

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الدمج بين تدريبات " Battle Rope " وتدريبات " Bosu ball " على مستوى الاداء البدني والمهاري للناشئات فى رياضة المبارزة

أ.م.د. مروه عمر أحمد يوسف الدهشورى

استاذ مساعد بقسم تدريب المنازلات ، كلية التربية

الرياضية بنات ، جامعة حلوان

marwa.eldahshoury@gmail.com

مستخلص البحث :

تعتبر رياضة المبارزة ضمن أنشطة الرياضات التنافسية التي تعتمد على الجانب البدني والمهاري والخططي من أجل الارتقاء بمستوى الاداء المهاري وذلك من خلال الاعتماد على مبادئ التدريب الحديث حيث يعد التدريب الرياضى المستند على أسس علمية من أهم العوامل التي تمكننا من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فى مختلف الالعاب وذلك من خلال الاعتماد على مبادئ التدريب الحديث لذلك ترى الباحثة الى ضرورة الدمج خلال برامج الاعداد باستخدام تدريبات " Battle Rope " وتدريبات " Bosu ball " لمساعدة اللاعبات فى تحسين قدراتهم البدنية والارتقاء بالمستوى المهاري فى رياضة المبارزة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وأشتملت عينة البحث (٢٠) ناشئة من ناشئات المبارزة ، وقد بلغ عدد عينة البحث الاساسية (١٠) ناشئات فى حين بلغ عدد افراد عينة البحث الاستطلاعية (١٠) ناشئات ، واطهرت نتائج وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدي فى بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث الاساسية كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدي فى مستوى الاداء المهاري لدى عينة البحث الاساسية .

The effect of A Training Program using a Combination of” Battle Rope “ and “Bosu ball “ exercises on the Physical and skill Performane of Young Female Athletes in Fencing

Fencing is considered one of the competitive sports activities that depend on the physical, skill and tactical aspects in order to raise the level of skill performance by relying on the principles of modern training, where sports training based on scientific foundations is one of the most important factors that enable us to reach the highest levels of sports in various games. This is done by relying on the principles of modern training. Therefore, the researcher sees the necessity of integrating during preparation programs using “Battle Rope” exercises and “Bosu ball” exercises to help female athletes improve their physical abilities and raise the skill level in the sport of fencing. The researcher used the

experimental method and the research sample included (٢٠) female fencing juniors. The number of the basic research sample was (١٠) female juniors, while the number of members of the exploratory research sample was (١٠) female juniors. The results showed that there were statistically significant differences between the pre- and post-measurements in favor of the measurement. The results showed that there were statistically significant differences between the pre and post measurements in favor of the post measurement in the level of skill performance in the basic research sample.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الدمج بين تدريبات " Battle Rope " وتدريبات " Bosu ball " على مستوى الاداء البدني والمهاري للناشئات فى رياضة المبارزة

المقدمة ومشكلة البحث : -

يعد التدريب الرياضى المستند على أسس علمية من أهم العوامل التى تمكنا من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فى مختلف الالعاب ، ويهدف التدريب الرياضى أساسا إلى إعداد الفرد وتغيير سلوكه وطريقة أدائه لتحقيق مستوى معين من الاداء البدني والمهاري ، وهو العملية التى تضع الجسم تحت تأثير تلك العوامل التى تؤدي به إلى بلوغ درجة من الكفاءة والانتاج البدني .

ويشير كلا من " عصام الدين أحمد عبد الخالق " (٢٠٠٥) ، " ريسان خريبط ، أبو العلا عبد الفتاح " (٢٠١٦) إلى أن التطور المطرد فى التدريب الرياضى وأهميته التطبيقية جعل من الضروري البحث عن أساليب جديدة لتطوير مستوى الاداء ، فمن خلال عمليات التدريب يحدث للاعبين الكثير من العمليات الفسيولوجية ، وهذا مؤشر إلى أن هذه العمليات تمثل فى جوهرها تحسين لوظائف الجسم من خلال التدريبات المنظمة والمتكررة بالوحدات والبرامج التدريبية المختلفة لتطوير مستوى الاداء (١٧ : ٣٢) (١٢ : ١٥) .

ويشير " أسامة عبد الرحمن " (٢٠٠٣) إلى أن طبيعة الأداء فى رياضة المبارزة تتميز بعدم الثبات ، ولا يكون على وتيرة واحدة، وذلك وفقا لردود الفعل بين المتبارزين، فالحركات تتغير وفقا لمواقف النزال وتغيرها، فالأداء يكون سريع فى مواقف الهجوم المختلفة، ويقل معدل سرعة الأداء فى مواقف أخرى كالتحضير للهجوم أو التفكير فى بناء وتحضير الهجمات، وأن المبارزة هي إحدى رياضات المنازل الفردية التى تختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى حيث أنها تتطلب (قدرات - مهارات - أنماط) خاصة وفقا لطبيعة وأسلوب الأداء (٧ : ٤٦)

ويذكر كلا من مارين واخرون " Marin et al " و " انتوني بوبي وبالني سامي Antony Bobby ,And A.Palan is amy " (٢٠١٧) ، كرامير واخرون " Kramer etal " أن أداة التدريب Battle rope " اداة تم استخدامها من قبل العالم جون بروكفيلد حيث أنه مبتكر ومصمم هذه الاداة المستخدمة في التدريب وهي أداة تدريب عالية الشدة لتطوير القوة العضلية وتحمل العضلى ولها أشكال وأنواع مختلفة ويتراوح طولها عادة من ٢٦ - ٥٠ قدم ، ويتراوح سماكتها ما بين ١ إلى ٢ بوصة ويختلف الوزن باختلاف طولة وسمكة عن بدء التدريب (٤٦ : ٢٤) (٣٨) (٤٣) .

كما هناك العديد من الادوات والاجهزة المساعدة التي انتشرت مؤخرا يمكن إستخدامها للمساعدة في تنمية ناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات ولكل اداة من هذه الادوات طابعها وتأثيرها الخاص وأن الأدوات والأجهزة المساعدة ذات أهمية وفاعلية في التأثير الإيجابي على التدريب وحسن أخرجها فهي تثير نشاط وحماس الممارسين فضلا عن أنها وسيلة تشويقية فعالة (٥١) ، (٣٤) .

ومن أهم هذه الاجهزة المساعدة هو جهاز نصف الكرة الهوائية Basu Ball وهي أختصار لعبارة Both side Utilized وتعنى كلا الوجهين وهي عبارة عن نصف كرة هوائية الذى أبتكرها ديفيد ويك Dived week وهي عبارة عن نصف كرة هوائية ممتلئة بمادة ضد الانفجار قطرها ٦٣ سم وأرتفاعها ٢٢ سم ووزنها ٧.٣ كجم وتتميز بأنها تمنح اللاعب السعادة وترفع الحماس والايجابية والتشويق وزيادة الرغبة في التدريب (٣٠ : ١١٤) ، (٤:٥٠) .

ويرى " محمود المغاوري " (٢٠١٩) أن توفير الادوات والاجهزة المساعدة تعد أحد أهم العناصر الاساسية التى تقوم عليها أى برنامج تدريبي ، فهي تعد من المستلزمات الضرورية فى التدريب ووجودها له قيمة كبيرة فى دفع وتحفيز اللاعبين للاشتراك بأيجابية فى تنفيذ كافة الوحدات التدريبية على أتم وجه ممكن (٢٧ : ١) .

حيث تعتبر رياضة المبارزة من أهم الرياضات وأفيدها للناشئات حيث تكسبهم السرعة والقوة والصبر والمثابرة ، وهي تنشيط لجميع أجزاء الجسم وخصوصا عضلات الرجلين واليدين والرسغ والساعد والكتف والجذع بالإضافة إلى أكتساب عناصر اللياقة البدنية والمبارزة تعمل أيضا على دقة الحركة والتحكم فى هذه العضلات الصغيرة لكل علي حدة (١٦ : ١٠٢) ، (٣ : ٤٦) .

ويذكر كلا من إبراهيم نبيل (٢٠٠٢م) ، جمال عابدين (٢٠٠٠م) أن رياضة المبارزة تحتاج لمن يمارسها قدرات وصفات معينة يكون لها الأولوية والأفضلية بالدرجة الأولى بحيث تتوافق مع طبيعة الأداء ، وتجعل لممارستها أكثر فعالية وإنتاجية بما يعود على المبارز بالنتائج التي يربو تحقيقها أثناء المنافسة. (٢٠:٢) (١٠:٨٥).

ومن خلال خبرة الباحثة في مجال رياضة المبارزة ومن خلال ملاحظتها للبرامج التدريبية المطبقة على الناشئات، أتضح إفتقار بعض هذه البرامج للأسس العلمية وطرق التدريب الحديثة والذي يؤدي إلى عدم قدرة الناشئات على تنفيذ بعض المهارات الأساسية وإتقان حركات القدمين الخاصة برياضة المبارزة والتي تدخل في الأداء الخططي للمبارز حيث تتعرض المبارزة لمواقف مختلفة ومتغيرة وفقا لظروف النزال المختلفة بين المبارزين وقد يرجع ذلك إلى بعض القصور في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة المتمثلة في إنخفاض مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لى ناشئات رياضة المبارزة أثناء الاداء المهارى ، مما يؤثر على أنخفاض مستوى أداء قوة ودقة مستوى الاداء المهارى للمهارات الأساسية الدفاعية والهجومية وهذا ما دعى إلى استخدام أدوات وطرق وأساليب تدريبية حديثة التي ظهرت فى الالونة الاخيرة فى العالم وهى تدريبات " Battle Rope " وتدريبات " Bosu ball " التي تعد من أحدث الادوات التي تعمل على توفير مستوى عالى من القدرات البدنية ومن ثم الارتقاء بالمستوى المهارى كما تسهم هذه الادوات فى إضافة عنصر التشويق والتحدى وإزالة الملل لدى عينة البحث وتزيد من إقبالهم على الاداء مما يسهم فى الوصول إلى أفضل المستويات فى رياضة المبارزة .

أهداف البحث :

- يهدف هذا البحث إلى محاولة معرفة تأثير استخدام الدمج بين تدريبات " Battle Rope " وتدريبات " Bosu ball " على :
١. مستوى بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية- السرعة الحركية- المرونة -القوة-التوازن- التوافق) للناشئات فى رياضة المبارزة بسلاح الشيش .
 ٢. مستوى بعض المتغيرات المهارية للناشئات فى رياضة المبارزة بسلاح الشيش .
 ٣. مستوى الاداء المهارى عند أداء جملة المبارزة .

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث لصالح القياس البعدى بين المجموعة البحث الاساسيه فى بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية- السرعة الحركية- المرونة -القوة-التوازن-التوافق) لصالح القياس البعدى للناشئات فى رياضة المبارزة بسلاح الشيش .

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات المهارية .
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث الأساسية في مستوى الاداء المهارى عند أداء جملة المباراة.
٤. توجد فروق في نسب التحسن في المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية - مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي.

المصطلحات العلمية المستخدمة بالبحث :-

تدريبات البيتل روب " Battle rope " :

هي اداة تدريبية تستخدم بغرض رفع اللياقة البدنية ويتراوح طول الواحد عادة من ٢٦ - ٥٠ قدم وتتراوح سماكته ما بين ١ الى ٢ بوصة وتختلف الشدة باختلاف طولها وسمكها ويتم تثبيت Battle rope حول نقطة ويحمل الرياضى طرفى Battle rope والتي عادة ما تكون ملفوفة بشريط سميك وهناك ثلاث حركات شائعة عند أستخدامها هي حركات " التموج - والاصطدام - والسوط " (٤٢ : ٣٢) .

تدريبات Bosu Ball :

عبارة عن اداة تشبه نصف كرة هوائية على قاعدة مسطحة قطرها ٦٣ سم يتم إستخدامها بأدات حركية على كلا الوجهين سواء الوجه الكروى النصف دائرى أو الوجه المسطح (٢٠ : ٤) .

الدراسات السابقة والمرتبطة :-

اولا : الدراسات العربية :-

١. دراسة قام بها " ابراهيم ايهاب عبد الرحمن " (٢٠٢٢) بعنوان " تأثير تدريبات (Battle ، TRX ، Rope) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المجموعات اللكمية للملاكمين الكبار " ويهدف البحث الى معرفة تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء المجموعات اللكمية للملاكمين الكبار بمحافظة الشرقية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على ٢٨ ملاكم ، وكان من أهم النتائج ان تدريبات (Battle Rope ، TRX) أدت إلى تحسين المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - تحمل الاداء - الرشاقة) (١) .

٢. دراسة قام بها " احمد محمود احمد على (٢٠٢٠) " بعنوان " تأثير تدريبات Battle Rope على القدرات البدنية الخاصة و مستوى اداء مهارة رفعة الوسط العكسية لدى المصارعين " يهدف البحث

الى التعرف على تأثير تدريبات Battle Rope على القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء مهارة رفعة الوسط العكسية لدى المصارعين واستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لملائمة لطبيعة الدراسة واشتملت عينة البحث على ٢٥ للاعب وكانت من أهم النتائج أن تدريبات Battle Rope أثر إيجابيا على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء لمهارة رفعة الوسط العكسية لدى المصارعين. (٥)

٣. دراسة محمود طاهر محمد (٢٠١٨م) (١٤) بعنوان: - "تأثير استخدام تدريبات ball Bosu على التوازن الثابت والحركي وبعض المتغيرات الوظيفية والنفسية وفاعلية الاداء الهجومي لناشئي التايكوندو", استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام تدريبات Battle rope & ball Bosu على التوازن الثابت والحركي وبعض المتغيرات الوظيفية والنفسية وفاعلية الاداء الهجومي لناشئي التايكوندو واستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على ناشئي رياضة التايكوندو للمستوى السنى من (١٦-١٤) سنة وكانت من اهم النتائج ان لإستخدام التدريبات المقترحة بإستخدام أداتي (ball Bosu) & (Battle rope) تأثير إيجابي على تحسين مستوى التوازن الحركي والثبات ومستوى التوازن بالجهاز الدهليزى مما أدى الى تحسن في مستوى فاعلية الأداء الهجومي لناشئي التايكوندو. (٢٩)

ثانيا : الدراسات الاجنبية :-

١. قام " جيولا مو هيربين واخرون " Guillaume Herpin et al " (٢٠١٧) بدراسة بعنوان " الخصائص الحس حركية للتحكم فى التوازن للاعبى المباراة المحترفين ولاعبى الرماية " الهدف من هذه الدراسة تقويم التحكم فى التوازن والعمليات العصبية الحسية المرتبطة بها ، تم استخدام المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث وتكونت عينة الدراسة من (١٢) لاعب مباراة ذو مستوى عالى ، (١٠) لاعبي رماية ، وقد توصلت النتائج إلى تفوق لاعبي الرماية عن لاعبي المباراة فى إختبارات التحكم فى التوازن التى يقوم بها اللاعبون بالتوازن والعيين مفتوحتين وبغلق العيين ، بينما أظهر لاعبي المباراة درجة أكبر فى التحكم فى التوازن لإختبار التوازن والعيين مغلقتين وعلى سطح متحرك. (٤١).

٢. دراسة قام بها كلا من " سيكيي كيل Sekee Kill et al " وأخرون (٢٠١٥) بعنوان " تأثير تدريب تحسن التوازن العضلى على قدرة التوازن لدى لاعبي المستويات العليا بالمبارزة " وتهدف الدراسة إلى تحسين عنصر التوازن لدى لاعبي المنتخب الوطنى لجمهورية كوريا الجنوبية من خلال

تدريب وتحسين العضلات العاملة في عنصر التوازن ، تم استخدام المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من تسع لاعبين بالمنتخب الوطني (٤ سيف مبارزة ، ٥ سلاح سيف)، أظهرت النتائج تحسنا ذات دلالة إحصائية لصالح البرنامج التدريبي في تحسن العضلات العاملة في عنصر التوازن . (٤٩)

خطة وإجراءات البحث :-

١- منهج البحث :-

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي وذلك نظرا لملائمة لطبيعة البحث .

٢- عينة البحث :-

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق ناشئات سلاح الشيش لنادى نادى السلاح المصرى (العينة الاساسية) والمسجلين بالاتحاد المصرى للسلاح للموسم الرياضى (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤) فى المرحلة العمرية تحت (١٧) سنة وكان قوامها (٢٠) ناشئة ، (١٠) ناشئات لعينة البحث التجريبية التى طبق عليهن التدريبات المستخدمة قيد البحث ، (١٠) ناشئات لعينة التقنين (مدينة نصر الرياضى بالقاهرة) لحساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث والدراسة الاستطلاعية وجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

$$ن = ٢٠$$

م	نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
١	الاساسية	١٠	٥٠ %
٢	الاستطلاعية (التقنين)	١٠	٥٠ %
	الكلية	٢٠	١٠٠ %

يتضح من جدول (١) توصيف عينة البحث الكلية والتي بلغت (٢٠) ناشئة من ناشئات المبارزة ، وقد بلغ عدد عينة البحث الاساسية (١٠) ناشئات فى حين بلغ عدد افراد عينة البحث الاستطلاعية (١٠) ناشئات .

أسباب أختيار العينة :

- ١- مناسبة المرحلة السنوية لطبيعة البحث .
- ٢- الناشئات مسجلات بالاتحاد المصرى للسلاح (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤) .
- ٣- إنتظام الناشئات بمواعيد التدريب .
- ٣- الادوات والاختبارات المستخدمة :

أستخدمت الباحثة الادوات والاختبارات التالية لقياس متغيرات البحث :
أولاً : الادوات والاجهزه :-

- ميزان طبي معاير - لقياس الوزن .
- جهاز رستاميتير - لقياس الطول .
- ساعة إيقاف. أسلحة شيش
- Battle rope أحبال .
- Bosu ball "

ثانياً: الاستمارات :-

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين قيد البحث مرفق (٢)
- استمارة تسجيل الاختبارات البدنية قيد البحث مرفق (٣)
- استمارة تسجيل الاختبارات المهارية قيد البحث مرفق (٤)
- استمارة تقييم مستوى الاداء المهارى لجملة المباراة (٧)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في محددات البرنامج التدريبي مرفق (٨)

ثالثاً: الاختبارات والمقاييس :-

١- اختبارات بدنية:- مرفق (٥)

- اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب العريض من الثبات)
- اختبار القوة العضلية (الانبطاح المائل المعدل)
- اختبار المرونه (ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف)
- اختبار السرعة الحركية (جري ٣٥ متر)
- اختبار التوافق (الدوائر المرقمه)
- اختبار التوازن (التوازن على مشط القدم)

٢- اختبارات مهارية:- مرفق (٦)

- اختبار قياس مسافة وثبة السهم بين أداء التقدم بالوثب والطعن ٣٠ ث
- اختبار سرعة الاستجابة قبل الطعن .
- اختبار التوافق الخاص بحركات الرجلين .

٣- اختبار مستوى الأداء المهاري:- مرفق (٧)

هى استمارة معده من قبل الباحثة لقياس مستوى الأداء المهاري لجملى المباراة والدرجة الكلية
 للاستمارة هي (٢٠) درجة

الدراسة الاستطلاعية:-

الدراسة الاستطلاعية الاولى :

تم إجرائها ١٠/١٠/٢٠٢٣ بهدف:

- التعرف على المعوقات التي قد تصادف الباحثة أثناء تطبيق التجربة الأصلية.
- تدريب المساعدين على تعليمات الأداء الصحيحة والقياسات المختلفة >

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بأجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ١٧ / ١٠ / ٢٠٢٣ حتى ١٨ / ١٠ / ٢٠٢٣ بهدف حساب المعاملات العلمية للتأكد من مدى إعتدالية توزيع أفراد العينة في ضوء المتغيرات التالية (معدلات النمو - المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية - مستوى الاداء المهارى) وجدول (٢) يوضح ذلك.

تجانس عينة البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين أفراد مجموعة البحث في متغيرات النمو (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) ، وذلك بإيجاد المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات عينة البحث التي قد يكون لها تأثير في نتائج الدراسة وجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات النمو
والعمر التدريبي لعينة البحث الكلية

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٧,٥٠	١٧,٠٠	٠,٨٤	٠,٥٦٨
٢	الطول	سم	١٦٣,٢٠	١٦١,٥٠	١,٩٧	٠,٧٠٢
٣	الوزن	كجم	٦٨,٤٠	٦٧,٠٠	٢,٧٣	٠,٦٣٣

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو قيد البحث لعينة البحث تنحصر

ما بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع تلك المتغيرات.

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لاختبارات البدنية قيد البحث

(ن=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
قدرة عضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	متر	١,٣٤	١,٢٨	٢,٤٥	١,١٦٢
سرعة حركية	جري ٣٥ متر	ثانية	١٠,٥٢	٩,٩٧	٠,٣٨	٠,٧٤٣
مرونه	ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف	سم	٣٧,٦٤	٣٥,٨٥	١,٩٧	٠,٨٦٦
قوة عضلية	الانبطاح المائل المعدل	عدد	١١,٧٠	١٠,٤٥	١,٦٦	٠,٥٠٤
توازن	التوازن على مشط القدم	ثانية	٦,٤٢	٥,٨٨	١,٣٣	١,٢٥٣
توافق	اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	٧,٨١	٧,٩٠	٠,٩٥	٠,١٢٩-

يتضح من جدول (٣) ان قيم معاملات الالتواء فى جميع الاختبارات البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية البيانات فى جميع الاختبارات البدنية.

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لاختبارات المهارة قيد البحث

(ن=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الاختبارات المهارة	اختبار قياس مسافة وثبة السهم بين أداء التقدم بالوثب والطعن ٣٠ ث	سم	١٩٣,٤٠	١٨٧,٩٠	٥,٥٠	٠,٥٨٢
	اختبار التوافق الخاص بحركات الرجلين	ثانية	٨,٣١	٧,٩٨	١,٤٢	٠,٤٦٨
	اختبار سرعة الاستجابة قبل الطعن	ثانية	٠,٢٣	٠,٢٢	٠,١٥	٠,٣٤٤

يتضح من جدول (٤) ان قيم معاملات الالتواء فى جميع الاختبارات المهارة قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية البيانات فى جميع الاختبارات المهارة.

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لمستوى الأداء المهاري قيد البحث

(ن=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لجملة المباراة		درجة	١٤,٥٠	١٣,٠٠	١,٢٢	٠,٩٤٤

يتضح من جدول (٥) ان قيم معاملات الالتواء فى مستوى الأداء المهاري قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية البيانات فى مستوى الأداء المهاري.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة فى البحث: أولاً: معاملات الصدق :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية صدق الاختبارات للمتغيرات البدنية والبدنية المهارية ومستوى الاداء المهاري قيد البحث بأستخدام صدق التمايز وذلك خلال الفترة من إلى بهدف حساب المعاملات العلمية للاختبارات باستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية ١٠/١٠/٢٠٢٣ من ناشئات نادى مدينة نصر الرياضى بالقاهرة .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٠

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
*٤,٥٢٧	٠,١٩	٢,٤٩	١,٢٧	٢,٥٣	١,٤٦	متر	الوثب العريض من الثبات	قدرة عضلية للرجلين
*٥,١٤٠	٣,٣٠	٠,٣٨	١٣,٦٨	٠,٤٥	١٠,٣٨	ثانية	جري ٣٥ متر	سرعة حركية
*٥,٣٨٨	٣,١٥	٢,٠٧	٣٥,١٠	٢,١٦	٣٨,٢٥	سم	ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف	مرونة
*٣,٧٢٩	٢,٥٠	١,٦٥	٩,٦٠	١,٧٢	١٢,١٠	عدد	الانبطاح المائل المعدل	قوة عضلية
*٤,١٠٥	١,٧٤	١,٣٣	٤,٥٥	١,٢٩	٦,٢٩	ثانية	التوازن على مشط القدم	توازن
*٣,٣٦٨	١,٥١	٠,٩٢	٩,١٨	٠,٩٠	٧,٦٤	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة	توافق

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاختبارات المهارية	اختبار قياس مسافة وثبة السهم بين أداء التقدم بالوثب والطنن ٣٠ ث	سم	١٩٢,٥٠	٥,٤٦	١٧١,٢٠	٥,٨٠	٢١,٣٠	*٤,٠٦٥
	اختبار التوافق الخاص بحركات الرجلين	ثانية	٦,٣٨	٠,٨٥	٩,٥٤	٠,٩٧	٣,١٩	*٣,٢٢٠
	اختبار سرعة الاستجابة قبل الطعن	ثانية	٢,٥٧	٠,١٨	٢,٨١	٠,٢٧	٠,٢٤	*٣,٨٩١

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $٢,١٠١=٠,٠٥$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى دلالة $٠,٠٥$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاداء المهاري قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لجملة المباراة		درجة	١٥,٠٠	١,٠٩	١٢,٥٠	١,٤٧	٢,٥٠	*٤,١٨٣

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $٢,١٠١=٠,٠٥$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في اختبارات الأداء المهاري قيد البحث عند مستوى دلالة $٠,٠٥$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

ثانيا : معاملات الثبات:-

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test&retest) على نفس العينة الاستطلاعية بفواصل زمني ٧ أيام وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين القياسين الاول والثاني لجميع المتغيرات قيد البحث وذلك $١٧/١٠/٢٠٢٣$.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٠

قيمة "ر"	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
* ٠,٩٧	٠,٠٤	٢,٧٢	١,٤٦	٢,٦٧	١,٤٢	متر	الوثب العريض من الثبات	قدرة عضلية للرجلين
* ٠,٩١	٠,٠٧	٠,٤٥	١٠,٤٤	٠,٤٢	١٠,٥١	ثانية	جري ٣٥ متر	سرعة حركية
* ٠,٩٣	٠,٢٠	١,٩٧	٣٨,١٠	٢,٠٤	٣٧,٩٠	سم	ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف	مرونة
* ٠,٨٩	٠,١٥	١,٦١	١٢,٠٠	١,٦٣	١١,٨٥	عدد	الانبطاح المائل المعدل	قوة عضلية
* ٠,٩٧	٠,٠٥	١,٣٠	٦,٣٢	١,٢٨	٦,٣٧	ثانية	التوازن على مشط القدم	توازن
* ٠,٩٨	٠,٠٣	٠,٩٠	٧,٦٦	٠,٨٩	٧,٦٩	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة	توافق

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٨٩ - ٠,٩٨) مما يدل على ثبات الاختبار.

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ر"	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
* ٠,٩٦	٠,١٥	٦,٠٧	١٨٦,٢٥	٥,٨٦	١٨٦,١٠	سم	اختبار قياس مسافة وثبة السهم بين أداء التقدم بالوثب والطعن ٣٠ ث	الاختبارات المهارية
* ٠,٩٣	٠,١٠	١,١٦	٨,٦٥	١,٠٨	٨,٧٥	ثانية	اختبار التوافق الخاص بحركات الرجلين	
* ٠,٩٥	٠,٠٤	٠,٢٣	٢,٦٩	٠,٢٠	٢,٧٣	ثانية	اختبار سرعة الاستجابة قبل الطعن	

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٩٣ - ٠,٩٦) مما يدل على ثبات الاختبار.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات الأداء المهاري قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ر"	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
* ٠,٩٤	٠,٥٠	١,٢٦	١٤,٥٠	١,٣٣	١٤,٠٠	درجة	استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لجملة المباراة

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات الأداء المهاري قيد البحث (٠,٩٤) مما يدل على ثبات الاختبار.

الاجراءات التنفيذية للبحث :

١. القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة للمتغيرات البدنية والمتغيرات البدنية المهارية ومستوى الاداء المهارى يوم ٢٠٢٣/١٠/٢٦ وتم قياس جميع الاختبارات المستخدمة قيد البحث .

٢. خطوات أعداد البرنامج:-

(١) تحديد الهدف من البرنامج التدريبي

(٢) تحديد أسس وضع البرنامج التدريبي

قامت الباحثة بوضع تدريبات وفقا للأسس العلمية التالية :

١. مراعاة الفروق الفردية .
٢. مراعاة مبداء التنوع فى أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتى لا تشعر اللاعبات بالملل .
٣. تطبيق مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ومن الثبات إلى الحركة .
- (٣) تخطيط وتحديد الفترات الزمنية للبرنامج التدريبي :
- (أ) تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :-

جدول (١٢)

رأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبى وتوزيع وحداته

عناصر البرنامج	توزيع الوحدات
مدة البرنامج	شهرين
عدد الاسبوع	٨ اسابيع
عدد الوحدات	٢٤ وحدة تدريبية
زمن الوحدة	٧٠ ق
تشكيل وحدة الحمل	١ : ١
طريقة التدريب المستخدم	فتري مرتفع الشدة

بعد الاطلاع الباحثة على المراجع والابحاث العلمية المتخصصة فى تدريبات والاداء المهارى فى سلاح الشيش ، قامت الباحثة بعرض الاستمارة الخاصة ببرنامج تدريبات على (١١) خبير فى مجال رياضة المبارزة ، وذلك لتحديد مدة البرنامج ، عدد الاسبوع ، عدد الوحدات التدريبية ، زمن كل وحدة ، وفترة التطبيق .

إشتمل البرنامج على (٢٤) وحدة تدريبية وذلك فى مدة (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الاسبوع وزمن الوحدة (٧٠) ق وبذلك الزمن الكلى للبرنامج (١٦٨٠) ق مدة البرنامج المقترح ويتم التدريب على الوحدة التدريبية قبل مواعيد التدريب داخل النادى .
(ب)التقسيم الزمنى للوحدة التدريبية كالتالى :

جدول (١٣)

أراء الخبراء فى التوزيع الزمنى لبرنامج

الزمن = ٧٠ ق

م	المحتوى	الزمن	المجموعة البحث الاساسية
١	الجزء التمهيدي	٢٠ ق	الاعداد البدنى العام (١٠ ق)
٢	الجزء الرئيسى	٤٥ ق	الاعداد البدنى الخاص وتشمل تدريبات : ١- Battle Rope زمنها ١٥ ق ٢- Bosu Ball زمنها ١٥ ق
٣	الجزء الختامى	٥ ق	تمارينات تهدئة واسترخاء

جدول (١٤)

التقسيم الزمني للوحدة التدريبية

النسبة المئوية	الزمن الكلي للبرنامج	أجزاء الوحدة	
١٤,٢٨ %	٢٤٠ ق	الإحماء	
١٤,٢٨ %	٢٤٠ ق	إعداد بدني عام	
٢١,٤٣ %	٣٦٠ ق	تدريبات Battle Rope	إعداد بدني
٢١,٤٣ %	٣٦٠ ق	تدريبات Bosu Ball	خاص
٢١,٤٣ %	٣٦٠ ق	الاعداد المهاري	
٧,١٥ %	١٢٠ ق	التهدئة	
١٠٠ %	١٦٨٠ ق	الاجمالي	

٣. إجراء الدراسة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام ومع زميل وباستخدام الادوات وتم استخدام تدريبات لمجموعة البحث الأساسية وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٧ / ١٠ / ٢٠٢٣ م حتى ١٢ / ١٢ / ٢٠٢٣ لمدة (٨) اسابيع متصلة ويتكون البرنامج من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع وهي أيام الاحد ، الثلاثاء ، الخميس زمن الوحدة (٧٠) دقيقة .

٤. القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من ١٤/١٢/٢٠٢٣ م للمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث بنفس الترتيب والتسلسل وتحت نفس الظروف للقياسات القبلية ، ومستوى الاداء المهارى عن طريق إستمارة تقييم " أعداد الباحثة " .

٥. المعالجات الاحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الاحصائية التالية :

١. المتوسط الحسابي

٢. الانحراف المعياري

٣. الوسيط

٤. معامل الالتواء

٥. معامل الارتباط

٦. اختبار T Test

عرض ومناقشة النتائج :

اولا : عرض النتائج :

جدول (١٦)

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

ن = ١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
قدرة عضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	متر	١,٣٨	٢,٥٩	١,٦٢	٢,٤٨	٠,٢٤	١٧,٣٩%	*٩,٥٢١
سرعة حركية	جري ٣٥ متر	ثانية	١٠,٤٤	٠,٤٠	٩,٢٣	٠,٤٦	١,٢١	١٣,١١%	*٧,١٤١
مرونة	ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف	سم	٣٨,٠٦	٢,١٢	٤٥,١٧	٢,٠٥	٧,١١	١٨,٦٨%	*١١,٢٤٠
قوة عضلية	الانبطاح المائل المعدل	عدد	١١,٨٥	١,٧٧	١٤,٣٠	١,٦٣	٢,٤٥	٢٠,٦٨%	*٨,٦٣٥
توازن	التوازن على مشط القدم	ثانية	٦,٣٤	١,٣١	٨,٠٩	١,٢٢	١,٧٥	٢٧,٦٠%	*١٠,٥٥٤
توافق	اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	٧,٧٢	٠,٩٣	٦,٩٢	٠,٨٧	٠,٨٠	١١,٥٦%	*٦,٠٢٧

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي ٠,٠٥ = ٢,١٦٠

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (١٧)

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

ن = ١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الاختبارات المهارية	اختبار قياس مسافة وثبة السهم بين أداء التقدّم بالوثب والطعن ٣٠	سم	١٨٣,٤٠	٦,٠٩	١٩٠,٢٥	٦,٣٠	٦,٨٥	٣,٧٣%	*٧,٤٢٤

* ١٠,٦٩١	% ٤,٥٢	٠,٣٨	٠,٧٢	٨,٤١	٠,٩٢	٨,٧٩	ثانية	اختبار التوافق الخاص بحركات الرجلين
* ٦,٥٣١	% ٧,٤١	٠,١٨	٠,١٣	٢,٤٣	٠,١٤	٢,٦١	ثانية	اختبار سرعة الاستجابة قبل الطعن

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $٢,١٦٠ = ٠,٠٥$

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى دلالة $٠,٠٥$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى الأداء المهاري قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ت"	نسب التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
* ٨,٣٥٦	١٧,٢٤%	٢,٥٠	١,٢٤	١٧,٠٠	١,١٩	١٤,٥٠	درجة	استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لجملة المبارزة

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $٢,١٦٠ = ٠,٠٥$

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى الأداء المهاري قيد البحث عند مستوى دلالة $٠,٠٥$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

ثانيا : مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الأول:-

يتضح من جدول (١٦) التحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي بين المجموعة البحث الأساسية في بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية- السرعة الحركية- المرونة- القوة- التوازن- التوافق) لصالح القياس البعدي للناشئات في رياضة المبارزة بسلاح الشيش . " حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٦,٠٢٧) كأصغر قيمة و(١١,٢٤٠) كأكبر قيمة ويرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي المحتوي على تدريبات "Battle Rope" و "Bosu Ball" التي أدت إلى تحسن مستوى الأداء البدني لدى ناشئات المبارزة.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "نوره أبو المعاطي" و "إبراهيم إيهاب عبد الرحمن" (٢٠٢٠) بأن استخدام تدريبات "Battle Rope" كان له تأثير إيجابي على تطوير بعض المتغيرات البدنية لدى اللاعبين. (٣٤)، (١)، (٢٩) .

حيث يتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من "ظافر ناموس ، أحمد عبد المجيد " (٢٠١٧) ، "محمد غوران كاراكايا ، أركان أكبينار وآخرون Ercan Akpinar et al Mehmet Gurhan (٢٠١٥) و" أنا برشمان وآخرون Brachman et al (٢٠١٧) ، والتي أشارت نتائج دراستهم إلى فاعلية تدريبات وبرامج التوازن المتنوعة المتبعة ، في التأثير إيجابيا على المتغيرات البدنية. (١٤)، (٤٧)، (٣٧)

ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد حسن علاوى (١٩٩٠) ونبيل فوزى (١٩٩٦) حيث أتفقوا على ان التدريبات المقننة والمناسبة لقدرات اللاعبين تعمل على تحسين مستوى اللياقة البدنية وتجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية. (٢٣ : ٦٢)، (٣٢ : ١٢) .

حيث يذكر " أحمد خاطر " (١٩٩٦) إلى أن الكثير من البحوث التي أجريت في مجال دراسة الصفات البدنية قد أوضحت تداخل العديد من هذه الصفات وتأثير بعضها على البعض الآخر ، وأى أداء حركى يتطلب قدرا مختلفا من الصفات البدنية (٤ : ١٩٧) .

وهذا يتفق مع دراسة كلا من "كولين ماكاوسلان colin mcauslan" (٢٠١٣) و "جوزيف وآخرون Joseph meier" (٢٠١٥) والتي أشارت ان برامج التدريب المقننة بأستخدام Battle rope تؤثر فى الحالة البدنية والمهارية بصورة إيجابية كما تؤدي إلى تحسن فى قابلية اللاعبين على بذل المزيد من الجهد وتأخير ظهور التعب. (٤٠)، (٤٢)

وهذا يتفق مع دراسة كلا من " سلمان حسين حاجي، محمد بدر عبداللطيف" (٢٠٢٠) و" إيهاب عزت عبد اللطيف " (٢٠١٩) أن التدريبات الهامة لتحسين مستوى الصفات البدنية كذلك لها تأثيرات إيجابية على مستوى فاعلية الاداء المهارى (١٣) ، (٩) .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة " هبه عبد العظيم حسن " (٢٠١٩) حيث كانت أهم النتائج أن تدريبات Battle Rope تعمل على ارتفاع مستوى القدرات البدنية الخاصة للاعبين خاصة القوة العضلية وينعكس أثر هذا التحسن في القدرات البدنية الخاصة على مستوى الاداء المهارى . (٣٥)

ويتفق أيضا مع دراسة كلا من "موريو فرانك أن Romero France N " مارتيماز لوبيز إي جاى وأخرون (٢٠١٤) ، حيث أشارت نتائجها أن استخدام تدريبات نصف الكرة الهوائية والكرة السويسرية كأسطح غير متزنة للرياضيين تؤدي إلى تحسن الاتزان . (٤٨)

كما يشير " أسامة عبد الرحمن " (٢٠٠٨) إلى أن المكون البدني يعتبر أحد أركان التدريب الذي يعتمد عليه في تنمية اللاعب وهو من الاسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية (٨ : ٢٣) .
ويتضح مما سبق تحقق الفرض الأول

مناقشة الفرض الثاني:-

يتضح من جدول (١٧) التحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات المهارية" حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبه ما بين (٦,٥٣١) كأصغر قيمة و(٧,٤٢٤) كأكبر قيمة ويرجع ذلك إلى تصميم البرنامج التدريبي الذي يحتوى على أحمال تدريبية تتناسب مع المرحلة السنوية لعينة البحث وارتفاع المستوى البدني الذي أدى بالتالي إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري لدى ناشئات رياضة المبارزة.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "كولين ماكاوسلان Colin Mcauslan" (٢٠١٣) وجوزيف ماير Joseph Meier" (٢٠١٥) والتي أشارت إلى أن براجد التدريب المقننة باستخدام Battle Rape تؤثر في الحالة البدنية والمهارية بصورة إيجابية كما تؤدي إلى تحسن في قابلية اللاعبين على بذل المزيد من الجهد وتأخير ظهور التعب.(٤٠)، (٤٢) (٣٣)

كما تؤكد دراسة "أحمد محمود أحمد علي" (٢٠٢٠) و"محمد أحمد عبد الغني" (٢٠٢١) إلى أن استخدام تدريبات "Battle Rope" كان له تأثير إيجابي على تطوير بعض المتغيرات البدنية و المستوى المهاري لدى اللاعبين.(٥) ، (٢٦)

كذلك تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من " أحمد محمود المرشدي " (٢٠٢٠) و " نورة أبو المعاطي فرج منصور " (٢٠٢٠) أن تدريبات "Battle Rope" كان لها تأثير إيجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصة وأن هذه التأثيرات ساهمت بشكل كبير في تحسين مستوى الاداء المهارى (٦) ، (٣٤) .

وفي هذا الصدد يتفق كلا من شاسين Christine (٢٠٠٠م), ليرين Larry (٢٠١١م) على أن العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي يتفقوا على وجود ارتباط قوى بين القدرات البدنية وبين مستوى الأداء المهارى، فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه، في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط. (٣٩) ، (٤٤)

كما تتفق هذه الدراسة أيضا مع دراسة "جنه عبد المحسن عطيه" (٢٠١٨) إلى أن استخدام تدريبات التوازن المتنوعة باستخدام "Bosu ball" كان له تأثير إيجابي على مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئات المبارزة. (١١)

ويتضح مما سبق تحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه:-

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات المهارية .

مناقشة الفرض الثالث:-

يتضح من جدول (١٦ - ٢١) التحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث الاساسية في مستوى الاداء المهارى عند أداء جملة المبارزة" حيث قيمة "ت" المحسوبه ما بين (٨,٣٥٦) وتعزى الباحثة هذه النتائج إلى فاعلية تدريبات "Battle Rope" و "Bosu ball" المستخدمة قيد البحث ، حيث ادت إلى تنمية المستوى المهارى لناشئات بالاختبارات المهارية قيد البحث ، وانه نتيجة لتحسن المستوى البدني ظهر تحسن بالمستوى المهارى للمتغيرات قيد البحث .

وهذا يتفق مع دراسة " سيكيي كيل وآخرون Sekee Kill et al (٢٠١٥) حيث اظهرت النتائج تحسنا ذات دلالة احصائية لصالح البرنامج التدريبي في تحسين عنصر التوازن لدى لاعبي المستويات العليا بالمبارزة. (٤٩)

كما أن التحسن في باقي المتغيرات البدنية هو الذى يظهر التكامل والوضوح فى الاداء ويميز نمو القدرات الواجب تنفيذها طبقا لقدرات اللاعب حيث إن المباراة تتطلب إستخدام جيد لحركات القدمين والذراعين والجذع أثناء الهجوم والدفاع وعند اداء جميع المهارات الاساسية (٢١ : ٢٦) (١٩) .

وفى هذا الصدد يشير **ماحيتا Margarita (٢٠٠١م)** على أن العديد من الباحثين والمتخصصين فى المجال الرياضي يتفقوا على وجود ارتباط قوى بين القدرات البدنية وبين مستوى الأداء المهاري، فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط. (١٨:٤٥)

ويتضح مما سبق تحقق الفرض الثالث الذي ينص على أنه:-

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الاساسية لصالح القياس البعدى لمجموعة البحث الاساسية فى مستوى الاداء المهارى عند أداء جملة المباراة.

مناقشة الفرض الرابع:-

يتضح من جدول (١٦ - ١٨) التحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على " توجد فروق في نسب التحسن في المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية - مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدى. " حيث تراوحت نسب التحسن للمتغيرات البدنية ما بين (١١,٥٦% - ٢٠,٦٨%) والمتغيرات المهارية ما بين (٣,٧٣% - ٧,٤١١٩,٥٤%) ومستوى الأداء المهاري (١٧,٢٤%).

وترجع الباحثة ذلك التحسن المئوى الحادث نتيجة استخدام تدريبات "Battle Rope" و "Bosu ball" قيد البحث التى تحتوى على تدريبات مؤثرة بشكل ايجابي على مستوى الاداء البدنى والاداء المهارى بصورة جيدة وهذا يتفق مع نتائج دراسة " انا برشمان وأخرون **Anna Brachmman et al**" (٢٠١٧) حيث توصلت نتائج دراستها ان تطور مستوى الاداء البدنى والمهارى يرجع الى استخدام مبادئ التدريب الرياضى ومراعاة تناسب مكونات حمل التدريب بالوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي (٣٧).

وهو ما يتفق مع دراسة كلا من **محمد احمد عبد الغنى** (٢٠٢١) " محمود أحمد عبد الدايم " (٢٠٠٩) أن وجود برنامج تدريبي مبنى على أسس علمية سليمة تهدف الى الاعداد الجيد بدنيا ومهاريا يعد أفقصادا للوقت والجهد حيث أت تخطيط البرامج التدريبية التى تنطبق فيها المعلومات الحديثة لمسايرة

العملية التدريبية وتنمية مكوناتها عناصر اللياقة البدنية والارتقاء بمستوى الاداء يساعد على تحقيق التقدم في الرياضة (٢٨) ، (٢٦) .

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه عائشة محمد الفاتح (٢٠١٥) أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لا بد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها. (١٥)

وفى هذا الصدد يتفق كلا من شاسين Christine (٢٠٠٠) وليرين Larry (٢٠١١) على أن العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي يتفقوا على وجود ارتباط قوى بين القدرات البدنية وبين مستوى الأداء المهاري، فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه، في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط. (٣٩) ، (٤٤)

ويتضح مما سبق تحقق الفرض الرابع الذي ينص على أنه:-

• توجد فروق في نسب التحسن في المتغيرات البدنية - المتغيرات مهارية - مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

الاستخلاصات والتوصيات :

اولا : الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث تم إستخلاص ما يلي :-

- ١- أثرت التدريبات باستخدام "Battle Rope" و "Bosu ball" تأثيرا إيجابيا على مستوى الاداء البدني والمهاري لدى أفراد عينة البحث .
- ٢- الادوات الحديثة المستخدمة ذو فاعلية عالية .

ثانيا : التوصيات :

في حدود ما تم إستخلافه توصي الباحثة بما يلي :

- ١- ضرورة استخدام تدريبات "Battle Rope" و "Bosu ball" عند وضع برامج التدريب بصفة عامة لما لها من تأثيرات إيجابية على مستوى الصفات البدنية والاداء المهاري .
- ٢- استخدام تدريبات "Battle Rope" و "Bosu ball" أثناء التعليم في رياضة المبارزة .

المراجع

أولا : المراجع العربية :-

- ١ إبراهيم ايهاب عبد الرحمن (٢٠٢٢) : "تأثير تدريبات (TRX ، Battle Rope) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المجموعات اللكمية للملاكمين الكبار" ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعه اسيوط .
- ٢ إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٢) : أساسيات فن المبارزة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٣ إبراهيم نبيل عبد العزيز ، تامر إبراهيم نبيل (٢٠١٦) : المرجع الحديث فى المبارزة ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٤ أحمد محمد خاطر ، على البيك (١٩٩٦) : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٥ احمد محمود احمد على (٢٠٢٠) : "تأثير تدريبات Battle Rope على القدرات البدنية الخاصة و مستوى اداء مهارة رفعة الوسط العكسية لدى المصارعين" ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٩٠ ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- ٦ أحمد محمود المرشدى (٢٠٢٠) : "تأثير تدريبات Battle Rope على القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء مهارة رفعة الوسط العكسية لدى المصارعين" ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- ٧ أسامه عبد الرحمن على (٢٠٠٣) : "تأثير اختلاف الوسط التدريبي على فعالية الأداء لحركات الرجلين للمبارزة" ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ٨ أسامه عبد الرحمن على (٢٠٠٨) : المبادئ الاساسية فى المبارزة ، الجزء الثانى ، دار الطباعة ، الاسكندرية .

- ٩ إيهاب عزت عبد اللطيف (٢٠١٩) : "تأثير تدريبات Battale Rope على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء المهارى لدى الملاكمين" ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعه أسيوط .
- ١٠ جمال عبد الحميد عابدين (٢٠٠٠) : أصول المبارزة تعليم-تدريب، دار المعارف ، طه
- ١١ جنه عبد المحسن عطيه (٢٠١٨) : "تأثير تدريبات التوازن المتنوعة على مستوى الأداء البدني والمهاري في رياضة المبارزة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٢ ريسان خريط ، (٢٠١٦) : التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٣ سلمان حسين حاجي، محمد بدر عبد اللطيف (٢٠٢٠) : "تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنيه و مستوى أداء تجديد الهجوم لاشبال المبارزة بدولة الكويت" ، إنتاج علمى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ١٤ ظافر ناموس الطائى ، أحمد عبد المجيد الفقى (٢٠١٧) : القانون الدولى للمبارزة شرح وتحليل ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٥ عائشة محمد الفاتح (٢٠١٥) : "برنامج تدريبي باستخدام جهاز نصف الكرة الهوائي على مستوى بعض المتغيرات البدنية والاداء المهارى في رياضة المبارزة" ، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٦ عباس عبد الفتاح الرملى (١٩٩٣) : المبارزة سلاح الشيش، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٧ عصام الـدين أحمد عبد (٢٠٠٥) : التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات ، ط١٢ الخالق ، منشأ المعارف ، الاسكندرية

- ١٨ على سموم الفطوسي، (٢٠١٥) : القياس والاختبارات والتقويم في المجال الرياضي
- دار الكتب والوثائق ، بغداد .
صادق جعفر الحسيني،
على مطير الكريزي
- ١٩ عويس الجبالي (٢٠١٠) : ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق ، المكتب
- الاشتراكي للاله الكاتبه ، القاهرة ، ط٢ .
- ٢٠ فاطمة محمود غريب ، (٢٠١٨) : "تأثير برنامج للتمرينات بأستخدام Bosu Ball
- على تنمية اللياقة البدنية الخاصة وبعض مهارات
التمرينات الفنية"، بحث منشور، مجلة بحوث
التربية الرياضية، مجلد (٥٦) ، عدد ١٠٢ ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق
- ٢١ فتنات محمد جبريل ، (٢٠٠٠) : المبارزة بين النظرية والتطبيق ، ملتقى الفكر ،
- الاسكندرية .
محروسة على حسن واخرون
- ٢٢ كمال عبد الحميد اسماعيل (٢٠١٦) : اختبارات قياس وقويم الداء المصاحبه لعلم حركة
- الانسان، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٣ محمد حسن علاوى (١٩٩٠) : علم التدريب الرياضى ، ط١١ ، دار المعارف ،
- القاهرة .
- ٢٤ محمد صبحى حسانين (١٩٩٥) : القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضة ، دار
- الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٥ محمد صبحى حسانين (٢٠٠١) : القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضة ، دار
- الفكر العربي ط٤ ، القاهرة .
- ٢٦ محمود المغاورى السيد (٢٠١٩) : "برنامج تدريبي مقترح بأستخدام Bosu Ball
- لتنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي وتأثيره
على التوازن وفاعلية الاداء المهارى لبعض مهارات
الارتكاز على قدم وأحدة لدى ناشئ الجودو" ، بحث
منشور ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة
،المجلد (٢٣) ، الجزء الاول ،كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة بنها .

- ٢٧ محمود أحمد عبد الدايم (٢٠٠٩) : "تأثير برنامج (بدنى - مهارى) على تنمية بعض
صالح - المكونات البدنية والاداء الفنى للاعبى اليومزا فى
رياضة التايكوندو" ، رسالة ماجستير غير منشور
، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٢٨ محمد احمد عبد الغني (٢٠٢١) : "تأثير برنامج تدريبات متنوعه باستخدام جهاز
- نصف الكرة الهوائية على مستوى بعض المتغيرات
البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئ الجمباز
الفنى"، بحث منشور ، مجلة العلوم الرياضية
والتربية البدنية ، جامعة حلوان، العدد ٩٢.
- ٢٩ محمود طاهر محمد (٢٠١٨) : "تأثير إستخدام تدريبات ball & Battle rope
- Bosu على التوازن الثابت والحركي وبعض
المتغيرات الوظيفية والنفسية وفاعلية الاداء
الهجومى لناشئى التايكوندو"، بحث علمي منشور،
مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية
الرياضية، جامعة حلوان.
- ٣٠ مفتى ابراهيم حماد (٢٠٠١) : التدريب الرياضى الحديث ، دار الكتاب الحديث
- القاهرة .
- ٣١ نبيل طه حسين، (٢٠١١) : اختبارات اللياقة البدنية ، اللجنة الاولمبية
- البحرينيه.
حسين جعفر حسين ،
محمود حسن يتيم وآخرون
- ٣٢ نبيل فوزى (١٩٩٦) : "أثر برنامج مقترح ببعض العناصر البدنية على
- مستوى المهارى وبعض القياسات الوظيفية
والجسمية للاعبى سلاح الشيش" ، رسالة دكتوراه
غير منشورة ، كلية تربية رياضية للبنين ، جامعة
حلوان .
- ٣٣ نوال مهدى العبيدى ، (٢٠١٠) : أثر التدريب بأستعمال أزمنة مختلفة من منطقة
- عايدة على حسين ،
فاطمة عبد المالكى
بسلاح الشيش" ، المؤتمر الدولى الاول للتربية
البدنية والرياضة والصحة ، الكويت .

- ٣٤ نورة أبو المعاطي فرج (٢٠٢٠) : منصورتأثير استخدام تدريبات (Battle Rope) - على مخرجات القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات (التاتش وازا) لناشئ الجودو ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان .
- ٣٥ هبه عبد العظيم حسن (٢٠١٩) : "تأثير تدريبات Battle Rope على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء المرجحة الامامية والخلفية على جهاز العارضتان مختلفا الارتفاع لدى ناشئات الجمباز " ،بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .
- ٣٦ ياسر محمد حجر (٢٠٠٧) : "تأثير استخدام التدريب المتقطع على تطوير - فاعلية أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدئ المبارزة" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية.

ثانيا : المراجع الأجنبية:-

- ٣٧ **Anna Brachman et al ,** (٢٠١٧) :- Balance Training Programs in Athletes- A Systematic Review. Journal of Human Kinetics volume ٥٨:٤٥-٦٤.
- ٣٨ **Antony Boby ,And A.Palan** (٢٠١٧) :- influence of high And low Altitude Battle rope Training Protocol on selected physiological Variables among National is amy :
- ٣٩ **Christine Cunningham** (٢٠٠٠) :- The Importance of Functional Strength Training, Personal Fitness Professional magazine,

- American Council on Exercise publication, April.
- ٤٠ **Colin McAuslan:** (٢٠١٣) :- Physiological Responses to Battling Rope High Intensity Interval training protocol, electronic theses and Dissertations ٤٨٥٣ , University of Windsor.
- ٤١ **Guillaume Herpin, Gerome C . Gauchard,et al ,** (٢٠١٧) :- Sensorimotor specificities in balance control of expert fencers and pistol shooters .J of Electromyography and Kinesiology
- ٤٢ **Joseph meier, Jeffrey Quednow, Timothy sedlak** (٢٠١٥) :- The Effects of High intensity interval –Based kettle bells and Battle Rope training on Grip strength and Body composition in college Aged Adults , international Journal of Exercise science : ٨(٢) : ١٢٤ –١٣٣
- ٤٣ **Kramer ,K,Kruchten, b., hahnc janot.,j.fleck,s&braun,s** (٢٠١٥) :- the effects of kettlebell versus battle rope on upper and lower body anaerobic power in recreationally active college students journal of undergraduate kinesiology , research volume ١٠ Number ٢ Spring ,٣١–pp٣٢ .
- ٤٤ **Larry Kenny ,Jack Wilmore, David Costill:** (٢٠١١) :- physiology of sport and exercise with web study guide , ٥th edition ,Human kinetic ,USA

- ٤٥ **Margarita Protazoa** (٢٠٠١) :- Soviet sport review , published Quartely by Micheal yessis , London ,
- ٤٦ **Marin,p,J,Garcia– Gutierrez,M.t.Dasilve Grigoletto,M,E.,&Hazell,T.J** (٢٠١٥) :- the additionof synchronous whole body vibration to battling rope exercise increases skeletal muscle activity ,journal ofmusculo keletal &neuronal interactions, ١٥ (٣) pp٢٤٠ .
- ٤٧ **Mehmet Gurhan Karakaya ,PT, Ercan Akpinar et al ,** (٢٠١٥) :- Effect of ankle proprioceptive training on static body balance .J Phys. Ther . Sci. ٢٧ :٣٢٩٩–٣٣٠٢ .
- ٤٨ **Romero– Franco N , Martinez – Amat A, Hita– Contreras F , Martinez– Lopez EJ** (٢٠١٤) :- Short – term Effects of a Proprioceptive Training Session with Unstable Platforms on the Monopodal Stabilometry of Athletes .Journal of Physical Therapy Science. ٢٦ () :٤٥ – ٥١ .doi :١٠ .١٥٨٩/ jpts.٢٦:٤٥.
- ٤٩ **Sekee Kill et al ,** (٢٠١٥) :- Effects of specific muscle imbalance improvement training on the balance ability in elite fencers ,J.Phys. Ther.Sci.٢٧:١٥٨٩–١٥٩٢.
- ٥٠ **Steinberg et al.** (١٩٩٧) :- exercise enhance creativity independently of mood , British journal of sport medicine , vol(٣١) issue .

ثالثا : المواقع الالكترونيه:-

٥١. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/٢٢٢٩٠٥٢٤>