

فاعلية استخدام حبال القوة (Battle Rope) علي مستوي أداء الاعداد للمجوم في رياضة المبارزة

د/ فاطمة علي علي احمد سالم

مدرس بقسم الرياضات المانية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

مقدمة البحث:

يعتبر البحث العلمى من أهم العوامل الأساسية لتطوير المجتمعات البشرية المعاصرة للوصول لأعلى مستويات التقدم وخاصة في مجال التربية الرياضية ، وتوجد علاقة وثيقة بين الدول التي حققت قدرا من التقدم العلمى وبين التفوق فى المجال الرياضى، لذا أصبح من الضروري إستخدام الإسلوب العلمى وتطبيقاته فى عمليتى التعليم والتدريب فى المجال الرياضى .

ويذكر "علي فهمي وأخرون" (٢٠٠٨م) بأن التدريب الرياضى يهدف الي التنمية العامة للقدرات البدنية والتي تبني عليها العملية التدريبية وتشمل تحسين مستويات (القوه، السرعة، التحمل، الرشاقة، التوافق، المرونه، التوازن) كما يهدف للوصول الي الاداء المثالي والذي يتضمن السرعة، الدقة، المهارة مع الاقتصاد في الجهد و الاهتمام بتنمية التكيف والابداع. (٣٤:١٠)

يعتبرالتدريب الرياضى عملية مستمرة يتم التخطيط لها في مراحل مبكرة وكل مرحلة لها واجباتها الخاصة وتسعى في النهاية إلى الوصول بالفرد الرياضى إلى قمة مستواه في نوع النشاط الذي يمارسه أثناء مرحلة المنافسة، ويهدف التدريب إلى الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والمهارية للوصول لأعلى مستوى لذا يحتاج القائمون على عملية التدريب الرياضى الي تطوير مستوى اللاعب بدنيا ومهارياً وضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة. (٩: ٢٧)

يشيرياسر حجر (٢٠١٢م) أن التدريب الرياضى عملية تربوية مخططة وهادفة تتبنى الكثير من النظريات والتطبيقات والآراء العلمية للعلوم الطبيعية والإنسانية بهدف الوصول باللاعب للإعداد المتكامل لنواحيه المتعددة داخل الأحمال التدريبية حتي تصل إلي قمة عملية التكيف العام

بوصول اللاعب لأعلى مستوى ممكن، لذا يعتبر التدريب الرياضي وسيلة تربوية رئيسية يعتمد عليها المدرب لتحقيق أفضل النتائج في المنافسات الرياضية. (١٦ : ١)

ويذكر كلا من "ماريج ورون جونس Ron Jones, Marg" (٢٠٠٣م) أن تدريبات المقاومة تعتبر شكل من أشكال التدريبات الحديثة في المجال الرياضي حيث تعتبر من أشهر طرق التدريب لتحسين لياقة العضلات، وأصبح التدريب الوظيفي الاختيار الأفضل بدلا من التدريب التقليدي الذي يهدف الي انتاج القوه فقط فحركاته من مستوي واحد ويستعين بمثبتات خارجية في أغلب الاحيان (كالمقاعد السويدية و الكراسي الثابتة) اما التدريب الوظيفي فيؤدي في حركات متعددة المستويات ومتكاملة ولا يعتمد علي مثبتات خارجية بل يستخدم العمود الفقري لتسهيل الحركة ويؤدي لتنمية القدرات البدنية من قوة وتحمل وتوازن وسرعة بما يشابه بشكل كبير طبيعة الاداء الفعلي لأغلب الرياضات. (٢٢:١٧، ٢٧١:١٩)

ويشير ("سكوت جينيز 2003" Scott gains م) أن تدريبات المقاومة أصبحت المفتاح الرئيسي لبرامج تدريب الرياضيين لكل المستويات فهي عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي، عرضي، جانبي) ومزيج من تدريبات القوة وتدرجات التوازن يؤديان في توقيت واحد تشمل علي التسارع والتثبيت والتباطؤ بهدف تحسين القدرة الحركية. (٢٣ : ٤٥)

ويذكر "جون بروكفيلد 2016" (John Brookfield م) ان Battle Rope عبارته عن نظاماً كاملاً وقائماً بذاته وبأستخدام الحبال لا يوجد هدوء في الحركة كتخيل مياهاً سريعة الحركة في نهر لا تتوقف، حيث تخلق " القوة والسرعة " في نفس الوقت فهذا على عكس رفع الأثقال أو أنواع التدريب الأخرى، يساعد الجسم علي العمل باستمرار وايضا يكون العقل والجسم منخرطون في جميع الأوقات. (٢٤)

وتدريبات حبال Battle Rope تعمل علي تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية و القدرة على التحمل ، وبناء العضلات وتقويتها من الرأس إلى القدمين ويمكن استخدامها لبناء أي مجموعة عضلية بشكل فعال ، كما أنها تزيد من الوقت الذي تتعرض فيه العضلات للشد مما يساعد على بناء القوة أثناء التخلص من الدهون و القيام بتمرينة واحدة لفترات طويلة يساعد العقل علي التركيز ويساعد جسمك على التخلص من حمض اللاكتيك. (٢٥)

ورياضة المبارزة من الرياضات التي تتميز بتحركاتها غير المكررة مع دوام الأداء الحركي المهارى السريع رغم طول زمن المنافسة فهي تتميز بالخفة في الحركة وسهولة تغيير الاتجاه فاللعب بالنصل وأداء التهويشات، وحركات الذراعين الإعدادية كل هذا يحتاج إلي تحمل عضلي لاستمرار التبارز لمدته طويلة. (٥ : ٢٦)

تعتبر المباراة أحدي الوسائل الهامة في التدريب علي السرعة والدقة والتوافق، كما لها فائدة علي التفكير السريع وكذلك القدرة علي التركيز الفوري مع عدم التركيز علي اكساب الفرد القوة المبالغ فيها ولهذا فان هذه الرياضة تناسب كلا الجنسين. (٤ : ١٥)

يعرف رشيد عبد المطلب الاعداد للهجوم أنه عبارة عن حركة تصادم وعنق هجومية يقوم بها اللاعب بقصد التحضير او الاستعداد او التمهييد لاداء الهجوم وذلك حتي يتم فتح ثغرة في هدف المنافس او زعزعة يده المسلحة او السيطرة علي سلاح منافسة حتي يتم تحقيق لمسة علي الهدف. (٤ : ١٠١)

ومن خلال خبرة الباحثة العلمية والعملية في مجال تدريس وتدريب رياضة المباراة لاحظت افتقار الطالبات في اداء بعض الاعداد للهجوم وان هناك قصور في المستوي البدني والمهاري لدي طالبات تخصص المباراة، وقد أرجعت الباحثة ذلك القصور الي افتقار الطالبات لبعض المتغيرات البدنية والمهارية وقد أشار كل من "حمدي السيد"، "هبه عبد العظيم"، "ايهاب عزت"، "نوره أبو المعاطي"، "أحمد محمود" أن تدريبات Battle Rope لها تأثير ايجابي علي الصفات البدنية ومنها التأثير علي المستوي المهاري في كل من (العاب القوي" الجري ١٥٠٠م - "الجمباز" العارضتان مختلفتان الارتفاع " - الملاكمة- المصارعه - التايكندوا) الا انه لم يتطرق أحد للتعرف علي تأثيرها في رياضة المباراة ومدى تأثيرها علي الاعداد للهجوم" الامر الذي أدي الباحثة الي استخدام تدريبات Battle Rope للتعرف علي تأثيرها علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والتي تتلائم مع متطلبات رياضة المباراة، كما انها يمكن أن تؤثر إيجابيا علي المبارزين أثناء التدريب المنتظم، وترى الباحثة ضرورة استخدام هذا النوع من التدريب الذي يؤدي إلي رفع كفاءة المبارز البدنية و المهاريه، لذلك رأت الباحثة اهمية القيام بدراسة علمية بهدف معرفة فاعلية استخدام حبال القوة (Battle Rope) علي تحسين وتنمية الأداء البدني والمهاري لدي طالبات التخصص في رياضة المباراة .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى وضع مجموعة من تدريبات حبال القوة (Battlerope) والتعرف على تأثيرها من خلال:

- تحسن بعض المتغيرات البدنية (التوافق ، الدقة ، سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية مرونة الرجلين ، قوة عضلات الزراعين، التوازن) لدي طالبات تخصص المباراة .
- تحسن مستوي اداء الاعداد للهجوم لدي طالبات تخصص المباراة.

فروض البحث : The Research Hypotheses

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (البدنية - المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (البدنية - المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات (البدنية - المهارية) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

حبال القوه Battle Rope:

هي حبال تتكون من خيوط مرنة وثقيلة لاعطاء مقاومة كلية للجسم ولها اشكال وانواع مختلفة ويختلف الوزن باختلاف طولة وسمكة. (٦:١٢)

الاعداد للهجوم Prepare to Attack:

عبارة عن حركة أو عدة حركات يقوم بها المبارز قبل الهجمة الاصلية لخلق ثغرة.

(٦٤ : ١٢)

المبارزة Fencing::

عبارة عن نزال شريف بين لاعبين كل منهما ضد الاخر وذلك بالمواجهة الامامية بسيفيهما يتبادلان الهجوم والدفاع والرد مع التقدم اماما أو التقهقر خلفا. (١: ٤٣)

الدراسات المرتبطة:

- ١-دراسة "تاريان محمود" (٢٠٠٥م) (١٣) بهدف التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطة علي بعض المكونات البدنية ومستوي الاداء لجملة الحركات الارضية واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة واشتملت عينة البحث علي (٥٦) من طالبات الفرقة الثانية واستغرق مده تنفيذ البرنامج (٨) اسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبيه أسبوعية زمن الوحدة ٤٥ دقيقة وأظهرت النتائج وجود تحسن في مستوي الاداء المهاري علي جهاز الحركات الارضية لصالح المجموعة التجريبية .

٢- دراسة حسني عبدالحى بدوي (٢٠١١م) (٦) بهدف التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض النواحي المهارية والخططية لناشي سلاح الشيش ،واستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث اشتملت عينه البحث علي (٢٠) ناشي من ناشئ نادي المعادي واليخت تحت ١٥ سنة ،اشارت النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح قد طور الجانب المهاري وذلك تحسن كلا من (المهارات الهجومية - والمهارات الدفاعية - الرد والرد المضاد - الاعداد للهجوم الاداء الخططي).

٣- دراسة " (راتاميس' 2015 Retimesم) (٢١) بهدف قياس ومقارنة الاستجابات الايضية الحاده عقب ممارسة تدريبات المقاومة التي تشمل علي تمارين بمقاومه الانتقال الحرة وبقارنه وزن الجسم بمقاومه Battle Rope واستخدم الدراسة المنهج التجريبي وكان عدد افراد عينه البحث (١٠) رياضيين اعمار (١٨-٢٠) سنة واستخدمت تدريبات المقاومة لكل نوع من الانواع الثلاثة (الانتقال الحرة - ووزن الجسم و Battle Rope) في ايام منفصلة وتشير هذه البيانات الي ان اداء تمرينات المقاومة باستخدام Battle Rope تشير الي متطلبات اعلي من تمارين المقاومة التقليدية

٤-دراسة ("انتوني وبلاني سامي "Antony and Palani same 2017م) (١٧) بهدف التعرف علي تأثير التدريبات Battle Rope مرتفعة الشده علي المتغيرات البوكيميائية والفسولوجية للاعبين الكرة الطائرة وتم استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطه قوام كل منها (١١) لاعب واعمارهم تتراوح بين (١٨-٢٥) سنة واستغرقت مده تنفيذ البرنامج (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع مده الوحده (٤٥) دقيقة واطهرت النتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعة تدريب Battle Rope والمجموعة الضابطة في متغيرات قوه الذراع وتحمل القوه ومتغيرات الاداء بين لاعبي كرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية .

٥-دراسة "حمدي عبد الحميد" (٢٠١٨م) (٧) بهدف التعرف علي تأثير Battle Rope علي كفاءة الجهاز التنفسي والمستوي الرقمي لمتسابقين ١٥٠٠ جري واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطه واشتملت عينه البحث علي طلاب كلية تربية الرياضية جامعة دمياط والمسجلين بمنطقة دمياط للاعب القوي واستغرقت مده تنفيذ البرنامج (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع مده الوحده (٤٥) دقيقة واطهرت النتائج وجود تحسن في مستوي الجهاز التنفسي والسعة الحيوية للشهيق والسعة الحيوية للزفير ، حجم الزفير ،معدل هواء الزفير .

٦-دراسة "هبه عبد العظيم" (٢٠١٨م)(١٥) بهدف التعرف علي تاثير Battle Rope علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي اداء المرحة الامامية والخلفية علي جهاز العارضتان مختلفتان الارتفاع واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطه واشتملت عينة البحث علي (٢٠) ناشيء من ناشيء الجمباز الفني بنادي طنطا الرياضي واستغرقت مده تنفيذ البرنامج (١٠) اسابيع بواقع (٢) وحده تدريبية اسبوعيا زمن الوحده (٩٠) دقيقة واظهرت النتائج وجود تحسن في مستوي بعض المتغيرات البدنية وتحسين مستوي الاداء المهاري علي جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع .

٧-دراسة "ايهاب عبد اللطيف" (٢٠١٩م)(٢) بهدف التعرف علي تاثير Battle Rope علي بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء المهاري لدي الملاكمين واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطه واشتملت عينة البحث علي (٢٨) ملاكما من ناشيء الملاكمة في المرحلة السنية من (١٦-١٨) سنة واستغرقت مده تنفيذ البرنامج (١٢) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع واظهرت النتائج وجود تحسن في مستوي بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء المهاري لدي الملاكمين .

٨-دراسة "أحمد محمود" (٢٠٢٠م)(٣) بهدف التعرف علي تاثير Battle Rope علي القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارة رفعة الوسط العكسية لدي المصارعين واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطه واشتملت عينة البحث علي (٢٥) مصارع من لاعبي المصارعة بنادي دكرنس الرياضي بمحافظة الدقهلية للمرحلة السنية من ١٨ - ٢٠ سنة واستغرقت مده تنفيذ البرنامج (٨) اسابيع بواقع(٤) وحدات تدريبية اسبوعيا زمن الوحده (٣٠) دقيقة واظهرت النتائج وجود تحسن في مستوي القدرات البدنية ومستوي اداء المهارة رفعة الوسط العكسية لصالح المجموعة التجريبية .

٩-دراسة "محمود ظاهر" (٢٠٢٠م)(١١) بهدف التعرف على تأثير استخدام تدريبات Bose ball & Battle rope علي التوازن الثابت والحركي وبعض المتغيرات الوظيفية والنفسية وفاعلية الاداء الهجومي لناشئي التايكوندو و استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث من ناشئي التايكوندو تحت ١٧ سنة. وبلغ حجم عينة البحث الأساسية (١٨) ناشيء تم تقسيمهم الي عدد (١٢) ناشئي لاجراء التجربة ، (٦) لاعبين لاجراء الدراسة الاستطلاعية. وأظهرت النتائج وجود تحسن في التوازن الثابت والحركي والمتغيرات الوظيفية والمتغيرات النفسية وفاعلية الأداء الهجومي قيد البحث في تحسن المتغيرات

النفسية لدى أفراد عينة البحث والمتمثلة في متغير الإسترخاء ومتغير القلق نتيجة لإستخدام البرنامج

١٠-دراسة "توره أبو المعاطي"(٢٠٢٠م)(١٤) بهدف التعرف علي تأثير استخدام تدريبات (Battle Rope) علي مخرجات القوة العضلية ومستوي أداء بعض مهارات (التاتشي وازار) لناشئي الجودو واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطه واشتملت عينة البحث علي ناشئي رياضة الجودو تحت(١٥سنة) بنادي الناصرية الرياضي بالمنصورة واستغرقت مده تنفيذ البرنامج (٨) اسابيع بواقع (٣) وحده تدريبية اسبوعيا زمن الوحده (٨٠، ١٠٠) دقيقة واطهرت النتائج وجود تحسن في مستوي بعض المتغيرات البدنية وتحسين مستوي الاداء المهاري علي جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع .

وقد استفادت الباحثة من الدراسات المرتبطة في تصميم منهج واجراءات الدراسة الحالية وتصميم أبعاد ومحتوي البرنامج التدريبي ، وكذلك الاستفادة بما توصلت اليه من نتائج في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي .

اجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي و البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخري ضابطة للتعرف علي فاعلية استخدام حبال القوة (Battle Rope) علي مستوي أداء الاعداد للهجوم في رياضة المبارزة .

ثانياً:مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث من طالبات تخصص الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات بجامعة الزقازيق الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م حيث أشتمل مجتمع البحث علي (١٦٠) طالبة ، وتم أختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ قوامهن (٧٠) طالبة، تم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والأخري ضابطة قوام كل مجموعة (٣٠) طالبة ، ثم قامت الباحثة بإختيار عدد (١٠) طالبات عشوائيا كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينه البحث الاساسية.

تجانس عينة البحث:

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

جدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجتمع البحث (التجانس) $n=70$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء	
المتغيرات الاساسية	السن	سنة	٢١,٩٤	٠,٨٤	٢٢-٠,٢١	
	الطول	سم	١٦٣,٨٤	٢,٣٧	١٦٥-١,٤٦	
	الوزن	كجم	٦٤,٢٠	٢,٣٣	٦٥-١,٠٣	
المتغيرات البدنية	التوافق	عدد	١,٣٧	٠,٥١	١-٢,١٧	
	الدقة	درجة	٦,٣٠	١,١٥	٦-٠,٧٨	
	سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية	ث	٧,٨١	١,٠٢	٨-٠,٥٥	
	المرونة	سم	٣١,٧٢	٢,٢٧	٣٠-٢,٢٧	
	القوة العضلية	ث	٥,٠٨	٠,٨٤	٥-٠,٢٨	
	التوازن الثابت	ث	٦,٥٥	١,٤١	٦-١,١٧	
	الضرب	درجة	٢,٢٢	٠,٥٦	٢-١,١٧	
المتغيرات المهارية	الهجوم علي الفشل وتشمل علي	الضغط	درجة	١,٩٥	٠,٦١	٢-٠,٢٤
		السحق	درجة	٢,٠٩	٠,٦٢	٢-٠,٤٣
		المجموع الكلي للمهارة	درجة	٦,٢٧	١,٧٠	٦-٠,٤٧
	المسكات النصليّة وتشمل علي	اللالتفافية	درجة	٢,٣٠	٠,٦٠	٢-١,٥
		الهابطة	درجة	٢,١٨	٠,٥٩	٢-٠,٩١
		الرابطة	درجة	٢,١٣	٠,٦٣	٢-٠,٦١
المجموع الكلي للمهارة	درجة	٦,٦٢	١,٧٩	٦-١,٠٣		

يتضح من جدول (1) ان جميع المتغيرات قيد البحث ينحصر ما بين ± 3 مما يدل علي تجانس البحث

تكافؤ مجموعتي البحث:

بعد أن تأكدت الباحثة من أعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الاساسية تم تقسيمها الي مجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة، وتم ايجاد التكافؤ بينهما في المتغيرات (قيد البحث) كما هو

موضح بالجدول رقم (٢)

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبليين للمتغيرات قيد البحث
ن=١=٢=٣٠

قيمة (ت)	القياس القبلي للمجموعة التجريبية		القياس القبلي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠,٤٥١	٠,٨٥	٢٢,٠٣	٠,٨٦	٢١,٩٣	سنة	المتغيرات الأساسية	
٠,٤٠٣	٢,٢٦	١٦٤,٠٣	٢,٢١	١٦٣,٨٠	سم		
٠,٢٧٩	٢,٣٧	٦٤,٢٦	٢,٢٤	٦٤,١٠	كجم		
٠,٢٧٣	٠,٤٧	١,٣٣	٠,٤٦	١,٣٠	عدد	المتغيرات البدنية	
٠,٧٤٩	١,٢١	٦,٣٦	١,١٩	٦,١٣	درجة		
٠,٦٢١	٠,٩٩	٧,٩٠	١,٠٨	٧,٧٣	ث		
٠,٤٤٢	٢,٤٩	٣١,٨٠	٢,١٦	٣١,٥٣	سم	سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية	
٠,١٥٤	٠,٨٠	٥,٠٣	٠,٨٦	٥,٠٦	ث		
٠,٨٣٠	١,٤٢	٦,٦٣	١,٣٧	٦,٣٣	ث		
٠,٣٤١	٠,٥٦	٢,٢٥	٠,٥٦	٢,٢٠	درجة	الضرب	المتغيرات المهارية
٠,٨٣٧	٠,٦٢	٢,٠١	٠,٦١	١,٨٨	درجة		
٠,٥١٧	٠,٦٢	٢,١٣	٠,٦٢	٢,٠٥	درجة		
٠,٦٠٤	١,٦٩	٦,٤٠	١,٧٢	٦,١٣	درجة	المجموع الكلي للمهارة	المتغيرات المهارية
٠,٦٣٧	٠,٦٠	٢,٣٥	٠,٦١	٢,٢٥	درجة		
٠,٤٣٠	٠,٥٩	٢,٢١	٠,٦٠	٢,١٥	درجة		
٠,٤٠٧	٠,٦٣	٢,١٦	٠,٦٣	٢,١٠	درجة	الرابطة	المتغيرات المهارية
٠,٥٠١	١,٧٨	٦,٧٣	١,٨١	٦,٥٠	درجة		
						المجموع الكلي للمهارة	

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٢

يتضح من الجدول (2) لا توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث. مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المختاره قيد البحث.

ثالثا : وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم .مرفق (٣)

٢- ميزان طبي لقياس الوزن

٣- كرات طبية، شريط قياس، ساعة ايقاف، أسلحة شيش، أفنعة، أقماع، مقعد سويدي

الاستمارات:

- ١- استمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أفضل المتغيرات البدنية فى رياضة المبارزة وكيفية قياسها وتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج وعدد الوحدات في الاسبوع والتوزيع الزمني لمكونات الوحدات التدريبية للبرنامج (قيد البحث) مرفق (٢،١).
 - ٢- أستمارة تقييم مستوى الاداء المهاري مرفق (٥)
 - ٣- الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية مرفق (٤).
 - ٤- التدريبات المستخدمة في البرنامج مرفق (٦)
- قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الكتب والمراجع العلمية ومقابلة العديد من الخبراء وتم توزيع استمارة استطلاع رأى الخبراء بهدف تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة برياضة المبارزة والاختبارات التى تقيسها كما هو موضح بالجدول رقم (3):

جدول (3)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء

لاختبارات المتغيرات البدنية ن = ١٠

رأى الخبراء	تكرارات الخبراء	الاختبارات التي تقيسها	القدرات البدنية
٨٠%	٨	- اختبار الوثب بالحيل.	التوافق
٩٠%	٩	- اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	الدقة
١٠٠%	١٠	- سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية	سرعة الاستجابة الحركية
٨٠%	٨	- اختبار فتحة البرجل.	مرونة الفخذين
٩٠%	٩	- اختبار الشد لأعلى بواسطة العقلة للبنات.	القوه العضليه للذراعين
٨٠%	٨	- اختبار الوقوف على مشط القدم.	التوازن الثابت

يوضح جدول (3) أهم المتغيرات البدنية والاختبارات البدنية المختارة من قبل الخبراء وقد ارتضت الباحثة فى اختيار الاختبارات البدنية التى حققت نسبة (٨٠%) فأكثر لهذه الآراء.

٣- الاداء المهاري:

قامت الباحثة بتقييم مستوى الاداء المهارى في رياضة المبارزة لأفراد عينة البحث عن طريق لجنة مكونة من الاستاذة اعضاء هيئة التدريس بشعبة المبارزة بكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الزقازيق وحددت اللجنة الدرجة في كل من القياس القبلي والبعدي من (٥) درجات لكل هجمة وذلك في الاستمارة. مرفق (٥)

رابعاً: الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة مكونة من (١٠) طالبات من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/٧م الي ٢٠٢٣/١٠/١٤م وذلك بهدف التعرف علي مدي ملائمة ومناسبة المكان وصلاحيّة أدوات القياس وإيجاد المعاملات العلمية لأدوات البحث.

المعاملات العلمية:

اولاً: الصدق:

-صدق المقارنة الطرفية :

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات طريقة صدق المقارنة الطرفية وذلك بترتيب درجات أفراد عينة البحث ترتيباً تنازلياً من الأقل إلى الأعلى وتم تقسيمهم إلى إرباعيات وتمت المقارنة بين الربع الأعلى والربع الأدنى في هذه الاختبارات ، ويوضح ذلك جدول (4) :

معامل صدق التمايز بين دلالة الربعيات الأعلى والادني
في المتغيرات قيد البحث ن=١٠

قيمة (ت)	الربعيات الأدنى		الربعيات الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٣,٥٣٦	٠,٤٤	١,٢٠	٠,٤٤	٢,٢٠	عدد	التوافق	المتغيرات البدنية
٣,٢٠٧	٠,٧٠	٦	٠,٤٤	٧,٢٠	درجة	الدقة	
٤,٠٠٠	٠,٧٠	٧	٠,٥٤	٨,٦٠	ث	سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية	
٥,٣٧٦	٠,٨٩	٣٠,٤٠	١,٠٩	٣٣,٨٠	سم	المرونة	
٣,٥٠٠	٤,٦٠	٠,٥٤	٠,٧٠	٦	ث	القوة العضلية	
٤,٥٣٦	٠,٨٣	٥,٨٠	٠,٨٣	٨,٢٠	ث	التوازن الثابت	
٣,٨٣٨	٠,٢٧	١,٨٠	٠,٤٤	٢,٧٠	درجة	الضرب	المتغيرات المهارية
٣,٠٨٧	٠,٣٥	١,٥٠	٠,٥٤	٢,٤٠	درجة	الضغط	
٣,٧٨٠	٠,٢٢	١,٦٠	٠,٥٤	٢,٦٠	درجة	السحق	
٣,٩٦٠	٠,٧٤	٤,٩٠	١,٣٩	٧,٧٠	درجة	المجموع الكلي للمهارة	
٤,٢٦٤	٠,٢٧	١,٨٠	٠,٤٤	٢,٨٠	درجة	اللائقافية	المسكات النصلية وتشمل علي
٤,٢٦٤	٠,٢٧	١,٧٠	٠,٤٤	٢,٧٠	درجة	الهابطة	
٤,٩١٩	٠,٢٢	١,٦٠	٠,٤٤	٢,٧٠	درجة	الرابطة	
٤,٧٥٥	٠,٦٥	٥,١٠	١,٣٠	٨,٢٠	درجة	المجموع الكلي للمهارة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٣٠٦ ، يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات قيد البحث بين الإرباعيين الأعلى والأدنى لصالح الإرباع الأعلى ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

جدول (٥)

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

ن=١٠

قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
*٠,٨٨٥	٠,٦٣	١,٨٠	٠,٦٧	١,٧٠	عدد	التوافق	المتغيرات البدنية
*٠,٨٦٦	٠,٦٣	٦,٨٠	٠,٨٤	٦,٦٠	درجة	الدقة	
*٠,٨٦٨	١,١٥	٧,٧٠	١,٠٣	٧,٨٠	ث	سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية	
*٠,٩٦٨	٢,٣٣	٣١,٩٠	٢,٠٢	٣٢,١٠	سم	المرونة	
*٠,٩٠٤	٠,٩٧	٥,٥٠	٠,٩٤	٥,٣٠	ث	القوة العضلية	
*٠,٩٧٨	١,٠٢	٧,١٠	١,٤٩	٧	ث	التوازن الثابت	
*٠,٩٦٥	٠,٥٣	٢,٣٠	٠,٥٨	٢,٢٥	درجة	الضرب	المتغيرات المهارية
*٠,٩٠٠	٠,٧٢	٢,٠٥	٠,٦٤	١,٩٥	درجة	الضغط	
*٠,٩٧١	٠,٦٢	٢,١٥	٠,٦٥	٢,١٠	درجة	السحق	
*٠,٩٨٢	١,٧١	٦,٥٠	١,٨١	٦,٣٠	درجة	المجموع الكلي للمهارة	
*٠,٩٣٣	٠,٨٠	٢,٤٠	٠,٦٣	٢,٣٠	درجة	الملاطفية	المتغيرات الحركية
*٠,٩٦٩	٠,٥٨	٢,٢٥	٠,٦٣	٢,٢٠	درجة	الهابطة	
*٠,٩٧٦	٠,٧١	٢,٢٠	٠,٦٦	٢,١٥	درجة	الرابطة	
*٠,٩٧١	٢,٠١	٦,٨٥	١,٩٠	٦,٦٥	درجة	المجموع الكلي للمهارة	

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

، يتضح من الجدول (٥) وجود علاقة ارتباطية بين كل التطبيق الاول واعادة التطبيق في المتغيرات البدنية والمهاري قيد البحث.

البرنامج المقترح باستخدام تدريبات حبال القوة (Battle Rope) :

قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الاسبوع وزمن كل وحدة تدريبية مرفق (٧) وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي

طبقاً لآراء الخبراء

م	محتوى البرنامج	رأي السادة الخبراء
١	الفترة الكلية للبرنامج	(٨) اسابيع
٢	الوحدات اليومية خلال الاسبوع	(٢) وحدة
٣	زمن الوحدة اليومية	٩٠ دقيقة

الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات وذلك بواقع (٢) وحدة اسبوعياً ولمدة (٨) اسابيع وبذلك يتضمن البرنامج (٢ وحدة) أساسية وزمن تنفيذ الوحدة (٩٠ق) والتوزيع الزمني علي النحو التالي.

الهدف من البرنامج:

التعرف علي تأثير تدريبات حبال القوة (Battle Rope) علي مستوي أداء الاعداد للهجوم في رياضة المبارزة.

أسس وضع البرنامج:

- ١- أن يحقق الهدف الذي وضع من اجله.
- ٢- مراعاة المرحلة السنوية المخصصة لها ومستوي القدرات والفروق الفردية.
- ٣- مراعاة تناسب البرنامج مع زمن وعدد وحدات التدريب.
- ٤- مراعاة التدرج بالتدريبات من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب.
- ٥- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- ٦- مراعاة تنوع مكونات الوحدة التدريبية.
- ٧- التركيز علي الاداء الامثل للمهارات قيد البحث مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- ٨- مناسبة وقت ومكان التدريب.
- ٩- التدرج في زيادة الحمل وتوصية الاحمال التدريبية وفق الأسلوب التدريبي.
- ١٠- مرونة البرنامج وقبوله للتعديل.

مكونات الوحدة التدريبية اليومية:

- أ- الإحماء (١٥) ق. ب- الجزء الرئيسي (٧٠) ق. ج- التهدئة (٥) ق.

أ) الإحماء (١٥) ق:

احتوي جزء الإحماء علي مجموعة من التمرينات البسيطة والمتنوعة لمختلف أجزاء الجسم (الرقبة - الذراعين - الجذع - الرجلين) بجانب مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم.

ب) الجزء الرئيسي (٧٠) ق:

يعتبر أهم جزء في محتوى الجرعة التدريبية اليومية حيث انه يحقق الهدف الذي وضع من اجله البرنامج المقترح. كما راعت الباحثة ان يشتمل الجزء الرئيسي علي مجموعة من التدرجات التي تساعد علي تقوية العديد من المجموعات العضلية بالجسم مما يؤدي إلى ارتفاع المستوي البدني وبالتالي المستوى المهاري لطالبات التخصص في رياضة المبارزة.

وقد أحتوى البرنامج التدريبي على تدريبات حبال القوة لتنمية الاعداد للهجوم في رياضة المبارزة.

ج) التهدئة (٥) ق:

احتوي هذا الجزء علي مجموعة من تمرينات مرجحة واسترخاء للعضلات. استغرق زمن أداء هذا الجزء (٥ق) لتنفيذ البرنامج المقترح.

الخطوات التنفيذية للبحث:**القياسات القبليّة:**

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لعينة البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) وذلك يوم ١٥/١٠/٢٠٢٣ علي العينة (قيد البحث).

تطبيق البرنامج المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبية في الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م في الفترة من ١٧/١٠/٢٠٢٣ م إلى يوم ٩/١٢/٢٠٢٣ م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٢ وحدة) تدريب أسبوعية لمدة (٩٠ق) في المرة الواحدة. بينما تم تطبيق البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة خلال نفس الايام، مع مراعاة التدوير بين المجموعات في توقيت التطبيق.

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث مباشرة قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية للطالبات لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وذلك يوم ١٠/١٢/٢٠٢٣ م لجميع الاختبارات (قيد البحث) السابقة بنفس الطريقة والترتيب الذي تم في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج (SPSS) للمعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار Independent samples T-test - معامل الارتباط (Pearson).

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن=٣٠

التحسن %	قيمة (ت)	القياس البعدي للمجموعة الضابطة		القياس القبلي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
١٠%	١,٦٨٢	٠,٥٠	١,٤٣	٠,٤٦	١,٣٠	عدد	المتغيرات البدنية	التوافق
١٦,٣١%	١,٧٩٥	١,١٠	٦,٢٣	١,١٩	٦,١٣	درجة		الدقة
-	١,٩٨٠	١,٠٠٦	٧,٥٦	١,٠٨	٧,٧٣	ث		سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية
٢٤,٤٥%								المرونة
١٠,٠٥%	١,٧٧٥	٢,٠٩	٣١,٢٠	٢,١٦	٣١,٥٣	سم		القوة العضلية
١,٣٨%	١,٤٣٩	٠,٨٦	٥,١٣	٠,٨٦	٥,٠٦	ثواني		التوازن الثابت
٤,٢٦%	١,٨٦١	١,٤٥	٦,٦٠	١,٣٧	٦,٣٣	ث		الضرب
٨,٦٣%	٣,٢٢٣	٠,٦٧	٢,٦١	٠,٥٦	٢,٢٠	درجة	المتغيرات المهارية	الضغظ
١٢,٢٣%	٣,١٢٠	٠,٧٩	٢,١١	٠,٦١	١,٨٨	درجة		السحق
١٤,٦٣%	٢,٦٩٣	٠,٦٤	٢,٣٥	٠,٦٢	٢,٠٥	درجة		المجموع الكلي للمهارة
١٥,٤٩%	٥,٤٧٧	١,٤٦	٧,٠٨	١,٧٢	٦,١٣	درجة	المتغيرات التصلية	الللتنافية
٢٣,٥٥%	٣,٣١٩	٠,٧٧	٢,٧٨	٠,٦١	٢,٢٥	درجة		الهابطة
٢٢,٣٢%	٣,٤٣٣	٠,٩٠	٢,٦٣	٠,٦٠	٢,١٥	درجة		الرابطة
٢٤,٢٨%	٣,٦١٨	٠,٩٢	٢,٦١	٠,٦٣	٢,١٠	درجة		المجموع الكلي للمهارة
٢٣,٥٣%	٥,٩٦٦	١,٧٢	٨,٠٣	١,٨١	٦,٥٠	درجة		

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٤٥ ، يتضح من الجدول (٧) لا توجد فروق بين القياس القبلي والبعدى

فى المتغيرات البدنية توجد دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة للمتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

ن=٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (ت)	التحسن %
		ع	م	ع	م		
المتغيرات البدنية	عدد	١,٣٣	٠,٤٧	٢,٧٣	١,٢٥	٥,٣٦٧	١٠٥,٢٦%
	درجة	٦,٣٦	١,٢١	٨,٨٦	١,٧٩	٧,٦٢٦	٣٩,٣٠%
	ث	٧,٩٠	٠,٩٩	١٠,٧٦	٢,٣٥	٥,٨٤٢	٣٦,٢٠%
	سم	٣١,٨٠	٢,٤٩	٢٦,٩٣	٣,٢٠	٦,٦٦٨	١٨,٠٨%
	ثواني	٥,٠٣	٠,٨٠	٦,٣٦	١,٧٩	٥,١٧٤	٢٦,٤٤%
	ث	٦,٦٣	١,٤٢	٨,٨٦	١,٣٨	٥,٧٩٢	٣٣,٦٣%
المتغيرات المهنية	درجة	٢,٢٥	٠,٥٦	٣,٥٣	١,٠١	٧,٣٧٥	٥٦,٨٨%
	درجة	٢,٠١	٠,٦٢	٢,٩٣	١,٢٢	٣,٩٢١	٤٥,٧٧%
	درجة	٢,١٣	٠,٦٢	٣,٠١	٠,٩٤	٤,١٠٢	٤١,٣١%
	درجة	٦,٤٠	١,٦٩	٩,٤٨	٢,٣٠	٦,٩١٤	٤٨,١٢%
المسكات التحيلية	درجة	٢,٣٥	٠,٦٠	٣,٨٠	١,٠٩	٦,٦٦٥	٦,٧٠%
	درجة	٢,٢١	٠,٥٩	٣,٤٨	١,٠٤	٦,٣٢٧	٥٧,٤٦%
	درجة	٢,١٦	٠,٦٣	٣,٤١	٠,٩٣	٥,٦٩٨	٥٧,٧٨%
	درجة	٦,٧٣	١,٧٨	١٠,٧٠	٢,٥٥	٧,١٨٨	٥٨,٩٨%

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

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث
 $n=2=30$

قيمة (ت)	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٥,٢٥٥	١,٢٥	٢,٧٣	٠,٥٠	١,٤٣	عدد	التوافق	المتغيرات البدنية
٦,٨٤٣	١,٧٩	٨,٨٦	١,١٠	٦,٢٣	درجة	الدقة	
٦,٨٣٤	٢,٣٥	١٠,٧٦	١,٠٠٦	٧,٥٦	ث	سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية	
٦,١٠٧	٣,٢٠	٢٦,٩٣	٢,٠٩	٣١,٢٠	سم	المرونة	
٤,١٣٦	١,٧٩	٦,٣٦	٠,٨٦	٥,١٣	ثواني	القوة العضلية	
٦,١٩٠	١,٣٨	٨,٨٦	١,٤٥	٦,٦٠	ث	التوازن الثابت	
٤,١٠٩	١,٠١	٣,٥٣	٠,٦٧	٢,٦١	درجة	الضرب	
٣,٠٦٦	١,٢٢	٢,٩٣	٠,٧٩	٢,١١	درجة	الضغط	
٣,١٩٨	٠,٩٤	٣,٠١	٠,٦٤	٢,٣٥	درجة	السحق	
٤,٨١٣	٢,٣٠	٩,٤٨	١,٤٦	٧,٠٨	درجة	المجموع الكلي للمهارة	
٤,١٥٣	١,٠٩	٣,٨٠	٠,٧٧	٢,٧٨	درجة	اللالتفافية	المسكات الضابطة وتشمل علي
٣,٣٥٩	١,٠٤	٣,٤٨	٠,٩٠	٢,٦٣	درجة	الهابطة	
٣,٣٢٤	٠,٩٣	٣,٤١	٠,٩٢	٢,٦١	درجة	الرابطة	
٤,٧٤٥	٢,٥٥	١٠,٧٠	١,٧٢	٨,٠٣	درجة	المجموع الكلي للمهارة	

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٢

، يتضح من الجدول (٩) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المهارية قيد البحث للصالح القياس البعدي.

ثانياً: مناقشة النتائج:

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

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة احصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (قيد البحث)، ووجود فروق غير دالة احصائية في المتغيرات البدنية (قيد البحث).

وتعزو الباحثة أن التحسن يرجع الى مدى مناسبة مدة البرنامج التدريبي المتبع للمجموعة الضابطة وهي كافية لحدوث هذا التطور والتحسن، كما أن محتوى البرنامج بما تضمنه من تمارين إعدادية عامة وخاصة مناسبة للمرحلة السنوية حيث انه في هذه المرحلة يستطيع الفرد الوصول الي اعلي المستويات الرياضية في معظم الانشطة الرياضية لاكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، ويمكن ممارسة التدريب الذي يتميز بالحمل الاقصى نظرا لنمو الاجهزة العضوية الداخلية وزيادة قدرتها علي التحمل ومقاومة التعب اذ يستطيع الفرد في هذه المرحلة التدريب يوميا،

وترى الباحثة ان التحسن المهاري للطالبات يرجع الي تنوع وتدرج التمارينات من السهل للصعب والتزام الطالبات وجديتهم في التنفيذ والتدريب أدى الى حدوث تغيير وتحسين المتغيرات البدنية والمهارية وتعزو الباحثة ذلك التحسن الغير دال احصائيا الي ممارسة رياضة المبارزة في البرنامج التقليدي، لان رياضة المبارزة تتطلب توافر هذه العناصر، ونظرا لقصر فتره الوحدات التدريبية ولافتقارها للتدريبات ادي الي تنمية الجانب البدني فقد حدث التحسن ولكن غير دال احصائيا.

ويذكر كلا من "ماريج ورون جونس Ron Jones, Marg" (٢٠٠٣م) أن تدريبات المقاومة تعتبر شكل من أشكال التدريبات الحديثة في المجال الرياضي حيث تعتبر من أشهر طرق التدريب لتحسين لياقة العضلات، وأصبح التدريب الوظيفي الاختبار الافضل بدلا من التدريب التقليدي الذي يهدف الي انتاج القوه فقط فحركاته من مستوي واحد ويستعين بمثبتات خارجية في أغلب الاحيان (كالمقاعد السويدية و الكراسي الثابتة) اما التدريب الوظيفي فيؤدي في حركات متعددة المستويات ومتكاملة ولا يعتمد علي مثبتات خارجية بل يستخدم العمود الفقري لتسهيل الحركة ويؤدي لتنمية القدرات البدنية من قوة وتحمل وتوازن وسرعة بما يشابه بشكل كبير طبيعة الاداء الفعلي لاغلب الرياضات. (١٧:٢٢، ١٩:٢٧)

وهذا يتفق مع كل الدراسات السابقة على أن المجموعة الضابطة قد حدث فيها التقدم نتيجة للأسلوب التقليدي المتبع في التدريب وقد أعطت الدراسات السابقة دلالة إحصائية لنتائج المجموعة الضابطة في المتغيرات ، أي أن الأسلوب التقليدي في التدريب يعطى نتائج إيجابية أيضا ولكن بنسبة أقل من المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الأول جزئيا والذي ينص علي:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (البدنية - المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدي ".

يتضح من جدول (٨) ان توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء المهارات (قيد البحث) وتحسن مستوى المتغيرات البدنية الخاصة بالمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي إلى تدريبات (Battel Rope)، حيث انها تساعد على تطوير حركة الجسم الديناميكية بطريقة فعالة من خلال التنوع في تدريبات الحبال، والتي تعمل على تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية و القدرة على التحمل، وبناء العضلات وتقويتها من الرأس إلى القدمين ويمكن استخدامها لبناء أي مجموعة عضلية بشكل فعال، كما أنها تزيد من الوقت الذي تتعرض فيه العضلات للشد مما يساعد على بناء القوة أثناء التخلص من الدهون و القيام بتمرينة واحدة لفترات طويلة يساعد العقل على التركيز ويساعد جسمك على التخلص من حمض اللاكتيك .

وتتنفق هذه النتائج مع نتائج كلا من ناريمان محمود (٢٠٠٥م) (١٣)، نوره أبو المعاطي (٢٠٢٠م) (١٤)، انتوني وبالي - سامي Anton, and Palani same (٢٠١٧م) (١٧)، راتاميس Retimes (٢٠١٥م) (٢١)، حمدي السيد عبد الحميد (٢٠١٨م) (٧)، هبه عبد العظيم (٢٠١٨م) (١٥)، ايهاب عبد اللطيف (٢٠١٩م) (٢) أحمد محمود (٢٠٢٠م) (٣)، محمود ظاهر (٢٠٢٠م) (١٠).

وبذلك فهي تتفق مع كل من "كرامير واخرون Kramer et al" (٢٠١٥م) الي ان تدريبات Battle Rope هي طريقة تدريب حديثة زادت شعبيتها في الاونة الاخيرة كوسيلة تستخدم من قبل مجموعة واسعة من اللاعبين الهواة والمحترفين لتنمية اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية (١٨: ٣٢)

وفي هذا الصدد يؤكد كلا من "موهان وكابا روساريو Mohan and Kub Rosario" (٢٠١٦م) ان من فوائد "Battle Rope" انها تساعد في تنمية التحمل الهوائي وزيادة قدره القلب والاعوية الدموية والجهاز التنفسي وتنمية التحمل والقدرة للرياضات التي تتطلب القدرة على بذل القوة بسرعة عالية ولفترة زمنية طويلة تساعد في حرق السعرات الحرارية بدرجة عالية وتحسن تكوين الجسم والاداء الرياضي والتوافق العضلي العصبي. (٢٠: ١٥٨). ومما سبق يتضح أهمية استخدام تدريبات "Battel Rope" ودورها في تحسين المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري وبناء على النتائج السابقة والآراء التي

اتفقت مع نتائج الدراسة الحالية ومما سبق يتضح صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (البدنية -المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول (١٠) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة هذا التقدم للتدريبات Battle Rope الذي كان لها تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التجريبي المتبع اشتمل على تدريبات لتنمية المتغيرات البدنية والذي أدى بدوره على تنميه عنصر (التوافق - الرشاقة -المرونة- التوازن- القوة) مما أدى إلى تحسن و تطوير الأداء المهارى حيث أن هذه الطريقة أكثر أمانا من الطريقة التقليدية، وأيضا كان لها تأثيرا ايجابياً على قدره تقنين الحمل أثناء التدريب وإضفاء روح المتعة والاستمتاع عند الأداء بالنسبة للطالبات وتوفير الكثير من الوقت والمجهود أثناء عمليه التدريب مما أدى إلى قدرتهم على أداء المهارة بصورة عالية في الانسيابية و الاتزان و التوافق والسرعة والرشاقة ، وبالتالي تحسنت نواتج الأداء المهارى للمجموعة التجريبية قيد البحث بصورة جيدة. وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى استخدام تدريبات "Battel Rope" المقترحة، وترجع الباحثة ذلك التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح باستخدام تدريبات " Battel Rope" علي أسس علمية سليمة بما يتناسب مع مستوي وقدرات الطالبات وما يحتويه من تدريبات وتمارين متدرجة من البسيط إلى المركب ، وكذلك الأدوات والأجهزة المساعدة في تعليم وتدريب المهارات للانتقال بها إلي الأجهزة القانونية وأيضا انتظام الطالبات في مواعيد التدريب والاستمرار في التدريب وزياده عدد تكرارات المهارات مما أدى إلي تنميه المتغيرات البدنية وتحسين مستوي الاداء المهاري للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وبهذا تتفق مع نتائج ما أشارت إليه دراسة "حمدي عبد الحميد" (٢٠١٨) (٧) بوجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات كل من القياس البعدي لذي كل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كفاءه الجهاز التنفسي والمستوي الرقمي لمتسابقى ١٥٠٠جري قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، وبهذا فهي تتفق ايضا مع دراسة حسني عبدالحى (٢٠١١) (٦) ، من خلال الدراسات السابقة وجد أن تدريبات Battel Rope لها تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة ، حيث اكدت الدراسات علي ان البرامج التدريبية المختلفة تؤثر بالايجاب علي مستوي الاداء المهاري،

ولهذا توصي الباحثة الي اهمية القيام بدراسة علمية بهدف معرفة تأثير تدريبات Battel Rope علي تحسين الأداء المهاري للاعداد للهجوم في المبارزة، وحيث ان رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب التغير بين الهجوم والدفاع والتوافق والانسجام في الاداء والذي ينتج عنه التفاعلات الداخلية للطالبات.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص علي:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث واستناد إلى ما أظهرته نتائج البحث تم نستخلص الآتي:

- ١- التدريب باستخدام تدريبات Battle Rope أدى الي حدوث تحسن في مستوى الاداء المهاري للاعداد للهجوم لدي طالبات تخصص المبارزة.
- ٢- التدريب باستخدام تدريبات Battle Rope أثر إيجابيا على بعض المتغيرات البدنية (التوافق ، الدقة ، سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية مرونة الرجلين ، قوة عضلات الزراعين، التوازن) لدي طالبات تخصص المبارزة
- ٣- طالبات المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات Battle Rope تفوقت علي طالبات المجموعة الضابطة في المستوى المهاري للاعداد للهجوم.

ثانياً: التوصيات:

- ١- ضرورة تطبيق البرنامج باستخدام تدريبات Battle Rope لما لها من تأثير ايجابي علي تحسين المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعداد للهجوم.
- ٢- ضرورة اهتمام العاملين في التربية الرياضية وخاصة في رياضة المبارزة باستخدام تدريبات Battle Rope في التدريب علي الاعداد للهجوم.
- ٣- عقد دورات تدريبية لتوعية المدربين بأهمية تدريبات Battle Rope ، مما يساعد علي رفع مستوى الانجاز في رياضة المبارزة.

٤- عمل بحوث مشابهه فى رياضة المبارزة باستخدام تدريبات Battle Rope وأضافة متغيرات بيوميكانيكية ومتغيرات فسيولوجية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز وتامر ابراهيم نبيل (٢٠١٦م): المرجع الحديث فى المبارزة، مركز الكتاب الحديث.
- ٢- إيهاب عزت عبد اللطيف (٢٠١٨م): تأثير تدريبات Battle Rope على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء المهاري لذي الملاكمين ، بحث علمي منشور، مجلة علوم الفنون الرياضية ، كلية تربية رياضية ، جامعة اسيوط .
- ٣- أحمد محمود أحمد (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات Battle Rope على القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء مهارة رفعة الوسط العكسية لذي المصارعين ، بحث علمي ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ٤- أشرف خطاب ومحي الدين وآخرون: المبارزة اراء تعليميه وتطبيقية، المركز العربي للنشر كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٥- أمينة جمال السيد مصطفى (٢٠١٠م): فاعليه تربيات الهيل (hill) على الكفاءه البدنيه ومستوي اداء بعض المهارات الاساسيه فى رياضه المبارزه، رساله ماجستير، كليه التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق.
- ٦- حسني عبد الحي بدوي (٢٠١١م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض النواحي المهارية والخطية لناشي سلاح الشيش، نادي المعادي.
- ٧- حمدي السيد عبد الحميد (٢٠١٨م) : تاثير Battle Rope على كفاءة الجهاز التنفسي والمستوي الرقمي لمتسابقى ١٥٠٠ جري ، بحث علمي منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون الرياضية ، جامعة اسيوط .
- ٨- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط ١٢، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٩- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبدة (٢٠٠٨م) : سلسلة الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضي ، ج٣، طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية ، منشأ المعارف ، الاسكندرية .

- ١٠ - محمود ظاهر محمد اللبودي (٢٠٢٠م): تأثير استخدام تدريبات Bose ball & Battle rope علي التوازن الثابت والحركي وبعض المتغيرات الوظيفية والنفسية وفاعلية الاداء الهجومي لناشئي التايكوندو، بحث منشور ، المجلة العلمية ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، المجلد ٠٤٧ ، العدد ٠٤٧ .
- ١١ - مرفت محمد رشاد وآخرون: المبارزة في سلاح الشيش، مبادئ المبارزة، مذكرة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٢ - مروة جودة احمد(٢٠٢٢): تأثير تدريبات Battle Rop علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الشقلبات علي جهاز الحركات الارضية، رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٣ - ناريمان محمود الحسيني (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطة علي بعض المكونات البدنية ومستوي الاداء لجملة الحركات الارضية، بحث علمي، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٤ - نوره أبو المعاطي فرج منصور (٢٠٢٠م) : تأثير استخدام تدريبات Battle Rope علي مخرجات القوة العضلية ومستوي أداء بعض مهارات (التاتشي وازار) لناشئي الجودو ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية تربية رياضية ، جامعة حلوان .
- ١٥ - هبه عبد العظيم حسن (٢٠١٩م) : تأثير تدريبات Battle rope علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء المرجحة الامامية والخلفية علي جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع لدي ناشئات الجمباز ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان.
- ١٦ - ياسر محمد حجر (٢٠١٢م): تأثير اتجاهي حمل التدريب المنفرد والمتعدد على تطوير سرعة أداء حركات الرجلين المركبة ودقة أداء الهجوم البسيط لمبارزي سلاح الشيش تحت ٢٠ سنة، بحث منشور، العدد ٧٦، مجلة نظريات وتطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

١٧-**Antony and Palani same (2017م)**: Influence of High and low Altitude Battle Rope Training protocol on selected physiological Variables among National Level Athletes International Education and Research Journal 3.5 .

١٨-**Kramer,K,kruchten ,b,Hahn cannot j,fleck,s&braun ,s the effects of Kettle ball versus battle ropes on upper and, (2015)**:owner body anaerobic power in recreationally active college students journal of undergraduate Kinesiology ,research volume 10 number 2 spring 31-41 .

١٩-**Marg Reynolds (2003)**: What Makes Functional Training? National Strength and Conditioning Association vol. 27, No.1, pp 50-55.. 20. Michael Boyle,: Functional Balance Training.

٢٠-**Mohan and, Kub Rosario (2016)**: Influence of battle rope high intensity interval training on selected physical and performance variables among volleyball International journal of Multidisciplinary Research Review, vol,Issue-18,158.161

٢١-**Retimes, N. A., Rosenberg, J. G., Keli, S., Dougherty, B. M., Kang, J., Smith, C. R& Feigenbaum, A. D(2015)**: Comparison of the acute metabolic responses to traditional resistance, body-weight, and battling rope exercises, The Journal of Strength & Conditioning Research, 29(1), 47-57.

٢٢- **Ron Jones(2003)**:Functional Training 1: Introduction, Reebok Santana, Jose Carlos,

٢٣-**Scott gains(2003)**:Benefits and limitation of functional exercise vertex fitness, Nesta, use.

ثالثا : شبكه المعلومات :

٢٤://www.dragondoor.com/why_battling_ropes_original_creator_answers_all_questions_interview_with_john_brookfield

٢٥-<https://www.verywellfit.com/best-battle-ropes-4693584>