



تأثير استخدام تدريبات الكرة الحديدية " Kettle Bell " على مستوى الاداء البدني والمهارى وبعض المهارات النفسية في رياضة المبارزة

* أ.م.د / مروه عمر أحمد يوسف الدهشوري

أستاذ مساعد بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة حلوان .

Doi:

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الكيتل بيل Kettle bell على مستوى الاداء البدني (القوةالمميزة بالسرعة- القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - التوافق -الدقة) والمهارى (الهجمة المستقيمة -الهجمة القاطعه- العددية الثلاثية) وبعض المهارات النفسية " تركيز الانتباه" فى رياضة المبارزة بسلاح الشيش ، تحقيقا لهدف البحث وفروضة استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين إحداهما تجريبية و الاخرى ضابطة .
أشتملت عينة البحث على (٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة تخصص مبارزة وتم تقسيمهم الى (١٠) طالبات لعينة البحث الاستطلاعية و (٢٠) طالبة للمجموعة التجريبية ، (٢٠) طالبة للمجموعة الضابطة ، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية للمتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية لصالح القياس البعدي .

الكلمات الاستدلالية :-

الكرة الحديدية " Kettle Bell " ، المهارات النفسية ، رياضة المبارزة





المقدمة ومشكلة البحث :

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي فى جميع مجالات الحياة وخاصة المجال الرياضى الذى شهد تطورا كبيرا فى السنوات الاخيرة وذلك من حيث مستويات الاداء والانجازات البشرية ووسائل التدريب، ولقد تأثرت رياضة المبارزة بهذا التطور العلمى وانعكس ذلك على التغيرات والتعديلات فى نظم وأساليب التدريب الحديثه من أجل مواكبة التطورات التكنولوجيه الحديثه .

ويذكر " عصام الدين أحمد عبد الخالق " (٢٠٠٥) أن الاساليب الحديثه فى التدريب الرياضى تهدف إلى الوصول باللاعب لمستوى الاداء الرياضى الامثل حيث يعتبر التدريب الرياضى نواة عملية الاعداد الرياضى (١٤ : ٧) .

حيث يعد التدريب وسيلة وليس غاية فى حد ذاته فهو يعمل علي إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلي مستوي من الكفاءة، فيعمل علي تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وإمكانية إستخدامها للحصول علي أكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به(٢٢: ١٢٠) . ويشير " مفتى ابراهيم حماد " (٢٠١٠) أن الاداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الحركية إرتباطا وثيقا مثل القدرة العضلية ، التحمل ، السرعة ، المرونة وكثيرا ما يقيم مستوى الاداء المهارى عن طريق إكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية (٢٨ : ٢٣) .

ويذكر " إبراهيم نبيل" (٢٠٠٥) أن المبارزة هي إحدى الرياضات التي تعتمد على كل من المتغيرات البدنية ، المهارية ، والخطية ، والنفسية ، وهى عبارة عن مواجهة بين فردين يحاول كل منهما تسجيل لمسة على الآخر ، وذلك في إطار تبادل مجموعة من جمل المبارزة بينه وبين منافسه والتي تتكون من مجموعة من المهارات الهجومية ، والدفاعية ، الرد ، والهجوم المضاد ، متنوعات ومكملات الهجوم (١: ١٥٢) .

حيث تعتبر المبارزة إحدى الالعاب العالمية والاولمبية التي لها متطلبات رياضية ونفسية حيث أنها تمارس وفق قوانين وقواعد منظمة خاصة تحكم المنازلة بين المتبارزين، والاداء الجيد في رياضة المبارزة لا يمكن أن يتطور أو يتحسن دون توفر مستوي جيد من القدرات البدنية لعمليتي الهجوم والدفاع لكي يستطيع إتقان النواحي المعقدة للعبة المبارزة وتأديتها بسهولة وعلي أعلي مستويات ممكنة . (٢ : ٤٧)

ظهرت تدريبات الكتيل بيل "Kettle bell" فى روسيا فى بداية التسعينات وأستخدمتها القوات الخاصة الروسية لفترة كبيرة إلى أن أنتشرت فى تقنية العالم بأشكال مختلفة وفق الهدف التدريبي التي تستخدم من أجلة (٤١ : ٤١) ، (٣٨ : ٦٩) .





كما تظهر الكيتل بيل " kettle bell " فى أحجام مختلفة من ١ - ٤٦ كجم ويوجد العديد من الاشكال المختلفة للكاتيل بيل منها أن تكون جزء واحد ومصمم على شكل الابريق بفئيات وزنيه مختلفه وهذا الشكل الاكثر أنتشارا ، والشكل الاخر يتكون من مقبض " kettle bell " ويتم تركيبه فىة أسطوانات مختلفة الاوزان (٣٤ : ١٢) .

حيث أن استخدام الكيتل بيل " kettle bell " له العديد من الفوائد منها تنمية القوة التحمل والرشاقة والاتزان فى الجسم والقدرة الهوائية والاهوائية ، وتساعد على تحسين النغمة العضلية ، وتستخدم لتنمية التوازن العضلى والقوة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة . (٤٠ : ٤٧)
و يذكر "بافل تساتسلون Pavel tsatsouline " (٢٠٠٦) أن مركز الجاذبية Kettle bell يبعد قليلا عن المقبض بالنسبة لأدوات كثيرة وهذا يساعد على تحسين العمل على التوافق العضلى أثناء الاداء الحركى للتدريبات المستخدمة بها (٣٨ : ١٤ ، ١٥) .

كما يؤكد كلا من " أسامة عبد الرحمن " (٢٠٠٢) ، " عباس عبد الفتاح الرملى (١٩٩٩) أن المظهر الكامل فى رياضة المبارزة يحتاج إلى تركيز إنتباه عقلي كامل موجه إلى الخصم الذى يغير دائما المسافه خلال المبارزة حيث أنها لا يوجد هجوم أكثر نجاحا من الاخر، ولكن يعتمد ذلك على أداء المنافس و لذلك فإن كل هجوم لابد أن يرتبط بخطط المنافس وقدراته ومهاراته وتفكيره وذلكه (٤ : ١٢٠) ، (١٣ : ٦٧) .

حيث إن الإفتقاد إلى التركيز يعتبر واحدا من المشكلات الهامة فى الرياضة، سواء التنافسية أو الترويحية، لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء أي أداء، وإن التدريب على التركيز والإنتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الإستمتاع . (٥ : ٢٨٣)

وفى ضوء الإستعراض المرجعى والدراسات السابقة ومن خلال خبرة الباحثة فى مجال التدريب و التدريس لمادة المبارزه لاحظت الباحثة ضعف فى مستوى الاداء البدنى للطالبات الفرقة الرابعة تدريب تخصصى بكلية التربية الرياضية فى رياضة المبارزة لذا أهتمت الباحثة بتحسين مستوى الاداء الفنى لدى طالبات التخصص وبالتحديد فى مستوى الاداء البدنى لبعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - القوة المميز بالسرعة - التوافق - الدقة) وتحسين مستوى الاداء المهارى لعدم قدرتهم على إتقان الهجوم لكل من (الهجمة المستقيمة - الهجمة القاطعة - العددية الثلاثية) بصورة جيدة وعدم دقة تسجيل اللمسات فى مكانها الصحيح على الهدف حيث أن عدم سرعة ودقة أداء مهارات الهجوم والدفاع والرد يؤدي إلى شعور الطالبات بالملل بالاضافة الى عدم قدره على تركيز الانتباه عند أداء المهارات حيث تلعب المتغيرات





النفسية دورا هاما في رياضة المبارزة والتي تكون لها تأثيرا على مستوى أداء الطالبات للوصول لافضل إنجاز ومن هذا المنطق وجدت الباحثة أهمية استخدام تدريبات أداة الكيتل بيل Kettle bell لتنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة برياضة المبارزة وتحسين مستوى الاداء المهارى ورفع مستوى تركيز انتباه الطالبات للوصول الي أفضل النتائج .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات أداة الكيتل بيل Kettle bell على مستوى الاداء البدنى (القوة المميّزة بالسرعة- القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - التوافق -الدقة) والمهارى (الهجمة المستقيمة -الهجمة القاطعه- العددية الثلاثية) وبعض المهارات النفسية " تركيز الانتباه" في رياضة المبارزة بسلاح الشيش .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة المميّزة بالسرعة - القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - التوافق -الدقة) لصالح القياس البعدى لدى مجموعة البحث التجريبية .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى لدى مجموعة البحث التجريبية .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهارى (الهجمة المستقيمة -الهجمة القاطعه- العددية الثلاثية) قيد البحث لصالح القياس البعدى لدى مجموعة البحث التجريبية .
- ٤- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث لصالح القياس البعدى لدى مجموعة البحث التجريبية .
- ٥- توجد فروق في نسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية - البدنية المهارية - مستوى الأداء المهارى- المتغير النفسي .

المصطلحات العلمية المستخدمه بالبحث :-

أداة الكيتل بيل Kettle bell :

هى أداة معدنية على شكل الأبريق كبير قطرها عند القاعدة ويقل تدريجيا وصولا للمقبض وتستخدم فى العديد من التدريبات البدنية والمهارية . (٣٩ : ٨٤)





الإنتباه Attention:

يعرفها "محمد حسن علاوي" (٢٠٠٢) أن الإنتباه "هو العملية العقلية أو العملية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة". (٢٠ : ٢٧٤)

الدراسات السابقة والمرتبطة :-

اولا : الدراسات العربية :-

١- دراسة قامت بها " أسماء محمد سعد ماضي " (٢٠٢٣) (٦) بعنوان " برنامج تدريبي باستخدام أداة Kettle bell وأثره على فاعلية بعض الاداءات المهارية الهجومية لدى ناشئات سلاح سيف المبارزة " يهدف البحث الى التعرف تاثير تدريبات الكرة الحديدية Kettle bell على المتغيرات البدنية لدى ناشئات سلاح سيف المبارزة ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة البحث على (١٨) ناشئة ، حيث أشارت أهم النتائج أن برنامج التدريب المقترح أدى الى تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارى لدى عينة البحث .

٢- دراسة قام بها " حسام الدين قطب " (٢٠٢٠) (١١) بعنوان " تأثير استخدام تدريبات Kettle bell على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات الدفاعية للاعبى المبارزة " تهدف الدراسة للتعرف على تأثير استخدام تدريبات Kettle bell على مستوى اداء المهارات الدفاعية للاعبى المبارزة وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) لاعب وكانت أهم النتائج برنامج التدريبات المقترح بإستخدام الكرة الحديدية Kettle bell أدى الى تحسن فى مستوى بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية قيد البحث .

ثانيا : الدراسات الاجنبية :-

١- دراسة قام بها" فلانك أشر وأخرون Falatic.JAsher et all (٢٠١٥) (٣٣) بعنوان " التعرف على تأثيرات برنامج التدريب بإستخدام Kettle bell على القدرة الهوائية وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثيرات استخدام Kettle bell على القدرة الهوائية وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٧) لاعب كرة قدم وكانت أهم النتائج استخدام تدريبات Kettle bell بشدة عالية أدى إلى تحسن بشكل كبير فى القدرة الهوائية للاعبى كرة القدم .

إجراءات البحث :-

اولا : منهج البحث :

تحقيقا لهدف البحث وفروضة استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأستخدام تصميم المجموعتين إحداهما تجريبية و الاخرى ضابطة .





ثانياً: مجتمع البحث :-

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة تخصص مبارزة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ والبالغ عددهم (١٢٤) طالبة.

ثالثاً: عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الرابعة تخصص مبارزة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان وبلغ عددهم (٥٠) طالبة وتم تقسيمهم الى (١٠) طالبات لعينة البحث الاستطلاعية و (٢٠) طالبة للمجموعة التجريبية ، (٢٠) طالبة للمجموعة الضابطة ، وجدول (١) يوضح توصيف العينة .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
١	عينة البحث الاساسية	٢٠	%٤٠
	المجموعة التجريبية	٢٠	%٤٠
٢	عينة البحث الاستطلاعية	١٠	%٢٠
	المجموع	٥٠	%١٠٠

إجراءات البحث :

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولى :

تم إجرائها يوم الاثنين ٢٠٢٤-٢-١٢ بهدف:

- التعرف على المعوقات التي قد تصادف الباحثة أثناء تطبيق التجربة الأصلية.
- تدريب المساعدين على تعليمات الأداء الصحيحة والقياسات المختلفة.
- التأكد من مدى ملائمة الأدوات والتدريبات لعينة البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ١٣ / ٢ / ٢٠٢٤ حتى ٢١ / ٢ / ٢٠٢٤ بهدف حساب المعاملات العلمية للتأكد من مدى إعتدالية توزيع أفراد العينة في ضوء المتغيرات التالية (معدلات النمو - المتغيرات البدنية - المتغيرات البدنية المهارية - مستوى الاداء المهارى - المتغير النفسي) وجدول (٢) يوضح ذلك.



جدول (٢)

تجانس عينة البحث في معدلات النمو

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	القياسات	السن	٢١,٤٠	٢٠,٠٠	١,٠٥	٠,٧٢٩
٢	الجسمية	الطول	١٥٩,٥٥	١٥٨,٢٠	٢,٤٨	٠,٥٦٦
٣		الوزن	٦١,٨٠	٥٨,٣٥	٣,١٧	١,٠٣٤

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقلطح ومعامل الالتواء في معدلات دلالات النمو ويتضح قرب البيانات من أعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ومعامل التقلطح مابين (+ ٣) مما يعطي دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية .

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لاختبارات البدنية قيد البحث

(ن=٥٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
القوة العضلية للرجلين	اختبار الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	٤٢,٧٦	٤١,٢٢	٠,٣٣	١,٢١٢
قوة القبضة	اختبار قوة عضلات القبضة اليمنى	كجم	٣٧,١٩	٣٤,٦٣	١,٤٢	٠,٩٥٥
	اختبار قوة عضلات القبضة اليسرى		٣١,٣٧	٣٠,٤٩	٠,٧١	٠,٣٩٦
القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٣١,٤٥	١٢٦,٣٠	٦,١٨	٠,٢٤٩
القدرة العضلية لليدين	اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى	سم	٣٩٢,٦٠	٣٨٨,٧٥	٨,٢٧	٠,٥٦١
	اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليسرى		٣٧١,٢٥	٣٦٢,٩٠	٧,٠٥	٠,٨٠٧
الدقة	اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	درجة	٢,٨٠	٢,٠٠	٠,٦١	٠,٦٦٤
التوافق بين الرجلين والعين	أختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	١١,٦٦	١٠,٩٨	٠,٨٤	١,٠١٣

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



جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لاختبارات البدنية مهاريه قيد البحث

(ن=٥٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
قياس التحمل الخاص لحركات الرجلين	أختبار التقدم والظعن ٤ متر لمدة ١ دقيقة	بالعدد	١٠,٥٠	١٠,٠٠	١,٣٣	٠,٧٤٨
تحمل قوة الاداء للذراع المسلحة	اختبار تحمل قوة الاداء للذراع المسلحة	بالعدد	١٢,٠٠	١١,٠٠	٢,٠٩	٠,١٥٢
التوافق	أختبار التوافق بين الذراع المسلحة والعين	ثانية	٩,٩٨	٩,٢٤	١,٧٨	٠,٩٦٦
الدقة	اختبار التصويب بالسلاح على الدوائر	بالعدد	٥,٥٠	٦,٠٠	٠,٢٤	٠,٤٠٥

يتضح من جدول (٤) ان قيم معاملات الالتواء فى جميع اختبارات البدنية مهاريه قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات فى جميع الاختبارات البدنية مهاريه.

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لتقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث

(ن=٥٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري	الهجمة المستقيمة	بالدرجة	٧,٥٠	٧,٠٠	٠,٨٨	٠,٦١٩
	الهجمة القاطعة	بالدرجة	٧,٠٠	٦,٠٠	٠,٧٢	٠,٧٥٠
	العديّة الثلاثية	بالدرجة	٧,٠٠	٦,٠٠	٠,٨٣	٠,٧٣١

يتضح من جدول (٥) ان قيم معاملات الالتواء فى تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات فى مستوى الأداء المهاري.

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء للمتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث

ن=١ ن=٢=٥





المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
اختبار الانتباه	اختبار التصحيح بحلقات لاندولت	درجة	٨٤,٥٦	٧٧,٩٤	٢,٣٩	٠,٨٤٥

يتضح من جدول (٥) ان قيم معاملات الالتواء للمتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية البيانات للمتغير النفسي (تركيز الانتباه)
٣- الادوات والاختبارات المستخدمة :

أستخدمت الباحثة الادوات والاختبارات التالية لقياس متغيرات البحث :

أولاً : الادوات والاجهزة :-

- ميزان طبي معايير - لقياس الوزن .
 - جهاز رستاميتير - لقياس الطول .
 - أستمارة تسجيل البيانات .
 - كرات حديدية Kettle bell وهى أداة معدنية على شكل الكرة الابريق كبير قطرها عند القاعدة ويقل تدريجياً وصولاً للمقبض ويوجد منها أوزان (٢ ، ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٨ ، ٢٠ ، كيلوجرام .
 - وسادة طعن - أسلحة شيش .
 - كرة تنس ، أقماع ، صفارة .
- ثانياً:الاستمارات :-

- أستمارة تسجيل البيانات الخاصة (متغيرات النمو) لعينة البحث الكلية. مرفق (٢)
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب القدرات البدنية المؤثرة على الأداء المهاري لطالبات الفرقة الرابعة تخصص مبارزة . مرفق (٣)
 - استمارة استطلاع رأي لتحديد انسب الاختبارات البدنية والبدنية المهارية الملائمة لطبيعة البرنامج لطالبات الفرقة الرابعة تخصص مبارزة . مرفق (٤)
 - أستمارات تسجيل الاختبارات البدنية قيد البحث . مرفق (٦)
 - أستمارات تسجيل الاختبارات المهارية قيد البحث . مرفق (٧)
 - أستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى. مرفق (٨)
 - أستمارة أستطلاع رأي الخبراء عن محددات البرنامج التدريبي المقترح . مرفق (٩)
- ثالثاً:الاختبارات والمقاييس :-





١- اختبارات بدنية:- مرفق (٥)

- اختبار الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين .
- اختبار قوة عضلات القبضة .
- اختبار الوثب العريض من الثبات .
- اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة .
- اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة.
- اختبار التوافق (الوثب داخل الدوائر المرقمة) .

٢- اختبارات مهارية:- مرفق (٦)

- اختبار التوافق الخاص .
- اختبار التقدم والطعن ٤ متر لمدة ١ دقيقة .
- اختبار تحمل قوة الاداء للذراع المسلحة .
- اختبار التصويب بالسلاح على الدوائر .

٣ - اختبار الانتباه مرفق (٧)

٤- اختبارات مستوى الأداء المهاري:-

تم قياس مستوى الاداء المهارى للهجوم " الهجمة المستقيمة -الهجمة القاطعه - الهجمة العددية الثلاثية " عن طريق لجنة تحكيم من أساتذة المبارزة وعددهم (٣) حيث يقيم الهجمه من خلال أستمارة فاعلية الاداء المهارى " اعدد الباحثة " مرفق (٨) .

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: معاملات الصدق :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية صدق الاختبارات للمتغيرات البدنية والبدنية المهارية ومستوى الاداء المهاري قيد البحث بأستخدام صدق التمايز وذلك بهدف حساب المعاملات العلمية للاختبارات وذلك بتطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية خلال الفترة من ١٣-٢-٢٠٢٤ حتى ١٤ / ٢ / ٢٠٢٤ من طالبات تخصص المبارزة

جدول (٦)

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

ن=١=٢=٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة	المجموعة المميزة	المجموعة غير	الفرق بين	قيمة "ت"
-----------	------------	------	------------------	--------------	-----------	----------





	المتوسطين	المميزة		القياس				
		ع	م	ع	م			
*٤,٢١٠	٥,٣٦	٠,٥١	٤٠,١٧	٠,٤٧	٤٥,٥٣	كجم	اختبار الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين	القوة العضلية للرجلين
*٣,٩٥٧	٥,٧٧	١,٤٨	٣٣,٨٥	١,٦٢	٣٩,٦٢	كجم	اختبار قوة عضلات القبضة اليمنى	قوة القبضة
*٣,٨٢١	٤,٥٤	٠,٧٩	٢٨,٦٣	٠,٨٣	٣٣,١٧		اختبار قوة عضلات القبضة اليسرى	
*٥,٦٠٤	٦,٩٠	٦,٤٣	١٢٨,٩٠	٦,٧٥	١٣٥,٨٠	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
*٦,١٩٣	٩,٤٦	٧,٦١	٣٨٦,٤٤	٧,٢٤	٣٩٨,٩٠	سم	اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى	القدرة العضلية لليدين
*٤,٧٢٨	٨,١٥	٨,٢٥	٣٦٥,١٠	٨,١٣	٣٧٣,٢٥		اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليسرى	
*٣,٨٢٠	١,٠٥	٠,٦٣	١,٨٥	٠,٥٧	٢,٩٠	درجة	اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	الدقة
*٣,٢٦٩	١,٢٩	٠,٨٠	١٢,٣٢	٠,٧٧	١١,٠٣	ثانية	أختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	التوافق بين الرجلين والعين

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $0,05 = 3,182$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة $0,05$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية المهاريه قيد البحث

ن=١ ن=٢=٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	م	ع	م		
قياس التحمل الخاص لحركات الرجلين	أختبار التقدم والطنع ٤ متر لمدة ١ دقيقة	بالعدد	١١,٠٠	١,١٤	٨,٥٠	٠,٩٥	٢,٥٠	*٣,٩٤٦





تحميل قوة الاداء للذراع المسلحة	اختبار تحمل قوة الاداء للذراع المسلحة	بالعدد	١٣,٠٠	١,٨٧	١١,٥٠	١,٩٢	١,٥٠	*٥,٧٢٨
التوافق	أختبار التوافق بين الذراع المسلحة والعين	ثانية	١٠,٠٣	١,٧١	١٠,٦٢	١,٤٤	٠,٥٩	*٤,٥٣١
الدقة	اختبار التصويب بالسلاح على الدوائر	بالعدد	٦,٥٠	٠,٣٩	٥,٠٠	٠,٣١	١,٥٠	*٤,١١٢

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $0,05 = 3,182$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث عند مستوى دلالة $0,05$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث

ن=١ ن=٢=٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	م	ع	م		
استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري	الهجمة المستقيمة	بالدرجة	٨,٠٠	٠,٨١	٦,٥٠	٠,٨٣	١,٥٠	*٣,١٥٤
	الهجمة القاطعة	بالدرجة	٧,٥٠	٠,٦٤	٦,٠٠	٠,٧٥	١,٥٠	*٣,٣٨٨
	العديدية الثلاثية	بالدرجة	٧,٠٠	٠,٧٧	٦,٠٠	٠,٧٩	١,٠٠	*٣,٦٠٢

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $0,05 = 3,182$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث عند مستوى دلالة $0,05$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث

ن=١ ن=٢=٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	م	ع	م		
اختبار الانتباه	اختبار التصحيح بحلقات لاندولت	درجة	٧٨,٤١	٢,٤٦	٩٢,٥٠	٣,٤٢	١٤,٠٩	*١٥,٨٦٣



قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $0.05 = 3.182$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث عند مستوى دلالة 0.05 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 خلال الفترة من ٢١ / ٢ / ٢٠٢٤.

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين "ر"	قيمة "ر"
			ع	م	ع	م		
القوة العضلية للرجلين	اختبار الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	٤٣,٩١	٠,٣٩	٤٣,٧٨	٠,٤٢	٠,١٣	٠,٩٥١
قوة القبضة	اختبار قوة عضلات القبضة اليمنى	كجم	٣٧,٨٢	١,٧٧	٣٨,١٦	١,٧٢	٠,٦٦	٠,٩٣٤
	اختبار قوة عضلات القبضة اليسرى		٣٢,١٥	٠,٨٩	٣٢,٤٥	٠,٨٤	٠,٣٠	٠,٩١١
القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٣٤,٩٠	٦,٣٢	١٣٥,٢٥	٦,٤٣	٠,٣٥	٠,٩٠٨
القدرة العضلية لليدين	اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى	سم	٣٩٤,٥٥	٧,٥٤	٣٩٥,٠٨	٧,٦٢	٠,٤٧	٠,٩٢٦
	اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليسرى		٣٧٢,١٠	٨,٦١	٣٧٢,٧٠	٨,٥٧	٠,٦٠	٠,٩١٥
الدقة	اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	درجة	٢,٦٥	٠,٦٦	٢,٦٠	٠,٦٣	٠,٠٥	٠,٩٧٠
التوافق بين الرجلين والعين	أختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	١١,٢٨	٠,٧٩	١١,٢١	٠,٧٢	٠,٠٧	٠,٩٦٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى $(0.05) = 0.463$





يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٩٠٨ - ٠,٩٧٠) مما يدل على ثبات الاختبار.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ر"
			ع	م	ع	م		
قياس التحمل الخاص لحركات الرجلين	أختبار التقدم والطنع ٤ متر لمدة ١ دقيقة	بالعدد	١١,٥٠	١,٠٨	١٢,٠٠	١,١٢	٠,٥٠	٠,٩٣٢
تحمل قوة الاداء للذراع المسلحة	اختبار تحمل قوة الاداء للذراع المسلحة	بالعدد	١٢,٠٠	١,٧٢	١٣,٠٠	١,٧٤	١,٠٠	٠,٩١٥
التوافق	أختبار التوافق بين الذراع المسلحة والعين	ثانية	٩,٨٤	١,٦٣	٩,٧٧	١,٥٣	٠,٠٧	٠,٩٦٤
الدقة	اختبار التصويب بالسلاح على الدوائر	بالعدد	٦,٠٠	٠,٣٤	٦,٥٠	٠,٣٨	٠,٥٠	٠,٩٤٧

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٤٦٣

يتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٩١٥ - ٠,٩٦٤) مما يدل على ثبات الاختبار.

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ر"
			ع	م	ع	م		
استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري	الهجمة المستقيمة	بالدرجة	٧,٥٠	٠,٨٥	٨,٠٠	٠,٧٨	٠,٥٠	٠,٩٦٢
	الهجمة القاطعة	بالدرجة	٧,٠٠	٠,٧١	٨,٠٠	٠,٧٤	١,٠٠	٠,٩٣١
	العديّة الثلاثية	بالدرجة	٧,٠٠	٠,٦٢	٧,٥٠	٠,٦٩	٠,٥٠	٠,٩٥٠

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٤٦٣

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٩٣١ - ٠,٩٦٢) مما يدل على ثبات الاختبار.





جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للمتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ر"
			ع	م	ع	م		
اختبار الانتباه	اختبار التصحيح بحلقات لاندولت	درجة	٨٢,٩٢	٣,٣٧	٨١,٨٣	٣,٥٦	١,٠٩	٠,٨٢٢

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٤٦٣

يتضح من جدول (١٣) أن معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث (٠,٨٢٢) مما يدل على ثبات الاختبار. الاجراءات التنفيذية للبحث :
١. القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة للمتغيرات البدنية والمتغيرات البدنية المهارية ومستوى الاداء المهارى فى الفترة من ٢٢ / ٢ / ٢٠٢٤ وتم قياس جميع الاختبارات المستخدمة قيد البحث .
٢. خطوات بناء وتصميم برنامج تدريبات الكرة الحديدية " Kettle Bell " :-
١- الهدف من البرنامج :-

يهدف البرنامج التدريبي إلى قياس مدى تأثير تدريبات الكرة الحديدية " Kettle Bell " على المستوى البدني والمهارى وتركيز الانتباه وتحسين دقة الاداء المهارى لطالبات تخصص مبارزة .
٢- أسس وضع البرنامج :-

هناك بعض الاعتبارات عند أعداد البرنامج وهى :-

- إن تسهم التدريبات المقترحة فى تحقيق الهدف المطلوب من البحث .
 - مراعاة مبدأ التدرج فى حمل التدريب مع مراعاة مبدأ الفروق الفردية
 - إستخدام تدريبات الكرة الحديدية " Kettle Bell " مع المجموعة التجريبية .
- ٣- زمن البرنامج التدريبي المقترح :-

بعد اطلاع الباحثه على المراجع والابحاث العلمية المتخصصة فى تدريبات أداة الكرة الحديدية " Kettle Bell " والاداء المهارى فى سلاح الشيش ، قامت الباحثه بعرض الاستمارة الخاصه ببرنامج على (١٠) خبراء فى مجال رياضة المبارزه ، وذلك لتحديد مدة البرنامج ، عدد الاسابيع ، عدد الوحدات التدريبيه ، زمن كل وحدة ، وفترة التطبيق حيث إشتمل البرنامج على





(٢٤) وحدة تدريبية وذلك فى مدة (٨) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الاسبوع وزمن الوحدة (٩٠) ق وبذلك الزمن الكلى للبرنامج (٢١٦٠) ق مدة البرنامج المقترح مرفق (11) .

٤- محتوى البرنامج :-

أشتمل البرنامج على تدريبات أداة الكرة الحديدية " Kettle Bell لتتمية بعض القدرات البدنية والتي تتمثل فى (التوافق العضلى العصبى - القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين- التوافق - الدقة - القوة المميزه بالسرعة) التي تعمل على رفع مستوى الاداء المهارى " الهجمة المستقيمة - القاطعة - العددية الثلاثية " وتركيز الانتباه حيث أشتمل البرنامج على (٢٤) وحدة تحتوى الوحده على تدريبات للاحماء والاطالة والاعداد البدنى العام لمجموعتى البحث مرفق (١٠) .

٥- تشكيل حمل التدريب :

تم استخدام الطريقة التموجية لتشكيل حمل التدريب خلال البرنامج التدريبى بأستخدام تدريبات أداة الكرة الحديدية " Kettle Bell (١ : ٢) أى حمل متوسط ليوم وحمل مرتفع لمدة يومين وأستخدمت الباحثة طريقة التدريب مرتفع الشدة مع التبادل بين فترات بذل الجهد والراحة وتم تقنين شدة كل تمرين عن طريق معدل النبض لكل طالبة وتحديد عدد المجموعات المستخدمة (٣ - ٤) مجموعات و (٨ - ١٦) تكرار .

٦- التقسيم الزمنى للوحدة التدريبية كالتالى :

تم تحديد الجوانب الأساسية للبرنامج فقد أحتوى على عدد ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا زمن كل وحدة (٩٠ ق) لمدة (٨) أسابيع بواقع (٢٤) وحدة تدريبية وتم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج ويوضح ذلك جدول (١٤) النتائج المستخلصة من أراء الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبى .

جدول (١٤)

النتائج المستخلصة من أراء الخبراء فى تحديد مدة البرنامج التدريبى

م	عناصر البرنامج	راى الخبراء
١	مدة البرنامج	(٢) شهر بواقع (٨) أسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية بالاسبوع	(٣) وحدة تدريبية
٣	عدد الوحدات التدريبية للبرنامج	(٢٤) وحدة تدريبية
٤	زمن الكلى للبرنامج التدريبى المقترح	(٢١٦٠) دقيقة بواقع (٣٦) ساعة





جدول (١٥)

التقسيم الزمني للوحدة التدريبية

النسبة المئوية	الزمن الكلي للبرنامج	أجزاء الوحدة
٪٢٧,٧٨	٦٠٠	الإحماء وإعداد بدني عام
٪٣٣,٣٣	٧٢٠	تدريبات
٪٣٣,٣٣	٧٢٠	اعداد مهاري
٪٥,٥٦	١٢٠	التهدئة
٪١٠٠	٢١٦٠	الاجمالي

جدول (١٦)

تحديد الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي

الأسبوع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
درجة الحمل								
الأقصى								
أقل من الأقصى								
متوسط								

٣. إجراء الدراسة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات أداة الكرة الحديدية Kettle Bell على لوحة التسجيل ومع زميل وباستخدام الأدوات وتم استخدام تدريبات على لوحة التسجيل مع الزميل لاداء المهارات الهجومية " الهجمة المستقيمة - الهجمة القاطعة - الهجمة العددية الثلاثية " وتحسين تركيز الانتباه لمجموعة البحث التجريبية وذلك يوم الاحد الموافق ٢٥ / ٢ / ٢٠٢٤ م حتى الثلاثاء ٢٣ / ٤ / ٢٠٢٤ لمدة (٨) اسابيع متصلة ويتكون البرنامج من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع وهي أيام الاحد ، الثلاثاء ، الخميس زمن الوحدة (٩٠) دقيقة .

٤. القياسات البعدية :





تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢٤-٢٥ / ٤ / ٢٠٢٤ م للمتغيرات البدنية والمتغيرات مهارية ومستوى الاداء المهارى عن طريق إستمارة تقييم أداء الهجوم قيد البحث بنفس الترتيب والتسلسل وتحت نفس الظروف للقياسات القبليّة

٥. المعالجات الاحصائية :

١. المتوسط الحسابي
 ٢. الانحراف المعياري
 ٣. الوسيط
 ٤. معامل الالتواء
 ٥. معامل الارتباط
 ٦. اختبار T Test
 ٧. نسب التحسن
- عرض ومناقشة النتائج :
- اولا : عرض النتائج :

جدول (١٧)

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

ن=٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			ع	م	ع	م		
القوة العضليه للرجلين	اختبار الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	٠,٤٢	٤٤,٠٩	٠,٣٨	٥٥,٨٣	١١,٧٤	*٨,٢٦٥
قوة القبضة	اختبار قوة عضلات القبضة اليمنى	كجم	١,٧٣	٣٩,٢٢	١,٦٥	٤٨,٣٠	٩,٠٨	*١٢,٤٢١
	اختبار قوة عضلات القبضة اليسرى		٠,٨٢	٣٤,٧٥	٠,٧٩	٤٠,٩٤	٦,١٧	*١٠,٣٦٦
القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	٦,٤٩	١٣٣,٨٨	٥,٨٢	١٦٢,٥١	٢٨,٦٣	*١٦,٤٠٧
القدرة العضلية لليدين	اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى	سم	٨,٨٠	٣٩٦,٦٣	٧,٦٣	٤٤٢,٧٨	٤٦,١٢	*٢٣,٠٠٨





* ١٨,١٦٩	٤٠,٢٤	٧,١٤	٤١٣,٦٢	٧,٦٠	٣٧٣,٤١		اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليسرى	
* ١٧,٥٢٤	٠,٥٠	٠,٤٩	٣,٢٠	٠,٥٤	٢,٧٠	درجة	اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	الدقة
* ١٤,٦٩٣	١,٦٦	٠,٨٥	٩,٨٦	٠,٩٢	١١,٥٢	ثانية	أختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	التوافق بين الرجلين والعين

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $٢,٠٩٣ = ٠,٠٥$

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية 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 للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية المهاريه قيد البحث
ن = ٢٠

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
		ع	م	ع	م			
* ١٢,٦٦٤	٢,٥٠	١,١٨	١٤,٥٠	١,٢٥	١٢,٠٠	بالعدد	أختبار التقدم والظعن ٤ متر لمدة ١ دقيقة	قياس التحمل الخاص لحركات الرجلين
* ١٠,٨٥٣	٢,٠٠	١,٨٦	١٤,٥٠	١,٩٣	١٢,٥٠	بالعدد	اختبار تحمل قوة الاداء للذراع المسلحة	تحمل قوة الاداء للذراع المسلحة
* ١٣,٧٩١	١,٨٧	١,٦٣	٨,٢٩	١,٧٤	١٠,١٦	ثانية	أختبار التوافق بين الذراع المسلحة والعين	التوافق
* ٩,٨٢٢	١,٠٠	٠,٢٤	٧,٥٠	٠,٢٨	٦,٥٠	بالعدد	اختبار التصويب بالسلاح على الدوائر	الدقة

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $٢,٠٩٣ = ٠,٠٥$

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية المهاريه قيد البحث عند مستوى دلالة $٠,٠٥$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.





جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث
ن=٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	م	ع	م		
استمارة تقييم	الهجمة المستقيمة	بالدرجة	٨,٠٠	٠,٩٤	٩,٥٠	٠,٨٣	١,٥٠	*٨,٤٦٩
مستوى الأداء	الهجمة القاطعة	بالدرجة	٧,٥٠	٠,٦٨	٩,٥٠	٠,٧٤	٢,٠٠	*١٠,٢٢٧
المهاري	العديّة الثلاثية	بالدرجة	٧,٠٠	٠,٧٢	٨,٥٠	٠,٨١	١,٥٠	*٩,٨١٦

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $٢,٠٩٣ = ٠,٠٥$

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث عند مستوى دلالة $٠,٠٥$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية للمتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث
ن=٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	م	ع	م		
اختبار الانتباه	اختبار التصحيح بحلقات لاندولت	درجة	٧٩,٣٧	٢,٩٨	٦٨,٦٤	٣,٢٥	١٣,٥٢	*١٨,٩٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $٢,٠٩٣ = ٠,٠٥$

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية للمتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث عند مستوى دلالة $٠,٠٥$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٢٢)

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

ن=٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	م	ع	م		



*٦,١٣٧	٥,٧٠	٠,٤٢	٤٨,٢١	٠,٤٥	٤٢,٥١	كجم	اختبار الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين	القوة العضلية للرجلين
*٨,٢٤٩	٣,٨٧	١,٤٨	٤٢,٥٩	١,٥٦	٣٨,٧٢	كجم	اختبار قوة عضلات القبضة اليمنى	قوة القبضة
*٦,٦٢٥	٣,٣١	٠,٧٣	٣٦,٢٤	٠,٧٨	٣٢,٩٣		اختبار قوة عضلات القبضة اليسرى	
*٨,٣٨٢	١٥,٤٣	٦,٩٥	١٥٠,٦٣	٦,٣٤	١٣٥,٢٠	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
*٧,٧١٠	٢٥,٣٧	٧,٨١	٤٢٢,٧٧	٧,٩٢	٣٩٧,٤٠	سم	اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى	القدرة العضلية لليدين
*٩,٠٦٨	٢١,١٥	٧,٤٧	٣٩٣,٨٠	٧,٥٥	٣٧٢,٦٥		اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليسرى	
*٦,٩٤٦	٠,٢٠	٠,٥٦	٣,٠٥	٠,٥٨	٢,٨٥	درجة	اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	الدقة
*٩,٨٦٥	٠,٧١	٠,٧٤	١٠,٤٨	٠,٨٣	١١,١٩	ثانية	أختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	التوافق بين الرجلين والعين

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $٢,٠٩٣ = ٠,٠٥$

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة $٠,٠٥$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٢٣)

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

ن = ٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	م	ع	م		
قياس التحمل الخاص لحركات الرجلين	أختبار التقدم والطعن ٤ متر لمدة ١ دقيقة	بالعدد	١١,٥٠	١,٣٨	١٢,٥٠	١,٢٧	١,٠٠	*٥,٧٤٧
تحمل قوة الاداء للذراع المسلحة	اختبار تحمل قوة الاداء للذراع المسلحة	بالعدد	١٢,٠٠	١,٧٢	١٢,٥٠	١,٧٩	٠,٥٠	*٣,٩٨٢
التوافق	أختبار التوافق بين	ثانية	١٠,٠٩	١,٨٦	٩,٣٥	١,٦٤	٠,٧٤	*٤,٦١٠





							الذراع المسلحة والعين	
*٣,٧٤٨	٠,٥٠	٠,٢٨	٦,٥٠	٠,٢٦	٦,٠٠	بالعدد	اختبار التصويب بالسلاح على الدوائر	الدقة

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $٢,٠٩٣=٠,٠٥$

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

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث
ن=٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	م	ع	م		
استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري	الهجمة المستقيمة	بالدرجة	٠,٩٣	٧,٥٠	٠,٨٦	٨,٥٠	١,٠٠	*٣,٧٧١
	الهجمة القاطعة	بالدرجة	٠,٧٩	٧,٠٠	٠,٨١	٨,٠٠	١,٠٠	*٤,٨٠٩
	العددية الثلاثية	بالدرجة	٨٦	٧,٥٠	٠,٧٥	٨,٠٠	٠,٥٠	*٣,٥٦٢

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $٢,٠٩٣=٠,٠٥$

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث عند مستوى دلالة $٠,٠٥$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة للمتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث
ن=٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	م	ع	م		
اختبار الانتباه	اختبار التصحيح بحلقات لاندولت	درجة	٨١,٦٨	٢,٨٥	٧٦,٩٢	٣,١٤	٤,٧٦	*٧,٢٨٨

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $٢,٠٩٣=٠,٠٥$



يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة للمتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=٢٠

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
		ع	م	ع	م			
*٨,٩٥٥	٧,٦٢	٠,٤٢	٤٨,٢١	٠,٣٨	٥٥,٨٣	كجم	اختبار الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين	القوة العضلية للرجلين
*٧,١١٤	٥,٧١	١,٤٨	٤٢,٥٩	١,٦٥	٤٨,٣٠	كجم	اختبار قوة عضلات القبضة اليمنى	قوة القبضة
*٦,٣٢٦	٤,٧٠	٠,٧٣	٣٦,٢٤	٠,٧٩	٤٠,٩٤		اختبار قوة عضلات القبضة اليسرى	
*١٢,٨٧٠	١١,٨٨	٦,٩٥	١٥٠,٦٣	٥,٨٢	١٦٢,٥١	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
*١٦,٢٤١	٢٠,٠١	٧,٨١	٤٢٢,٧٧	٧,٦٣	٤٤٢,٧٨	سم	اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى	القدرة العضلية لليدين
*١٣,٠٠٥	١٩,٨٢	٧,٤٧	٣٩٣,٨٠	٧,١٤	٤١٣,٦٢		اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليسرى	
*٧,٢٩٣	٠,١٥	٠,٥٦	٣,٠٥	٠,٤٩	٣,٢٠	درجة	اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	الدقة
*١٠,٤٤٨	٠,٦٢	٠,٧٤	١٠,٤٨	٠,٨٥	٩,٨٦	ثانية	أختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	التوافق بين الرجلين والعين

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



يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٢٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية المهاريه قيد البحث

ن=٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	م	ع	م		
قياس التحمل الخاص لحركات الرجلين	أختبار التقدم والظعن ٤ متر لمدة ١ دقيقة	بالعدد	١٤,٥٠	١,١٨	١٢,٥٠	١,٢٧	٢,٠٠	*١٢,٦٨٨
تحمل قوة الاداء للذراع المسلحة	اختبار تحمل قوة الاداء للذراع المسلحة	بالعدد	١٤,٥٠	١,٨٦	١٢,٥٠	١,٧٩	٢,٠٠	*١١,٩١٠
التوافق	أختبار التوافق بين الذراع المسلحة والعين	ثانية	٨,٢٩	١,٦٣	٩,٣٥	١,٦٤	١,٠٦	*٩,٢٥٣
الدقة	اختبار التصويب بالسلاح على الدوائر	بالعدد	٧,٥٠	٠,٢٤	٦,٥٠	٠,٢٨	١,٠٠	*١٠,٤٨١

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

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية المهاريه قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٢٨)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث

ن=٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	م	ع	م		
استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري	الهجمة المستقيمة	بالدرجة	٩,٥٠	٠,٨٣	٨,٥٠	٠,٨٦	١,٠٠	*٦,٨٨٥
	الهجمة القاطعة	بالدرجة	٩,٥٠	٠,٧٤	٨,٠٠	٠,٨١	١,٥٠	*٧,٢٩٤
	العديّة الثلاثية	بالدرجة	٨,٥٠	٠,٨١	٨,٠٠	٠,٧٥	١,٥٠	*٧,٠١٣



قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $0,05 = 2,101$

يتضح من جدول (٢٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث عند مستوى دلالة $0,05$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للمتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	م	ع	م		
اختبار الانتباه	اختبار التصحيح بحلقات لاندولت	درجة	٦٨,٦٤	٣,٢٥	٧٦,٩٢	٣,١٤	٨,٥٢	* ١٤,٢٩٠

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $0,05 = 2,101$

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للمتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث عند مستوى دلالة $0,05$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٢٣)

نسب التحسن للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والبدنية المهارية ومستوى الأداء المهاري والمتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث

القياس	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
القياس البدني	القوة العضلية للرجلين	اختبار الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	٢٦,٦٣%	١٣,٦٢%
	قوة القبضة	اختبار قوة عضلات القبضة اليمنى	كجم	٢٣,١٥%	٩,٩٩%
		اختبار قوة عضلات القبضة اليسرى		١٧,٧٨%	١٠,٠٥%
	القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	٢١,٣٨%	١١,٤١%
	القدرة العضلية	اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى	سم	١١,٦٣%	٦,٣٨%





المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات	القياس
٥,٦٧%	١٠,٧٨%		اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليسرى	للبيدين	
٧,٠٢%	١٨,٥٢%	درجة	اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	الدقة	
٦,٧٧%	١٦,٨٤%	ثانية	أختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	التوافق بين الرجلين والعين	
٨,٦٩%	٢٠,٨٣%	بالعدد	أختبار التقدم والظعن ٤ متر لمدة ١ دقيقة	قياس التحمل الخاص لحركات الرجلين	
٤,١٦%	١٦,٠٠%	بالعدد	اختبار تحمل قوة الاداء للذراع المسلحة	تحمل قوة الاداء للذراع المسلحة	القياس المهاري
٧,٩١%	٢٢,٥٥%	ثانية	أختبار التوافق بين الذراع المسلحة والعين	التوافق	
٨,٣٣%	١٥,٣٨%	بالعدد	اختبار التصويب بالسلاح على الدوائر	الدقة	
١٣,٣٣%	١٨,٧٥%	بالدرجة	الهجمة المستقيمة	استمارة تقييم	قياس مستوى الأداء المهاري
١٤,٢٨%	٢٦,٦٦%	بالدرجة	الهجمة القاطعة	مستوى الأداء المهاري	
١٦,٦٧%	٢١,٤٣%	بالدرجة	العديّة الثلاثية	المهاري	
٦,١٨%	١٣,٥٢%	درجة	اختبار التصحيح بحلقات لاندولت	اختبار الانتباه	قياس المتغير النفسي (تركيز الانتباه)

يتضح من جدول (٢٣) أن نسب التحسن في الاختبارات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (١٠,٧٨% - ٢٦,٦٣%) بينما في المجموعة الضابطة تراوحت ما بين (٥,٦٧% - ١٣,٦٢%) ، و نسب التحسن في الاختبارات المهاريّة للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (١٥,٣٨% - ٢٢,٥٥%) بينما في المجموعة الضابطة تراوحت ما بين (٤,١٦% - ٨,٦٩%) ، و نسب التحسن في مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (١٨,٧٥% - ٢٦,٦٦%) بينما في المجموعة الضابطة تراوحت ما بين (١٣,٣٣% - ١٦,٦٧%) ، و نسب التحسن للمتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث للمجموعة التجريبية (١٣,٥٢%) بينما في المجموعة الضابطة (٦,١٨%).





ثانيا : مناقشة النتائج :

اعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث وأسترشادا بالمراجع العلمية والدراسات السابقة تم مناقشة النتائج تبعا لأهداف البحث وفروضة للوصول إلى الهدف الرئيسي للبحث على النحو التالي :

مناقشة الفرض الأول:-

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية" حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبه ما بين (٦,٣٢٦) كأصغر قيمة و(١٦,٢٤١) كأكبر قيمة ويرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي المحتوي على تدريبات " Kettle Bell " الذى أدى إلى تطوير اللياقة البدنية لدى الطالبات.

وترجع الباحثة هذا التحسن الى البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الكيتل بيل " Kettle Bell " وتقنين الاحمال التدريبية بما يتناسب مع المرحلة السنة لعينة البحث حيث أدى ذلك الى تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث لطالبات الفرقة الرابعه تخصص مبارزة .

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه كل من دراسة " أحمد شعراوي" (٢٠١٧)(٣), محمد زكريا (٢٠١٨)(٢٢), هاني جعفر (٢٠١٧)(٣٠) علي أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات Kettel ball أثر ايجابياً علي مستوى تحسن القدرات البدنية الخاصة ومستوى الانجاز.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من " حسام الدين قطب " (٢٠٢٠) (١١) و " ناصر محمد شعبان " (٢٠١٩) (٢٩) شريف ماهر محمد " (٢٠٢١) (١٢) أن استخدام تدريبات الكيتل بيل Kettle bell له أثر إيجابي في تحسن مستوى المتغيرات البدنية الذى بدوره يؤدي إلى تحسن مستوى الاداء المهارى فى الرياضة التخصصية .

حبث اتفقت اراء معظم علماء التدريب على أن الصفات البدنية احدى العوامل الهامة التى يتاسس عليها نجاح الاداء للوصول الى أعلى المستويات وأن تنمية وتطوير هذه الصفات الخاصة ترتبط إرتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية حيث لايستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه فى حالة افتقار للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضى (٢٤ : ٨١) .

وفى هذا الصدد يؤكد ميشيل Michael(٢٠٠٤م) إلى أن نظام تدريبات Kettel ball متكامل من أهم أهدافه تطوير عناصر اللياقة البدنية ومنها القوة العضلية والقدرة العضلية والرشاقة





والتوافق والمرونة وذلك لاحتوائه على تدريبات الصولجان كجزء رئيسي في النظام التدريبي والتي تعتمد على المخططات الثلاثة للحركة لاحتوائها على مرجحات دائرية للذراعين. (٧٤:٣٤) ويتضح مما سبق تحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه:

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة المميزه بالسرعة - القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - التوافق - الدقة) لصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية . مناقشة الفرض الثاني :

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية" حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبه ما بين (٩,٢٥٣) كأصغر قيمة و(١٢,٦٨٨) كأكبر قيمة ويرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي المحتوي على تدريبات " Kettle Bell " الذي أدى إلى تطوير اللياقة البدنية مما أدى إلى تطوير مستوى المهارات لدى الطالبات التخصص في رياضة المبارزة .

وفي هذا الصدد يتفق كلا من شاسين Christine (٢٠٠٠م) (٣٢), ليرين Larry (٢٠١١م) (٣٥) 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.

وهذا يتفق مع ما أشار اليه " محمد لطفى حسنين " (٢٠٠٦) حيث يرى أهمية إنعكاس المتغيرات البدنية على قدرة الانجاز المركب للاعب حيث أنها تؤثر في التعلم المهارى ، من حيث الزمن اللازم لتعليم المهارات يقل عند تمتع اللاعب بمستويات جيدة منها وبالتالي يتم أداء الحركات بشكل إقتصادي في الطاقة وجودة الاداء الحركى كما يسمح للاعب بتقبل التنوع المهارى حسب الظروف المتغيره (٢٥ : ٥٠)

ويشير " عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) 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 (١٤ : ٥٥) .





وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن مجموعة التدريب باستخدام تدريبات Kettel ball تفوقت في جميع المتغيرات، بالإضافة إلى تحسن مستوى الاداء المهارى لطالبات تخصص المبارزة ، ويمكن تفسير ذلك بأن سبب حدوث التحسن هو خضوع أفراد عينة البحث إلى التدريب ولمدة ثمانية اسابيع وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية أسبوعية أدى إلى وصول أفراد العينة إلى مرحلة التكيف للأحمال ممثلة في تدريبات Kettle ball وفقاً لمبادئ وقواعد علم التدريب الرياضي والتي تهدف في النهاية إلى الارتقاء بالعملية التدريبية.

وهذا يتفق مع دراسة " موت جومان **Montgomery** " (٢٠٠٨) أن التدريب بالانتقال أدى إلى تحسن زمن الاداء ومستوى المهارات الحركية ويرجع ذلك الى فعالية التدريب بالانتقال Kettle bell فى تنمية تلك المهارات والذي أدى بدوره إلى تحسن زمن الاداء (٣٧ : ٩٩) .
ويتضح مما سبق تحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه:-

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية .
مناقشة الفرض الثالث:-

يتضح من جدول (٢٠) التحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية" حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبه ما بين (٦,٨٨٥) كأصغر قيمة و(٧,٢٩٤) كأكبر قيمة ويرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي المحتوي على تدريبات " Kettle Bell " الذى أدى إلى تطوير مستوى الأداء المهارى لدى الطالبات.

وفى هذا الصدد يشير عويس الحبالى (٢٠٠٠) إلى أن التنوع في طرق التدريب الرياضي مهم ومطلوب مع الأخذ في الاعتبار عند إعداد برامج التدريب ضرورة مراعاة اختلاف أشكال الحركات التي تؤدي خلال فترة التدريب ، كما أن تحديد حجم التدريب المناسب وشدته والاختيار الأمثل لسرعة الأداء خلال التدريب يؤدي إلى تحسن وتطوير مستوى الأداء البدني.(١٦:١٨)

وفى هذا الصدد يشير مارجريتا **Margarita** (٢٠٠١) 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.(٣٦:١٨)





وهذا ما يؤكد " محمد صبحي حسانين " (٢٠٠١) من أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لأبد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها. (٩٥:٢٤)

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة كلا من ، " بسام عباس محمد ، عبدالهادي حميد " (٢٠١٢)، " تامر إبراهيم نبيل " (٢٠٢٢) والتي توصلت الى ان استخدام التدريبات الحديثة في التدريب كان له اثر إيجابي على مكونات القدرات البدنية بالإضافة الى تأثيره على مستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث. (٩)(١٠)

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

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهارى (الهجمة المستقيمة -الهجمة القاطعه- العددية الثلاثية) قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية .

مناقشة الفرض الرابع:-

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية" حيث قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٤,٢٩٠) ويرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي المحتوي على تدريبات " Kettle Bell " أدى إلى تطوير مستوى الأداء المهاري نتيجة لتطوير تركيز الانتباه لدى الطالبات.

يتفق هذا مع مايشير اليه " إبراهيم نبيل " (٢٠٠٥) أن المباراة رياضة تنافسية يعمل فيها حساب وتقدير لقوة وإرادة وذكاء المنافس دورا هاما للفوز بالمباراه لذا يجب أن يتمتع اللاعب بمكونات وعناصر الإنتباه، وسرعة رد الفعل (زمن الرجوع) ، كما يجب أن يتمتع بقدر عال من الإدراك الحس - حركى (الاحساس بالمسافه - الاحساس بالزمن - الاحساس بأجزاء الجسم المختلفه (١ : ٤١ - ٤٢) .

كما يشير " أسامه كامل راتب " (٢٠٠٧) أن الإفتقار إلى تركيز الإنتباه يعتبر واحده من المشكلات الهامه في الرياضة لأنه يؤدي إلى أخطاء عقليه أثناء الأداء بينما تدريب التحكم على تركيز الإنتباه يعتبر من المهارات النفسيه الهامه والتي تحقق الإستمتاع لدى المتعلم ، كما أن تركيز الإنتباه هو تضيق الإنتباه نحو المثيرات المرتبطه بالبيئه (٥ : ١٠) .





كما يتفق هذا مع دراسة " هالة محمد فؤاد" (٢٠١٢) أن البرنامج التدريبي ساعد على رفع مستوى الصفات البدنية والحد من القلق وزيادة القدرة على الإنتباه ورفع مستوى الأداء المهاري (١٧). كما ترى " أميمه حسنين محمد حجازي " (٢٠٠٣) أن الإنتباه يسبق عملية الإدراك وشرط أساسي لحدوثه هو الأساس الذي تقوم عليه العمليات العقلية الأخرى كالإدراك، والتفكير، والتذكر لذا يتطلب ضروره توافره في الأنشطة الرياضية المختلفه (٨) .

كما أثبتت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة قوية بين العمليات العقلية والمهارات الحركية منها دراسة "محمد حامد محمد" (١٩٩١) في ارتباط سرعة الحركه بسرعة رد الفعل عند أداء الحركات الهجوميه والدفاعيه بصوره جيده (١٩) .

حيث تشير " فتنات جبريل، محروسه حسن واخرون " (٢٠٠٠) أن المبارزة تتطلب من ممارسيها أن يتمتعوا بدرجة عاليه من الإنتباه والتي تصبح بذلك صفه عائده تتسم بها كل مهاره من المهارات المختلفه في المبارزة ، كما تختلف كمية الطاقه المبذوله أثناء الأداء من مهاره هجوميه إلى مهاره دفاعيه حيث يتطلب الأداء السرعة الخاطفه والمفاجئه ، كما تؤكد " فتنات جبريل " أن هناك لحظات معينه نجد أن إنتباه المبارزة حاد وفي لحظات أخرى يكون إنتباهه ضعيف وقد يرجع ذلك إلى حاله الصحيه والنفسيه للمبارزة (١٧ : ٢٦-٢٧) .

ويؤكد محمد العربي شمعون (٢٠٠٣م) على أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفاده من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب للمهارات النفسية.(١٨:٧٤)

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

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية .
- مناقشة الفرض الخامس:-

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق في نسب التحسن للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية - المهارية - مستوى الأداء المهاري - المتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث نسب التحسن في الاختبارات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (١٠,٧٨% - ٢٦,٦٣%) بينما في المجموعة الضابطة





تراوحت ما بين (٥,٦٧% - ١٣,٦٢%) ، و نسب التحسن في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (١٥,٣٨% - ٢٢,٥٥%) بينما في المجموعة الضابطة تراوحت ما بين (٤,١٦% - ٨,٦٩%) ، و نسب التحسن في مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (١٨,٧٥% - ٢٦,٦٦%) بينما في المجموعة الضابطة تراوحت ما بين (١٣,٣٣% - ١٦,٦٧%) ، و نسب التحسن للمتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث للمجموعة التجريبية (١٣,٥٢%) بينما في المجموعة الضابطة (٦,١٨%) ويرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي المحتوي على تدريبات " Kettle Bell " أدت إلى تحسن جميع متغيرات البحث البدنية - المهارية - مستوى الأداء المهاري - المتغير النفسي (تركيز الانتباه).

وترى الباحثة أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكتل بيل Kettle Bell والمطبق على المجموعة التجريبية أشتمل على تدريبات خاصة بتنمية (بعض المتغيرات البدنية و المهارية ورفع مستوى تركيز الانتباه لدى مجموعة البحث التجريبية مما ساعد الطالبات على الاستمرارية في الاداء المهارى بدقة عالية وتحرير الجسم من التوتر والقلق والتكيف مع الضغوطات التي قد تواجههم أثناء التدريب على الاداء المهارى والهجومى .

ويتفق هذا مع دراسة " محمود أحمد عبد الدايم " (٢٠٠٩) (٢٧) ان وجود برنامج تدريبي مبنى على أسس علمية سليمة تهدف الى الاعداد الجيد بدنيا ومهاريا يعد إقتصادا للوقت والجهد حيث أن تخطيط البرامج التدريبية التي تنطبق فيها المعلومات الحديثة لمسيرة العملية التدريبية وتنمية مكونات عناصر اللياقة البدنية والارتقاء بمستوى الاداء يساعد على تحقيق التقدم فى الرياضة.

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

• توجد فروق في نسب التحسن للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية - المهارية - مستوى الأداء المهاري - المتغير النفسي (تركيز الانتباه) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية

الاستخلاصات والتوصيات :

اولا : الاستخلاصات :

فى ضوء نتائج البحث تم إستخلاص ما يلى :-

١- أدي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات Kettle ball إلى تحسن مستوى القدرات البدنية لدى طالبات الفرقة الرابعه تخصص مبارزة .





٢- أدي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات Kettle ball إلى تحسن مستوى أداء المستوى الاداء المهارى وتركيز الانتباه لدى طالبات الفرقة الرابعه تخصص مبارزة .

ثانيا : التوصيات :

فى حدود ما تم إستخلافه توصى الباحثة بما يلى :

- ١- الاعتماد على نظام تدريب تدريبات Kettle ball بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية على للاعبات سلاح السيف وسيف المبارزة .
- ٢- إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة.
- ٣- إجراء البحوث المتعلقة بتدريبات Kettle ball للتعرف على تأثيرها على بعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية الاخرى .
- ٤- ضرورة أن يضع مدربي المبارزة فى تدريباتهم أجزاء من نظام تدريب تدريبات Kettle ball.
- ٥- تطبيق البرنامج التدريبي فى فترة الاعداد الخاص والمنافسات للوصول لنتائج أفضل .
- ٦- إستخدام إختبار تركيز الإنتباه للاعبى وللاعبات سلاح الشيش .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:-

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥) : أساسيات تدريب المبارزة ، دار S.G.M للطباعة ، القاهرة.
- ٢- إبراهيم نبيل عبد العزيز، تامر ابراهيم نبيل، السيد معوض (٢٠١٨) : المبارزة ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٣- أحمد شعراوي محمد (٢٠١٧) : "تأثير تدريبات المقاومة باستخدام kettle ball و TRX على بعض وظائف الرئة وبعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقى لمتسابقى ١٥٠٠ متر /جرى"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٤- أسامة عبد الرحمن على (٢٠٠٢) : المبادئ الاساسية فى المبارزة ، دار الطباعة





- الحر، القاهرة
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٧) : علم نفس الرياضة (المفاهيم -التطبيقات)، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٦- أسماء محمد سعد (٢٠٢٣) : "برنامج تدريبي بأستخدام أداة Kettle bell وأثره على فاعلية بعض الاداءات المهارية الهجومية لدى ناشئات سلاح سيف المبارزة " ،بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
- ٧- أسيل ناجي (٢٠١٠) : "تأثير تمرينات التحمل الهوائي بأزمة مختلفة في تطوير تحمل (سرعة وقوة الاداء) لدى لاعبات نادي الفتاة بالمبارزة" ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد .
- ٨- أميمه حسنين محمد (٢٠٠٣) : "تأثير برنامج مقترح للادراك المكاني على مستوى الأداء لبعض مهارات الحركات الرياضية في الجمباز " ، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعته حلوان ،المجلد الثامن عشر، العدد الاول يناير.
- ٩- بسام عباس محمد ، عبدالهادي حميد الهادي (٢٠٢١) : "علاقه دقه حركه الطعن ببعض المهارات الهجوميه و الدفاعيه وسرعه الاستجابة الحركيه والتوازن للاعبين سلاح الناشئين"، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ١٠- تامر إبراهيم نبيل (٢٠٢٢) : "تأثير تدريبات القوة الدائرية على مستويات بعض القدرات البدنيه والاداءات المهارية والتصور العقلي لدى لاعبي سلاح الشيش"، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- ١١- حسام الدين عبد الحميد قطب (٢٠٢٠) : "تأثير إستخدام تدريبات Kettle bell على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات الدفاعية





للاعبى المبارزة"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ، ص ١١٥ - ١٤١ .

- ١٢- شريف ماهر محمد (٢٠٢١) : " تأثير تدريبات الكرة الحديدية Kettle bell على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء الفنى لكاتا الناجى نوكاتا للاعبى رياضة الجودو"، مجلة علوم الرياضة ، المجلد ٣٤ ، ج ١١ كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ١٣- عباس عبد الفتاح الرملى (١٩٩٩) : المبارزة سلاح الشيش، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٤- عصام الدين أحمد عبد الخالق (٢٠٠٥) : التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات ، ط٣١ منشأه المعارف ، الاسكندرية
- ١٥- على سموم الفرطوسى، (٢٠١٥) : القياس والاختبارات والتقويم في المجال الرياضى ، دار الكتب والوثائق ، بغداد.
صادق جعفر الحسينى،
على مطير الكريزى
- ١٦- عويس على الجبالى (٢٠٠٠) : التدريب الرياضى (النظرية والتطبيق) ، دار G.M.S ، القاهرة
- ١٧- فتنات جبريل محروس واخرون (٢٠٠٠) : المبارزة بين النظرية والتطبيق ، ملتقى الفكر ، الاسكندرية .
- ١٨- محمد العربي شمعون (٢٠٠٣) : التدريب العقلي في المجال الرياضى ، ط٣، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٩- محمد حامد محمد (١٩٩١) : "الذكاء وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي الجودو " ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
- ٢٠- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢١- محمد حسن علاوي (٢٠٠٤) : فسيولوجيا التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
ابو العلا احمد عبد الفتاح





- ٢٢- محمد زكريا جزر (٢٠١٨) : "تأثير استخدام تدريبات الكرة الحديدية kettle ball على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى للملاكمين"، بحث علمى منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- ٢٣- محمد صبحي حسنين (١٩٩٥) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٤- محمد صبحي حسنين (٢٠٠١) : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٥- محمد لطفى حسنين (٢٠٠٦) : الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي رؤية تطبيقية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٦- محمد لطفى طه (٢٠٠٢) : الأسس النفسية لإنتقاء الرياضيين، القاهرة.
- ٢٧- محمود أحمد عبد الدايم (٢٠٠٩) : "تأثير برنامج (بدنى - مهارى) على تنمية بعض المكونات البدنية والاداء الفنى للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو "، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٢٨- مفتى ابراهيم حماد (٢٠١٠) : المرجع الشامل فى التدريب الرياضى تطبيقات معملية ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٢٩- ناصر محمد شعبان (٢٠١٩) : تأثير أستخدام تدريبات الكرة الحديدية Kettle bell على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن ، بحث علمى منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٣٠- هاني جعفر عبد الله (٢٠١٧) : "تأثير التدريب باستخدام الكرة الحديدية kettle ball على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية لدى لاعبات المصارعة"، بحث علمى منشور، المجلة





العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

٣١- ياسر محمد حجر (٢٠٠٧) : "تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تطوير فاعلية

اداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدئ المباراة" ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بابي قير ، جامعة الاسكندرية .

ثانيا : المراجع الأجنبية:-

- 32- Christine Cunningham (2000) : The Importance of Functional Strength Training, Personal Fitness Professional magazine, American Council on Exercise publication, April. . Pp3,33
- 33- Falatic.JAsher Plato ,Peggy A, (2015) : effects of kettlebell training on aerobic capacity the journal of strength & conditioning research : volume 29- Issue 7
Holder ,Christopher, Finch ,
Daryl.Han.Kyungmo Ciser
.Craig J
- 34- Jacqueline Minchiello , Jessica (2015) : Transference of Kettle bell Training to strength Power And Endurance Journal of Strength and conditioning Research.
castro
- 35- Larry Kenny , Jack Wilmore, (2011) : physiology of sport and exercise with web study guide , 5th edition ,Human kinetic ,USA.
David Costill
- 36- Margarita Protazoa (2001) : Soviet sport review , published Quartely by Micheal yessis , London
- 37- Montgomery (2008) : float on the water and teach beginners tools,Techniques.Journal of Mathematical science ,London .
- 38- pavel Tsatsouline (2006) : Enter the kettle bell, USA.
- 39- pavel Tsatsouline (2019) : Kettlebell simple &Sinister “ . Revised and Updated 2nd Edition ,English and French Edition, Strong First, September 30.
- 40- Scott Gaines (2023) : Benefic and limitation of functional Exercise, vertex fitness, Nesta, USA, pp214.
- 41- steve cotter (2013) : Kettle bell training ,human kinetics.

