

تأثير استخدام الحبال القتالية في تنمية بعض القدرات البدنية ومستوى اداء الجملة الحركية

لطلبة كلية علوم الرياضة بالمنيا

أ.د. / أحمد محمود حسن

أستاذ بقسم التمرينات و الجباز و التعبير الحركي - كلية علوم الرياضة - جامعة المنيا

م.م/ عمرو هشام محمد

مدرس مساعد بقسم التمرينات و الجباز و التعبير الحركي - كلية علوم الرياضة - جامعة المنيا

مقدمة ومشكلة البحث

تعد طرق وأساليب التدريب البدني الوسيلة الأساسية والهامة التي تساهم في تنمية وتطوير الحالة البدنية للاعبين وتحقيق المستهدف البدني من خلالها حيث تتعدد تلك الطرق والأساليب كل " حسب أغراضها وأهدافها " ، لذا وجب على المربي الرياضي اختيار الأنسب منها من أجل تحقيق أهدافه ولا يتسنى ذلك إلا من خلال معرفه الطرق والمتغيرات التي تركز عليها كل طريقة ومدي استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب (٢٨ : ٣٢١ ، ٣٢٢)

وأصبحت التربية الرياضية علماً قائماً بذاته يتأسس على كثير من العلوم الأخرى - كالعلوم الصحية والنفسية والاجتماعية والتربوية - وامتدت من كونها وسيلة للترفيه والترويح عن النفس إلى وسيلة لإظهار تقدم وتطور الشعوب وتعبيراً عن قوتها السياسية والاقتصادية والتكنولوجية ولا يتأتى ذلك إلا من خلال الرياضة التنافسية في المحافل الأولمبية والعالمية .

(٢ : ٤)

ويشير مفتي إبراهيم (٢٠٠٢ م) (٢٢) إلى أنه لكي يتطور الأداء الرياضي يجب الوصول للتدريب بنفس الأنماط الحركية الخاصة بالرياضة المتخصصة وكما يحدث في المنافسة ، وحدد مستويات ثلاثة لخصوصية التدريب الرياضي أهمها خصوصية التدريب لكل رياضة بمفردها وخصوصية التدريب داخل كل رياضة من نظم لإنتاج الطاقة وقدرات بدنية خاصة لإنجاز الواجب الحركي .

وفي هذا الصدد يذكر توماس Tomas . D (١٩٩٤ م) (٣٠) إلى أنه لتطوير وتحسين مكونات اللياقة البدنية يجب أن تكون التمرينات التي يتم تشكيلها مصممة بخصوصية من أجل ذلك المكون .

كما يعد العنصر البدني من أهم تلك العناصر بل يمثل القاعدة القوية والمتينة التي يبنى عليها إتقان وإنجاز الواجبات الفنية الأساسية للعبة والوصول بالأداء إلى أعلى مستويات الإنجاز والبطولة . (٢٠ : ٢٢ ، ٢٣) (١٣ : ٨٨)

ويشير مفتي إبراهيم (٢٠٠٢م) إلى أنه لكي يتطور الأداء الرياضي يجب الوصول للتدريب بنفس الأنماط الحركية الخاصة بالرياضة المتخصصة وكما يحدث في المنافسة، وحدد مستويات ثلاثة لخصوصية التدريب الرياضي أهمها خصوصية التدريب لكل رياضة بمفردها وخصوصية التدريب داخل كل رياضة من نظم لإنتاج الطاقة وقدرات بدنية خاصة لإنجاز الواجب الحركي . (٢٢ : ٨٨ - ٩٠)

ويشير فونتين وشميدت Fountain & Schmidt (٢٠١٥) إلى أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول للإنجاز الرياضي، قاد العلماء ومدربي الكرة الطائرة للبحث عن طرق تدريب غير تقليدية تعتمد على الوظيفية ويكون لها تأثيرات إيجابية على الأداء، وإحدى هذه الطرق التي جذبت الانتباه في الآونة الأخيرة هي تدريبات الحبال القتالية (٢٩ : ٨٨٩)

ويشير عمرو حمزة (٢٠٢١) أن جون بروكفيلد John Brookfield صاحب الرقم القياسي العالمي المتعدد في أنشطة القوة والتحمل المختلفة هو من ابتكر هذه التدريبات، حيث قام بتطبيق الحبال القتالية على لاعبي كرة القدم الأمريكية المحترفين، وكافح اللاعبين للحفاظ على وتيرة ثابتة بعد دقيقتين من الأداء . وأشار أن هذا يعزي إلى افتقارهم إلى نوع معين من التحمل لا يمكن الوصول إليه إلا باستخدام الحبال القتالية، والتي سرعان ما أصبحت وسيلة شائعة بين اللاعبين (١٤ : ٢٥)

ويشير كولن ماكاوسلان Colin McAuslan (٢٠١٣م) أن الحبال القتالية والتي تسمى أحيانا بالحبال الثقيلة Heavy battles من الاتجاهات التدريبية الحديثة، والتي تستخدم بشكل واسع في صالات اللياقة البدنية، حيث يمكن للرياضيين من خلالها تحريك العضلات بطرق ووسائل جديدة (٢٧ : ١١٢)

ويضيف فونتين وشميدت Schmidt & Fountaine (٢٠١٥م) (٢٩) إلى أن جزء من انتشار شعبية الحبل القتالي هو سماحها بحرية الحركة في العديد من الاتجاهات. فكلما زاد عدد الحركات المستخدمة (من جانب إلى جانب من أعلى إلى أسفل، أو في دوائر)، كلما ساهمت في اشتراك مجموعات عضلية مختلفة وتحسين المدى الحركي للمفاصل

ويرى عمرو حمزة (٢٠٢٠م) (١٤) أن تدريبات الحبل القتالي تشتمل على الجسم بأكمله، حيث يتم تدريب الجهاز العصبي العضلي على استخدام القوة التي تبدأ من المركز وتمتد عبر الأطراف

(الذراعين والساقين)، وزيادة انتاج الطاقة أثناء الأداء، بالإضافة إلى أنه يمكن ممارستها بالتدريب الفكري مرتفع الشدة أو بأسلوب التابا بهدف تطوير التحمل العضلي وتحسين اللياقة القلبية التنفسية

وتعتبر القدرات البدنية أهم المتطلبات في أداء أغلب المهارات الرياضية وتمكن الفرد الرياضي من التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها وتختلف أنواع المقاومات الخارجية طبقاً لنوع الرياضة، فعند أداء جملة التمرينات يجب أن يتمتع الطالب بقدر كافٍ من عناصر اللياقة البدنية لتمكنه من الوثب في الهواء ودفع الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة، وأيضاً يحتاج إلى قوة جيدة في الذراعين ليتمكن من أداء المهارات المختلفة في جملة التمرينات.

وتعتبر تدريبات المقاومة من الوسائل المستخدمة في القدرات البدنية للاعبين ويمكن تقسيم هذه التمرينات تبعاً لطبيعة المقاومات التي يتدرب عليها اللاعب ما بين تمرينات ضد مقاومات خارجية (أثقال - كرات طبية - دامبلز - أكياس رملية - جاكيت أثقال) أو تمرينات باستخدام مقاومة جسم الناشئ نفسه. ويرى الباحثان أن الإعداد البدني الخاص بالرياضة معينة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصفات البدنية المحددة للأداء مع المهارات الأساسية، إذ أن الناشئ لا يستطيع الوصول إلى الأداء الأمثل ما لم يمتلك تلك الصفات المهمة، لأنها تمكنه من تنفيذ واجباته الخطئية الدفاعية والهجومية باستخدام مهاراته الفنية بكفاءة.

من هنا يرى الباحثان أن القدرة العضلية من أهم القدرات البدنية الخاصة بالتمرينات أثناء أداء الجملة الحركية والتي يجب أن تكون العنصر الأساسي في هيكلة و بناء و إعداد الطلاب عينة البحث ، حيث أن هناك العديد من الطرق والأساليب المختلفة التي يمكن أن يستخدمها المربي الرياضي في تدريب عنصر القدرة العضلية ، إلا أن جميع البرامج التقليدية تستخدم أحد تلك الأساليب أو عدد منها في تحريك تام ودون تنسيق فيما بينها أو مراعاة لمبدأ الخصوصية لذا رأى الباحثان أن يقوم باستخدام التدريبات القتالية لتنمية وتطوير عنصر القدرة العضلية أثناء أداء الجملة الحركية حيث يستخدم فيه عدداً من أساليب تدريب القوة لمبدأ الخصوصية في التدريب و فيما يشابهه مع الأداء الحركي للطلاب و التدريب بالحبال القتالية تحقيقاً لمبدأ الخصوصية ، ومن خلال اضطلاع الباحثان على العديد من الدراسات لم يجد أي من تلك الدراسات تناولت تأثير الحبال القتالية على المستوى البدني أو المهاري في أداء الجملة الحركية للطلاب عينة البحث مما دفع الباحثان إلى إجراء دراسة تستهدف التعرف على تأثير استخدام الحبال القتالية على تنمية بعض القدرة البدنية و مستوى أداء الجملة الحركية لطلبة كلية علوم الرياضة بالمنيا .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الحبال القتالية في تنمية بعض القدرات البدنية (القوة العضلية - الرشاقة - المرونة - سرعة رد الفعل) ، مستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث لدى طلبة تخصص التمرينات بكلية التربية الرياضية بالمنيا للعام الجامعي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥م

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

المصطلحات المستخدمة في البحث :**التدريب بالحبال القتالية :**

يري كالاتايدو و آخرون (٢٠١٠م) أن التدريب بالحبال القتالية يعتبر شكل حيوي دائم التغير و التنوع للحركة ، حيث يمكن ضرب الحبال أو شدّها ، ولكن من بين التمرينات الأكثر شعبية هي الحركات التموجية ، و التي تسبب في تحريك الحبال في شكل أمواج (٢٦ : ٢٨٥٤)

التمرينات :

تعرف التمرينات بأنها الازواضع و الحركات البدنية المختارة طبقا للمبادي و الأسس التربوية و العلمية بغرض تشكيل و بناء الجسم و تنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوي ممكن في الاداء الرياضي و المهني وفي مجالات الحياة المختلفة . (٤ : ٢٢)

*** إجراءات البحث :****١ - منهج البحث :**

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي.

٢ - مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في طلبة الفرقة الرابعة بكلية علوم الرياضة جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥م وقد اختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت في طلبة تخصص التمرينات وبلغ عددهم ١٢ طالبا للأسباب الآتية :

- أ- موافقة ادارة الكلية.
- ب- معاونة احد الباحثين في التدريس لتلك العينة .

وقد قام الباحثان بحساب اعتدالية التوزيع للعينة قيد البحث في متغيرات النمو وهي (العمر الزمني - الطول - الوزن) وبعض المتغيرات البدنية وذلك من خلال إيجاد معامل الالتواء والجملة الحركية لأفراد عينة البحث.

توزيع أفراد عينة البحث توزيع اعتداليا :

وقد قام الباحثان بحساب اعتدالية توزيع افراد عينة البحث في المتغيرات التالية :

معدلات النمو " الطول - الوزن - السن " القدرات الحركية و البدنية و الجملة الحركية و جدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو والاختبارات البدنية ومستوى الاداء في الجملة الحركية قيد البحث (ن = ١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	عام	١٥.٧٠	١٥.٤٠	٠.٨٢٩	١.٠٩
الطول	سم	١٦٨.٣٠	١٦٩.٠٠	٢.٣٠	-٠.٩١
الوزن	كجم	٥١.٣٠	٥٢.٠٠	٢.١٦	-٠.٩٧
الجملة الحركية	٣٠ درجة	١٧.٥٠	١٧.٠٠	٣.٢٥	٠.٤٦

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في متغيرات النمو (السن والطول والوزن) والجملة الحركية بأفراد عينة البحث تراوحت ما بين (-٠.٩٧ ، ١.٠٩) أي أنها انحصرت مابين (± ٣) مما يدل على إعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

جدول (٢)

ن = ١٢

تجانس عينة البحث في القدرات البدنية

المتغيرات	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفرطح
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض	سم	١٥١.٢٥	١٥٠.٠٠	٥.٥٩	٠.٦٧	-١.٠٨
القدرة العضلية للذراعين	دفع كرة طبية باليدين	متر	٢٨٨.٧٥	٢٩٠.٠٠	٧.٩٢	-٠.٤٧	-٠.٥٦
التحمل العضلي	جلوس من الرقود	عدد	١٣.٨٥	١٤.٠٠	١.٤٦	-٠.٣١	-٠.٥٥
	إنبطاح مائل	عدد	١٣.٧٠	١٤.٠٠	٢.٠٨	-٠.٤٣	-٠.٥٣
السرعة الإنتقالية	العدو ١٨ م	ث	٤.٢١	٤.٢٣	٠.٢٣	-٠.٢٦	٠.١١
السرعة الحركية	للذراع اليمنى	عدد	٢٣.٨٥	٢٤.٠٠	١.٤٦	-٠.٣١	١.٨١
	للذراع اليسرى	عدد	٢٣.١٥	٢٤.٠٠	٢.٢١	-١.١٥	-١.٢٦
الرشاقة	الجرى الجانبي	عدد	١٢.٥٠	١٢.٠٠	١.٠٥	١.٤٣	-١.١٠
المرونة	ثني الجذع خلفاً	سم	٢٥.٦٠	٢٥.٠٠	١.٢٧٣	١.٤٢	-٠.٦٥
التوافق	للذراعين والعين	عدد	١٤.٩٠	١٥.٠٠	١.١١٩	-٠.٢٧	-٠.٢٠

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (-١.١٥ : ١.٤٣)، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في جميع القدرات البدنية، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث ككل انحصرت ما بين (-١.٢٦ : ١.٨١) مما يعني وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي.

٣ - وسائل وأدوات جمع البيانات :

أ - المراجع والدراسات المرجعية والبحوث المتخصصة :

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث العلمية المختلفة في مجال التدريب الرياضي والكرة الطائرة وذلك من أجل :

- دراسة مشكلة البحث والوقوف على الأبعاد المختلفة التي تساهم في حلها ودراسة وعرض الجوانب المحيطة بمشكلة البحث .

- استخدام الدراسات والبحوث السابقة في توجيه الدراسة وطرق معالجتها ومساعدة الباحث في تفسير النتائج .

- إنتقاء أكثر الاختبارات البدنية والمهارية ملائمة لقياس عنصر القدرة العضلية والارسال من الي في الكرة الطائرة . .

ب- الاختبارات البدنية قيد البحث:

للوقوف على مجموعة الاختبارات البدنية الملائمة لقياس المستوى البدني عينة البحث قام الباحثان بحصر العديد من الاختبارات البدنية ، وذلك من خلال المسح المرجعي للعديد من المراجع العلمية في القياس والتقييم محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) (١٨)، ليلي فرحات (٢٠٠١) (١٥)، محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين (٢٠٠١) (١٦)، محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم (١٩٩٧) (١٧)، كذلك الدراسات والبحوث السابقة والمتعلقة بتدريبات المقاومات المتغيرة ورياضة الكرة الطائرة كدراسة مروة رمضان (٢٠٢٠) (٢١)، حيدر كاظم، فاروق عبدالزهرة (٢٠١٧) (٦)، ومن ثم تم وضع تلك الاختبارات في إستمارة إستطلاع رأي لعرضها على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال التدريب الرياضي والتمرينات والقياس والتقييم، وقد اشترط الباحثان نسبة اتفاق لا تقل عن ٧٠% ومن خلال هذا الإجراء تم التوصل إلى الاختبارات البدنية والمهارية التالية:

- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث:

- المعاملات العلمية للاختبارات:

صدق الاختبارات.

صدق الاختبارات للقدرات البدنية:

إستخدم الباحث صدق التمايز لإيجاد معاملات الصدق للاختبارات المستخدمة، وتم حساب قيمة (ت) عن طريق دلالة الفروق، والجداول التالية توضح معاملات الصدق للاختبارات القدرات البدنية المستخدمة.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين نتائج قياس القدرات البدنية للمجموعتين المميزة وغير المميزة (صدق التمايز)

$$n = 1 = 2 = 6$$

القدرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	م	ع	م		
القدرة للرجلين	سم	١٥١.٨٨	٥.٩٤	١٧٥.٦٣	٦.٢٣	-٢٣.٧٥	٦.١٧
القدرة للذراعين	متر	٢٨٩.٣٨	٧.٧٦	٣٦٨.٧٥	٩.٩١	-٧٩.٣٧	١٤.١٠
التحمل العضلي	عدد	١٣.٦٣	١.١٩	٢٠.٢٥	١.٢٨	-٦.٦٢	٧.٦٨
	عدد	١٣.٨٨	٢.٣٦	١٩.٨٨	١.٦٤	-٦.٠٠	٤.٦٦
السرعة الإنتقالية	ث	٤.٢٢	٠.٢٣	٣.٧٤	٠.٢٩	٠.٤٨	٢.٩٠
السرعة الحركية	عدد	٢٣.٢٥	١.٩٨	٢٨.٠٠	٠.٧٦	-٤.٧٥	٥.٠١
	عدد	٢٣.١٣	٢.٥٣	٢٦.٧٥	١.٧٥	-٣.٦٢	٢.٦٣
الرشاقة	عدد	١٢.٣٨	١.٠٦	١٧.٠٠	١.٠٧	-٤.٦٢	٦.٨٦
المرونة	سم	٢٥.٢٥	١.٠٤	٣١.٣٨	٠.٩٢	-٦.١٣	٩.٨٧
التوافق	عدد	١٥.١٣	٠.٩٩	١٨.٧٥	١.٠٤	-٣.٦٢	٥.٦٤

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (٦) في إختبار الطرفين ومستوى ٠,٠٥ = ٢,٤٥

يوضح جدول (٣) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين

المميزة وغير المميزة في نتائج قياس بعض القدرات البدنية، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من

قيمة (ت) الجدولية لنتائج القياس، مما يدل علي صدق الاختبارات.

ثبات الاختبارات.

ثبات الاختبارات للقدرات البدنية:

إستخدم الباحث أسلوب تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره أربع ايام وتم حساب

معامل الارتباط لبيرسون وقيمة (ر) والجدول التالي يوضح معاملات الثبات للاختبارات القدرات البدنية

جدول (٤)

ن = ٨

معاملات ثبات الاختبارات للقدرات البدنية

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة	الصفات البدنية الخاصة
	ع	م	ع	م			
*٠.٩٧	٦.٥٥	١٥٢.٥٠	٥.٩٤	١٥١.٨٨	سم	الوثب العريض	القدرة للرجلين
*٠.٩٨	٨.٤٥	٢٩٠.٠٠	٧.٧٦	٢٨٩.٣٨	متر	دفع كرة طبية باليدين	القدرة للذراعين
*٠.٨٨	١.٤٦	١٣.٨٨	١.١٩	١٣.٦٣	عدد	جلوس من الرقود	التحمل العضلي
*٠.٨٨	٢.٨٠	١٤.١٣	٢.٣٦	١٣.٨٨	عدد	انبطاح مائل	
*٠.٩٨	٠.١٥	٤.١٥	٠.٢٧	٤.٢٢	ث	العدو ١٨ م	السرعة الإنتقالية
*٠.٩٧	٢.٤٥	٢٣.٥٠	١.٩٨	٢٣.٢٥	عدد	للذراع اليمنى	السرعة الحركية
*٠.٩٨	٢.٥٦	٢٣.٣٨	٢.٥٣	٢٣.١٣	عدد	للذراع اليسرى	
*٠.٩١	١.٠٦	١٢.٦٣	١.٠٦	١٢.٣٨	عدد	الجرى الجانبي	الرشاقة
*٠.٩٦	١.١٩	٢٥.٣٨	١.٠٤	٢٥.٢٥	سم	ثنى الجذع خلفا	المرونة
*٠.٨٩	٠.٩٢	١٥.٣٨	٠.٩٩	١٥.١٣	عدد	للذراعين والعين	التوافق

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٦) عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٧٠٧

يوضح جدول رقم (٤) ثبات إختبارات القدرات البدنية قيد البحث حيث يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠,٠٥ لجميع الإختبارات البدنية حيث تتراوح هذه القيم ما بين (٠,٨٨ ، ٠,٩٨) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من (ر) الجدولية مما يشير إلى ثبات الإختبارات.

- استمارة تقييم أداء الجملة الحركية الحرة في التمرينات(مرفق ٨)

قام الباحث بتصميم بطاقة تقييم لأداء الجملة الحركية قيد البحث لعينه البحث وقد أتبع عند تصميم البطاقة الخطوات التالية:

- تحديد الهدف من البطاقة :

في ضوء هدف البحث تم تحديد الهدف من البطاقة وهو تقييم لأداء الجملة الحركية للعينة قيد البحث.

- تحديد الدرجة الكلية للبطاقة:

تم تقييم لأداء الجملة الحركية للعينه قيد البحث بحساب الدرجات الاعتبارية من خلال لجنة مكونة من (٣) ثلاثة مقيمين متخصصين في التمرينات مرفق (١) وذلك لتقييم مستوي الأداء للجملة الحركية في التمرينات (قيد البحث) والدرجة الكلية للجملة (١٠ درجات) وتم حساب متوسط الدرجات لكل مهارة لتصيح هي الدرجة النهائية لمستوي الأداء للجملة الحركية ، وقد تم تسجيل درجات المحكمين في استمارة تقييم مستوي الأداء للجملة الحركية مرفق (٨) التي قام الباحث بإعدادها لهذا الغرض.

المعاملات العلمية لبطاقة تقييم مستوي الأداء للجملة الحركية:

لحساب صدق وثبات اختبار مستوي الأداء للجملة الحركية قام الباحث بتقنين استمارة تقييم مستوي الأداء للجملة الحركية علي عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (١٠) عشرة طلاب من طلبة تخصص التمرينات بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

أ- الصدق :

لحساب صدق استمارة تقييم مستوي الأداء للجملة الحركية استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاستمارة علي مجموعتين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية إحداها من ذوي المستوي المرتفع والأخري من ذوي المستوي المنخفض قوام كل منها (٥) خمسة طلاب والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المستوي المرتفع والمستوي المنخفض

في مستوي الأداء للجملة الحركية قيد البحث (ن=١ ن=٢ = ٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المستوي المرتفع		المستوي المنخفض		قيمة (ت)
		١م	١ع	٢م	٢ع	
الجملة الحركية	درجة	٢١.٨٥	٣.٤٧	١٤.٢٠	٢.٩٨	٧.٦٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٨٦٠

يتضح من الجدول السابق (٥) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المستوي المرتفع والمستوي المنخفض في مستوى الأداء للجملة الحركية ولصالح المجموعة المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على قدرة الاستمارة على التمييز بين المجموعات المختلفة وهذا يؤكد صدقها.

ب- الثبات:

تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة طلاب وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأساسية بفارق زمني قدره (٣) ثلاثة أيام وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما هو موضح في جدول (٨).

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مستوى الأداء للجملة الحركية قيد البحث
(ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		١م	١ع	٢م	٢ع	
الجملة الحركية	درجة	١٨.١٥	٣.٢١	١٩.٧٢	٣.٣٧	٠.٨٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٥٩

يتضح من الجدول السابق (٦) ما يلي:

- تراوح معامل الارتباط لمستوي الأداء للجملة الحركية قيد البحث (٠.٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاستمارة.

ج - الأدوات المستخدمة:

- حائط عليه تدريج بالسنتيمتر ابتداءً من (١٥٠ - ٤٠٠) سم لإجراء قياس الطول والطول بالذراع ممتدة عالياً والوثب للصعد والوثب للهجوم .

- مادة (الميثافيزيا) لقيام اللاعبين بتحديد العلامات الدالة على مسافة الوثب أثناء إجراء القياس الخاص بهم .

- ملعب كرة طائرة وشريط قياس.
- كرة طبية وزن (٥ كجم).
- الأراضي الرملية . - المضمار . - الحبال القتالية
- المقاعد السويدية . - الكرات الطبية (أكياس الرمل) . - البار والأثقال .
- عقل الحائط . - الصناديق مختلفة الارتفاع . - حبال الوثب .
- أجهزة الجيمانيزيوم . - المدرجات . - العوارض الأفقية للإطالة .
- التدريبات الزوجية (الزميل كأداة) - الشرائح المطاطية . - المراتب اللاسفنجية .
- الحواجز (الكراسي) .

٤ - خطوات إجراء وتنفيذ البحث :

أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجرائها في يومي الاحد الموافق ٩ / ٦ / ٢٠٢٤م الي يوم الخميس الموافق ١٣ / ٦ / ٢٠٢٤م علي عينة من المجتمع الأصلي لعينة البحث وقد تمثلت في (١٢) لاعب وذلك للتعرف علي :

- كيفية إجراء وتنفيذ الإختبارات المختارة وطرق الإعداد لها (الأدوات - الموصفات - طرق التسجيل) وكذلك تلافي الأخطاء المتوقع حدوثها .

- مدي الحاجة إلي مساعدين أثناء تنفيذ الإختبارات .

- حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

٥ - القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للعينة قيد البحث في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

في الفترة من الي .

- تنفيذ التجربة :

عقب انتهاء القياس القبلي قام الباحث بتنفيذ برنامج تدريبات الحبال القتالية على العينة قيد

البحث وذلك بواقع (٤) اربع وحدات تدريبية إسبوعياً، زمن الوحدة (٩٠) تسعون دقيقة ولمدة (٨) ثمانية

أسابيع بواقع (٣٢) اثنان وثلاثون وحدة تدريبية، وذلك خلال الفترة من السبت الموافق ٢٢/٦/٢٠٢٤م

إلى الخميس الموافق ٨/٨/٢٠٢٤م.

القياس البعدي:

عقب الانتهاء من تنفيذ التجربة على عينة البحث بنادي المنيا الرياضي قام الباحث بإجراء القياس البعدي في الاختبارات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة قيد البحث وذلك خلال الفترة من الاحد الموافق ٢٠٢٤/٨/١١م إلى الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/٨/١٤م، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

- القياسات البعدية :

بعد انتهاء فترة التطبيق تم إجراء القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث ولك في الفترة من

الي

٨- المعالجة الإحصائية :

- معامل الالتواء .
 - المتوسط
 - الوسيط
 - الانحراف المعياري
 - معامل الارتباط .
 - إختبار (ت) لدلالة الفروق الإحصائية .
- باستخدام الحاسب الآلي بالبرنامج الإحصائي SPSS

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٧)

النسب المئوية للتحسن ودلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي فى القدرات البدنية

ن = ١٢

المتغيرات	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	القبلي		البعدي		فرق المتوسطات	قيمة (ت)	نسب التحسن %
			ع	م	ع	م			
القدرة للرجلين	الوثب العريض	سم	١٥٠.٨٣	٥.٥٧	١٧٥.٤٢	٥.٤٢	-٢٤.٥٩	١٠.٤٩	١٤.٠٢
القدرة للذراعين	دفع كرة طبية باليدين	متر	٢٨٨.٣٣	٨.٣٥	٣٦٩.١٧	٨.٤٨	-٨٠.٨٤	٢٢.٥٣	٢١.٩٠
التحمل العضلى	جلوس من الرقود	عدد	١٤.٠٠	١.٦٥	٢٠.٠٨	١.١٧	-٦.٠٨	٩.٩٧	٣٠.٢٨
	انبطاح مائل	عدد	١٣.٥٨	١.٩٨	١٩.٧٥	١.٨٢	-٦.١٧	٧.٦١	٣١.٢٤
السرعة الانتقالية	العدو ١٨ م	ث	٤.٢٠	٠.٢٥	٣.٦٩	٠.٢٥	٠.٤٩	٤.٦٠	١٣.٢٧
السرعة الحركية	للذراع اليمنى	عدد	٢٤.٢٥	٠.٨٧	٢٨.٠٨	٠.٧٠	-٣.٨٣	١١.٣٨	١٣.٣٠
	للذراع اليسرى	عدد	٢٣.١٧	٢.٠٨	٢٦.٩٢	١.٨٣	-٣.٧٥	٤.٤٩	١٣.٩٣
الرشاقة	الجرى الجانبى	عدد	١٢.٥٨	١.٠٨	١٦.٨٣	١.٠٣	-٤.٢٥	٩.٤٤	٢٥.٢٥
المرونة	ثنى الجذع خلفاً	سم	٢٥.٨٣	١.٤٠	٣١.٧٥	١.٢٩	-٥.٩٢	١٠.٣١	١٨.٦٥
التوافق	للذراعين والعين	عدد	١٤.٧٥	١.٢٢	١٨.٥٨	١.١٧	-٣.٨٣	٧.٥١	٢٠.٦١

- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) إختبار الطرف الواحد عند مستوى $\alpha = 0.05$ ، 1.80
- يوضح الجدول رقم (٥) قيمة ت تراوحت من (٤.٦٠ : ٢٢.٥٣) و ان قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية و هذا يدل علي أن يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي في جميع المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي .
- المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لنتائج القياس البعدي للمتغيرات البدنية لأفراد عينة البحث حيث يتضح تقدم المتوسط الحسابى، بإستثناء إختبار السرعة الإنتقالية (إختبار رقم ٤)، وأن هناك وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين قياس القبلي والبعدي فى جميع الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي.
- ويوضح النسبة المئوية للتحسن لبعض القدرات البدنية والتي تراوحت من (١٣.٢٧% ، ٣١.٢٤%).

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول الذى ينص على:

توجد فروق إحصائية داله معنويه بين قياسين البحث لصالح القياس البعدي للقدرات البدنية قيد البحث.

بالنظر إلى النتائج السابقة وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - التحمل العضلي - السرعة الإنتقالية - السرعة الحركية للذراعين - الرشاقة - المرونة - التوافق) بإتجاه القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، حيث جاءت النسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للقدرة للرجلين (١٤.٠٢)، القدرة للذراعين (٢١.٩٠)، التحمل العضلي (٣٠.٢٨)، (٣١.٢٤)، السرعة الإنتقالية (١٣.٢٧)، السرعة الحركية (١٣.٣٠)، (١٣.٢٩)، الرشاقة (٢٥.٢٥)، المرونة (١٨.٦٥)، التوافق (٢٠.٦١). وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي له تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية نتيجة إستخدام التدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج حسن صفاء (٢٠١٥م) (٥) بأن هناك تحسن في القدرات البدنية التي ترتبط بالمهارات الأساسية كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) (١١) إلى أن القدرات التوافقية لا تظهر كقدرة منفردة وإنما ترتبط دائماً بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي مثل القدرات البدنية والمهارية أن للتوافق علاقة مع بعض المكونات البدنية وتتمثل في الرشاقة والتوازن والإحساس الحركي العضلي والمرونة وايضاً ارتباط بالتوافق ونسبة الذكاء ومستوى التحصيل الأكاديمي، بينما لا يتطلب القوة البدنية الزائدة أو الجلد، وأن هناك علاقة وثيقة ومتداخلة فيما بين قدرات اللياقة البدنية وقدرات اللياقة الحركية وقدرات إكتساب المهارات الحركية بحيث أن أي ضعف أو هبوط في مستوى نوع معين من هذه القدرات سوف يؤثر سلبياً على القدرات الأخرى، يشير محمد لطفي (٢٠٠٦م) (١٩) أن للقدرات التوافقية أهمية في توفير الشروط اللازمة للوصول إلى مستوى عالي من الإنجاز وذلك بالاستفادة من القدرات البدنية المكتسبة (الأقتصاد في الجهد).

ويرى الباحث من خلال هذه النتائج أن القدرات التوافقية مرتبطة بشكل مباشر بالأداء الفني للمهارات الحركية حيث تؤثر فيه تتأثر به، ويتوقف مستوى الإنجاز للأداء الفني على ما يمتلكه الفرد من مستوى القدرات التوافقية، وبذلك يمكن القول أن إرتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لإرتفاع مستوى الأداء المهارى للاعب، والامر الذي ينعكس على مدى أهمية القدرات التوافقية متفقاً بذلك مع ما أشار إليه السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) (٢)، محمد لطفي (٢٠٠٦م) (١٩)، إلى أن القدرات التوافقية هي التنفيذ الفعلي الظاهري للأداء الحركي الجيد، كما يتوقف مستوى كلاً منهما على مستوى الآخر، ولذلك يجب بناء القدرات التوافقية والمهارات الحركية في نطاق واحد وأن امتلاك اللاعب للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على إختزال زمن إكتساب المهارات الحركية وإتقانها.

وبذلك يرى الباحثان انه قد تحقق الفرض الاول من البحث الذى ينص على :

توجد فروق إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث و لصالح القياس البعدي "

عرض و مناقشة النتائج الفرض الثاني :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي و البعدي في الجملة الحركية

(ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		م	ع	م	ع	
الجملة الحركية	درجة	١٧.٥٠	٣.١٢	٢٦.٧٥	٣.٨٣	٦.٢١

ويعزو الباحث هذا التقدم الي استخدام التدريبات القتالية وتأثيرها علي القدرة العضلية ومستوي اللاعبين بدنياً أو فنياً ، كما أن أي عمل تدريبي منظم ومخطط له بأسلوب علمي يجب أن يحقق أهدافه، كما ان صياغة التدريبات القتالية بشكل متوازن يساهم في تنميه وتطوير القدرة العضلية علي نحو تخصصي موجه ودون الإخلال بتوازن القوة كل ذلك ساهم في تحقيق القدرات البدنية و رفع مستوي اداء الجملة الحركية قيد البحث .

كما أن التدريبات القتالية والعمل المخطط لها من الباحث وكيفية العمل بها وترتيبها المنطقي وما تحتويه من عمل عضلي لكل اجزاء الجسم والتخطيط لها بطريقة صحيحة وعلي اسس علمية كل ذلك زاد من تطور القدرة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة ، كما يري الباحث أن التدريب علي هذا النحو ساهم في تطوير عمل العضلات كل حسب دورها سواء كانت عضلات (أساسية - مساعدة - مثبتة - مضادة - محايدة) كما يؤثر بصورة كبيرة علي العضلات الأساسية في العمل العضلي ويزيد من قدرتها بصورة كبيرة .

وفي هذا الصدد يذكر كل من وجدي الفاتح - محمد لطفي (٢٠٠٢ م) أن تقدم وتطور الأداء الرياضي للاعب أو الفريق في أي لعبة يتوقف علي العمل العلمي المخطط والذي يتأسس علي الأهداف التي يحددها المدرب ويسعي لتحقيقها بأنسب الطرق والوسائل (٢٣ : ١٩٠)

ويذكر " زكي حسن " (٢٠٠٤ م) نقلاً عن " ماتسوديرا Motsodera " أن القوة العضلية هي شئ أساسي وهام في الكرة الطائرة لذا يجب أن تركز عليها البرامج التدريبية وتعمل علي تنميتها والتدريب المستمر عليها حتي يصبح اللاعبون أقوياء وأكثر قدرة وبخاصة للمجموعات العضلية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة ، كما يمكن الحكم علي مدي تطورها وتنميتها من خلال مهارة وقدرة اللاعبين علي القيام بمهارتي الضرب والصد . (١٢٦ : ٧)

كما يشير " ألين سكاتز Allen E Scates " (١٩٩٣م) نقلاً عن توري فيركوشانسكي Turi Verkushaneski أن عمل القوة بكمية زائدة عن الحد وإنجازها لفترة طويلة من الزمن ينقص من الحركة وقدرة العضلات علي إظهار الانفجار مم يحتاج كثيراً من الجهد والعناء لإستعادة سرعة الحركة وقدرة العضلات علي إنتاج القوة الانفجارية (٢٤ : ٢٧٥)

كذلك يشير " مختار سالم " أن التدريب الرياضي الحديث لم يعد قاصراً علي الإعداد البدني أو الفني بل إمتد للبحث عن أفضل الطرق التي تحافظ علي سلامة اللاعبين وحمايتهم من الإصابات بالإعداد الجيد المتوازن والإقتصاد في الجهد المبذول أثناء التدريب والمنافسات . (٢٠ : ١٢٥)

كما يذكر " عادل محمد " (٢٠٠١م) أن الكرة الطائرة أحد الأنشطة الرياضية التي تتنوع فيها متطلبات الإعداد البدني خلال فترات الموسم التدريبي وبخاصة القدرة العضلية وذلك لطبيعة الأداء المهاري لمعظم المهارات والتي تتطلب وجود قدرة عضلية علي مستوي عالي من الأداء لذا فهي تلقي اهتماماً كبيراً من قبل العاملين في مجال الكرة الطائرة (٩ : ١٠)

ويذكر " زكي محمد حسن " (٢٠٠٤ م) نقلاً عن " ماتسوديرا Matsodera " إلي حاجة المدربين في الكرة الطائرة إلي استخدام طرق تدريب اللياقة البدنية المستثناة أو الخاصة لذا وجب عليهم أعمال فكرهم من أجل تنظيم وإعداد وابتكار تلك الطرق وفق التكنيك والمهارات الخاصة بالكرة الطائرة ، ويرى أن للقوة المتفجرة أهمية كبيرة يجب أن يحصل عليها اللاعب من خلال التدريب بالوسائل التدريبية المناسبة والمميزة التي ترتقي بها وتطورها . (٧ : ١٢٩ ، ١٤٢)

كما يشير " عصام عبدالخالق " (٢٠٠٥م) إلي أن تطوير حالة الفرد التدريبية بما يتلاءم مع متطلبات النشاط الرياضي الخاصة يؤدي إلي تكيف الرياضي بدنياً ونفسياً تكيفاً خاصاً يفي بالمتطلبات الخاصة لذلك النشاط ، أي أن العلاقة وطيدة بين خصوصية التدريب والتكيف كمبدأين

هامين يجب مراعاتهما عند التخطيط للعملية التدريبية من أجل تحسين وتطوير المستوى (١١) :
(١١٩)

كما أشار " أسامة النمر " (٢٠٠٣) م (١) إلى التأثير الإيجابي للتمرينات المركبة وتدريبات البلومتري والتدريب البالستي علي اللياقة العضلية للاعبين كرة السلة .

وهنا تشير " إلين وديع فرج " أنه عند اختيار التمرينات المستخدمة في الإعداد البدني الخاص بلاعبي الكرة الطائرة يجب أن تتشابه في تكوينها الحركي مع حركات المهارات والخطط وتعمل فيها العضلات بنفس الطريقة المستخدمة في أداء المهارات وأن تشكل تلك التمرينات جزءاً من المواقف التي تحدث في المنافسة (٣ : ١٦٩)

ويشير " سليمان علي - عواطف لبيب " (١٩٧٨) م أن التكوين الأدائي للتمرينات والذي يتشابه مع واقع المنافسة يساهم في تطوير قوة الدوام (التحمل) ، والتي أصبحت شرطاً نوعياً للحركة الرياضية مثل قوة الدفع ، حيث تحافظ علي القوة التجبيرية للعمل العضلي لفترة طويلة نسبياً شريطة استخدام الأسس العلمية لطرق التدريب المختلفة . (٨ : ٩٨ - ١٠١)

ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه دراسة كل من عادل محمد (٢٠٠١) م (٩)، ودراسة محمد سليمان (٢٠٠٣) م (١٧) ، دراسة علي الشهاوي (١٩٨١) م (١٢) " وديفيد كلاتش Dived Clutch " (١٩٨٣) م (٢٨) ، "باسكو وماجنون ولوتينن Basco.C, P.Luhtanen . Magnoni " (١٩٨٣) م (٢٥) ، " ديفيد بيرسون ، ديفيد كوستيل David Person , David Costil " (١٩٨٨ م) (٢٨) ، دراسة عاطف رشاد (١٩٩٥) م (١٠) والتي تناولت تأثير التدريبات بأساليب وطرق مختلفة علي بعض القدرات البدنية والمستوي المهاري قيد ابحاثهم ،

وبذلك يري الباحثان أنه قد تحقق الفرض الثاني من البحث الذي ينص علي :

توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي في مستوي اداء الجملة الحركية قيد البحث و لصالح القياس البعدي .

الإستنتاجات :

١- تدريبات الحبال القتالية لها تأثير ايجابي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للعبى الكرة الطائرة.

٢- نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

التوصيات :

١- استخدام الإسلوب المقترح لتطوير القدرة العضلية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة .

٢- البحث عن أساليب جديدة من أجل تطوير القدرة العضلية تساهم في إقبال اللاعبين علي العملية التدريبية وإثارة دوافعهم التدريبية من أجل تطوير المستوى والتغلب علي هضاب التعلم والحدود الفسيولوجية لديهم .

٣- الإهتمام بتطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين علي حد سواء ولكن طبقاً للأهمية والوزن النسبي لكل جزء وفي ضوء العمل التخصصي للأداء الحركي

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أسامة أحمد عبدالعزيز النمر (٢٠٠٣م): تأثير التدريب بالأثقال وتمارين دورة الإطالة - التقصير وتمارين المقاومة القذفية والتمارين المركبة علي اللياقة العضلية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢- السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) : نظريات التدريب الرياضي - توجيه و تعديل مسار مستوي الانجاز ، دار الحسنة للطباعة ، القاهرة .
- ٣- إلين وديع فرج (١٩٩٠م) : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤- إيهاب ثابت محمد (٢٠٠٥م): توجيه التدريب وفقاً لتخصصات اللاعبين وأثره علي مستوي الأداء البدني والمهاري للاعبين الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
- ٥- حسن صفاء (٢٠١٥م) : تأثير برنامج تدريبي للقدرة التوافقية علي المهارات الدفاعية لناشئي الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المنيا .
- ٦- حيدر كاظم ، فاروق عبد الزهرة (٢٠١٧م) : تأثير أسلوب التكرار تحت زيادة المقاومة الخارجية في تطوي القوة المميزة بالسرعة و المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة للمتقدمين ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، جامعة بغداد ، جمهورية العراق .
- ٧- زكي محمد محمد حسن (٢٠٠٤م) : قرارات موجهة في الكرة الطائرة ، حقائق وآراء في تاريخ تكوين المنتخب الياباني ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية .
- ٨- سليمان علي حسن ، عواطف محمد لبيب (١٩٧٨م): تنمية القوة العضلية ، دار الفكر المعاصر ، القاهرة .
- ٩- عادل محمد محمد (٢٠٠١م): تأثير مقترح للقدرة العضلية علي تحقيق المستهدف من الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٠- عاطف رشاد محمد (١٩٩٥م): تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق علي بعض القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة ، دراسة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة .

- ١١- **عصام عبدالخالق (٢٠٠٥ م)** :التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٢- **علي السيد عامر الشهاوي (١٩٨١م)**: أثر بعض الطرق والوسائل في تنمية القوة المميزة بالسرعة لناشئ دفع الجلة ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة .
- ١٣- **علي مصطفى طه (١٩٩٩م)**: الكرة الطائرة تاريخ.تعليم.تدريب.تحليل . قانون ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٤- **عمرو صابر حمزه (٢٠٢١م)**: التدريب الوظيفي في المجال الرياضي (تدريب الفشا) دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- **ليلى السيد فرحات (٢٠٠١م)** : القياس و الاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٦- **محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين (٢٠٠١م)** : اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٧- **محمد صبحي حسانين ، حمدي عبدالمنعم (١٩٩٧م)** : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، مركز الكتاب ، القاهرة .
- ١٨- **محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤م)** : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الثاني ، ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٩- **محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م)**: الانجاز الرياضي و قواعد العمل التدريبي (رؤية تطبيقية) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٠- **مختار سالم (١٩٩٩م)**: حول الكرة الطائرة ، ط٢، مؤسسة المعارف ، بيروت .
- ٢١- **مروة رمضان محمود (٢٠٢٠م)**: المؤتمر العلمي الدولي الرياضة قوة وطن و رسالة سلام ، الغردقة ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية .
- ٢٢- **مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م)**: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٣- **وجدي مصطفى الفاتح- محمد لطفي السيد (٢٠٠٢م)**: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دارالهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، ٢٠٠٢ م .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

٢٤- **Allen E. Scates** : Winning volleyball fourth Edition . Brown and Benchmark USA . ١٩٩٣

٢٥- **Basco. C.,. Magnoni . P, Luhtanen. P.** Relationship between isokinetic performance and ballistic movement' European journal of applied physiology's , Sept. ١٩٨٣ .

٢٦-**Calatayud, J, Martin, F, Colado, JC, Beni ´tez, JC, Jakobsen, MD, and Andersen, LL.** (٢٠١٥). Muscle activity during unilateral vs. bilateral battle rope exercises. J Strength Cond Res ٢٩: ٢٨٥٤-٢٨٥٩.

٢٧- **Colin McAuslan** (٢٠١٣). Physiological Responses to a Battling Rope High Intensity Interval Training Protocol. electronic Theses and Dissertations. ٤٨٥٣. University of Windsor.

٢٨- **David. R. Person and David , Costil** : Free weight us Isokinetic training technique . November tonuaty ١٩٨٨ .

٢٩-**Fontaine, CJ and Schmidt, BJ.** (٢٠١٥). Metabolic cost of rope training. J. Strength Cond Res ٢٩: ٨٨٩-٨٩٣

٣٠ - **Tomes . D. Others** : Fit and wellcore concepts and lebs __ in physical fitness and wellness , my field publishing company U.S.A. ١٩٩٤ .

تأثير استخدام الحبال القتالية في تنمية بعض القدرات البدنية و مستوى اداء الجملة الحركية
لطلبة كلية علوم الرياضة بالمنيا

يهدف البحث الحالي إلى التعرف علي تأثير استخدام تدريبات الحبال القتالية على تنمية القدرة البدنية (القوة العضلية - الرشاقة - المرونة - سرعة رد الفعل) ، و مستوى اداء الجملة الحركية قيد البحث لدي طلبة تخصص التمرينات بكلية علوم الرياضة بجامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ م واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم تجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي و البعدي وتمثل مجتمع البحث علي طلبة الفرقة الرابعة بكلية علوم الرياضة جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ م وقد اختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت في طلبة تخصص تمرينات و بلغ عددهم ١٢ طالبا وكان من اهم الادوات الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية وتدريبات الحبال القتالية قيد البحث وقد اشارت اهم النتائج الي ان تدريبات الحبال القتالية لها تأثير ايجابي في المتغيرات البدنية والجملة الحركية قيد البحث كما ان هناك نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي ، و يوصي الباحثان بضرورة تطبيق تدريبات الحبال القتالية لتطوير مستوى القدرات الحركية و البدنية لطلبة تخصص تمرينات بكلية علوم الرياضة جامعة المنيا .