

## تأثير تدريبات Battle rope على الصمود النفسي وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية

\* د/ سوسن السعيد عبد الحميد محمد

### ملخص البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية تدريبات Battle rope على الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية وقد استخدم المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلى والبعدى، حيث تمثل عينة البحث ٥٠ طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعى ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، قسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها ٢٥ طالبة والمجموعة الثالثة وقوامها عشرة طالبات لإجراء التجارب الإستطلاعية. كانت أهم النتائج المتحصل عليها: وجود فروق دالة احصائياً ومعدل تحسن نسبي بين القياسين القبلى والبعدى فى الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى، وجود فروق دالة احصائياً ومعدل تحسن نسبي بين القياسين القبلى والبعدى فى الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى، وجود فروق دالة احصائياً ومعدل تحسن نسبي بين القياسين القبلى والبعدى فى الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية ولصالح المجموعة التجريبية.

### Summary

The objective of this work is studying The Effect of Battle rope training on psychological resilience, some Element of fitness and some rope skills performance level in rhythmic exercises. The experimental approach was used in a pre and post-measurement method, where the research sample represents 50 female students from the third year of the Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University for the academic year 2022 / 2023 AD, the sample (50 female students) was divided into two equal groups, each of 25 female students, ten female students from the academic class as a third group to conduct exploratory experiments. The most important results obtained were: There are significant differences and relative improvement between the average of pre and posttest measurement on psychological resilience, some Element of fitness and some rope skills performance level in rhythmic exercises to experimental group in favor of the post measurement. There are significant differences and relative improvement between the average of pre and posttest measurement on psychological resilience, some Element of fitness and some rope skills performance level in rhythmic exercises for the control group in favor of the post measurement. There are significant differences and relative improvement between the average of two posttest measurement for control and experimental group on psychological resilience, some Element of fitness and some rope skills performance level in rhythmic exercises for experimental group.

\* أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

## مقدمة ومشكلة البحث:

إن التدريب الرياضى أصبح علما له أصوله وقواعده وطرقه التى تساعد الفرد على الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة فى نوع النشاط الرياضى الممارس عن طريق تنمية قدراته البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية والإرتقاء بها بدرجة تتناسب مع احتياجات ومتطلبات هذا النشاط الرياضى التخصصى وفقا لقدراتهم فى مختلف المستويات بالإضافة إلى دور التكنولوجيا فى مجال التدريب وتزويد العملية التدريبية بالأدوات والوسائل الحديثة لما لها من تأثير إيجابى فى التدريب، حيث تعمل على سرعة وسهولة وتنظيم نقل المعلومات من المدرب إلى اللاعب أو المتعلم، مما يقتصد فى الوقت والجهد والمال ومن هنا تتزايد الحاجة فى الوقت الحالى إلى تطبيق الفكر العلمى والأساليب العلمية فى تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية بهدف الوصول إلى أعلى المستويات. (١٦: ٨٧)

ويتأسس التدريب الرياضى فى العصر الحاضر على أسس علمية تخضع فى جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية، وإن التطور الكبير الذى شهدته الفعاليات والمنافسات الرياضية فى السنوات الأخيرة، وتحطيم الأرقام القياسية، ما هو إلا نتيجة الإستفادة من مختلف العلوم وتطبيقاتها التربوية فى زيادة فاعلية التدريب الرياضى، والنقويم الموضوعى المستمر لبرامجه ووسائله المختلفة. (٩: ٣٢)

ويهدف التدريب الرياضى إلى محاولة تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية لطاقات الفرد فى نوع النشاط الرياضى المختار، ويرتبط تحقيق هذا الهدف إرتباطا وثيقا بتنمية وتطوير مختلف قدرات ومهارات وسمات ومعارف الفرد بصورة تسهم فى قدرته على تحقيق أعلى المستويات الرياضية. (٢٣: ٧٨)

ويتفق كلا من "عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٠م)، مفتى إبراهيم حماد" (٢٠١٠م) إن عملية التدريب الرياضى تتمثل فى إيجاد المواصفات والشروط التى يجب أن تراعى فى كل موقف من مواقف التدريب والمنافسة وتقنينها من أجل تطوير الحالة التدريبية للاعب بسلك أقرب السبل لتحقيق المطلوب فهى النظام المقنن المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الموصول إلى الهدف من عملية التدريب الرياضى كما أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطا وثيقا حيث يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة، وكثيرا ما يقاس مستوى الأداء المهارى عن طريق مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية. (٨: ١٤١) (٩: ١٩)

ويذكر "كبرنس Koprince" (٢٠٠٩م) أن التدريب بالأجهزة الحديثة من أساسيات الاعداد البدنى حيث أصبح من المتطلبات الضرورية فى مختلف الأنشطة الرياضية التى يمكن ممارستها

سواء كانت تلك الأنشطة فردية أو جماعية إذ يعد من الأساليب الفعالة التي لها تأثير على تنمية القدرات الخاصة فى الرياضات المختلفة. (٣٣: ٥١)

ويشير "كرامير وآخرون" **Kramer, et, al** (٢٠١٥م) إلى أن تدريبات Battle rope هى أداة تدريب حديثة زادت شعبيتها فى الآونة الأخيرة كوسيلة تستخدم من قبل مجموعة واسعة من اللاعبين الهواة والمحترفين لتنمية اللياقة البدنية. (٣٤: ٣٢)

ويذكر "مارين وآخرون" **Marinet, al** (٢٠١٥م) أن Battle rope تستخدم لتنمية اللياقة البدنية حيث أنها نفس تأثير الجرى لكن على النصف العلوى من الجسم، كما أنها تساهم فى تحسين اللياقة القلبية الوعائية والقوة وقوة القبضة والتحمل العضلى. (٣٥: ٢٤٠)

ويشير "انتونى بوبى، بالنى سامى" **Antony Bobu pdanisamy** (٢٠١٧م) أن "جون بروكفيلد" ابتكر نظام التدريب بإستخدام Battle Rope كأداة تدريب عالية الشدة لتطوير تحمل قوة والتحمل اللاهوائى والهوائى ولها أشكال وأنواع مختلفة ويتراوح طولها عادة من ٢٦ - ٥٠ قدم ويتراوح سماكتها ما بين ١ - ٢ بوصة ويختلف الوزن باختلاف طوله وسمكه عند بدء التدريب ويتم تثبيت Battle Rope حول نقطة ويحمل الرياضى طرفى Battle Rope عند نقطتى النهاية والتي عادة ما تكون ملفوفة بشريط سميك. (٢٧: ٧٠٩)

ويرى "روبرت وآخرون" **Robert, et, al** (٢٠١٧م) أن هناك ثلاثة طرق شائعة لإستخدام Battle Rope حيث أنها تسمح بأداء التدريبات فى جميع الإتجاهات كلما زاد عدد الحركات التي تقوم بها (مثل جانب إلى جانب - إلى أعلى وأسفل - أو فى دوائر) وحركات Battle Rope الشائعة هى حركة الموجات Waves، وحركة الإصطدام Slam، وحركة السوط Whip . (٣٠: ١٧٤)

ويؤكد "محمد السعيد" (٢٠٠٤م) أن الصمود النفسى من الركائز الأساسية التي يستند إليها الفرد بشكل عام والرياضى بشكل خاص، وذلك لما يواجهه من انفعالات وضغوطات ومثيرات داخلية وخارجية أثناء ممارسة النشاط الرياضى الخاص به، فضلا عن ذلك فإنه يعد مصدرا من مصادر الصحة النفسية والتي تعد ضرورية فى شخصية الإنسان، إذ أنه يحدد مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة. (١٥: ١٣)

وتشير "صفاء الأعسر" (٢٠١٠م) إلى أن الصمود النفسى لئنه من لبنات علم النفس الإيجابى وهو فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسى العام للإنسان وهو ذلك المنحنى الذى ينظم القوى الإنسانية، ليحيا حياة إنسانية مليئة بالقيمة والمعنى ويسعى فيها لاكتشاف طموحاته ويوظف فيها قدراته الإنسانية للوصول إلى الرضا والسعادة والصمود وتحسين خبراته الإنسانية العامة فى كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة مثل: العلاقات الإجتماعية، العمل، وحتى اللعب. (٦: ١١-١٦)

ويضيف "Myers, M." (٢٠١١م) ان الصمود النفسى هو قوة الحياة التى تعزز التجدد والتجديد والقدرة على مواجهة الشدائد والأمل واعطاء معنى للحياة. (٣٦: ٩٠-٩٧)

ويشير "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن الجزء الأساسى فى عملية التدريب هو الاعداد البدنى حيث يهدف إلى تطوير مستوى الأداء البدنى للاعب لأقصى مدى تسمح به قدراته، وأيضا يعتبر من أهم مقاومات النجاح فهو خطوة البداية لتحقيق المستويات العليا. (٩: ٨٠)

ويرى "عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب" (٢٠٠٠م) أن الاعداد البدنى فى الدول المتقدمة رياضيا أصبح على قمة جوانب الاعداد الأخرى مثل الاعداد الفنى المهارى والخطى، حيث يجب تنمية عناصر اللياقة البدنية أولا بدرجة مناسبة لأن الأهداف الفنية إنما تصاغ للأفراد والأنشطة الرياضية المختلفة وفقا للقدرات البدنية للاعبين. (٧: ٧)

وتشير "تاديه محمد سلطان" (٢٠٠١م) أن الأداء الناجح للمهارات المختلفة يتطلب بعض القدرات البدنية تبعا لنوع النشاط الرياضى، وهذه القدرات تؤدى وظائفها بشكل مترابط مما ينتج عنه الوصول إلى الأداء الحركى الصحيح سواء كانت هذه الحركة بسيطة أو مركبة. (٢٠: ٢٥)

ويؤكد "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) على أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطا وثيقا، حيث يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة، وكثيرا ما يقاس مستوى الأداء المهارى على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات. (١١: ١٧١)

وتعد التمرينات إحدى الأنشطة الهامة للفتيات، والتي تهدف إلى التنمية الشاملة المتكاملة وذلك فى إطار تربوى خاص يتلائم مع قيم المجتمع وتقاليدته وتتكون عناصرها من الارتباط الفنى للتمرينات الأساسية والإيقاعية والحركات الأكروباتية وبعض حركات الرقص وبعض الحركات الأساسية مع المصاحبة الموسيقية التى تعبر أصدق تعبير عن جمال وتناسق وانسيابية الحركات. (١٢: ١٩)

وتشير "سامية الهجرسى" (٢٠٠٤م) إلى أن ممارسة التمرينات الإيقاعية تتطلب قدرات مثل التخيل والإبداع الحركى والابتكار والشعور بالعلاقة بين الزمان والمكان والفراغ والاحساس بديناميكية الأداء الذى يتصف بالتنوع والشمول يجعل الممارس ذو تحكم عضلى عصبى على الأداء فى إطار جمالى فنى متوافق بصورة انسيابية سلسلة متناسقة مع الموسيقى المصاحبة. (٥: ٧٩)

وتشير "عطيات خطاب وآخرون" (٢٠٠٦م) إلى أن التمرينات الإيقاعية تعتمد على أداء جملة حركية لها زمن محدد يشارك فيها جميع أجزاء الجسم، وتتكون من مجموعة من المهارات (الوثبات- الفجوات- التوازنات- الدورانات- المرونات والتموجات) بالإضافة إلى مجموعة من حركات الربط ويزيد من صعوبة أداء تلك المهارات أنها تؤدى بالارتباط مع أدوات. (١٣: ٩، ١٠)



ويؤكد كلا من "عنايات على لبيب، بركسان عثمان حسين" (٢٠٠١م) أن التمرينات الإيقاعية من الرياضات التي تحتوي على العديد من المهارات الحركية التي تحتاج إلى تحريك أجزاء مختلفة من الجسم في وقت واحد بترابط وتسلسل سليم متناسق، كما أنها تؤدي بأدوات ذات طبيعة معينة ومواصفات خاصة في الأداء مثل الكرة، الشريط، الطوق، الصولجان، الحبل. (١٤: ١١)

ويستخدم الحبل بدرجة كبيرة في تمرينات الجرى والحبل والوثب والمرجات وخاصة بالنسبة للأنسات، وتتميز تمرينات الحبل بإسهامها بقدر كبير في تحسين عمل الأجهزة الداخلية، وفي الارتفاع بالمستوى العام لقدرة الطالبة في بعض الأنشطة الرياضية وتتمية قوة الوثب والإرتداد لعضلات القدمين والساقين والفخذ التي يتأسس عليها ارتفاع المستوى في التمرينات بصفة خاصة، كما تساعد على إتقان الحركات المركبة من الجرى والوثب والحبل. (١٣: ٢٤٠، ٢٤١)

ومن خلال المسح المرجعي للعديد من الدراسات المرجعية التي تناولت استخدام تدريبات Battle Rope مثل دراسة كلا من "آلاء صبرى محمد" (٢٠٢٢م) (٣)، "أحمد محمود المرشدى" (٢٠٢٠م) (١)، "نوره أبو المعاطى فرج" (٢٠٢٠م) (٢١)، "إيهاب عزت عبداللطيف" (٢٠١٩م) (٤)، "هبة عبد العظيم حسن" (٢٠١٩م) (٢٢)، "أنتونى بوبو وبالينسامى Antony bobu and palanisamy" (٢٠١٧م) (٢٧) تبين للباحثة أن هذه الدراسات لم تتناول أى منها في حدود علم الباحثة استخدام تدريبات Battle Rope للتعرف على تأثيرها على كلا من الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية.

ترى الباحثة أن مشكلة هذا البحث تكمن في ضعف مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة والضرورية وعدم قدرة طالبات الفرقة الثالثة على تأدية المهارات الخاصة بأداة الحبل في التمرينات الإيقاعية والمقرر تدريسها على الطالبات لإستخدامها في تصميم الجملة الابتكارية المقررة عليهن، ويرجع هبوط مستوى طالبات الفرقة الثالثة مهاريا إلى ضعف القدرات البدنية وعدم الإستعانة بالأدوات التدريبية الحديثة التي تستخدم في تحسين وتطوير هذه القدرات والتي بدورها تؤدي إلى تحسين الأداء المهارى، وهذا ما دعى الباحثة إلى استخدام أدوات وطرق وأساليب تدريبية حديثة التي ظهرت فى الآونة الأخيرة فى العالم مثل Battle Rope والتي تعد من أحدث الأدوات التي تعمل على توفير مستوى عال من القدرات البدنية ومن ثم الإرتقاء بالمستوى المهارى عن طريق وحدات تدريبية يتم تطبيقها على عينة من طالبات الفرقة الثالثة لدراسة مدى تأثيرها على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية كما تسهم هذه الأدوات فى إضافة عنصر التشويق والتحدى وإزالة الملل من نفوس عينة البحث وزيادة الصمود النفسى لديهن ويزيد من إقبالهم على الأداء مما يسهم فى الوصول إلى أفضل المستويات.

**هدف البحث:**

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية تدريبات Battle Rope على كلا من:

١. الصمود النفسى، بعض عناصر اللياقة البدنية، مستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية لدى طالبات الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

**فروض البحث:**

١. توجد فروق دالة احصائياً ومعدل تحسن نسبى بين القياسين القبلى والبعدى فى الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق دالة احصائياً ومعدل تحسن نسبى بين القياسين القبلى والبعدى فى الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى.
٣. توجد فروق دالة احصائياً ومعدل تحسن نسبى بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية ولصالح المجموعة التجريبية.

**المصطلحات العلمية المستخدمة فى البحث:****تدريبات حبال القوة: Battle Rope**

أداة تدريبية تستخدم بغرض رفع اللياقة البدنية ويتراوح طول الواحد عادة من ٢٦-٥٠ قدم وتتراوح سماكته من ١ إلى ٣ بوصة وتختلف الشدة باختلاف طوله وسمكه ويتم تثبيت Battle Rope حول نقطة ويحمل الرياضى طرفى Battle Rope والتي عادة ما تكون ملفوفة بشريط سميك وهناك ثلاث حركات شائعة عند استخدامه هى حركات (التموج- السوط- الإصطدام) بإستخدام Battle Rope. (٣١: ٣٢)

**الصمود النفسى: Psychological Resilience**

هى قدرة الفرد الرياضى على التوافق الإيجابى مع الضغوطات والتهديدات التدريبية والوصول إلى درجة من الثبات الانفعالى فى المواقف والأحداث السلبية والقدرة على سرعة استعادة التوازن النفسى وتحقيق النجاح. (٢)

**اللياقة البدنية: Physcial Fitness**

هى الحالة السليمة للفرد الرياضى من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من إستخدام مهاراته خلال الأداء البدنى والحركى بأفضل درجة وأقل مجهود ممكن. (٢٤: ٣٨، ٣٩)

**التمرينات الإيقاعية : Exercise rhythmic**

هى الحركات البدنية الفنية التى توحد بين العقل والروح والجسد والتى تؤدى بغرض تروى متبعة الأسس والقواعد العلمية بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية سواء لتحقيق هدف تدريبي رياضي أو ابداعى تنافسى أو ترويحى نفسى أو تعويضى مهنى أو وقائى علاجى. (٣٢ :٥)

**الدراسات المرجعية:**

١- قامت "الاء صبرى محمد محمد" (٢٠٢٢م) (٣) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات Battle Rope & Kettel bell على بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية (تمرير- تنطيط- تصويب) فى كرة اليد، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لثلاث مجموعات مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة بتطبيق القياس القبلى والتبعي والبعدى وذلك لمناسبته لطبيعة البحث على عينة قوامها ٨٠ طالبة من تخصص كرة اليد الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق للعام الجامعى ٢٠٢١/٢٠٢٢م تم تقسيمهن إلى (٢٠) طالبة للمجموعة التجريبية الأولى Battle Rope، (٢٠) طالبة للمجموعة التجريبية الثانية Kettel bell، (٢٠) طالبة للمجموعة الضابطة "البرنامج التقليدى" كما تم سحب عدد (٢٠) طالبة لإجراء الدراسة الإستطلاعية وكانت أهم النتائج أن تدريبات (Battle Rope) لها تأثيرا إيجابيا على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية (تمرير- تنطيط- تصويب) فى كرة اليد، أن تدريبات (Kettle bell) لها تأثيرا إيجابيا على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية (تمرير- تنطيط- تصويب) فى كرة اليد، وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات البحث الثلاثة (Battle rope -Kettle bell- الضابطة) لصالح المجموعتين التجريبتين عن المجموعة الضابطة ولصالح مجموعة Battle Rope عن مجموعة Kettle bell.

٢- قام "أحمد محمود المرشدى" (٢٠٢٠م) (١) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات Battle Rope على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة رفعة الوسط العكسية لدى المصارعين، واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) مصارع مقسمين إلى مجموعتين وكانت أهم النتائج أن تدريبات Battle Rope أثرت إيجابيا على القدرات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية، أن تدريبات Battle Rope كان لها تأثير إيجابى على مستوى أداء مهارة رفعة الوسط العكسية ويتضح ذلك من تفوق نتائج اختبار مستوى الأداء للمهارة قيد البحث، تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع الاختبارات البدنية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة رفعة الوسط العكسية.

٣- قامت "توره أبو المعاطى فرج" (٢٠٢٠م) (٢١) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام Battle Rope على مخرجات القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات (التاتشى وازا) لناشئ الجودو واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) ناشئين مقسمة إلى مجموعتين وكانت أهم النتائج أن تدريبات Battle Rope لها تأثير إيجابي على مخرجات القوة العضلية وميتوى أداء بعض مهارات التاتشى وازا لناشئ الجودو تحت (١٥) سنة، أن البرنامج التدريبي باستخدام أداة Battle Rope قد أحدث تحسن في مخرجات القوة العضلية قيد البحث لناشئ الجودو تحت ١٥ سنة (القدرة العضلية- القوة القصوى العضلية- قوة القبضة- القوة القصوى للرجلين- القوة القصوى للظهر- المرونة- السرعة الحركية)، أحدثت التدريبات مهارية باستخدام أداة Battle Rope تحسن في مستوى أداء مهارات التاتشى وازا قيد البحث لناشئ الجودو تحت ١٥ سنة (ايبون سيوناجي- تاني أوتوشي- كوشي جورما- هاراي جوشي- أوسوتوجاري- كو أوتش جاري).

٤- قام "إيهاب عزت عبد اللطيف" (٢٠١٩م) (٤) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات Battle Rope على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لدى الملاكمين واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) ملاكما مقسمة إلى مجموعتين وكانت أهم النتائج يؤدي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام Battle Rope إلى تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى الملاكمين ويؤدي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام Battle Rope إلى تحسن مستوى فاعلية الأداء المهارى لدى الملاكمين وأن لإستخدام تدريبات Battle Rope تأثير إيجابي أفضل من البرنامج التقليدي في تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لدى الملاكمين.

٥- قامت "هبة عبد العظيم حسن" (٢٠١٩م) (٢٢) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات Battle Rope على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء المرجحة الأمامية والخلفية على جهاز العرضتان مختلفتا الإرتفاع لدى ناشئات الجمباز واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها من مجموعة واحدة قوامها (١٢) ناشئة وكانت أهم النتائج يؤدي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام Battle Rope إلى تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئات الجمباز، يؤدي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام Battle Rope إلى تحسن مستوى الأداء المهارى على جهاز العارضتان مختلفتا الإرتفاع.

٦- قامت "أسماء يحيى عزت، شريف على جلال الدين" (٢٠١٨م) (٢) بدراسة تهدف إلى التعرف على الروح المعنوية وعلاقتها بالصمود النفسى لدى لاعبي السباحة واستخدام الباحثين المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة إجراءات هذا الحث على عينة قوامها (١٢٠) لاعب ولاعبة فى مرحلة من ١١- ١٤ سنة من ٩ نوادى وكانت أهم النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الروح المعنوية والصمود النفسى للاعبى و لاعبات السباحة، وتوجد فروق دالة احصائيا فى الروح المعنوية والصمود النفسى للاعبى ولاعبات السباحة، وتوجد فروق دالة احصائيا فى الصمود النفسى بين لاعبي ولاعبات السباحة مرتفعى ومنخفضى الروح المعنوية.

٧- قامت "ورد محمد مختار عبد السميع" (٢٠١٤م) (٢٥) بدراسة تهدف إلى التعرف على الصمود النفسى وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمى لدى الطالبة الجامعية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من ٢٥٠ طالبة من طالبات الفرقة الثانية والثالثة بكلية البنات جامعة عيد شمس واستخدمت الباحثة مقياس الصمود النفسى ومقياس الرضا عن الحياة وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسى والرضا عن الحياة والأداء الأكاديمى.

#### الدراسات الأجنبية:

١- قام "أنتونى بوبو وبالينسامى Antony bobu and Palanisamy" (٢٠١٧م) (٢٧) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات Battle Rope مرتفعة الشدة على المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١١) لاعب تتراوح أعمارهم من ١٨-٢٥ سنة وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعة تدريب Battle Rope والمجموعة الضابطة فى متغيرات قوة الذراع وتحمل القوة ومتغيرات الأداء بين لاعبي كرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

٢- قام "شين وآخرون Chen EL- al" (٢٠١٧م) (٢٨) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريب Battle Rope لمدة (٨) أسابيع على بعض المتغيرات البدنية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة الجامعيين واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) لاعب كرة سلة جامعي وكانت أهم النتائج حدوث تحسن لدى المجموعة التجريبية فى كلا من سرعة التمريرة الصدرية، التحمل الهوائى، الوثب العمودى، تحمل عضلات المركز، دقة التصويب.

**إجراءات البحث:****منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته (لطبيعة البحث) وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسين (القبلي، البعدي)

**مجتمع وعينة البحث:**

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعي (٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م) والبالغ عددهن (٩٠٧) طالبة في الفصل الدراسي الثاني، حيث تم اختيار عينة البحث والبالغ عددهن (٧٠) طالبة وتم استبعاد (١٠) طالبات لظروف صحية وعدم الالتزام بالحضور، تم اختيار عدد (١٠) طالبات منهن لإجراء الدراسة الاستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية (٥٠) طالبة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل مجموعة (٢٥) طالبة.

**أسباب اختيار عينة البحث:**

- يحتوى المقرر التطبيقي للفرقة الثالثة على بعض مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية.
- قيام الباحثة بالتدريس لعينة البحث مما يوفر حسن التعاون عند تطبيق تجربة البحث.

**جدول (١)****توصيف عينة البحث**

العينة الأساسية		الطالبات المستبعدات	العينة الاستطلاعية	عينة البحث	مجتمع البحث
ضابطة	تجريبية	١٠ طالبات	١٠ طالبات	٧٠ طالبة	٩٠٧
٢٥ طالبة	٢٥ طالبة				
٣٥، ٧%	٣٥، ٧%	٣، ١٤%	٣، ١٤%	النسبة المئوية	

**تجانس عينة البحث:**

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن، بعض عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث)، الصمود النفسي، مستوى أداء بعض مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية (قيد البحث) ويتضح ذلك من خلال جدول (٢)

جدول (٢)  
الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجتمع الدراسة في المتغيرات قيد البحث (التجانس) ن = ٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	٢٠,٤٦٧	٢٠,٠٠٠	٠,٧٠٠	٢,٠٠١
	الطول	١٦٢,٧٥٠	١٦٣,٠٠٠	٠,٧٠٤	١,٠٦٥ -
	الوزن	٦٢,١١٧	٦٢,٠٠٠	٠,٦١٣	٠,٥٧٣
الإختبارات البدنية	قدرة عضلية للذراعين	٢,٣١٧	٢,٠٠٠	٠,٤٦٩	٢,٠٢٨
	مرونة	١٩,١٥٠	١٩,٠٠٠	٠,٦٠٦	٠,٧٤٣
	الإتزان المتحرك	٣٢,٥٠٠	٣٢,٠٠٠	٠,٥٩٧	٢,٥١٣
الصمود النفسي	الإتزان الثابت	٣,٣٣٨	٣,٣٠٠	٠,٠٨٨	١,٢٩٥
	التوافق	٣,٣١٧	٣,٠٠٠	٠,٤٦٩	٢,٠٢٨
	الرشاقة	٨,١٦٧	٨,٠٠٠	٠,٨٠٦	٠,٦٢٢
مهارات الحبل الإيقاعية في التمرينات	الكفاءة الشخصية	١٤,٠٦٧	١٤,٠٠٠	٠,٥١٦	٠,٣٩٠
	حل المشكلات	١٢,٣٥٠	١٢,٠٠٠	٠,٥٧٧	١,٨٢٠
	الشعور بالتفاؤل	١٠,٤٦٧	١٠,٠٠٠	٠,٥٠٣	٢,٧٨٥
	المرونة في التعامل مع الأصدقاء	٧,٧٥٠	٨,٠٠٠	٠,٤٣٧	١,٧١٦ -
	تحديد الهدف	١٠,٧٦٧	١١,٠٠٠	٠,٤٦٥	١,٥٠٣ -
مهارات الحبل الإيقاعية في التمرينات	الدرجة الكلية	٥٥,٤٠٠	٥٥,٠٠٠	١,١٨٢	١,٠١٥
	الوثب بالحبل	٢,٤٦٧	٢,٠٠٠	٠,٥٠٣	٢,٧٨٥
	الدوران الرأسي بالحبل	٢,١٨٣	٢,٠٠٠	٠,٣٩٠	١,٤٠٨
	الدوران الأفقي بالحبل	٢,٥٨٣	٣,٠٠٠	٠,٤٩٧	٢,٥١٧ -
	الحبل في المكان بالحبل	٢,٨١٧	٣,٠٠٠	٠,٣٩٠	١,٤٠٨ -
	الجرى بالحبل	٢,٦٣٣	٣,٠٠٠	٠,٤٨٦	٢,٢٦٥ -
	رمى وأستلام الحبل بيد واحدة	٢,٢١٧	٢,٠٠٠	٠,٤١٥	١,٥٦٩
	رمى وأستلام الحبل باليدين	٢,٣٠٠	٢,٠٠٠	٠,٤٦٢	١,٩٤٨
لف الحبل	٢,٦١٧	٣,٠٠٠	٠,٤٩٠	٢,٣٤٥ -	
المرجحة البندولية للحبل أمام الجسم	٢,٦٣٣	٣,٠٠٠	٠,٤٨٦	٢,٢٦٥ -	
الأشكال الثمانية بالحبل	٢,٢٠٠	٢,٠٠٠	٠,٤٠٣	١,٤٨٩	

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت ما بين القيمة  $(\pm 3)$  في كل من (الإختبارات البدنية، الأبعاد والدرجة الكلية للصمود النفسي، مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية)، حيث إنحصرت قيمة معامل الالتواء ما بين  $(- 2,517, 2,758)$ ، مما يدل على أن مجتمع البحث يتبع توزيعاً طبيعياً في هذه المتغيرات قيد الدراسة.

#### تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (النمو، بعض عناصر اللياقة البدنية، الصمود النفسي، مستوى أداء بعض مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية (قيد البحث))، ويتضح ذلك من خلال الجدول (٣)

## جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في كل من (الإختبارات البدنية، الأبعاد والدرجة الكلية للصدوم النفسي، مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية) قيد البحث (التكافؤ) ن<sub>١</sub> = ن<sub>٢</sub> = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س <sub>١</sub>	س <sub>٢</sub>	س <sub>٢</sub>	س <sub>١</sub>	
معدلات	السن	٢٠,٢٨٠	٢٠,٤٨٠	٢٠,٤٨٠	٢٠,٤٨٠	١,١١٦
	الطول	١٦٢,٧٢٠	١٦٢,٨٠٠	١٦٢,٨٠٠	١٦٢,٨٠٠	٠,٣٩٢
	الوزن	٦٢,٠٠٠	٦٢,٢٤٠	٦٢,٢٤٠	٦٢,٢٤٠	١,٥٤١
الإختبارات البدنية	قدرة عضلية للذراعين	٢,٢٤٠	٢,٤٠٠	٢,٤٠٠	٢,٤٠٠	١,٢٠٦
	مرونة	١٩,١٦٠	١٩,١٢٠	١٩,١٢٠	١٩,١٢٠	٠,٢٣١
	الإتزان المتحرك	٣٢,٤٨٠	٣٢,٥٦٠	٣٢,٥٦٠	٣٢,٥٦٠	٠,٤٥٧
	الإتزان الثابت	٣,٣٣٢	٣,٣٤٤	٣,٣٤٤	٣,٣٤٤	٠,٤٦٧
	التوافق	٣,٢٨٠	٣,٣٢٠	٣,٣٢٠	٣,٣٢٠	٠,٣٠٣
	الرشاقة	٨,٠٨٠	٨,٢٠٠	٨,٢٠٠	٨,٢٠٠	٠,٥٢١
	الصدوم النفسي	الكفاءة الشخصية	١٤,٠٤٠	١٤,١٦٠	١٤,١٦٠	١٤,١٦٠
حل المشكلات		١٢,٢٤٠	١٢,٣٢٠	١٢,٣٢٠	١٢,٣٢٠	٠,٦٢٠
الشعور بالتفاؤل		١٠,٤٤٠	١٠,٥٢٠	١٠,٥٢٠	١٠,٥٢٠	٠,٥٥٦
المرونة في التعامل مع الأصدقاء		٧,٧٦٠	٧,٨٠٠	٧,٨٠٠	٧,٨٠٠	٠,٣٣٥
تحديد الهدف		١٠,٧٦٠	١٠,٧٦٠	١٠,٧٦٠	١٠,٧٦٠	٠,٠٠٠
مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية	الدرجة الكلية	٥٥,٢٤٠	٥٥,٥٦٠	٥٥,٥٦٠	٥٥,٥٦٠	٠,٩٧٤
	الوثب بالحبل	٢,٥٢٠	٢,٤٤٠	٢,٤٤٠	٢,٤٤٠	٠,٥٥٦
	الدوران الرأسي بالحبل	٢,٢٠٠	٢,١٦٠	٢,١٦٠	٢,١٦٠	٠,٣٦١
	الدوران الأفقي بالحبل	٢,٦٠٠	٢,٥٦٠	٢,٥٦٠	٢,٥٦٠	٠,٢٨١
	الحبل في المكان بالحبل	٢,٨٠٠	٢,٨٤٠	٢,٨٤٠	٢,٨٤٠	٠,٣٦١
	الجرى بالحبل	٢,٦٠٠	٢,٦٤٠	٢,٦٤٠	٢,٦٤٠	٠,٢٨٦
	رمى وأستلام الحبل بيد واحدة	٢,٢٤٠	٢,٢٠٠	٢,٢٠٠	٢,٢٠٠	٠,٣٣٥
	رمى وأستلام الحبل باليدين	٢,٢٨٠	٢,٣٢٠	٢,٣٢٠	٢,٣٢٠	٠,٣٠٣
	لف الحبل	٢,٦٤٠	٢,٦٠٠	٢,٦٠٠	٢,٦٠٠	٠,٢٨٦
	المرجحة البندولية للحبل أمام الجسم	٢,٦٠٠	٢,٦٤٠	٢,٦٤٠	٢,٦٤٠	٠,٢٨٦
الأشكال الثمانية بالحبل	٢,٢٤٠	٢,١٦٠	٢,١٦٠	٢,١٦٠	٠,٦٩٦	

\* قيمة " ت " الجدولية عند (٤٨، ٠,٠٥) = ٢,٠٠٠

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في كل من (الإختبارات البدنية، الأبعاد والدرجة الكلية للصدوم النفسي، مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية)، مما يدل على أن هناك تكافؤ بين طالبات المجموعتين في هذه الإختبارات قيد البحث.



**أدوات ووسائل جمع البيانات:**

قامت الباحثة بتحديد أدوات ووسائل جمع البيانات الخاصة بالبحث من خلال الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة أرقام (٣)، (١)، (٢١)، (٤)، (٢٢)، (٢٨) وإستطلاع رأى السادة الخبراء فى مجال التمرينات الإيقاعية مرفق (١) وهى كالاتى:

**١ - الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:**

- الرستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر).

- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام).

- شريط قياس بالسنتيمترات.

- ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثوانى.

- مسطرة مدرجة بالسم.

- حبال القوة Battle Rope

**٢ - إستمارات إستطلاع رأى الخبراء:**

- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم الصفات البدنية التى تتناسب مع

مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية مرفق (٢).

- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم الإختبارات التى تقيس الصفات البدنية

(قيد البحث) مرفق (٣).

- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم مكونات ومحتوى الوحدات التدريبية

والتوزيع النسبى والزمنى مرفق (٤).

- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية

مرفق (٧).

- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء فى بعض التعديلات فى عبارات مقياس الصمود

النفسى مرفق (١٠).

**٣ - الإختبارات:**

أ- إختبارات الصفات البدنية (قيد البحث): مرفق (٦)

- اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين (القدرة العضلية للذراعين).

- اختبار مرونة مفصل الكتف (ملخ العصا) (مرونة مفصل الكتف).

- اختبار باس المعدل للتوازن المتحرك (التوازن الحركى).

- اختبار الوقوف على مشط القدم (التوازن الثابت).

- اختبار نط الحبل (التوافق).

- اختبار الجرى الزجراجى (الرشاقة)

ب- مقياس الصمود النفسي: إعداد "أسماء يحيى عزت، شريف على جلال الدين" ويحتوى على (٣٧) عبارة تحت (٥) أبعاد رئيسية

- ١- الكفاءة الشخصية.
- ٢- المرونة فى التعامل مع الأصدقاء.
- ٣- حل المشكلات.
- ٤- تحديد الهدف.
- ٥- الشعور بالتفاؤل.

تم تعديله بناء على رأى السادة الخبراء ليصبح المقياس (٣٦) عبارة وذلك بمفتاح تصحيح ثلاثى (١-٢-٣) (أوافق- إلى حد ما- لا أوافق) والعكس فى العبارات السلبية وبذلك تصبح أعلى درجة المقياس (١٠٨ درجة) وأقل درجة للمقياس (٣٦ درجة)

١- تقييم مستوى الأداء:

تم تقييم مستوى الأداء لعينة البحث بواقع (١٠) درجات لكل مهارة من مهارات الحبل وذلك من قبل لجنة من المحكمين يقمن بتدريس مادة التمرينات والجمباز الإيقاعى لمدة لا تقل عن ٢٠ عاما وحاصلات على درجة أستاذ وذلك من خلال استمارة لتقييم مستوى الأداء من تصميم الباحثة مرفق (٨)

٢- محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام **Battle Rope** مرفق (١٢)

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :

صدق الإختبارات البدنية :

تم حساب صدق الإختبارات البدنية (قيد البحث) عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وتمثل فى طالبات الفرقة الثالثة المشتركة بالفرق الرياضية بالكلية وقوامها (١٠) طالبات، ومجموعة غير مميزة مثل طالبات العينة الإستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية من الفرقة الثالثة وقوامها (١٠) طالبات وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٢/١٢ م وجدول (٤) يوضح ذلك.

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (المميزة والغير مميزة) فى الإختبارات البدنية، قيد البحث ن<sub>١</sub> = ن<sub>٢</sub> = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
		س <sub>١</sub>	س <sub>٢</sub>	س <sub>١</sub>	س <sub>٢</sub>	
قدرة عضلية للذراعين	متر	٤,٤٠٠	٠,٥١٦	٢,٣٠٠	٠,٤٨٣	*٩,٣٩١
مرونة	سم	٢٤,٠٠٠	٣,٤٦٤	١٩,٢٠٠	٠,٦٣٢	*٤,٣١١
الإتزان المتحرك	ثانية	٣٧,٩٠٠	٣,٩٠٠	٣٢,٤٠٠	٠,٥١٦	*٤,٤٢١
الإتزان الثابت	ثانية	٧,٧٠٠	١,١٦٠	٣,٣٤٠	٠,٠٨٤	*١١,٨٦٠
التوافق	عدد	٨,٧٠٠	٠,٦٧٥	٣,٤٠٠	٠,٥١٦	*١٩,٧٢٢
الرشاقة	ثانية	٣,٥٢٠	٠,٠٩٢	٨,٣٠٠	٠,٨٢٣	*١٨,٢٤٧

\* قيمة "ت" الجدولية عند (١٨، ٠,٠٥) = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٤) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي درجات المجموعتين (المميزة والغير مميزة) في كل من (الإختبارات البدنية، الأبعاد والدرجة الكلية للصبود النفسي، مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية)، وذلك لصالح متوسط درجات المجموعة المميزة، مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الصدق.

#### ثبات الإختبارات البدنية:

تم إيجاد معامل ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث، من خلال قيام الباحثة بتطبيق الإختبار ثم إعادة التطبيق Test Retest بفاصل زمني قدره (١٠) أيام بين التطبيقين وذلك على عينة البحث الإستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٣/٢/١٢م إلى ٢٠٢٣/٢/٢٢م وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين بإستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وجدول (٥) يوضح ذلك

#### جدول (٥)

حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س١	س٢	س٢	س٢	
قدرة عضلية للذراعين	متر	٢,٣٠٠	٠,٤٨٣	٢,٤٠٠	٠,٥١٦	*٠,٨٠٢
مرونة	سم	١٩,٢٠٠	٠,٦٣٢	١٩,٤٠٠	١,٠٧٥	*٠,٨٥٠
الإتزان المتحرك	ثانية	٣٢,٤٠٠	٠,٥١٦	٣٢,٥٠٠	٠,٥٢٧	*٠,٨١٦
الإتزان الثابت	ثانية	٣,٣٤٠	٠,٠٨٤	٣,٣٨٠	٠,١٦٩	*٠,٦٨٧
التوافق	عدد	٣,٤٠٠	٠,٥١٦	٣,٦٠٠	٠,٩٦٦	*٠,٨٠٢
الرشاقة	ثانية	٨,٣٠٠	٠,٨٢٣	٨,١٠٠	٠,٨٧٦	*٠,٧٢٤

\* قيمة "ر" الجدولية عند (٠,٠٥، ٨) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٥) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني في كل من (الإختبارات البدنية، الأبعاد والدرجة الكلية للصبود النفسي، مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية) قيد البحث، مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الثبات.

المعاملات العلمية لمقياس الصمود النفسي:

١- صدق المقياس:

أ- صدق المضمون (صدق المحكمين):

إستخدمت الباحثة آراء المحكمين للتعرف على صدق المضمون (المحتوى) من خلال عرض الإستبيان على عدد (١٦) من السادة الخبراء مرفق (١) ممن لهم خبرة في مجال التمرينات الإيقاعية وكذلك علم النفس الرياضي للتعرف على آرائهم في مدى مناسبة عبارات الإستبيان وتعد موافقتهم دليلاً على صدق المضمون.

## ب- صدق الإتساق الداخلي:

استخدمت الباحثة صدق الإتساق الداخلي لحساب صدق عبارات المقياس من خلال حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ثم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما يتضح ذلك من خلال الجدولين (٦) (٧).

## جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الصمود النفسي لطالبات العينة الإستطلاعية قيد البحث ن = ١٠

البعـد	المفردة	معامل الارتباط	البعـد	المفردة	معامل الارتباط	البعـد	المفردة	معامل الارتباط
١ / الكفاءة الشخصية	١	*٠,٧٢١	٤ / التعامل مع الأصدقاء	١٣	*٠,٦٤١	٣ / الشعور بالتفاؤل	١	*٠,٧٢١
	٢	*٠,٧٠٥		١٤	*٠,٦٧١		٢	*٠,٧٢٢
	٣	*٠,٧٦٦		١٥	*٠,٦٦٠		٣	*٠,٧٣٤
	٤	*٠,٧١٤		١٦	*٠,٦٨٣		٤	*٠,٦٧٣
	٥	*٠,٧٣٥		١٧	*٠,٧٠٨		٥	*٠,٦٣٩
٢ / حل المشكلات	٦	*٠,٦٦٢	٥ / تحديد الهدف	١٨	*٠,٦٥٣	٤ / المرونة في التعامل مع الأصدقاء	٦	*٠,٦٦٢
	٧	*٠,٦٧٨		١٩	*٠,٦٩٠		٧	*٠,٦٧٣
	٨	*٠,٦٤٥		٢٠	*٠,٦٧٤		٨	*٠,٦٧٣
	٩	*٠,٦٤٤		٢١	*٠,٧٣٠		٩	*٠,٦٣٩
	١٠	*٠,٦٥٣		٢٢	*٠,٦٨٢		١٠	*٠,٦٣٩
١١	*٠,٦٣٤	٢٣	*٠,٦٦٤	١١	*٠,٦٣٩			
١٢	*٠,٦٣٥	٢٤	*٠,٦٨٩	١٢	*٠,٦٣٩			

\* قيمة "ر" الجدولية عند (٨، ٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٦) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الصمود النفسي والبعـد الذي تنتمي إليه العبارة، ويوضح جدول (٧) حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعـد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي قيد الدراسة.

## جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعـد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي لدى طالبات العينة الإستطلاعية قيد البحث ن = ١٠

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	الكفاءة الشخصية	*٠,٧١٤
٢	حل المشكلات	*٠,٧٢٢
٣	الشعور بالتفاؤل	*٠,٧٣٤
٤	المرونة في التعامل مع الأصدقاء	*٠,٦٧٣
٥	تحديد الهدف	*٠,٦٣٩

\* قيمة "ر" الجدولية عند (٨، ٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٧) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل بعـد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي، مما يدل على أن هناك إتساق ما بين العبارات والأبعاد الخاصة بهذا المقياس وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصدق.

## ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات لأبعاد مقياس الصمود النفسي بطريقتين مختلفتين (ألفا كرونباخ)، (التجزئة النصفية) بطريقتي سبيرمان- براون وجتمان، وكما يتضح في جدول (٨)

## جدول (٨)

حساب معامل الثبات لأبعاد مقياس الصمود النفسي بطريقتي (ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية) ن = ١٠

٥	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	الأبعاد
	سبيرمان - براون	جتمان		
١	٠,٦٢٣	٠,٦٣١	٠,٦٤٦	الكفاءة الشخصية
٢	٠,٦٦٥	٠,٦٦٦	٠,٦٧٩	حل المشكلات
٣	٠,٦٢٦	٠,٦٤١	٠,٦٥٩	الشعور بالتفاؤل
٤	٠,٦٢١	٠,٦٣٩	٠,٦٥٢	المرونة في التعامل مع الأصدقاء
٥	٠,٦٠١	٠,٦١١	٠,٦٣١	تحديد الهدف

\* قيمة ألفا كرونباخ الكلية = ٠,٦٨٢

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الثبات للأبعاد الخاصة بمقياس الصمود النفسي قد حققت قيم مرتفعة حيث تراوحت بطريقة ألفا كرونباخ ما بين (٠,٦٣١، ٠,٦٧٩)، كما لوحظ تقارب متجه معاملات الثبات الخاصة بأبعاد المقياس في كل من طريقتي "سبيرمان- براون، جتمان" حيث تراوحت في سبيرمان- براون ما بين (٠,٦١١، ٠,٦٦٦) وفي جتمان تراوحت ما بين (٠,٦٠١، ٠,٦٦٥)، وبمقارنة قيم ألفا كرونباخ المحسوبة بالقيمة الكلية يتضح أن جميع قيم ألفا كرونباخ المحسوبة كانت أقل من القيمة الكلية والتي تبلغ (٠,٦٨٢)، مما يدل على تمتع أبعاد مقياس الصمود النفسي بدرجة عالية من الثبات.

البرنامج التدريبي المقترح (إعداد الباحثة) مرفق (١٢)

الهدف من البرنامج:

يهدف برنامج تدريبات Battle Rope إلى رفع مستوى الصمود النفسي وكذلك رفع مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية.

أسس وضع البرنامج:

قامت الباحثة بتحديد أسس ومعايير وضع الوحدات التدريبية من خلال آراء بعض المراجع العلمية المتخصصة فى التدريب الرياضى والتي تناولت أسس التدريب والإستعانه بها بما يتفق مع وضع الوحدات التدريبية وتحقيق هدفها، والتي تمثلت فى النقاط التالية:

- ❖ تحديد هدف كل وحدة وأهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد.
- ❖ تحديد الفترة الزمنية الكافية لتنفيذ الوحدات التدريبية وتحديد الوقت المناسب لتنفيذ الوحدة.
- ❖ الإهتمام بالإحماء الجيد قبل البدء فى تنفيذ التدريبات المتعلقة بالوحدة التدريبية.
- ❖ التدرج فى التدريبات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب مع التدرج فى زيادة شدة حمل التدريب.

- ❖ مراعاة الفروق الفردية والإستجابات الفردية بين أفراد العينة.
- ❖ استخدام الطريقة التموجية فى تشكيل درجة حمل التمرينات المستخدمة.
- ❖ ملائمة الوحدات التدريبية ومحتوياتها للمرحلة السنية المختارة.
- ❖ توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة فى الوحدات التدريبية.
- ❖ استخدام تدريبات Battle Rope بما يتناسب مع المرحلة السنية.
- ❖ استخدام مجموعة تدريبات خاصة بالعضلات العاملة والمشاركة فى الأداء المهارى.
- ❖ توفير عنصر التنوع والتشويق فى تدريبات Battle Rope
- ❖ مرونة الوحدات التدريبية وقابليته للتعديل.
- ❖ مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

#### تحديد محتوى البرنامج:

- يتضمن البرنامج التدريبى (٨) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين لكل أسبوع وزمن تنفيذ الوحدة ٦٠ دقيقة وتشتمل الوحدة التدريبية على التفاصيل الآتية:
- أ- الإحماء (١٠) ق
- ب- الجزء الرئيسى (٤٥) ق
- اعداد بدنى خاص (تدريبات Battle Rope) (٢٥) ق
- اعداد مهارى (٢٠) ق
- ج- الختام (٥) ق
- مع التبديل الزيادة أو النقصان فى زمن كلا من الإعداد البدنى والمهارى تبعاً لشدة وحمل التدريب.
- د- تمرينات الإحماء: تم اختيار تمرينات إحماء متنوعة وذلك لتهيئة الجسم بصفة عامة واختلفت تمرينات الإحماء فى كل وحدة وذلك لكى يكون هناك تجديد وتشويق للطلابات.
- هـ- الجزء الرئيسى: اعداد بدنى خاص (تدريبات Battle Rope) واشتمل هذا الجزء على مجموعة من تدريبات Battle Rope
- اعداد مهارى يتضمن بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية.
- و- الختام: استخدمت الباحثة تمرينات استرخاء بسيطة و متنوعة للرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية.

#### الخطوات التنفيذية للبحث:

#### القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث وذلك اعتباراً من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٢/١٥ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٢/١٦ م.

**تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:**

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Battle Rope على طالبات المجموعة التجريبية والبالغ عددهن (٢٥) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٢/١٩م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٤/١١م أي لمدة ٨ أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين لكل أسبوع وبمعدل (٦٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية وفقا لخطة وإجراءات البحث وذلك بعد انتهاء اليوم الدراسي.

**المجموعة الضابطة:**

حيث قامت الباحثة أيضا بتدريب المجموعة الضابطة وذلك بإتباع الطريقة التقليدية المتبعة والمتمثلة في الشرح من قبل المعلمة وتكرار التدريب من قبل الطالبة مع تقديم نموذج جيد لأحد الطالبات وتم التطبيق على جميع الطالبات في صالة التمرينات وذلك بواقع مرتين في الأسبوع بعد انتهاء اليوم الدراسي في أيام مخالفة للمجموعة التجريبية.

**القياسات البعدية:**

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك اعتبارا من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٤/١٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٤/١٣م مع مراعاة توفر نفس الظروف وشروط التطبيق التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

**نموذج لوحة تدريبية يومية**

التوضيحات	راحة بيئية للتدريبات التالي	الراحة	التكرار	زمن الأداء	الزمن	التمرين	م	أجزاء الوحدة
					١٠ اق	(الوقوف) ميل الرأس يمينا ويسارا	١	الإحماء
						(الوقوف) دفع الكتفين أمام ثم للخلف	٢	
						(الوقوف) دوران الذراعان بالتبادل للأمام ثم للخلف	٣	
						(الوقوف فتحا) تبادل دفع الذراع للأسفل مع ميل على الجانب ويكرر على الجانب الآخر ويكرر	٤	
						(الوقوف- الذراعان عاليا) الضغط للخلف عدة مرات	٥	
						(الرقود) رفع الرأس والرقبة والكتف عاليا ثم الرجوع للوضع الأصلي	٦	
						(الرقود- ثني الركبتين) رفع الرأس والرقبة عاليا والرجوع للوضع الأصلي ويكرر	٧	
						(رقود) رفع الجذع عاليا حتى لمس الركبتين والرجوع للوضع الأصلي	٨	

## تابع نموذج لوحدة تدريبية يومية

التوضيحات	راحة بيئية للتدريب التالي	الراحة	التكرار	زمن الأداء	الزمن	التمرين	م	أجزاء الوحدة
	٦٠ث	٦٠ث	٦	٣٠ث	٢٥ق	Battle (وقوف فتحا) مسك Rope ثم ثنى الركبتين قليلا مع أداء حركة التموج بالتبادل	١	الإعداد البدني (تدريبات Battle (Rope
	٦٠ث	٦٠ث	٦	٣٠ث		Battle (وقوف- فتحا) مسك Rope بيد واحدة مع أداء حركة التموج ثم دورانات للخارج ويكرر باليد الأخرى	٢	
	٦٠ث	٦٠ث	٦	٣٠ث		Battle Rope (الجنثو) مسك ثم ثنى ومد الذراعين مع أداء حركة الإصطدام	٣	
	٦٠ث	٦٠ث	٦	٣٠ث		Battle (الوقوف جانبا) مسك Rope بيد واحدة ثم رفع القدم اليسرى للأمام زاوية ٤٥° مع أداء حركة الإصطدام ثم يكرر التمرين في الجهة الأخرى	٤	
	٦٠ث	٦٠ث	٦	٣٠ث		Battle Rope (انبطاح- مائل) مسك باليد اليمنى واليسرى على الأرض مع أداء حركة التموج ثم دورانات للخارج ويكرر التمرين العكس	٥	
					٢٠ق	مهارة الجرى بالحبل: - مسك الحبل من نهاية الطرفين بحيث يكون الحبل مفتوح - ووضع الحبل خلفا في وضع الإستعداد ثم الجرى بالتقدم للأمام ودوران الحبل للأمام ولأسفل ليمر من أسفل القدمين - وذلك بعمل خطوات سريعة وبسيطة مع وجود مرحلة طيران في الهواء - دوران الحبل بالذراعين والحبل مفتوح أماما ولأسفل - وذلك لتميره من أسفل القدمين أثناء الجرى وخاصة أثناء مرحلة الطيران		الإعداد المهاري
					٥ق	- (الوقوف) الجرى ببطئ بعرض الصالة - (جلوس فتحا- ثنى الركبتين) عمل اهتزازات لعضلات الرجلين - (جلوس طويل) تبادل ثنى وفرد الرجلين مع إرتخائهما		الختام



## المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بتجميع النتائج بدقة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وتنظيمها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - معامل الارتباط البسيط "بيرسون".
  - معامل ألفا كورنباخ والتجزئة النصفية لسبيرمان وجتمان.
  - إختبار "ت" لمجموعتين "مستقلتين/ غير مستقلتين".
  - مُعدل التغير الحادث (%)
- أولاً: عرض النتائج:

عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول:

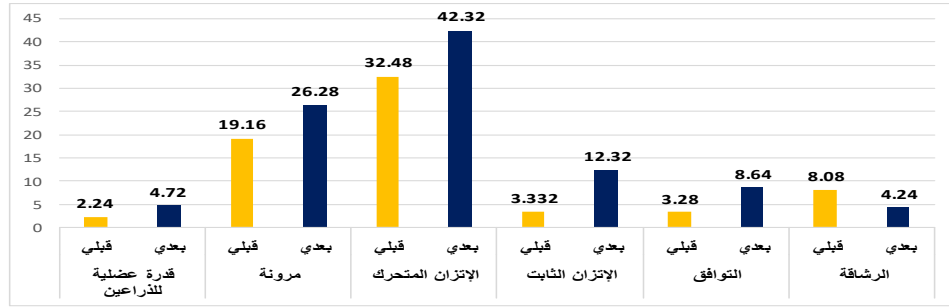
## جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة التجريبية في كل من (الإختبارات البدنية، الأبعاد والدرجة الكلية للصلمود النفسي، مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية) قيد الدراسة ن = ٢٥

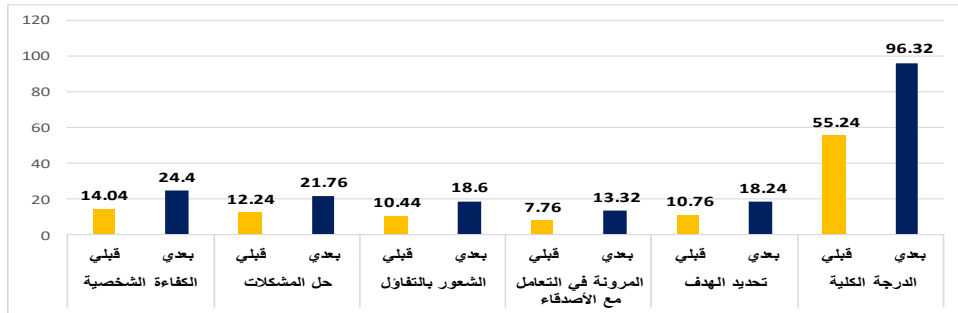
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س١	س٢	س١	س٢	
الإختبارات البدنية	قدرة عضلية للذراعين	٢,٢٤٠	٠,٤٣٦	٤,٧٢٠	٠,٦١٤	*١٦,٠٩٨
	مرونة	١٩,١٦٠	٠,٦٢٥	٢٦,٢٨٠	٠,٧٣٧	*٣٦,٦٥٤
	الإتزان المتحرك	٣٢,٤٨٠	٠,٥١٠	٤٢,٣٢٠	٢,٩٦٨	*١٦,٦٥٨
	الإتزان الثابت	٣,٣٣٢	٠,٠٨٥	١٢,٣٢٠	٠,٨٠٢	*٥٥,٥١٧
	التوافق	٣,٢٨٠	٠,٤٥٨	٨,٦٤٠	٠,٤٩٠	*٣٨,٢٨٦
الرشاقة	٨,٠٨٠	٠,٨١٢	٤,٢٤٠	٠,٤٣٦	*١٨,٦٧٨	
الصلمود النفسي	الكفاءة الشخصية	١٤,٠٤٠	٠,٤٥٥	٢٤,٤٠٠	٠,٥٧٧	*٦٠,٢١٦
	حل المشكلات	١٢,٢٤٠	٠,٤٣٦	٢١,٧٦٠	٠,٦٦٣	*٦١,٧٩٦
	الشعور بالتفاؤل	١٠,٤٤٠	٠,٥٠٧	١٨,٦٠٠	٠,٥٠٠	*٥٤,٦٨٤
	المرونة في التعامل مع الأصدقاء	٧,٧٦٠	٠,٤٣٦	١٣,٣٢٠	٠,٤٧٦	*٤٢,٧٢٧
	تحديد الهدف	١٠,٧٦٠	٠,٤٣٦	١٨,٢٤٠	٠,٤٣٦	*٥٧,٢٥٧
الدرجة الكلية	٥٥,٢٤٠	٠,٩٧٠	٩٦,٣٢٠	١,٥٤٧	*١٠٨,٦٠٨	
مهارات الحبل الإيقاعية	الوثب بالحبل	٢,٥٢٠	٠,٥١٠	٨,٣٦٠	٠,٤٩٠	*٣٩,١٣٧
	الدوران الراسي بالحبل	٢,٢٠٠	٠,٤٠٨	٨,٥٢٠	٠,٥١٠	*٥٦,٧٥٥
	الدوران الأفقي بالحبل	٢,٦٠٠	٠,٥٠٠	٨,٤٤٠	٠,٥٠٧	*٣٦,٥٠٠
	الحبل في المكان بالحبل	٢,٨٠٠	٠,٤٠٨	٨,٨٠٠	٠,٤٠٨	*٤٦,٤٧٦
	الجرى بالحبل	٢,٦٠٠	٠,٥٠٠	٨,٨٠٠	٠,٤٠٨	*٤٨,٠٢٥
	رمى واستلام الحبل بيد واحدة	٢,٢٤٠	٠,٤٣٦	٨,٦٤٠	٠,٤٩٠	*٤٩,٥٧٤
	رمى واستلام الحبل باليدين	٢,٢٨٠	٠,٤٥٨	٨,٤٨٠	٠,٥١٠	*٤٣,٨٤١
	لف الحبل	٢,٦٤٠	٠,٤٩٠	٨,٧٦٠	٠,٤٣٦	*٤٥,٩٥٧
	المرحلة البدولية للحبل أمام الجسم	٢,٦٠٠	٠,٥٠٠	٨,٤٨٠	٠,٥١٠	*٣٧,٦٤٣
الأشكال الثمانية بالحبل	٢,٢٤٠	٠,٤٣٦	٨,٥٢٠	٠,٥١٠	*٤٦,٢٩٧	

\* قيمة "ت" الجدولية عند (٠,٠٥، ٢٤) = ٢,٠٦٤

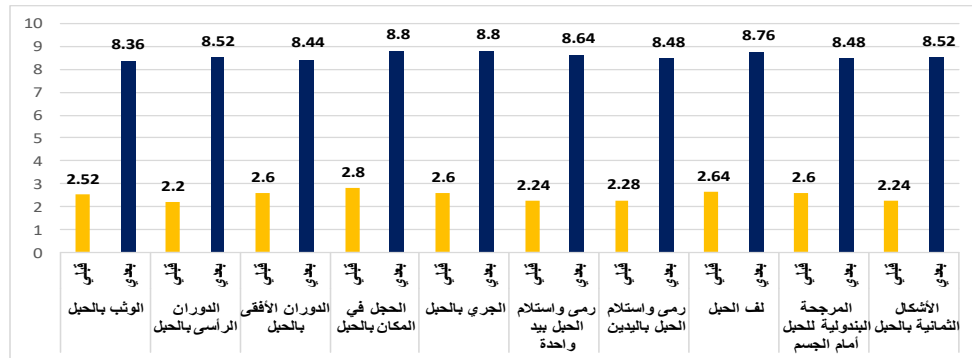
يتضح من جدول (٩) وما يحققه الأشكال (١-٣) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لدى طالبات المجموعة التجريبية فى كل من (الإختبارات البدنية، الأبعاد والدرجة الكلية للصدود النفسي، مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية) وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدى.



شكل (١) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد الدراسة قيد الدراسة



شكل (٢) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى الأبعاد والدرجة الكلية للصدود النفسي قيد الدراسة



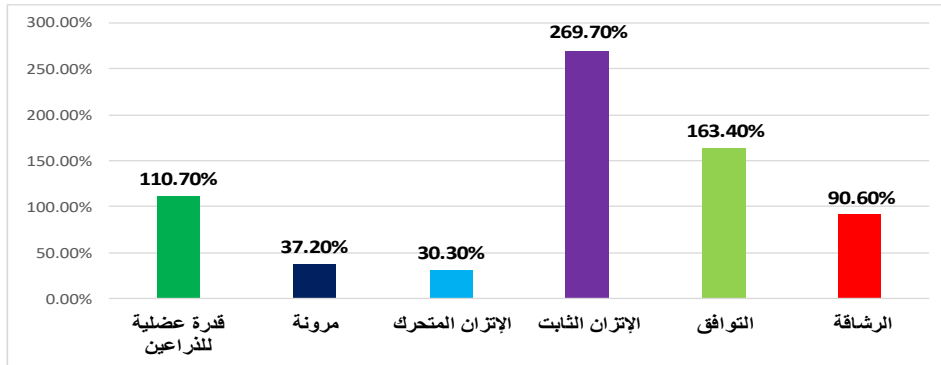
شكل (٣) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية قيد الدراسة

## جدول (١٠)

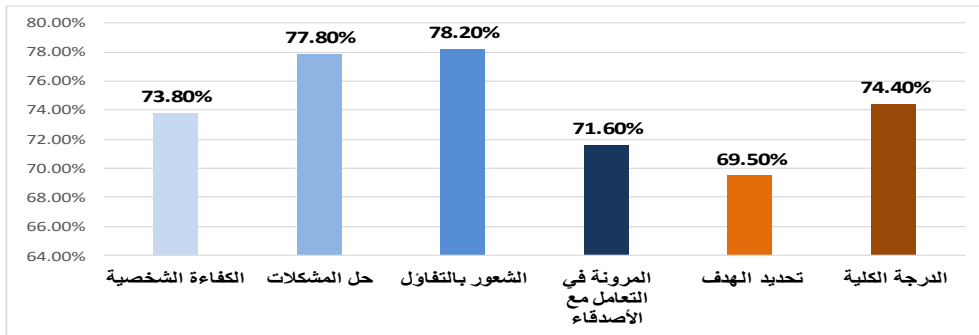
مُعدّل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة التجريبية في كل من (الإختبارات البدنية، الأبعاد والدرجة الكلية للصبود النفسي، مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية) ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	مُعدّل التحسن النسبي (%)
الإختبارات البدنية	قدرة عضلية للذراعين	٢,٢٤٠	٤,٧٢٠	٢,٤٨	١١٠,٧%
	مرونة	١٩,١٦٠	٢٦,٢٨٠	٧,١٢	٣٧,٢%
	الإتزان المتحرك	٣٢,٤٨٠	٤٢,٣٢٠	٩,٨٤	٣٠,٣%
	الإتزان الثابت	٣,٣٣٢	١٢,٣٢٠	٨,٩٩	٢٦٩,٧%
	التوافق	٣,٢٨٠	٨,٦٤٠	٥,٣٦	١٦٣,٤%
الصبود النفسي	الرشاقة	٨,٠٨٠	٤,٢٤٠	٣,٨٤ -	٩٠,٦%
	الكفاءة الشخصية	١٤,٠٤٠	٢٤,٤٠٠	١٠,٣٦	٧٣,٨%
	حل المشكلات	١٢,٢٤٠	٢١,٧٦٠	٩,٥٢	٧٧,٨%
	الشعور بالتفاؤل	١٠,٤٤٠	١٨,٦٠٠	٨,١٦	٧٨,٢%
	المرونة في التعامل مع الأصدقاء	٧,٧٦٠	١٣,٣٢٠	٥,٥٦	٧١,٦%
	تحديد الهدف	١٠,٧٦٠	١٨,٢٤٠	٧,٤٨	٦٩,٥%
	الدرجة الكلية	٥٥,٢٤٠	٩٦,٣٢٠	٤١,٠٨	٧٤,٤%
مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية	الوثب بالحبل	٢,٥٢٠	٨,٣٦٠	٥,٨٤	٢٣١,٧%
	الدوران الرأسى بالحبل	٢,٢٠٠	٨,٥٢٠	٦,٣٢	٢٨٧,٣%
	الدوران الأفقى بالحبل	٢,٦٠٠	٨,٤٤٠	٥,٨٤	٢٢٤,٦%
	الحجل في المكان بالحبل	٢,٨٠٠	٨,٨٠٠	٦	٢١٤,٣%
	الجري بالحبل	٢,٦٠٠	٨,٨٠٠	٦,٢	٢٣٨,٥%
	رمى وأستلام الحبل بيد واحدة	٢,٢٤٠	٨,٦٤٠	٦,٤	٢٨٥,٧%
	رمى وأستلام الحبل باليدين	٢,٢٨٠	٨,٤٨٠	٦,٢	٢٧١,٩%
	لف الحبل	٢,٦٤٠	٨,٧٦٠	٦,١٢	٢٣١,٨%
	المرجحة البندولية للحبل أمام الجسم	٢,٦٠٠	٨,٤٨٠	٥,٨٨	٢٢٦,٢%
الأشكال الثمانية بالحبل	٢,٢٤٠	٨,٥٢٠	٦,٢٨	٢٨٠,٤%	

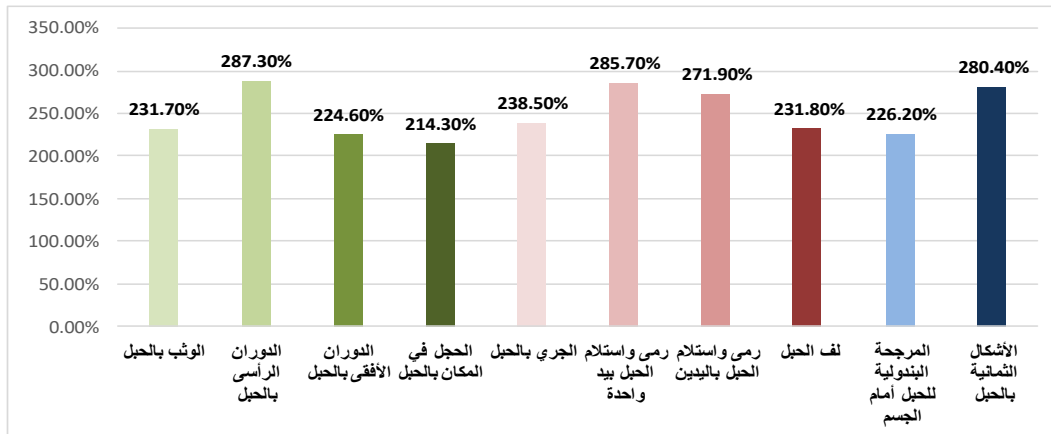
يتضح من جدول (١٠) وما يحققه الأشكال (٤-٦) أنه يوجد مُعدّل تحسن نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في كل من (الإختبارات البدنية، الأبعاد والدرجة الكلية للصبود النفسي، مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية) لدى طالبات المجموعة التجريبية، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي، حيث كان أكبر مُعدّل تحسن نسبي في مهارة (الدوران الرأسى بالحبل) بمُعدّل يبلغ (٢٨٧,٣%)، بينما بلغ أقل مُعدّل تحسن نسبي (٣٠,٣%) وذلك في الإختبار البدني (الإتزان المتحرك).



شكل (٤) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد الدراسة



شكل (٥) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لدى طالبات المجموعة التجريبية فى الأبعاد والدرجة الكلية للسمود النفسى قيد الدراسة



شكل (٦) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لدى طالبات المجموعة التجريبية فى مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية قيد الدراسة

عرض النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

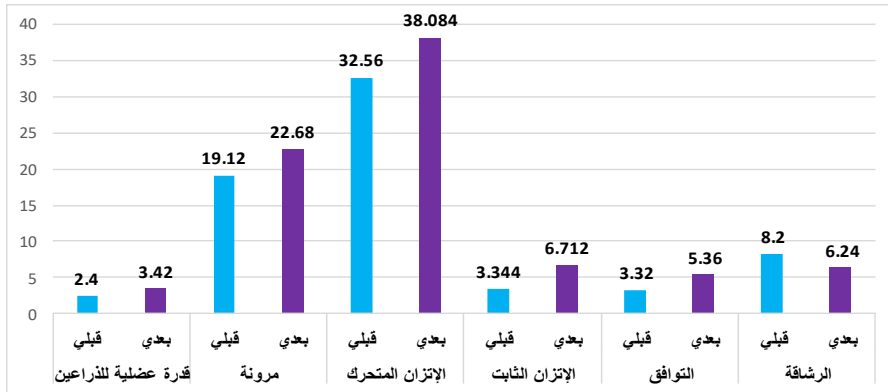
جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة الضابطة في كل من (الإختبارات البدنية، الأبعاد والدرجة الكلية للصبود النفسي، مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية) ن = ٢٥

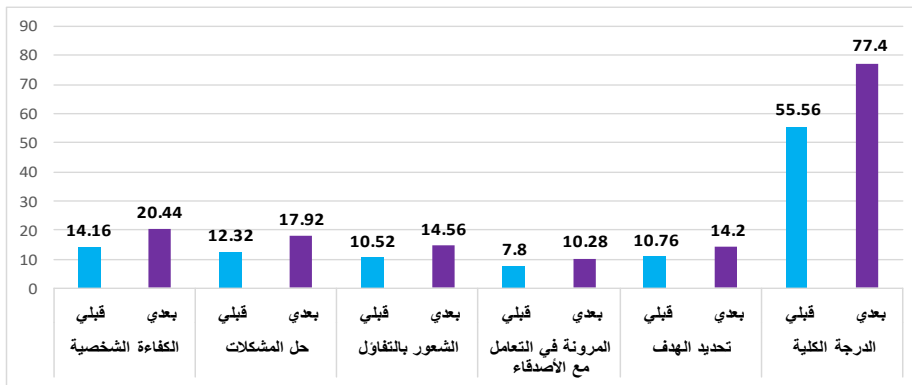
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س١	س٢	س٢	س٢	
الإختبارات البدنية	قدرة عضلية للذراعين	٢,٤٠٠	٠,٥٠٠	٣,٤٢٠	٠,٣٤٤	*١٠,٩١٥
	مرونة	١٩,١٢٠	٠,٦٠٠	٢٢,٦٨٠	٠,٦٩٠	*٢٠,٤٦٣
	الإتزان المتحرك	٣٢,٥٦٠	٠,٧١٢	٣٨,٠٨٤	٢,٥٨٤	*٩,٤١٠
	الإتزان الثابت	٣,٣٤٤	٠,٠٩٦	٦,٧١٢	٠,٥٤٩	*٢٨,٠١١
	التوافق	٣,٣٢٠	٠,٤٧٦	٥,٣٦٠	٠,٤٩٠	*٥١,٠٠٠
الرشاقة	٨,٢٠٠	٠,٨١٧	٦,٢٤٠	٠,٤٣٦	*٩,٦١٠	
الصبود النفسي	الكفاءة الشخصية	١٤,١٦٠	٠,٥٥٤	٢٠,٤٤٠	٠,٥٠٧	*٥١,١٦٢
	حل المشكلات	١٢,٣٢٠	٠,٤٧٦	١٧,٩٢٠	٠,٦٤٠	*٣٢,٣٣٢
	الشعور بالتفاؤل	١٠,٥٢٠	٠,٥١٠	١٤,٥٦٠	٠,٥٠٧	*٢٢,٧٢٧
	المرونة في التعامل مع الأصدقاء	٧,٨٠٠	٠,٤٠٨	١٠,٢٨٠	٠,٤٥٨	*٢١,١٦٢
	تحديد الهدف	١٠,٧٦٠	٠,٥٢٣	١٤,٢٠٠	٠,٤٠٨	*٢٦,٤٣٥
	الدرجة الكلية	٥٥,٥٦٠	١,٣٢٥	٧٧,٤٠٠	١,١١٨	*٥٧,٩٠٣
مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية	الوثب بالحبل	٢,٤٤٠	٠,٥٠٧	٦,٥٢٠	٠,٥١٠	*٢٩,٠٤٤
	الدوران الرأسى بالحبل	٢,١٦٠	٠,٣٧٤	٦,٢٤٠	٠,٤٣٦	*٣١,٨٥٩
	الدوران الأفقى بالحبل	٢,٥٦٠	٠,٥٠٧	٦,٥٢٠	٠,٥١٠	*٢٥,٠٧٩
	الحجل فى المكان بالحبل	٢,٨٤٠	٠,٣٧٤	٦,٢٠٠	٠,٤٠٨	*٣٤,٢٩٣
	الجرى بالحبل	٢,٦٤٠	٠,٤٩٠	٦,١٦٠	٠,٣٧٤	*٣٠,٠٣٧
	رمى وأستلام الحبل بيد واحدة	٢,٢٠٠	٠,٤٠٨	٥,٩٢٠	٠,٤٠٠	*٣٤,٣٤٣
	رمى وأستلام الحبل باليدين	٢,٣٢٠	٠,٤٧٦	٦,٠٨٠	٠,٤٠٠	*٣١,٤٧٩
	لف الحبل	٢,٦٠٠	٠,٥٠٠	٦,١٢٠	٠,٤٤٠	*٣٠,٠٣٧
	المرجحة البندولية للحبل أمام الجسم	٢,٦٤٠	٠,٤٩٠	٦,١٦٠	٠,٣٧٤	*٣٠,٠٣٧
	الأشكال الثمانية بالحبل	٢,١٦٠	٠,٣٧٤	٥,٨٠٠	٠,٥٧٧	*٢٦,٠٠٠

\* قيمة "ت" الجدولية عند (٢٩, ٠,٠٥) = ٢,٠٦٤

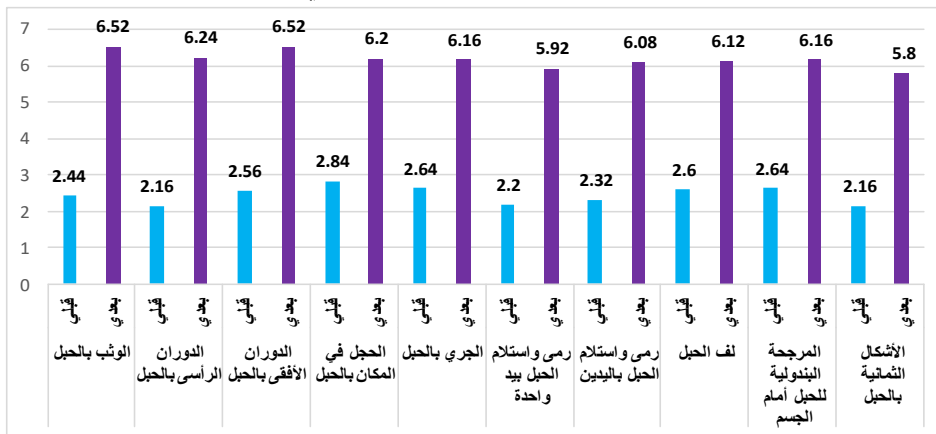
يتضح من جدول (١١) وما يحققه الأشكال (٧-٩) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات المجموعة الضابطة في كل من (الإختبارات البدنية، الأبعاد والدرجة الكلية للصبود النفسي، مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية) وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي



شكل (٧) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة قيد الدراسة



شكل (٨) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأبعاد والدرجة الكلية للصدوم النفسي قيد الدراسة



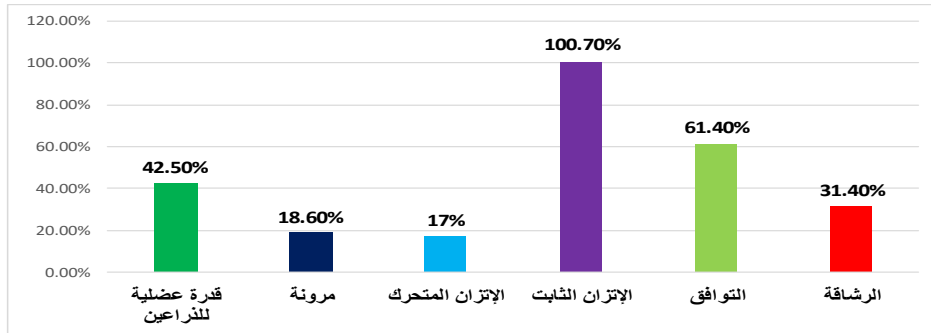
شكل (٩) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية قيد الدراسة

## جدول (١٢)

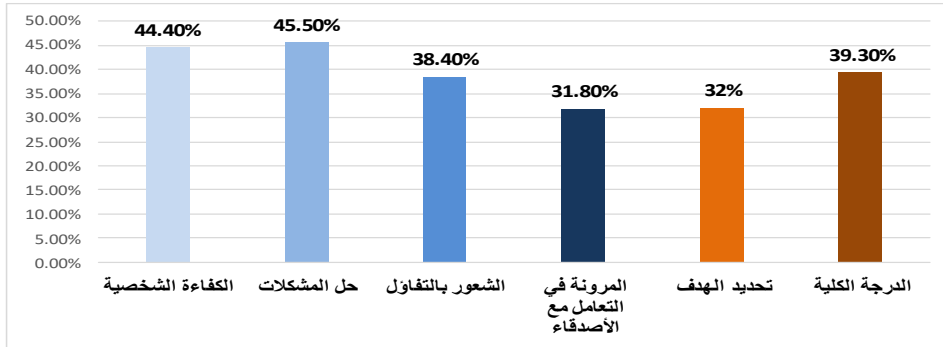
مُعدّل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة الضابطة في كل من (الإختبارات البدنية، الأبعاد والدرجة الكلية للصلمود النفسي، مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية) ن = ٢٥

مُعدّل التحسن النسبي (%)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات	
%٤٢,٥	١,٠٢	٣,٤٢٠	٢,٤٠٠	متر	قدرة عضلية للذراعين	الإختبارات البدنية
%١٨,٦	٣,٥٦	٢٢,٦٨٠	١٩,١٢٠	سم	مرونة	
%١٧	٥,٥٢	٣٨,٠٨٤	٣٢,٥٦٠	ثانية	الإتزان المتحرك	
%١٠٠,٧	٣,٣٧	٦,٧١٢	٣,٣٤٤	ثانية	الإتزان الثابت	
%٦١,٤	٢,٠٤	٥,٣٦٠	٣,٣٢٠	عدد	التوافق	
%٣١,٤	١,٩٦ -	٦,٢٤٠	٨,٢٠٠	ثانية	الرشاقة	الصلمود النفسي
%٤٤,٤	٦,٢٨	٢٠,٤٤٠	١٤,١٦٠	درجة	الكفاءة الشخصية	
%٤٥,٥	٥,٦	١٧,٩٢٠	١٢,٣٢٠	درجة	حل المشكلات	
%٣٨,٤	٤,٠٤	١٤,٥٦٠	١٠,٥٢٠	درجة	الشعور بالتفاؤل	
%٣١,٨	٢,٤٨	١٠,٢٨٠	٧,٨٠٠	درجة	المرونة في التعامل مع الأصدقاء	
%٣٢	٣,٤٤	١٤,٢٠٠	١٠,٧٦٠	درجة	تحديد الهدف	مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية
%٣٩,٣	٢١,٨٤	٧٧,٤٠٠	٥٥,٥٦٠	درجة	الدرجة الكلية	
%١٦٧,٢	٤,٠٨	٦,٥٢٠	٢,٤٤٠	درجة	الوثب بالحبل	
%١٨٨,٩	٤,٠٨	٦,٢٤٠	٢,١٦٠	درجة	الدوران الرأسي بالحبل	
%١٥٤,٧	٣,٩٦	٦,٥٢٠	٢,٥٦٠	درجة	الدوران الأفقي بالحبل	
%١١٨,٣	٣,٣٦	٦,٢٠٠	٢,٨٤٠	درجة	الحبل في المكان بالحبل	
%١٣٣,٣	٣,٥٢	٦,١٦٠	٢,٦٤٠	درجة	الجرى بالحبل	
%١٦٩,١	٣,٧٢	٥,٩٢٠	٢,٢٠٠	درجة	رمى وأستلام الحبل بيد واحدة	
%١٦٢,١	٣,٧٦	٦,٠٨٠	٢,٣٢٠	درجة	رمى وأستلام الحبل باليدين	
%١٣٥,٤	٣,٥٢	٦,١٢٠	٢,٦٠٠	درجة	لف الحبل	
%١٣٣,٣	٣,٥٢	٦,١٦٠	٢,٦٤٠	درجة	المرجحة البندولية للحبل أمام الجسم	
%١٦٨,٥	٣,٦٤	٥,٨٠٠	٢,١٦٠	درجة	الأشكال الثمانية بالحبل	

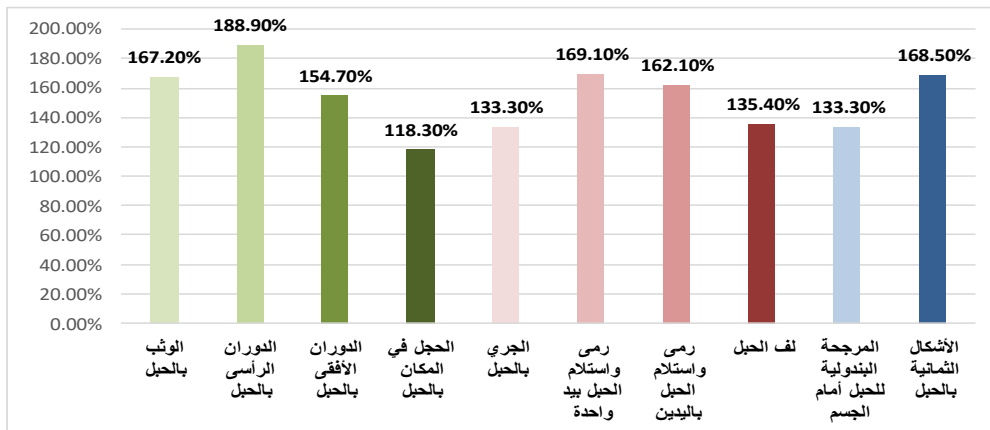
يتضح من جدول (١٢) وما يحققه الأشكال (١٠-١٢) أنه يوجد مُعدّل تحسن نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في كل من (الإختبارات البدنية، الأبعاد والدرجة الكلية للصلمود النفسي، مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية) لدى أفراد المجموعة الضابطة، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي، حيث كان أكبر مُعدّل تحسن نسبي في مهارة (الدوران الرأسي بالحبل) بمُعدّل يبلغ (١٨٨,٩%)، بينما بلغ أقل مُعدّل تحسن نسبي (١٧%) وذلك في الإختبار البدني (الإتزان المتحرك).



شكل (١٠) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة



شكل (١١) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبدي لدى طالبات المجموعة الضابطة في الأبعاد والدرجة الكلية للصدوم النفسي قيد الدراسة



شكل (١٢) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبدي لدى طالبات المجموعة الضابطة في مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية قيد الدراسة



## عرض النتائج الخاصة بالفرض الثالث:

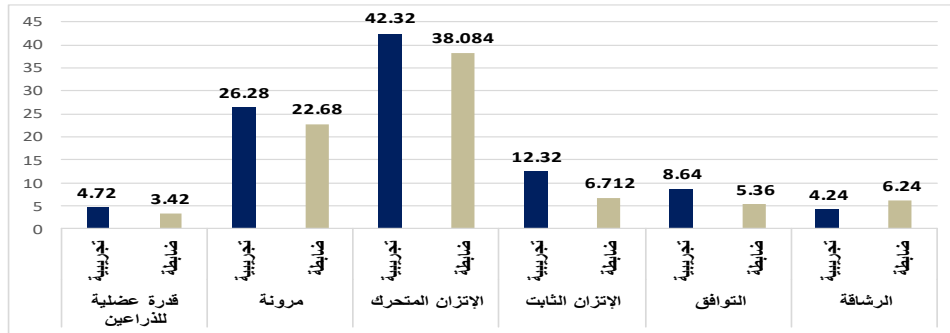
## جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسط القياس البعدي لطالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (الإختبارات البدنية، الأبعاد والدرجة الكلية للصدود النفسي، مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية)  $ن = ١ = ٢ = ٢٥$

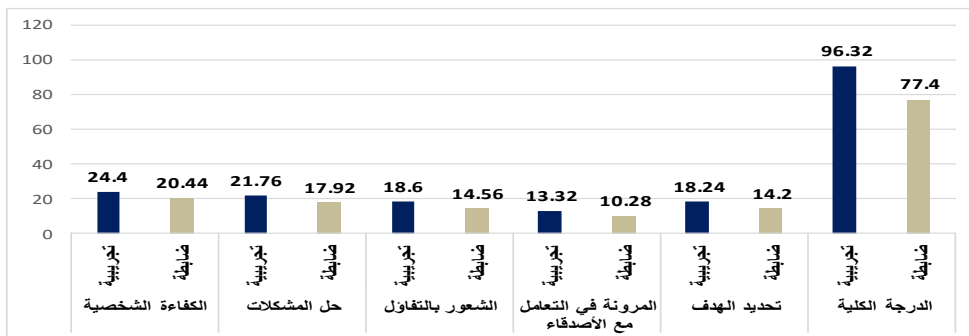
المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س١	س٢	س٢	س٢	
الإختبارات البدنية	قدرة عضلية للذراعين	٤,٧٢٠	٠,٦١٤	٣,٤٢٠	٠,٣٤٤	*٩,٢٣٩
	مرونة	٢٦,٢٨٠	٠,٧٣٧	٢٢,٦٨٠	٠,٦٩٠	*١٧,٨٢٣
	الإتزان المتحرك	٤٢,٣٢٠	٢,٩٦٨	٣٨,٠٨٤	٢,٥٨٤	*٥,٣٨٢
	الإتزان الثابت	١٢,٣٢٠	٠,٨٠٢	٦,٧١٢	٠,٥٤٩	*٢٨,٨٤٠
	التوافق	٨,٦٤٠	٠,٤٩٠	٥,٣٦٠	٠,٤٩٠	*٢٣,٦٧١
الصدود النفسي	الرشاقة	٤,٢٤٠	٠,٤٣٦	٦,٢٤٠	٠,٤٣٦	*١٦,٢٢٢
	الكفاءة الشخصية	٢٤,٤٠٠	٠,٥٧٧	٢٠,٤٤٠	٠,٥٠٧	*٢٥,٧٧٧
	حل المشكلات	٢١,٧٦٠	٠,٦٦٣	١٧,٩٢٠	٠,٦٤٠	*٢٠,٨٢٥
	الشعور بالتفاؤل	١٨,٦٠٠	٠,٥٠٠	١٤,٥٦٠	٠,٥٠٧	*٢٨,٣٧٩
	المرونة في التعامل مع الأصدقاء	١٣,٣٢٠	٠,٤٧٦	١٠,٢٨٠	٠,٤٥٨	*٢٣,٠٠٢
	تحديد الهدف	١٨,٢٤٠	٠,٤٣٦	١٤,٢٠٠	٠,٤٠٨	*٣٣,٨٢٤
مهارات الحبل في التمرينات	الدرجة الكلية	٩٦,٣٢٠	١,٥٤٧	٧٧,٤٠٠	١,١١٨	*٤٩,٥٦١
	الوثب بالحبل	٨,٣٦٠	٠,٤٩٠	٦,٥٢٠	٠,٥١٠	*١٣,٠١١
	الدوران الرأسى بالحبل	٨,٥٢٠	٠,٥١٠	٦,٢٤٠	٠,٤٣٦	*١٦,٩٩٤
	الدوران الأفقى بالحبل	٨,٤٤٠	٠,٥٠٧	٦,٥٢٠	٠,٥١٠	*١٣,٢٥٦
	الحجل في المكان بالحبل	٨,٨٠٠	٠,٤٠٨	٦,٢٠٠	٠,٤٠٨	*٢٢,٥١٧
	الجرى بالحبل	٨,٨٠٠	٠,٤٠٨	٦,١٦٠	٠,٣٧٤	*٢٣,٨٣٦
	رمى وأستلام الحبل بيد واحدة	٨,٦٤٠	٠,٤٩٠	٥,٩٢٠	٠,٤٠٠	*٢١,٥٠٣
	رمى وأستلام الحبل باليدين	٨,٤٨٠	٠,٥١٠	٦,٠٨٠	٠,٤٠٠	*١٨,٥١٦
	لف الحبل	٨,٧٦٠	٠,٤٣٦	٦,١٢٠	٠,٤٤٠	*٢١,٣٢٠
	المرجحة البندولية للحبل أمام الجسم	٨,٤٨٠	٠,٥١٠	٦,١٦٠	٠,٣٧٤	*١٨,٣٤١
الأشكال الثمانية بالحبل	٨,٥٢٠	٠,٥١٠	٥,٨٠٠	٠,٥٧٧	*١٧,٦٥٦	

\* قيمة "ت" الجدولية عند (٠,٠٥، ٤٨) = ٢,٠٠٠

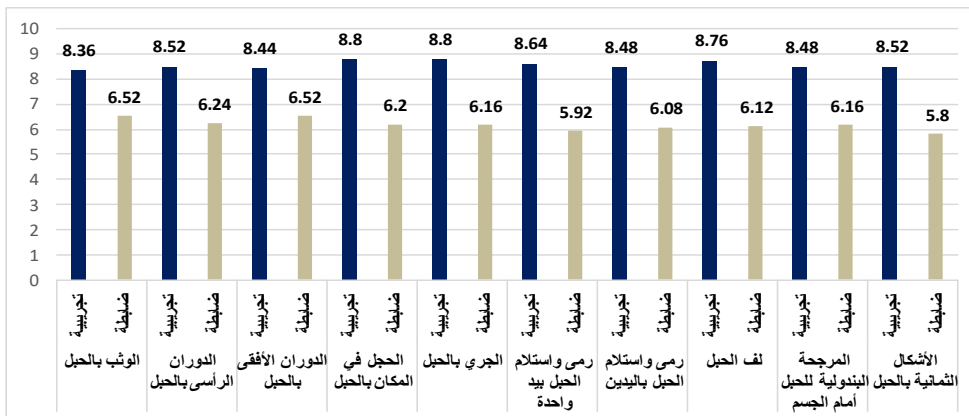
يتضح من جدول (١٣) وما يحققه الأشكال (١٣-١٥) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياس البعدي لطالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (الإختبارات البدنية، الأبعاد والدرجة الكلية للصدود النفسي، مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية)، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية قيد الدراسة.



شكل (١٣) الفروق بين متوسط القياس البعدي لطالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة



شكل (١٤) الفروق بين متوسط القياس البعدي لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد والدرجة الكلية للسمود النفسي قيد الدراسة



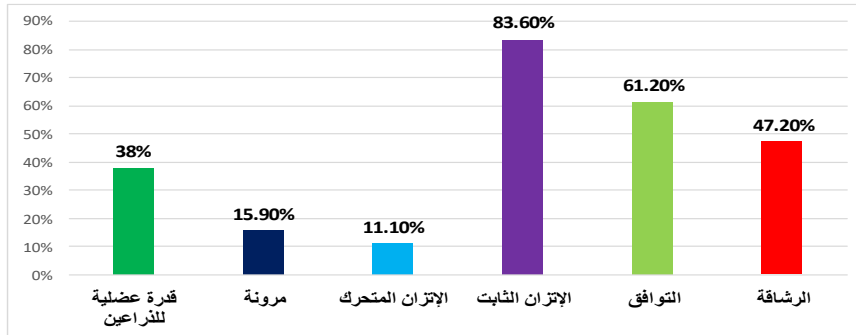
شكل (١٥) الفروق بين متوسط القياس البعدي لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية قيد الدراسة

## جدول (١٤)

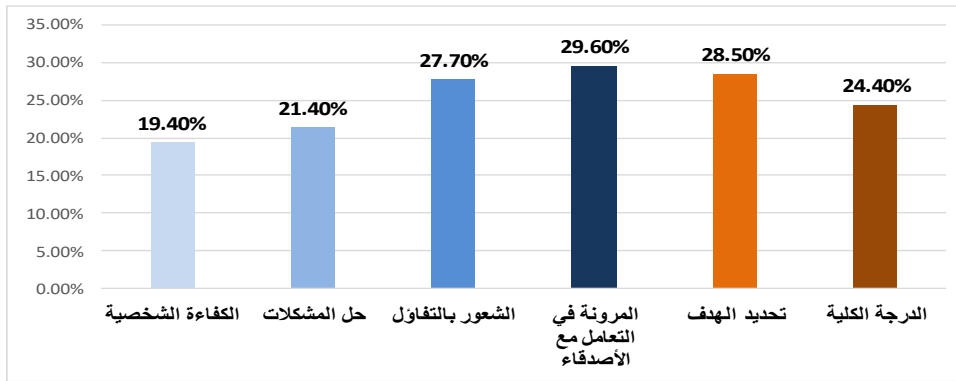
مُعدّل التحسن النسبي بين متوسط القياس البعدي لطالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (الإختبارات البدنية، الأبعاد والدرجة الكلية للصبود النفسي، مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية) ن = ١ = ن = ٢ = ٢٥

مُعدّل التحسن النسبي (%)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	وحدة القياس	المتغيرات	
٣٨%	١,٣	٣,٤٢٠	٤,٧٢٠	متر	قدرة عضلية للذراعين	الإختبارات البدنية
١٥,٩%	٣,٦	٢٢,٦٨٠	٢٦,٢٨٠	سم	مرونة	
١١,١%	٤,٢٤	٣٨,٠٨٤	٤٢,٣٢٠	ثانية	الإتزان المتحرك	
٨٣,٦%	٥,٦١	٦,٧١٢	١٢,٣٢٠	ثانية	الإتزان الثابت	
٦١,٢%	٣,٢٨	٥,٣٦٠	٨,٦٤٠	عدد	التوافق	
٤٧,٢%	٢ -	٦,٢٤٠	٤,٢٤٠	ثانية	الرشاقة	
١٩,٤%	٣,٦٩	٢٠,٤٤٠	٢٤,٤٠٠	درجة	الكفاءة الشخصية	الصبود النفسي
٢١,٤%	٣,٨٤	١٧,٩٢٠	٢١,٧٦٠	درجة	حل المشكلات	
٢٧,٧%	٤,٠٤	١٤,٥٦٠	١٨,٦٠٠	درجة	الشعور بالتفاؤل	
٢٩,٦%	٣,٠٤	١٠,٢٨٠	١٣,٣٢٠	درجة	المرونة في التعامل مع الأصدقاء	
٢٨,٥%	٤,٠٤	١٤,٢٠٠	١٨,٢٤٠	درجة	تحديد الهدف	
٢٤,٤%	١٨,٩٢	٧٧,٤٠٠	٩٦,٣٢٠	درجة	الدرجة الكلية	
٢٨,٢%	١,٨٤	٦,٥٢٠	٨,٣٦٠	درجة	الوثب بالحبل	مهارات الحبل في التمرينات
٣٦,٥%	٢,٢٨	٦,٢٤٠	٨,٥٢٠	درجة	الدوران الرأسي بالحبل	
٢٩,٤%	١,٩٢	٦,٥٢٠	٨,٤٤٠	درجة	الدوران الأفقي بالحبل	
٤١,٩%	٢,٦	٦,٢٠٠	٨,٨٠٠	درجة	الحجل في المكان بالحبل	
٤٢,٩%	٢,٦٤	٦,١٦٠	٨,٨٠٠	درجة	الجرى بالحبل	
٤٥,٩%	٢,٧٢	٥,٩٢٠	٨,٦٤٠	درجة	رمى وأستلام الحبل بيد واحدة	
٣٩,٥%	٢,٤	٦,٠٨٠	٨,٤٨٠	درجة	رمى وأستلام الحبل باليدين	
٤٣,١%	٢,٦٤	٦,١٢٠	٨,٧٦٠	درجة	لف الحبل	
٣٧,٧%	٢,٣٢	٦,١٦٠	٨,٤٨٠	درجة	المرجحة البندولية للحبل أمام الجسم	
٤٦,٩%	٢,٧٢	٥,٨٠٠	٨,٥٢٠	درجة	الأشكال الثمانية بالحبل	

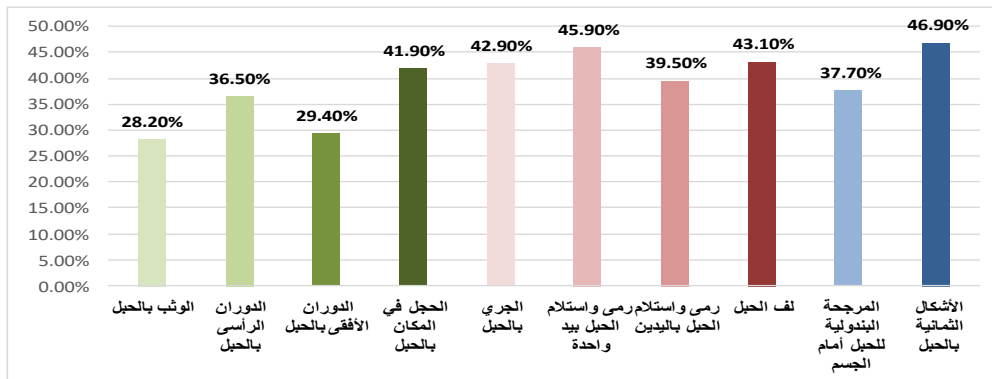
يتضح من جدول (١٤) وما يحققه الأشكال (١٦-١٨) أنه يوجد مُعدّل تحسن نسبي بين متوسطي القياس البعدي لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (الروح المعنوية، التحصيل المعرفي، مستوى الأداء المهاري في التمرينات الإيقاعية)، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية، حيث كان أكبر مُعدّل تحسن نسبي في الإختبار البدني (الإتزان الثابت) بمُعدّل يبلغ (٨٣,٦%)، بينما بلغ أقل مُعدّل تحسن نسبي (١١,١%) وذلك في الإختبار البدني (الإتزان المتحرك)



شكل (١٦) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة



شكل (١٧) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد والدرجة الكلية للصدوم النفسي قيد الدراسة



شكل (١٨) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية قيد الدراسة

ثانياً: مناقشة النتائج:

في ضوء هدف البحث وفروضه ومن خلال عينة البحث وإجراءاته ومن واقع البيانات التي تم التوصل إليها يمكن مناقشة نتائج هذا البحث على النحو التالي:

يتضح من جدول (٩) وما يحققه شكل (١ - ٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية للمجموعة التجريبية التى تطبق البرنامج التدريبى بإستخدام تدرّيات Battle Rope حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٦,٠٩٨ : ١٠٨,٦٠٨) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) وما يحققه شكل (٤ - ٦) أن هناك معدل تحسن نسبى بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي لصالح القياس البعدي لدى طالبات المجموعة التجريبية فى كل من الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية حيث كان أكبر معدل للتحسن النسبى فى الدوران الرأسى بالحبل بمعدل تحسن يبلغ (٣,٢٨٧%) بينما كان أقل معدل تحسن (٣,٣٠%) وذلك فى الإختبار البدنى (الإتزان المتحرك) حيث تطبق المجموعة التجريبية البرنامج التدريبى بإستخدام تدرّيات BattleRope عند تعلم بعض مهارات الحبل فى التمرينات (قيد البحث) مما يعطى انعكاسا عن مدى تأثير البرنامج التدريبى بإستخدام BattleRope على هذه المتغيرات.

من النتائج السابقة حاولت الباحثة تسليط الضوء على أهمية استخدام أدوات التدريب الحديثة لما لها من تأثير إيجابى على التغيرات البدنية التى يحتاجها الأداء المهارى. حيث تعتمد التمرينات الإيقاعية على التغيرات البدنية لما لها من أثر إيجابى على مستوى الإنجازات.

وترجع الباحثة التحسن فى كلا من الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فعالية محتوى البرنامج التدريبى بإستخدام تدرّيات Battle Rope حيث أنها تساعد على تطور حركة الجسم الديناميكية بطريقة فعالة من خلال التنوع فى تدرّيات الحبال التى تعمل على تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية والقدرة على التحمل وبناء العضلات وتقويتها من الرأس إلى القدمين، كما أنها تزيد من الوقت الذى تتعرض فيه العضلات للشد مما يساعد على بناء القوة وأن القيام بتمرينه واحدة لفترة طويلة يساعد العقل على التركيز.

وتتنفق هذه النتائج مع نتائج كلا من "الاء صبرى (٢٠٢٠م) (٣)، أحمد محمود المرشدى (٢٠٢٠م) (١)، نوره أبو المعاطى فرج (٢٠٢٠م) (٢١)، إيهاب عزت عبد اللطيف (٢٠١٩م) (٤)، انتونى وبالننى - سامى Anton and Palani same (٢٠١٧م) (٢٧)، شين ويانج هانج Chen yang huang (٢٠١٧م) (٢٨).

وبذلك فهي تتفق أيضا مع كل من "كرامير وآخرون Kramer et al" (٢٠١٥م) (٣٤) إلى أن تدريبات Battle Rope هي طريقة تدريب حديثة زادت شعبيتها فى الآونة الأخيرة كوسيلة تستخدم من قبل مجموعة واسعة من اللاعبين الهواة والمحترفين لتنمية اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية.

وتعزو الباحثة حدوث هذه التغيرات إلى التخطيط الجيد لطبيعة الوحدات باستخدام Battle Rope وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمى مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث، حيث راعت الباحثة التدريب بأحمال متدرجة من حيث الشدة والحمل أثناء تطبيق الوحدات التدريبية وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة التى اشتملت على جميع عضلات الجسم وخاصة عضلات الذراعين والرجلين وتركيز الباحثة على المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء المهارى ودقة اختيار التمرينات وتنوعها باستخدام Battle Rope مما نتج عنه تحسن بدنى انعكس على مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية.

كما يذكر "محمد لطفى السيد" (٢٠٠٦م) أن تنمية المتغيرات البدنية تنعكس على جودة الأداء الحركى وفاعليته. (١٧: ١٢٤)

وتشير "جولياس كاساJulius Kasala" (٢٠٠٥م) إلى أن امتلاك الفرد الرياضى للمتغيرات البدنية يساهم فى سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالى على رفع جودة مستوى الأداء الفنى. (٣٢: ١٣)

بينما ترى الباحثة هذا التحسن فى مستوى المتغيرات البدنية إلى ما احتوت عليه الوحدات التدريبية من تمرينات توافقية متنوعة باستخدام المقاوامات Battle Rope المناسبة لإمكاناتهم وقدراتهم ومقننة الحمل وموجهة لتنمية هذه العناصر البدنية والتي أثرت بالإيجاب على المهارات الحركية كذلك طرق التدريب والخطوات المتدرجة والأدوات المساعدة مع الإنتظام فى التدريب بصورة مستمرة.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "هبه عبد العظيم حسن" (٢٠١٩م) (٢٢)، ورد محمد مختار" (٢٠١٤م) (٢٥) فى أن التدريب باستخدام Battle Rope قد أدى إلى تفوق القياس البعدى عن القياس القبلى فى مستوى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى وكذلك الصمود النفسى لدى الطالبات.

ووجدت الباحثة من خلال تطبيقها أن استخدام أداة Battle Rope لها مميزات عديدة حيث أنها تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بجانب الإستمرار والإنتظام فى التدريب باستخدام الأداة يحسن المسارات الحركية والإشارات العصبية للمهارات المطلوب أدائها بدقة وإتقان ويرفع من مستوى الصمود النفسى لدى الطالبات.

وهذا يتفق مع دراسة كلا من "كولين ماكاولان Colin Meauslan (٢٠١٣م) (٢٩)، جوزيف ماير وآخرون Joseph Meier et. Al (٢٠١٥م) (٣١) والتي أشارت إلى أن الوحدات التدريبية المقننة بإستخدام Battle Rope تؤثر في الحالة التدريبية والمهارية بصورة إيجابية كما تؤدي إلى تحسن في قابلية الطالبات على بذل المزيد من الجهد وتأخير ظهور التعب ورفع مستوى الصمود النفسى.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة احصائيا ومعدل تحسن نسبي بين القياسين القبلى والبعدى فى الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (١١) وما يحققه شكل (٧-٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية للمجموعة الضابطة التى تتبع الأسلوب التقليدى فى التعلم، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٠,٩١٥ : ٥٧,٩٠٣) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٢) وما يحققه شكل (١٠-١٢) أن هناك معدل تحسن نسبي بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدي لدى طالبات المجموعة الضابطة فى كل من الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية حيث كان أكبر معدل للتحسن النسبي فى مهارة الدوران الرأسى بالحبل بمعدل تحسن يبلغ (١٨٨,٩%) بينما كان أقل معدل تحسن (١٧%) وذلك فى الإختبار البدنى (الإتزان المتحرك) حيث تتبع المجموعة الضابطة الأسلوب التقليدى فى تعلم بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية (قيد البحث) مما يعطى انعكاسا على تأثير البرنامج التقليدى المتبع على هذه المتغيرات.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن الطريقة التقليدية فى التدريس والمتمثلة فى الشرح اللفظى من خلال إعطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح وكذلك عمل نموذج بواسطة المعلمة أو أحد المتعلمين ثم تأتى الممارسة والتكرار من جهة المتعلمين ثم التغذية الراجعة من جانب المعلمة وتصحيح الأخطاء يتيح للمتعلمين فرصة التعلم بصورة سليمة ومن ثم فهى تؤثر تأثيرا إيجابيا على الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية (قيد البحث) للعينة الضابطة.

ويتفق ذلك مع نتائج العديد من الدراسات كدراسة "ورد محمد مختار (٢٠١٤م) (٢٥)، إيهاب عزت عبد اللطيف" (٢٠١٩م) (٤) والتي تشير إلى أهمية استخدام الطريقة التقليدية (التلقين) والتي لا يمكن إغفالها حيث أنها تساعد على التعلم بصورة إيجابية وصحيحة. وترى الباحثة أن التحسن يرجع إلى تنوع وتدرج التمرينات من السهل للصعب والتزام الطالبات وجديتهم في التنفيذ والتدريب أدى إلى حدوث تغيير وتحسين المتغيرات البدنية والمهارية، حيث أن التدريب المنتظم والمستمر يؤدي إلى رفع المستوى البدني والمهاري للطالبات ويتفق ذلك مع دراسة كلا من "أحمد محمد المرشدي (٢٠٢٠م) (١)، نوره أبو المعاطي فرج" (٢٠٢٠م) (٢١)

وتعزو الباحثة هذه النتيجة أيضا إلى أن التعلم بطريقة التلقين (بشكل جماعي) أثر على الصمود النفسي وبعض عناصر اللياقة البدنية للطالبات ودفعهن للتنافس فيما بينهم لإبراز تفوق كل منهن على الأخرى مما جعلهن يؤدين مهارات الحبل بأفضل شكل ممكن. حيث تتفق معظم الدراسات السابقة على أن المجموعة الضابطة قد حدث فيها التقدم نتيجة الأسلوب التقليدي المتبع في التدريب حيث أن الأسلوب التقليدي في التدريب يعطي نتائج إيجابية أيضا ولكن بنسبة أقل من المجموعة التجريبية في التغيرات البدنية والمهارية. وترجع الباحثة التحسن في مستوى الصمود النفسي وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل في التمرينات الإيقاعية (قيد البحث) لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى الدور الفعال للمعلمة من خلال استخدامها لأسلوب التعلم بالأمر (الطريقة المعتادة) والذي يعتمد على النموذج العملي والشرح اللفظي للمراحل الفنية لمهارات الحبل قيد البحث، وتقديم التغذية الراجعة، والممارسة والتكرار خلال الوحدات التعليمية الأمر الذي أسهم في إتقان مهارات الحبل قيد البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كلا من دراسة "أنتوني بوبو وباليتسامي Antony bobu and palanisamy (٢٠١٧م) (٢٧)، شين وآخرون Chen- Et-al (٢٠١٧م) (٢٨) والتي أكدت نتائجهم أيضا على أن الطريقة التقليدية التي تعتمد على الشرح اللفظي والنموذج العملي وكذلك تقديم المعلومات والمعارف الخاصة بالمادة والمصاحبة للأجزاء التي يتم تدريسها أثناء المحاضرة تؤدي إلى استيعاب المتعلمات للمهارات الحركية بأداة الحبل وتعلمهن بشكل إيجابي ورفع مستوى الصمود النفسي وتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لديهن.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة احصائية ومعدل تحسن نسبي بين القياسين القبلي والبعدي في الصمود النفسي وبعض عناصر اللياقة



البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى.

كما يتضح من جدول (١٣) وما يحققه شكل (١٣ - ١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين فى الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥,٣٨٢ : ٤٩,٥٦١) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وبالتالي نجد أن هناك تأثير للبرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية مقارنة بالأسلوب التقليدى المتبع فى التدريس والمطبق على المجموعة الضابطة فى متغيرات البحث.

ويتضح من جدول (١٤) وما يحققه شكل (١٦ - ١٨) أن هناك معدل تحسن نسبي بين متوسط القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح القياس البعدى لدى طالبات المجموعة التجريبية فى كل من الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية قيد البحث حيث كان أكبر معدل للتحسن النسبي فى الإختبار البدنى (الإتزان الثابت) بمعدل تحسن يبلغ (٨٣,٦ %) بينما كان أقل معدل للتحسن النسبي (١١,١ %) وذلك فى الإختبار البدنى (الإتزان المتحرك).

وتعزى الباحثة هذا التقدم للتدريبات BattleRope التى كان لها تأثير إيجابى للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدى) الذى تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التجريبي المتبع اشتمل على تدريبات لتنمية المتغيرات البدنية مما أدى إلى تحسين وتطوير الأداء المهارى حيث أن هذه الطريقة أكثر أمانا من الطريقة التقليدية وأيضا كان لها تأثيرا إيجابيا على قدرة تقنين الحمل أثناء التدريب وإضفاء روح المتعة والإستمتاع عند الأداء بالنسبة للطالبات ورفع مستوى الصمود النفسى وتوفير الكثير من الوقت والمجهود أثناء عملية التدريب مما أدى إلى قدرتهم على أداء المهارة بصورة عالية من الإنسيابية والإتزان والتوافق والسرعة والرشاقة وبالتالي تحسنت نواتج الأداء المهارى للمجموعة التجريبية قيد البحث بصورة جيدة، وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى استخدام تدريبات Battle Rope المقترحة.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "محمود عبد السلام" (٢٠٠٣م) (١٨) إلى أن للأدوات والأجهزة المساعدة فى التدريب دورا فعالا فهى تمد اللاعب منذ البداية بتخيل حركى واضح تقريبا عن الأداء الفنى مع عدم الشعور بالملل وأيضا إضافة عنصر التشويق عند التدريب واكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية اللازمة للأداء.

وترجع الباحثة ذلك التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح الموضوع باستخدام تدريبات BattleRope على أسس علمية سليمة بما يتناسب مع مستوى وقدرات الطالبات وما يحتويه من تدريبات وتمارين متدرجة من البسيط إلى المركب وكذلك الأدوات المساعدة في تعليم وتدريب المهارات وأيضا انتظام الطالبات في مواعيد التدريب والإستمرار في التدريب وزيادة عدد تكرارات المهارات مما أدى إلى تنمية المتغيرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وهذا ما يؤكد "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) (١٠) أن الوسائل والأجهزة المعنية تلعب دورا هاما داخل العملية التدريبية حيث تساعد على إدراك هدف التدريب بوضوح وتساعد المدرب على الإقتصاد فى الوقت والجهد وتزيد الدافعية والحماس عند اللاعبين. وبهذا فهى تتفق مع كافة الدراسات السابقة أن تدريبات BattleRope لها تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدى) الذى تم تنفيذه على المجموعة الضابطة.

وهذا ما أكده "جون بروكفيلد John Brook field" (٢٠١٦م) (٣٨) أن تدريبات BattleRope تعتبر نظاما تدريبيا حديثا كاملا وقائما بذاته وباستخدام الحبال حيث تساعد الجسم على العمل بإستمرار وأيضا يكون العقل والجسم منخرطون فى جميع الأوقات. وفى هذا الصدد يؤكد كلا من "راتاميس وآخرون Retimes, et al" (٢٠١٥م) (٣٧) إلى أن BattleRope هى الأداء الأمثل لتدريبات المقاومة الكلية للجسم لكل من عشاق اللياقة البدنية وممارس الكروس فيت فهن أهميتها تحسن حالة الجهاز القلبي والوعائى، تحسين النغمة العضلية والمساعدة على زيادة الكتلة العضلية التى تساعد على حرق وإزالة كميات هائلة من السعرات الدهون، توفير تدريب كلى للجسم يمكن استخدامه فى الهواء الطلق أو الأماكن المغلقة أو الصالة مناسب لكل الممارسين المبتدئين والمتقدمين يعتبر أكثر متعة من الطرق التقليدية.

كما يؤكد "يحيى الحاوى" (٢٠٠٢م) أن البرامج التدريبية اتخذت شكلا وهيكلا وتنظيما يتناسب مع التطور الجديد فى الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتى أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدنى والمهارى للاعبين فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يودى إلى ارتفاع المستويات الرياضية. (٢٦: ٢١)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كلا من "إيهاب عبد اللطيف" (٢٠١٩م) (٤)، أحمد محمود (٢٠٢٠م) (١).

ومع ذلك ترى الباحثة أن رياضة التمرينات الإيقاعية من الأنشطة الرياضية الهامة والحيوية التي تحتاج إلى طرق وأساليب متطورة لتدريباتها حتى يمكن التقدم بمستوى الأداء المهارى وخاصة أنها تعتبر من الرياضات الأساسية التي تسهم فى تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية للاعبين لأى نشاط رياضى آخر.

ولذلك ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج بإستخدام BattleRope الذى طبق على المجموعة التجريبية والذى ساهم فى تنمية المتغيرات البدنية وكذلك تنمية المستوى المهارى وكذلك فهم الطالبات لمتطلبات كل مهارة من مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية ورفع مستوى الصمود النفسى لديهن مما كان له أثر إيجابيا وفعال فى تحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث لدى الطالبات وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى تلك المتغيرات.

**وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث والذى ينص على أنه:** "توجد فروق دالة احصائيا ومعدل تحسن نسبي بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية ولصالح المجموعة التجريبية".

#### الإستخلاصات:

استنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث واعتمادا على نتائج الأسلوب الإحصائى المستخدم فى ضوء أهداف وفروض البحث وفى حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة تمكنت الباحثة من التوصل إلى الإستخلاصات الآتية:

١- أن البرنامج بإستخدام تدرينات BattleRope أثر إيجابيا على الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

٢- البرنامج بإستخدام تدرينات BattleRope أثر إيجابيا على مستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية لدى طالبات الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

٣- البرنامج التقليدى أظهر وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبالية والبعديّة للمجموعة الضابطة فى اتجاه القياس البعدى فى الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية.

٤- تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة فى الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية.

**ثانياً: التوصيات:**

فى ضوء النتائج التى توصلت إليها الباحثة توصى بالآتى:

- ١- ضرورة تطبيق البرنامج بإستخدام تدريبات BattleRope لما لها من تأثير إيجابى على الصمود النفسى وبعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الإيقاعية.
- ٢- إجراء دراسات مشابهة للتعرف على تأثير تدريبات BattleRope على أدوات التمرينات الإيقاعية الأخرى.
- ٣- إجراء دراسات مماثلة على مواد عملية أخرى للتعرف على تأثير تدريبات BattleRope على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الحركية.

**(( المراجع ))****أولاً: المراجع العربية:**

- ١- أحمد محمود المرشدى (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات Battle Rope على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة رفعة الوسط العكسية لدى المصارعين، بحث علمى منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢- أسماء يحيى عزت، شريف على جلال الدين (٢٠١٨م): الروح المعنوية وعلاقتها بالصمود النفسى لدى لاعبي السباحة، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق (١).
- ٣- الاء صبرى محمد (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات Battle Rope & Kettle bell على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية فى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٤- إيهاب عزت عبد اللطيف (٢٠١٩م): تأثير تدريبات Battle Rope على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لدى الملاكمين، بحث علمى منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٥- سامية أحمد الهجرسى (٢٠٠٤م): التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعى والمفاهيم العلمية والفنية، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة.
- ٦- صفاء يوسف الأعصر: الصمود النفسى من منظور علم النفس الإيجابى، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد ٧٧.

- ٧- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب (٢٠٠٠م): الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضى، القاهرة.
- ٨- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٠م): التدريب الرياضى نظريات تطبيقات، ط١٠، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، ط١١، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٠- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م): الأسس العلمية للتدريب الرياضى (نظريات- تطبيقات)، ط١٢، دار المعارف، القاهرة.
- ١١- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضى نظريات- تطبيقات، ط١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٢- عطيات محمد خطاب (١٩٩٢م): التمرينات للبنات، ط٢، دار المعارف، القاهرة.
- ١٣- عطيات محمد خطاب، مها محمد فكرى، شهيرة عبد الوهاب شقير (٢٠٠٦م): أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، مركز الكتاب للنشر.
- ١٤- عنايات على لبيب، بركسان عثمان حسين (٢٠٠١م): التمرينات والجمباز الإيقاعى، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٥- محمد السعيد عبد الجواد (٢٠٠٤م): علم النفس الإيجابى: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، مؤسسة العلوم النفسية، مصر.
- ١٦- محمد صبحى حسنين، أحمد كسرى معانى (٢٠٠٣م): موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م): الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر.
- ١٨- محمد محمود عبد السلام (٢٠٠٣م): الأداء الفنى والخطوات التعليمية لتمرينات حصان الحلق والمتوازي، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٩- مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٠م): المرجع الشامل فى التدريب الرياضى، تطبيقات معملية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢٠- نادييه محمد سلطان (٢٠٠١م): الإتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

- ٢١- نوره أبو المعاطى فرج (٢٠٢٠م): تأثير استخدام تدريبات Battle Rope على مخرجات القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات (التأشيشى وازا) لناشئى الجودو، بحث علمى منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢٢- هبه عبد العظيم حسن (٢٠١٩م): تأثير تدريبات Battle Rope على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء المرجحة الأمامية والخلفية على جهاز العارضتان مختلفتا الإرتفاع لدى ناشئات الجمباز، بحث علمى منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢٣- وجدى مصطفى الفاتح، السيد محمد لطفى (٢٠٠٦م): الأسس العلمية للتدريب الرياضى للاعب والمدرّب، دار الهدى، المنيا.
- ٢٤- وجدى مصطفى الفاتح (٢٠١٦م): نظريات وتطبيقات الاعداد البدنى للناشئى فى المجال الرياضى، جامعة المنيا.
- ٢٥- ورد محمد مختار (٢٠١٤م): الصمود النفسى وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمى لدى الطالبة الجامعية، رسالة ماجستير، كلية التربية بنات، جامعة عين شمس.
- ٢٦- يحيى السيد الحاوى (٢٠٠٢م): التدريب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب، المركز العربى للنشر، القاهرة.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 27-Antony.Mr Bobu.and A.palanisamy (2017): influence of High and low Altitude Battle Rope training protocol in selected physiological variables among national level Athletes international Education and Research journal 3.5
- 28- Chen.WH,Wu, HJ,Lo,sl,chen,H,Yang.ww. Huang cf and liu,c, (2017): Eight week Battle Rope training improves multiple physical fitness dimensions and shooting accuracy in collegiate basket ball players J strength condres , volume32 issue 10. P 2715- 2724

- 29-Colin Meauslan(2013)**; Physiological Responses to abattling Rope High intensity interval training protocol electronic theses and Dissertations 4853, university of windsor.
- 30-Doan Robert, lynn Macdonald and stevie chep(2017)**; lesson planning for Middle school physical education meet the national standars & grade level out comes human kinetics pp 174
- 31-Joseph Meier. Jeffery Quednow, timoty sedlak (2015)**; The Effect of high intensity Based Kettle bells and Battle Rope training on Grip strength and Body composition in college Aged Adults interactional Journal of exercise science 8 (2), pp32
- 32- Julius Kasa (2005)**; Relation ship of motor abilities and motor skills insport Games, the factors Determining Effectiveness in Team Faculty of physical Education and sport Comenius university Brat, slava Slovakia.
- 33- Koprince. Susan (2009)**; Domestic violence in Astreetcar Named Desire, Bloom's Modern Critical interpretations; Tennessee William's Astreet car Named Desire Ed Harold Bloom, New York infobase publis
- 34- Kramer,K,Kruchten,B, Hahn,C, Janot J, Fleck, s,s Braun, s (2015)**; The Effects of Kettle bells verus battle Rope on upper and lower body anaerobic power in recreationally active college students journal of under graduate kinesiology research, volume 10 number 2 spring 31-pp32
- 35- Marin,P,J.,Garcia. Gutierrez, M.T., Da silva- Grigoletto, M.E.& Hazell, T.J. (2015)**; The addition of synchronous Whole-

Body vibration to battling rope exercise increase skeletal muscle activity journal of musculo skeletal & neuronal interaction 15 (3). Pp 240.

36- Myers, M., (2011). Physician suicide and resilience Diagnostic, therapeutic and moral imperatives world Medical Journal 3 (57), 90-97.

37- Retimes.N.A., Posenbery, J., Smith.c. R & feigenbamm A.D (2015) comparison of the Cut metabolic. Responses to traditional resistance body weight and battling rope exercises the journal of strength & conditioning Research. 29 (1). 47-57.

### ثالثاً: مواقع الانترنت:

38- <http://www.dragondoor.com/> why battling ropes original. Creat or answer all. Questions interview- with- john. Brook field.