرياضات الفرديه التي تطورت سريعا وقد يظهر هذا التطور من الناحية التعليميه و التدريبيه والخططيه و القانونيه ، وتعتبر طبيعه المهارات في رياضه المبارزة تحتاج الى تحركات تتنوع ما بين التحرك السريع بالاضافه الى تغير ايقاع السرعة و الاتجاهات والوثب لذلك يجب على القائم بالتدريس اختيار الطريقه المناسبه لطبيعه نوع النشاط الممارس لكي يرتقى بمستوى الاداء المهاري والمعرفى فى نفس الوقت و الوصول لافضل نتائج للعملية التعليميه و تحقيق الهدف من طريقه التدريس المستخدمه . (٣٤:٢٢)

ويشير أيضا "أسامة عبدالرحمن على" (٢٠٠٣) الى أن طبيعة الأداء في رياضة المبارزة تتميز بعدم الثبات ، ولا يكون على وتيرة واحده ، وذلك وفقا لردود الفعل بين المتبارزين ، فالحركات تتغير وفقا لمواقف النزال وتغيرها ، فالاداء يكون سريع في مواقف الهجوم المختلفة ، ويقل معدل سرعة الأداء في مواقف أخرى كالتحضير للهجوم او التفكير في بناء وتحضير الهجمات ، وأن المبارزة هي إحدى رياضات المنازلات الفرديه التي تختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى حيث انها تتطلب (قدرات - مهارات - أنماط) خاصة وفقا لطبيعة و أسلوب الأداء . (٤٦:٤).

وأشارت " سمر مصطفى حسين" (٢٠٠٦) الى أن مباريات المبارزة تتميز بالحركة المستمرة و سرعة الأداء المتغير والخاطف كما تتميز بتنوع مهاراتها الفنية (هجومية ، دفاعية ، رد) فالمبارزة ليست هجوما فقط كما أنها لا تقتصر على الدفاع وحده بل هي حركات متتالية من الهجوم لتوصيل لمسة الى الهدف ومن الدفاع الذى يمنع المنافس من تسجيل لمسة ومن الرد الذى يقوم به اللاعب بعد دفاع ناجح لذا فإنه ليس من المستحسن أن يفصل بينهم في التدريب . (١٣٣:١٣)

ويعد الهجوم فى المبارزة عبارة عن حركه او مجموعه حركات يؤديها اللاعب للوصول بذبابه سلاحه الى هدف المنافس لتسجيل اللمسه حيث تتصف الذراع المسلحه بالامتداد فى خط مستقيم باتجاه الهدف عند القيام بالهجوم بحركه الطعن بالقدم الاماميه فى سرعه و مرونة دون تردد

او بالتقدم للامام .والحركة الهجوميه هي الحركة التي يبدؤها احد لاعبي المباراة قبل الاخر للوصول الى الهدف القانوني باستخدام نصل سلاحه او بدونه.(٣٤:٨)

والهجوم المركب L'attaque compose يعرف بأنه هو ذلك الهجوم الذى يقوم به اللاعب فى محاوله منه لتسجيل لمسه فى هدف المنافس فى نفس اتجاه التلاحم او فى اتجاه مغاير لاتجاه التلاحم ، وذلك بتأديه اكثر من حركة نصل واحده ، وفى اكثر من زمن سلاح واحد (توقيت زمنى واحد) . (١٣٩:٣)

وتتكون الهجوم العديده الثلاثيه Une -Deux -Trois من تهويشه مغيرة + دفاع جانبي مخدوع مثلا من المنافس + تهوشه مغيرة ثانيه + دفاع جانبي مخدوع ثانى من المنافس + هجمه مغيرة ثالثه (١٤٤:٣)

وتتركب هذه الهجومه فى ابسط صورها من تهويشتين لمغيرتين فى عكس اتجاه بعضهما ، و يتزامن معهما دفاعان بسيطان مخدوعان من المنافس ، ثم يلى تلك الدفاعات المخدوعه هجمه مغيرة فى الاتجاه المقابل لاتجاه التلاحم الاصلى و فى نفس اتجاه التهويشه الاولى . (١٥٥:٣)

ويعرف الدفاع فى المباراة بأنه محاولة تجنب اللاعب لنصل منافسه بإبعاده عن الهدف بواسطة حركات نصليه منتقاة و متمشيه مع حركات المنافس الهجومية بغرض منعه من الوصول للهدف لتسجيل لمسه. (١٥٣:١٢) ، ويعتبر الرد ما هو الا عودة الهجوم سواء مع الطعن او بدونه فور الانتهاء من دفاع ناجح عن هجمة أيا كان نوعها . فعندما ينجح المدافع فى احباط خطة المنافس الهجومية بواسطة دفاعه الناجح يصبح له الحق فى مهاجمته لتواجهه على مسافة التبارز ، ويعرف الرد كما اشارت اليه "سمر مصطفى على " على أنه تلك الحركات الهجومية التي يقصد بها محاولة تسجيل لمسه فى هدف المنافس والتي يؤديها المدافع عقب أداءه لحركة دفاعية ناجحة ويتم بفرد الذراع فقط او بفرد الذراع مع الطعن .(١٦٥ :١٣)

وفى ضوء ماسبق ، ومن خلال عمل الباحثة كعضو هيئة معاونة مع الاساتذه فى محاضرات التدريب التخصصي للفرقة الرابعة لاحظت أن بعض طالبات تخصص المباراة لم تتوافر لديهن القدرة على أداء أساسيات الهجوم الذى يتطلب توافر بعض القدرات البدنية المتمثلة فى (القدرة العضلية ، سرعة الاستجابه) لأداء الهجوم والدفاع والرد بشكل صحيح ، لذلك ترى الباحثة ضرورة الاهتمام برفع مستوى هذه القدرات البدنية لما لها تأثير واضح على مستوى الأداء المهاري ومتطلباته لذلك اقترحت استخدام تدريبات Breakletics لتنمية وتحسين القدرة العضلية وسرعة الاستجابة لدى بعض الطالبات حيث أن هذه التدريبات المصاحبة للموسيقى تساعد فى

زيادة الدافعية وزيادة الاثارة عند أدائها لتكون النتيجة هي تنمية وتطوير مستوى الأداء المهاري للهجوم و الدفاع والرد لدى الطالبات .

أهمية البحث:

- ١- الأهمية الأكاديمية: يعد هذا البحث إضافة علمية جديدة في مجال التدريب الرياضي الحديث الذي يتناول موضوعات عن أساليب التدريب الحديثة .
- ٢- تحسين مستوى الأداء البدني المهاري مما يسهم في تطوير المستوى المهاري لطالبات تخصص المبارزة.

هدف البحث :

يهدف البحث للتعرف على مدى تأثير تدريبات **Breakletics** على :

- ١- مستوى القدرة العضلية و سرعة الاستجابة لدى طالبات التخصص في رياضه المبارزة .
- ٢- مستوى الاداء المهاري للهجمة العددية الثلاثية لدى طالبات التخصص في رياضه المبارزة .

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث تفترض الباحثة ما يلي :

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبيني والبعدي لمجموعه البحث في القدرة العضلية و سرعة الاستجابة لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبيني و البعدي لمجموعه البحث في مستوى الاداء المهاري لصالح القياس البعدي.

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث :

تدريبات **Breakletics**

هي مجموعة من التمرينات المركبة التي تربط بين تمارين اللياقة و (break dance)، تهدف الى تطوير القوة، والتوافق، ومرونة الجسم، الدقه ، السرعة ، القدرة بالاضافة الى تحسين الحالة الوظيفية. وتعتمد على الإيقاع الموسيقي الذي يحسن من الشعور الايقاعي ، ويكون التدريب عليها بطريقة التدريب الفترتي، وتركز هذه التمارين بنسبة ٤٠% على الطرف العلوي و ٦٠% على مركز الجسم الجذع والأرجل. (٣١)(٣٢)

مستوى الأداء المهاري :

هو الدرجة او الرتبة التي يصل اليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد . (٧:٢٠)

الأداء المهاري : (تعريف اجرائي)

المتغيرات التي تنتج لدى اللاعب أثناء أداء المهارات المختلفة مما يؤدي بدوره التي تحسين في مستوى الأداء بشكل عام .

الدراسات السابقة و المرتبطة :

١-دراسة "حسام الدين عبدالحميد ، جهاد محمد طه ، محمود حسن محمد" (٢٠٢١) عنوانها "تأثير استخدام تدريبات TRX على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الدفاع الدائري لدى لاعبي المباراة " والعينه يبلغ عددها (١٥) من منتخب جامعة الوادي الجديد للمبارزة وتبلغ عينه البحث (٧) لاعبين والهدف هو التعرف على تأثير هذه التدريبات على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي المباراة واستخدم المنهج التجريبي واهم نتائجها ان اثرت هذه التدريبات تأثير افضل من البرامج التقليديه المتبعة في تحسن القدرات البدنية الخاصه للاعبي المباراة (٧).

٢-دراسة "حسام محمد فتحي" (٢٠٢١) عنوانها "تأثير تدريبات الكروس فيت Cross Fit في تحسين بعض المتغيرات البدنية و المهاريه لناشئي المباراة "عينه البحث اشتملت على (٢٠) من لاعبي سلاح الشيش تحت (١٧) سنه تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمها الى عدد (١٢) لاعب كعينه أساسية (٨) لاعبين عينه استطلاعية والهدف هو تأثير التدريبات المقترحة في تحسين بعض المتغيرات البدنية قيد البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي أدت هذه التدريبات الى تأثير إيجابي في مكونات القدرات البدنية لسلاح الشيش (قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الذراعين و الصدر - القدرة العضلية - السرعة الحركيه - تحمل القوة - تحمل السرعة - المرونه - الرشاقة لحركات الرجلين - التوافق العضلي للذراعين - التوازن) . (٩)

٣-دراسة "رغده محمد عصمت" (٢٠٢١)عنوانها "تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين و مستوى الأداء المهاري لناشئي سلاح الشيش " عينه البحث تم اختيارهم من لاعبي سلاح الشيش تحت ١٥ سنه من نادي المعادي الرياضي قوامها (١٢) لاعب ،

والهدف التعرف على تأثير استخدام التدريبات المقترحة على سرعة حركات القدمين لدى عينة قيد البحث ،استخدم الباحث المنهج التجريبي ومن اهم النتائج هي أن التدريب باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعله له تأثير إيجابي على المستوى البدني وسرعة حركات القدمين في الرياضات المختلفه .(١١)

٤- "سلمان حسين حاجي ، محمد بدر عبداللطيف" (٢٠٢٠)عنوانها "تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنيه و مستوى أداء تجديد الهجوم لاشبال المبارزة بدولة الكويت "، تم اختيار العينه بالطريقه العمديه من لاعبي المنتخب الوطنى لسلاحى الشيش و سيف المبارزة ، العينه الاساسيه (٩) لاعبين و الاستطلاعيه (٧) وهدفها هو التعرف على مدى تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنيه ومستوى أداء تجديد الهجوم لدى عينة قيد البحث واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واهم النتائج هي أن أدى البرنامج التدريبي الساكيو الى تنميه بعض المتغيرات البدنيه قيد البحث .(١٢)

٥- "ظافر ناموس خلف" (٢٠١٢) عنوانها "تأثير بعض تمرينات التوافق الحركي في تطويرأداء حركات الارجل والطنع للطالبات بالمبارزة " عينة البحث تكونت من (٣٠) طالبه من طالبات المرجه الثالثه بكليه تربيه الرياضيه ، تم الاختيار بالطريقه العشوائيه ، قسمت الى مجموعتين ضابطه (١٥) و تجريبيه (١٥) طالبه ، وهدفها التعرف على التوافق الحركي لدى عينة قيد البحث ، والتعرف على تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير أداء حركات الارجل لدى الطالبات بالمبارزة ،استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد توصل الى اهم النتائج وهى وجود فروق ذات دلالة احصائيه في التوافق الحركي في الاختبارات البعديه بين المجموعتين الضابطه والتجريبيه لصالح التجريبيه .(١٤)

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وذلك بتطبيق القياسات القبليه والبينيه والبعديه لملائمته لطبيعة البحث .

المجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لطالبات الفرقة الرابعه تخصص المبارزة فى كليه التربيه الرياضيه بنات بالجزيرة وبلغ عددهم ٥٠ طالبة ، وتم اختيارهم من مجتمع البحث وبلغ عددهم (٢٠) العينه الاستطلاعيه (١٠) ، والاساسيه (١٠) فى العام الجامعى ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ فى كليه التربيه الرياضيه بالجزيرة .

راعت الباحثه عند اختيار العينه الاتي :

- تجانس العينة في القياسات الأساسية (الوزن - الطول - السن).
 - توافر العدد اللازم لتطبيق البحث .
 - انتظام الطالبات بمواعيد تنفيذ البرنامج قيد البحث .
 - جميع افراد العينة من طالبات تخصص المبارزة .
- تجانس عينة البحث:

قامت الباحثه بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) كما يتضح في جدول (١).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن) قيد البحث

ن = ٢٠

م	القياسات	وحدة القياس	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن لأقرب نصف سنة	سنة	الأساسية	١٠	٢١,٩٠	٢٢,٠٠	٠,٧٤	٠,١٦٦
			الاستطلاعية	١٠	٢١,٣٠	٢١,٠٠	٠,٦٧	٢,٢٧٧
			الكلية	٢٠	٢١,٦٠	٢١,٠٠	٠,٧٥	٠,٨٥١
٢	الطول الكلي لأقرب نصف سم	سم	الأساسية	١٠	١٦٢,٤٠	١٦١,٥٠	٤,٤٠	٠,٤١٧
			الاستطلاعية	١٠	١٦٣,٧٠	١٦٣,٥٠	٤,١٩	٠,٣٢٠
			الكلية	٢٠	١٦٣,٠٥	١٦٢,٥٠	٤,٢٤	٠,٣٠٣
٣	الوزن لأقرب نصف كجم	كجم	الأساسية	١٠	٦١,١٠	٦٢,٥٠	٥,٨٢	٠,١٦١-
			الاستطلاعية	١٠	٦٠,١٠	٦٠,٠٠	٤,٦١	٠,٢٠١
			الكلية	٢٠	٦٠,٦٠	٦١,٠٠	٥,١٣	٠,٠٣٦

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء لعينة البحث بلغ ما بين (-٠.١٦١، ٠.٢٧٧).

وهذه القيمة انحصرت ما بين (± ٣) مما يؤكد تجانس أفراد مجتمع البحث.

المجال الزمني:

- تم تطبيق جميع القياسات والتدريبات قيد البحث خلال العام الجامعي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢).
- تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من ٢٠٢١/١٠/١ إلى ٢٠٢١/١٠/٨ م.
- تم تطبيق القياسات القبليّة خلال الفترة من ٢٠٢١/١٠/٩ إلى ٢٠٢١/١٠/١٤ م.

- تم تطبيق الدراسة الأساسية للتدريبات قيد البحث خلال الفترة من ١٨/١٠/٢٠٢١م إلي ٢٣/١٢/٢٠٢١م لمدة شهرين ونصف اي لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبيه في الاسبوع أي بواقع (٣٠) وحدة.

- تم تطبيق القياسات البيئية خلال الفترة من ٢٠/١١/٢٠٢١م إلي ٢١/١١/٢٠٢١م.
- تم تطبيق القياسات البعدية خلال الفترة من ٢٦/١٢/٢٠٢١م إلي ٣٠/٢١/٢٠٢١م.

أدوات جمع البيانات :

- تم تحديد أدوات جمع البيانات التي تتناسب مع طبيعة البحث .
 - استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري .مرفق (٤)
 - الاختبارات البدنيه و البدنية المهارية .مرفق (٢)
 - ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
 - جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
 - الاستمارات و الاختبارات البدنية و البدنية المهارية : مرفق (٢)
 - اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة المميزة بالسرعة. (١٨:٢٦٣)
 - اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية المعدل . (٢٨:٢٨٥)
 - اختبار الطعن من وضع التحفز المنخفض لقياس القوة المميزة بالسرعة . ياسر حجر (٢٠٠٧) (٣٠)
 - اختبار قياس زمن سرعة الاستجابة قبل الطعن .
 - استمارة تسجيل البيانات الشخصية الخاصة لطالبات الفرقة الرابعة لتخصص مبارزة .مرفق (٣)
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء حول اختيار انبساط القدرات البدنية المؤثرة على مستوى الأداء المهاري لدى طالبات الفرقة الرابعة لتخصص مبارزة . مرفق (٥)
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد انبساط الاختبارات البدنية لدى طالبات الفرقة الرابعة لتخصص مبارزة. مرفق (٦)
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد انبساط الاختبارات البدنية المهارية لدى طالبات الفرقة الرابعة لتخصص مبارزة. مرفق (٧)
 - استمارة تقييم الأداء المهاري : مرفق (٤)
- عدد اللجنة المشكلة من السادة الخبراء لتقييم الأداء المهاري اثنان من أستاذ تدريب المنازل والرياضات الفردية

وتشتمل هذه الاستمارة على تقييم للاداء الهجومي و الدفاعي والرد وقد تضمنت الاتى :

- دقة الأداء (٢ درجة)
- شكل الهجمة (٢ درجة)
- سرعة الأداء (٢ درجة)
- الحركات المتتالية (٢ درجة)
- تسجيل لمسه (٢ درجة)
- تصدي الجزء القوى للجزء الضعيف من نصل المهاجم (٢.٥ درجة)
- سرعة الأداء و منع لمسة (٢.٥ درجة)
- سرعة رد الفعل (٢.٥ درجة)
- تسجيل لمسة (٢.٥ درجة)
- الدرجة الكلية لكل هجمة هي (٢٠ درجة)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

أولاً : الصدق Validity

استخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين ، مجموعة مميزة عددهم (٥) و مجموعة غيرمميزة عددهم (٥) حيث تم في الفترة بين ٢٠٢١/١٠/٩ الى ٢٠٢١/١٠/١٤ وللتحقق من ذلك بإستخدام اختبار (ت) المحسوبة وتم إيجاد الفرق بين المجموعتين كما هو موضحا في الجدول التالي

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والبدنية
المهارية و مستوى ألداء المهاري قيد البحث

$$n = 1 = 2 = 5$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	اختبارات	الدلالة
			م	ع	م	ع			
١	القوة المميزة بالسرعة	سم	١٠٠,٥٠	٣,٧٢	١٢٠,٨٠	٤,٥٣	٢٠,٣٠	*٨,١٥٦	٠,٠٠٠
٢	سرعة الاستجابة	درجة	٩,٧٠	٠,٢٨	٧,٦٥	٠,٢٣	٢,٠٥	*١١,١٠٨	٠,٠٠٠

الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

الدلالة	اختبارات	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	الاختبارات	م
			ع	م	ع	م			
٠,٠٠٠	*٧,٤٠٢	١,٥٠	٠,٧١	٧,٣٠	٠,٧٣	٥,٨٠	عدد	القوة المميزة بالسرعة الظعن من وضع التحفز المنخفض	١
٠,٠٠٠	*٥,٠١٢	٠,١٧	٠,١٢	٠,٣٥	٠,٠٩	٠,٥٢	ثانية	دقة وسرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع	٢

مستوى أداء المهارات قيد البحث

الدلالة	اختبارات	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	الاختبارات	م
			ع	م	ع	م			
٠,٠٠٠	*٥,٢٣١	٢,٨٠	٠,٨٢	١١,٠٠	٠,٨٢	٨,٢٠	درجة	الهجمة العددية الثلاثية	١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي $0,05 = 2,071$

يتضح من جدول (٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة في جميع متغيرات الدراسة مما يدل على قدرة الإختبارات في التمييز بين المجموعتين وإنها صالحة للتطبيق مما يدل على صدق الإختبارات.

ثانيا : الثبات Reliability

تم التحقق من ثبات الاختبارات المستخدمة بإستخدام طريقة التطبيق وإعاده التطبيق وذلك على عينة قوامها (١٠) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاصلية وذلك لمدة يومين ٢٠٢١/١٠/١٦ و ٢٠٢١/١٠/١٧ وتم اعاده تطبيق الاختبارات على نفس افراد العينة بعد مرور أسبوع من التطبيق الأول .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

الدلالة	معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات	م
			ع	م	ع	م			
٠,٠٠٠	*٠,٩٧٤	٠,٢٠	٤,٢١	١٢٢,٨٠	٤,١٩	١٢٢,٦٠	سم	القوة المميزة بالسرعة الوثب العريض من الثبات	١

٠,٠٠٠	*٠,٩٩٣	٠,٠٥	٠,٣٢	٧,٦٠	٠,٣١	٧,٧٥	درجة	اختبار نيلسون	سرعة الاستجابة	٢
-------	--------	------	------	------	------	------	------	---------------	----------------	---

الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

الدلالة	اختبارات	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	الاختبارات		م
			ع	م	ع	م		الظعن من وضع التحفز المنخفض	القوة المميزة بالسرعة	
٠,٠٠٠	*٠,٩٢٤	٠,٢٠	٠,٧٩	٧,٢٠	٠,٨٢	٧,٠٠	عدد	الظعن من وضع التحفز المنخفض	القوة المميزة بالسرعة	١
٠,٠٠٠	*٠,٩٥٥	٠,٠١	٠,٠٦	٠,٣٥	٠,٠٥	٠,٣٦	ثانية	دقة وسرعة احراز للمسة من مسافة فرد الذراع	سرعة الاستجابة	٢

مستوى أداء المهارات قيد البحث

الدلالة	اختبارات	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	الاختبارات	م
			ع	م	ع	م			
٠,٠٠٠	٠,٩٣٥	٠,٢٠	١,٠٥	١١,٠٠	٠,٧٩	١٠,٨٠	درجة	الهجمة العديدة الثلاثية	١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي $0,05 = 0,602$

يتضح من جدول (٢) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للمتغيرات قيد البحث، مما يدل على مدى الثبات واتساق استجابات العينة على الاختبارات قيد البحث وانها صالحة للتطبيق وذات معامل ثبات عالية.

الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسته الاستطلاعية على (١٠) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠٢١/١٠/١ الى ٢٠٢١/١٠/٨، وكان الهدف منها ما يلي :

- التعرف على مدى صحة و سلامة الأدوات المستخدمة .
- التأكد من صدق و ثبات الاختبارات (المعاملات العلمية)
- كيفية تطبيق أجزاء البرنامج المقترح و مدى ملائمته لعينة البحث .
- التعرف على الصعوبات و المشكلات التي يمكن ان تواجه الباحثه عند تنفيذ الاختبارات البدنية و المهارية و كيفية التغلب عليها .
- التعرف على المشكلات والمعوقات التي قد تواجه الباحثة عند تطبيق البرنامج المقترح و إيجاد حلول لها .

و قد تواصلت نتائج دراسته الاستطلاعية الى :

- التأكد من سلامه و صحة الأدوات المستخدمه .

- تحديد الإجراءات اللازمة لإجراء الاختبارات البدنية و المهارية .
- التأكد من ملائمة البرنامج لعينه البحث .
- معرفة الصعوبات و المشكلات التي يمكن ان تواجه الباحثه عند تنفيذ الاختبارات البدنية و المهارية .
- إيجاد حلول مناسبة للمشكلات التي قد تعوق تطبيق البرنامج .

الدراسة الأساسية :

القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياسات والاختبارات القبلية على مجموعة البحث وعددها (١٠) طالبات ، وذلك في كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، في الفترة ١٠/٩ / ٢٠٢١ الى ١٠/١٤ / ٢٠٢١ تشتمل على (الاختبارات البدنية و الاختبارات البدنية المهارية و مستوى أداء المهارات) قيد البحث .

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث وذلك في الفترة ١٠/١٨ / ٢٠٢١ الى ١٢/٢٣ / ٢٠٢١ ، خلال شهرين و نصف أي لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع في أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء) وقد اشتمل البرنامج التدريبي على (٣٠) وحده تدريبية و قد اشتملت على :

١- الجزء التمهيدي : يتكون من الاحماء و الاعداد البدني العام (حيث يتم فيه تطبيق تدريبات البرنامج المقترح)

٢- الجزء الرئيسي : يتكون من الاعداد البدني الخاص و الاعداد المهاري

٣- الجزء الختامي : يتكون من التهدئة

القياس البيني :

قامت الباحثة بإجراء القياسات البينية بعد مرور (٥) أسابيع من تطبيق البرنامج المقترح و ذلك للتأكد من صحة البرنامج المستخدم و ملائمة لعينة البحث و البالغ عددها (١٠) ، وذلك لمدة يومين من ٢٠/١١ / ٢٠٢١ الى ٢١/١١ / ٢٠٢١ ، وهذه القياسات متمثلة في (الاختبارات البدنية و الاختبارات البدنية المهارية و مستوى أداء المهارات) قيد البحث .

القياس البعدي :

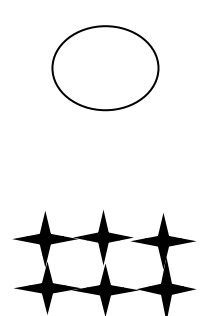
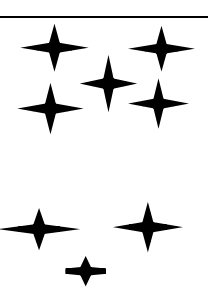

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة البحث البالغ عددها (١٠) طالبات من الفرقة الرابعة لتخصص المبارزة ، وذلك في

كلية التربية الرياضية الجزيرة ، في الفترة من ٢٠٢١/١٢/٢٦ الى ٢٠٢١/١٢/٣٠ ، وهذه القياسات متمثلة في (الاختبارات البدنيه والاختبارات البدنيه المهارية و مستوى أداء المهارات) قيد البحث .

المعالجات الإحصائية :

- استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك بإستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لإجراء العمليات الإحصائية للبحث وهي :
- ١- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
 - ٢- الوسيط Mediam .
 - ٣- الانحراف المعياري Standard Deviation .
 - ٤- معامل الالتواء Skewness .
 - ٥- اختبار "ت" لقياس دلالة الفروق T – Test .
 - ٦- معامل ارتباط Correlation Coefficient .

نموذج للوحده التدريبيه :

التشكيل	خصائص الحمل			المحتوى التدريبي	الزمن	أجزاء الوحده
	الكثافه	الحجم	الشده			
	٦٠ث	٣×١٠	٤٠%	تمرين (٩،٨،١،٢،٤،٣،٥،٦)	٥٠ق	الجزء التمهيدي
			٥٠%	(١٧،٢٣،٢٠،١٨،١٤،١٥،٢٧،٣٠)	٥ق	(الاحماء)
			٧٠%	(٣٦،٣٤،٣٣،٣٥)	١٠ق	(اطالات)
	٦٠ق	٣×١٠	٧٠%	تمرين (٥٣،٥٥،٥٦،٥٤،٥٧)	٣٥ق	الجزء الرئيسي
			٦٠%	(٨،٧،٥،٦،٤،٢،١،٣)	١٥ق	(اعداد بدني خاص)
	٣٠ق	٣×١٠	٦٠%	(٨،٧،٥،٦،٤،٢،١،٣)	٢٠ق	(اعداد مهاري)
			٣٠%	(٧،٥،٤،٦،٢،٣،١)	٥ق	الجزء الختامي (التهنئه)

عرض النتائج :

جدول (٤)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البيني و
القياس
البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٠

الدلالة	اختبارات	الفرق بين المتوسطين	القياس البيني		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات		م
			ع	م	ع	م		ع	م	
٠,٠٠٠	*٦,١٩٥	١٨,٥٠	٧,٣٨	١٤٠,٠٠	٤,٨٩	١٢١,٥٠	سم	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	١
٠,٠٠٠	*٩,٠١١	٠,٤٣	٠,١١	٧,٢٧	٠,١٦	٧,٧٠	درجة	سرعة الاستجابة	اختبار نيلسون	٢
الدلالة	اختبارات	الفرق بين المتوسطين	القياس البيني		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات		م
			ع	م	ع	م		ع	م	
٠,٠٠٤	*٣,٨٥١	١٦,٠٠	١٠,٠٨	١٥٦,٠٠	٧,٣٨	١٤٠,٠٠	سم	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	١
٠,٠٠٠	*٨,٦١٢	٠,٤١	٠,١٢	٦,٨٦	٠,١١	٧,٢٧	درجة	سرعة الاستجابة	اختبار نيلسون	٢
الدلالة	اختبارات	الفرق بين المتوسطين	القياس البيني		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات		م
			ع	م	ع	م		ع	م	
٠,٠٠٠	*٥,٨٢٤	٢٤,٥٠	١٠,٠٨	١٥٦,٠٠	٤,٨٩	١٢١,٥٠	سم	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	١
٠,٠٠٠	*١٢,٣٣٥	٠,٨٤	٠,١٢	٦,٨٦	٠,١٦	٧,٧٠	درجة	سرعة الاستجابة	اختبار نيلسون	٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي $0,05 = 2,262$

وينضح من جدول (٤) أن توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البيني وبين القياس البيني و القياس البعدي وبين القياس القبلي و القياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس
البيني والقياس البعدي في الاختبارات البدنية
المهارية قيد البحث

ن=١٠

الدلالة	اختبارات	الفرق بين المتوسطين	القياس البيني		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات		م
			ع	م	ع	م		الطعن من وضع التحفز المنخفض	القوة المميزة بالسرعة	
٠,٠٠١	*٤,٥٨٣	٠,٧٠	٠,٧٤	٧,٩٠	٠,٦٣	٧,٢٠	عدد	الطعن من وضع التحفز المنخفض	القوة المميزة بالسرعة	١
٠,٠٠٠	*٥,٧٢١	٠,٠٤	٠,٠١	٠,٢٩	٠,٠٢	٠,٣٣	ثانية	دقة وسرعة احراز للمسة من مسافة فرد الذراع	سرعة الاستجابة	٢
الدلالة	اختبارات	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس البيني		وحدة القياس	الاختبارات		م
			ع	م	ع	م		الطعن من وضع التحفز المنخفض	القوة المميزة بالسرعة	
٠,٠٠١	*٤,٥٨٣	٠,٥٠	٠,٥٢	٨,٦٠	٠,٧٤	٧,٩٠	عدد	الطعن من وضع التحفز المنخفض	القوة المميزة بالسرعة	١
٠,٠٠٠	*٧,٣٢٤	٠,٠٤	٠,٠٣	٠,٢٥	٠,٠١	٠,٢٩	ثانية	دقة وسرعة احراز للمسة من مسافة فرد الذراع	سرعة الاستجابة	٢
الدلالة	اختبارات	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات		م
			ع	م	ع	م		الطعن من وضع التحفز المنخفض	القوة المميزة بالسرعة	
٠,٠٠٠	*٨,٥٧٣	١,٤٠	٠,٥٢	٨,٦٠	٠,٦٣	٧,٢٠	عدد	الطعن من وضع التحفز المنخفض	القوة المميزة بالسرعة	١
٠,٠٠٠	*٩,٩١٢	٠,٠٨	٠,٠٣	٠,٢٥	٠,٠٢	٠,٣٣	ثانية	دقة وسرعة احراز للمسة من مسافة فرد الذراع	سرعة الاستجابة	٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي $0,05 = 2,262$

يتضح من جدول (٥) أن توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البيني وبين القياس البيني و القياس البعدي وبين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البيئي
والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري قيد
البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البيئي		الفرق بين المتوسطين	اختبارات	الدلالة
			ع	م	ع	م			
١	اختبار مهارة العدديّة الثلاثية	درجة	١١,٧٠	١,٥٧	١٧,٤٠	٠,٦٩	٥,٧٠	*١٣,٤٧٧	٠,٠٠٠
			القياس البيئي		القياس البعدي				
١	اختبار مهارة العدديّة الثلاثية	درجة	١٧,٤٠	٠,٦٩	١٩,٧٠	٠,٤٨	٢,٣٠	*٧,٦٦٧	٠,٠٠٠
			القياس القبلي		القياس البعدي				
١	اختبار مهارة العدديّة الثلاثية	درجة	١١,٧٠	١,٥٧	١٩,٧٠	٠,٤٨	٨,٠٠	*١٦,٩٧١	٠,٠٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي $0,05 = 2,262$

يتضح من جدول (٦) أن توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البيئي والقياس البيئي والقياس البعدي و القياس القبلي و البعدي في مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٤)،(٥) أنه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لحساب معامل القدرة العضلية وسرعة الاستجابة ، كما يتضح أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي/ البيئي) لصالح القياس البيئي، كما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (البيئي/ البعدي) لصالح القياس البعدي، ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي/ البعدي) لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

وترجع الباحثه ذلك الى ان البرنامج المقترح بإستخدام تدريبات Breakletics والتي تم الاستعانه بها ضمن الوحدات التدريبية ، كان لها اثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة حيث ان الإيقاع الموسيقي لهذه التدريبات يعد عامل مهم في تنميه الإحساس بالحركه والعمل على شد وارتخاء العضلات العامله اثناء الأداء مما يسهم في تنمية سرعه انقباض العضلات ، وضمن هذه التمرينات البلائك و القرفصاء والاستناد الامامي حيث انها أوضاع اساسيه تؤدي بشكل متنوع ، والتي اعدت وفق الأسس العلمية للتدريب و بما يتناسب مع مستوى الطالبات بأستعمال مقاومة وزن الجسم ، وتم مراعاة التدرج بزيادة هذه المقاومات .

وترجع الباحثة التطور في سرعة الاستجابة الحركية لدى الطالبات الى تنوع و اختلاف التدريبات التي تم تطبيقها في الوحدات التدريبية حيث كان لها أثر إيجابي في إيجاد التوافق بين الجهاز العضلي و الجهاز العصبي مما ساعد في زيادة سرعة الاستجابة الحركية لدى الطالبات وتقليل زمن رد الفعل لديهن واكد على ذلك "محمد حسن علاوى" ان سرعة الاستجابة الحركية تعنى القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن. (٢٣:١٣٣)

وتتفق دراسة البحث الحالي مع دراسة كلا من "عامر فاخر شغاتي ، صباح نوري حافظ " (٢٠١٧) " مروة حسين على " (٢٠١٩) ، "محمد محمود سليمان" (٢٠١٩) والتي اسفرت نتائجها على تحسين و تطوير بعض القدرات البدنية المتمثلة فى (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، المرونة ، السرعة الحركية ، وتنمية القوة الانفجارية ، وتحمل القوة ، سرعه الاستجابيه ، دقه الاصابه) (١٥) (٢٦) (٢٥)

ومن خلال ماسبق يتضح انه تم تحقيق الفرض الأول الذى ينص على : **توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبيني والبعدي لمجموعه البحث في القدرة العضلية و سرعة الاستجابة لصالح القياس البعدي .**

يتضح من جدول (٦) أنه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لحساب معامل مستوى الأداء المهاري ، كما يتضح أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي/ البيني) لصالح القياس البيني، كما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (البيني/ البعدي) لصالح القياس البعدي، ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي/ البعدي) لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

وذلك يرجع الى ان البرنامج المقترح من قبل الباحثة أدى الى تطور شامل في الجانب البدني العام و البدني الخاص حيث ظهر هذا التطور في الأداء المهاري لطالبات تخصص المصارعة قيد البحث .

كما اكد كلا من "أحمد امين فوزى " (٢٠٠٨) ، "حمدي احمد على" (٢٠٠٩) على ان القدرات البدنية هي المحرك الأساسي والرئيسي لأداء المهارات في أي نشاط رياضى وأن تنميتها عن طريق البرامج التدريبية والتي تتوافق مع متطلبات تنفيذ الأداء المهاري الخاص بالنشاط الممارس يؤدي الى فاعلية الأداء لذلك من الضروري تحديد إمكانية الناشئ للقدرات البدنية اللازمة له للارتقاء به. (١٥٢:١) (٨٨:١٠)

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة كلا من " بسام عباس محمد ، عبدالهادي حميد " (٢٠١٢) " ماجده محمود عادل" (٢٠١٨) ، " تامر إبراهيم نبيل " (٢٠٢٢) ، والتي توصلت الى ان

استخدام التدريبات الحديثة في التدريب كان له اثر إيجابي على مكونات القدرات البدنية بالإضافة الى تأثيره على مستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث. (٢١) (٦) (٥)

ومن خلال ماسبق يتضح انه تم تحقيق الفرض الثانى الذى ينص على : توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبيني و البعدي لمجموعه البحث في مستوي الاداء المهاري لصالح القياس البعدي .

الاستخلاصات :

في ضوء اهداف البحث و اجراءاته و في حدود عينة البحث والمنهج المستخدم و القياسات والاختبارات والبرنامج التدريبي وفي اطار ما اشارت اليه المعالجات الاحصائية من نتائج تم عرضها و مناقشتها وتفسيرها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Breakletics أدى الى تحسن في مستوى القدرة العضلية و سرعة الاستجابة لعينة البحث من طالبات الفرقة الرابعة تخصص مبارزة .
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Breakletics أدى الى تحسن في مستوى بعض القدرات البدنيه المهاريه الخاصة برياضة المبارزة .
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Breakletics أدى الى تحسن في مستوى الأداء المهاري للهجمة المستخدمه في البحث (الهجمة العدديّة الثلاثية) لدى طالبات الفرقة الرابعة تخصص مبارزة .

التوصيات :

- في ضوء ما توصلت الى الباحثة من نتائج و استخلاصات نقترح التوصيات الآتية :
- استخدام تدريبات Breakletics لتطوير القدرات البدنية لما لها تأثير إيجابي في تحسين هذه القدرات .
 - استخدام تدريبات Breakletics لتطوير القدرات البدنية والحركيه العامه و الخاصة لمختلف المراحل العمرية و لكلا الجنسين .
 - اجراء دراسات مقارنة بين تأثير برنامج تدريبات Breakletics و برامج اللياقة البدنية الأخرى .
 - العمل على استخدام برنامج تدريبات Breakletics ضمن أساليب التدريب الرياضى الحديث.

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- أحمد أمين فوزى (٢٠٠٨م) : سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين ، دار الفكر، القاهرة
- ٢- احمد على خليفة (٢٠١٩) : التقويم و الاختبارات ، دار المعرفة للطباعة والنشر ، السعودية.
- ٣- ابراهيم نبيل ، تامر ابراهيم نبيل (٢٠١٦): المبارزة المرجع الحديث في المبارزة ، تربيته رياضيه، مركز الكتاب الحديث ، جامعه حلوان
- ٤- أسامة عبدالرحمن على (٢٠٠٣): "تأثير اختلاف الوسط التدريبي على فعالية الأداء لحركات الرجلين للمبارزة" ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية
- ٥- بسام عباس محمد ، عبدالهادي حميد مهدي (٢٠١٢) : "علاقه دقه حركه الطعن ببعض المهارات الهجوميه والدفاعيه وسرعه الاستجابة الحركيه والتوازن للاعبين سلاح الناشئين" ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد ٢٤ ، العدد ٣
- ٦- تامر إبراهيم نبيل (٢٠٢٢) : "تأثير تدريبات القوة الدائرية على مستويات بعض القدرات البدنية و الاداءات المهارية و التصور العقلي لدى لاعبي سلاح الشيش" ، بحث منشور ، كلية تربية رياضية ، جامعة حلوان ، المجله العلمية للتربية البدنية و علوم الرياضة ، المجلد ٩٥ ، العدد ٢ .
- ٧- حسام الدين عبدالحميد ، جهاد محمد طه ، محمود حسن محمد (٢٠٢١) : "تأثير استخدام تدريبات TRX على بعض القدرات البدنيه ومستوى أداء الدفاع الدائري لدى لاعبي المبارزة" ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة
- ٨- حسام الدين عبدالحميد (٢٠٠٧) : استراتيجيه الاعداد للهجوم للاعبين المبارزة وعلاقتها بمستوى الانجاز ، كليه تربيته رياضيه ، جامعه اسيوط
- ٩- حسام محمد فتحي (٢٠٢١) : "تأثيرتدريبات الكروس فيت Cross Fit في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي المبارزة" ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ،المجله العلمية للتربية البدنية و علوم الرياضة
- ١٠- حمدى أحمد على (٢٠٠٩) : التدريب الرياضي ، دار المنهمل للطباعة ، الاردن
- ١١- رغه محمد عصمت (٢٠٢١): "تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين و مستوى الأداء المهاري لناشئي سلاح الشيش" ، بحث منشور ، كلية تربية رياضية ، جامعة طنطا ، المجله العلمية لعلوم الرياضة.

- ١٢- سلمان حسين حاجي ، محمد بدر عبداللطيف (٢٠٢٠) : "تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنيه و مستوى أداء تجديد الهجوم لاشبال المبارزة بدولة الكويت " ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ١٣- سمر مصطفى حسين (٢٠٠٦) : اساسيات المبارزة ، كلية التربية الرياضية ، دار الوثائق القومية ، جامعة أسيوط
- ١٤- ظافر ناموس خلف (٢٠١٢) : "تأثير بعض تمرينات التوافق الحركي في تطوير أداء حركات الارجل و الطعن للطالبات بالمبارزة " ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، مجلة التربية الأساسية للعلوم التربوية و الإنسانية ، المجلد ١ ، العدد ٩
- ١٥- عامر فاخر شغاتي ، صباح نوري حافظ (٢٠١٧) : " استخدام تمرينات (البلايومترك التوافقيه) للذراعين لتطوير بعض اشكال القوة العضلية وسرعة الاستجابة ودقة الإصابة في سلاح الشيش " ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد ٢٩ ، العدد ٢ .
- ١٦- عبدالعزيز احمد مديش (٢٠٢٠) : التدريب الرياضي والاعداد البدني ، مركز الكتاب للنشر ، جامعة بنغازي
- ١٧- عصام احمد حلمي (٢٠١٥) : التدريب في الأنشطة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، مركز الكتاب الحديث ، بورسعيد
- ١٨- على سموم الفرطوسي وآخرون (٢٠١٥) : القياس والاختبارات والتقويم في المجال الرياضي ، دار الكتب والوثائق ، بغداد
- ١٩- عمر نصر الله قشطة (٢٠١٦) : المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشامله ، دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر
- ٢٠- كريمة مجدى حنفى (٢٠١٩) : " تأثير تدريبات الانتسنتى على القدرات البدنية والمهارية للاعبى الكاراتية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان
- ٢١- ماجده محمود عادل (٢٠١٨) : "تأثير تدريبات TRX على الارتقاء ببعض القدرات البدنية و المهاريه لناشئي سلاح الشيش " ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، مجلة أسيوط لعلوم و فنون التربية الرياضية ، المجلد ٤ ، العدد ٤٧
- ٢٢- محمد السباعى عبدالعزيز(٢٠٢١) : رياضه المبارزة (تدريب راضى - ادارة) ، مؤسسه عالم الرياضه للنشر
- ٢٣- محمد حسن علاوي(١٩٩٢) : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .

- ٢٤- محمد حسن علاوى (٢٠١٤) : علم التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٥- محمد محمود سليمان (٢٠١٩) : " تأثير تطوير القوة الانفجارية بإستخدام التدريبات الباليستيه على سرعة أداء حركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ١٥ سنه " ، بحث منشور ، كلية تربية رياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة .
- ٢٦- مروة حسين على (٢٠١٩) : " تأثير تمرينات (Breakletics) في القابليه البدينه لدى طالبات المرحلة الأولى " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية ، جامعة بغداد
- ٢٧- مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٠) : المرجع الشامل في التدريب الرياضى ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ،
- ٢٨- نبيل طه حسين ، حسين جعفر حسين ، وآخرون(٢٠١١) : اختبارات اللياقة البدنية ، اللجنة الاولمبية البحرينية
- ٢٩- وجدى مصطفى الفاتح ، محمد لطفى السيد (٢٠٠٢) : الأسس العلمية للتدريب الرياضى للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، القاهرة
- ٣٠- ياسر محمد حجر (٢٠٠٧) : تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تطوير فاعلية أداء حركات الرجلين و الهجوم البسيط لمبتدئى المبارزة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة الإسكندرية

ثانيا : المراجع الاجنبية

- 31- [https://www.theatreartlife.com/?s=Breakletics+/
32- Sowinski, perter." Breakletics: fitness meet breaking " https://breakletics.com/en](https://www.theatreartlife.com/?s=Breakletics+/)