

The effect of Battle Rope training on developing some physical and motor abilities and technical performance on the horizontal bar in artistic gymnastics

Dr. Anmar Atshan Kharkan ⁽¹⁾

anmar.atshan5@utq.edu.iq

⁽¹⁾University of Thi-Qar, College of Physical Education & Sport Science, Thi-Qar, 64001

Abstract of the research

The player's arrival at the best athletic level depends on many aspects of preparation, whether physical, skill, planning or psychological preparation, as these factors contribute together with the coach's experience in reaching the player's best performance levels ever, until Battle Rope training is a modern training method that has recently become increasingly popular as a means used to develop physical and motor abilities. The researcher believes that the poor level of performance is due to the poor physical and skill preparation on the barbell because gymnastics skills training depends on experience and self-evaluation, as well as the lack of use of auxiliary training devices and tools due to the unavailability of most of them, which prompted the researcher to use Battle Rope training in the training process to develop physical and motor abilities and raise the level of technical performance on the barbell. The aim of the research is to prepare Battle Rope training to develop some physical and motor abilities and technical performance on the barbell in artistic gymnastics. Since the research problem is of an experimental nature, the researcher used the experimental method by designing a single group for pre- and post-tests in order to suit the nature of the problem to be solved. The research community is represented by the gymnastics players of Dhi Qar Club who They train at the specialized training center in Nasiriyah, numbering (5) players. The sample was chosen intentionally, and the first training unit was conducted on 3/4/2024, approved on Monday after the pre-tests. The group uses the same curriculum trained for the preparatory and final sections, but the researcher introduced Battle Rope training in the main section of the group. Through the use of Battle Rope training, the researcher aims to develop some physical and motor abilities and technical performance of the kinetic chain on the barbell. The application of Battle Rope training took (8) weeks at a rate of (3) training units. As for the research conclusions, training using Battle Rope leads to an improvement in the level of physical and motor abilities of the players

Keywords: Battle Rope training developing some physical and motor abilities bar in artistic gymnastics

تأثير تدريبات Battle Rope في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والاداء الفني على جهاز العقلة بالجمناستك الفني

ا.م. د انمار عطشان خركان

anmar.atshan@utq.edu.iq / جامعة ذي قار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

⁽¹⁾University of Thi-Qar, College of Physical Education & Sport Science, Thi-Qar, 64001

مستخلص البحث

إن وصول اللاعب إلى أفضل مستوى رياضي يعتمد على العديد من جوانب الإعداد سواء كان إعداداً بدنياً أو مهارياً أو خطياً أو نفسياً حيث تسهم هذه العوامل مجتمعة بجانب خبرات المدرب في وصول اللاعب إلى أفضل مستويات الأداء على الإطلاق إلى ان تدريبات Battle Rope هي طريقة تدريب حديثة زادت شعبيتها في الآونة الأخيرة كوسيلة تستخدم لتنمية القدرات البدنية والحركية ويرى الباحث ان ضعف مستوى الأداء يعود الى ضعف الاعداد البدني والمهاري على جهاز العقلة بسبب ان تدريب مهارات الجمناستك يعتمد على الخبرة والتقويم الذاتي وكذلك قلة استخدام الأجهزة والأدوات التدريبية المساعدة بسبب عدم توافر اغلبها ، الامر الذي حدا بالباحث الى استعمال تدريبات Battle Rope في العملية التدريبية تعمل على تطوير القدرات البدنية والحركية ورفع مستوى الأداء الفني على جهاز العقلة ، وهدف البحث هو اعداد تدريبات Battle Rope في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والاداء الفني على جهاز العقلة بالجمناستك الفني ولكون مشكلة البحث ذات طبيعة تجريبية استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة للاختبارات القبلي والبعدي وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها وتمثل مجتمع البحث بلاعبى الجمناستك لنادي ذي قار الذين يتدربون في المركز التدريبي التخصصي في الناصرية والبالغ عددهم (5) لاعبين وقد مثلت العينة التي تم اختيارها بالطريقة العمدية وتم إجراء اول وحدة تدريبية بتاريخ 4/3/2024 المصادق يوم الاثنين بعد الاختبارات القبلي، تستخدم المجموعة نفس المنهاج المدرب للأقسام التحضيرية والختامي ولكن قام الباحث بإدخال تدريبات Battle Rope في القسم الرئيسي للمجموعة ومن خلال استخدام تدريبات Battle Rope ويروم الباحث لتطوير بعض القدرات البدنية وحركية والاداء الفني للسلسلة الحركية على جهاز العقلة، واستغرق تطبيق تدريبات Battle Rope (8) اسابيع بمعدل (3) وحدات تدريبية. اما الاستنتاجات البحث يؤدي التدريبات باستخدام Battle Rope إلى تحسن مستوى القدرات البدنية والحركية للاعبين.

1-1 التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان التطور العظيم في رياضة الجمناستك وما شاهدناه عن وصول اللاعبين الى المستوى الرفيع في الأداء لم يأتي بمحض الصدفة بل جاء نتيجة دور التدريب الرياضي في تطبيق مبادئه وقواعده وأسس العلمية في بناء المناهج التدريبية الضرورية في لعبة الجمناستك التي فيها خصوصية المتطلبات البدنية الخاصة والأداء الفني العالي المستوى زيادة على ذلك ممارستها من الفئات العمرية بالمقارنة ببقية الألعاب الرياضية، وتعد الوسائل التدريبية المساعدة واحدة من أهم العوامل التي تحقق ذلك في رياضة الجمناستك لكونها من العوامل المعجلة في عملية التعلم والتدريب إذا ما استخدمت بشكل جيد ، فضلا عن أنها تبسط عملية التعلم والتدريب وتسهل من أداء الحركات إضافة إلى ان لها دورا مهما وأساسيا في عملية التعلم والتدريب لغرض تحسين الناحية البدنية والحركية والمهارية، اذ يعد الاقتراب من شكل الأداء الأمثل وطريقته واجبا أساسيا لعملية التعلم والتدريب.

وإن وصول اللاعب إلى أفضل مستوى رياضي يعتمد على العديد من جوانب الإعداد سواء كان إعداداً بدنياً أو مهارياً أو خطياً أو نفسياً حيث تسهم هذه العوامل مكتملة بجانب خبرات المدرب في وصول اللاعب إلى أفضل مستويات الأداء على الإطلاق إلى ان تدريبات Battle Rope هي طريقة تدريب حديثة زادت شعبيتها في الآونة الأخيرة كوسيلة تستخدم من قبل مجموعة واسعة من اللاعبين الهواة والمحترفين لتنمية القدرات البدنية والحركية والمتغيرات الفسيولوجية ،وتعد القدرات الدعامة الأساسية التي يرتكز عليها اللاعب للوصول إلى المستويات العليا وقاعدة ثابتة لإتقان المهارات ذات الصعوبات المختلفة على أجهزة الجمناستك الستة ومنها جهاز العقلة من أروع أجهزة الجمناستك واحبها لدى الكثيرين وذلك لما تنسم به من جاذبية وإثارة واتساع مدى الابتكار في المهارات المستخدمة ، وتعد مهارات جهاز العقلة اكثر تأثيرا في المشاهدين ومن

اهم خصائصها تنفذ جميع الحركات عليها بمرجحة خالصة حتى وصول الجسم في كل حركة منها الى اعلى وضع نهائي له , بالإضافة الى ديناميكية التمرينات المنفذة على جهاز العقلة , فانه ينتج عن ارتفاع الجهاز إمكانية تنفيذ حركات ذات مدى واسع, كما ويعد جهاز العقلة من أجهزة الجمناستك التي تتطلب مهارة خاصة ودقة في الأداء لما تتصف به من استمرارية الحركات التي تؤدي على هذا الجهازان طبيعة الحركات على جهاز العقلة تتميز بالاستمرارية وتنوع الحركات وترابطها في شكل يجمع بين المرجحات والدورانات الكبرى وحركات الكب وحركات الطيران وإعادة القبض لأداء سلسلة حركية تختم بالهبوط وترتب على التطور السريع والكبير في مهارات الجمناستك تطور في الوسائل التدريبية المساعدة حيث تلعب هذه الوسائل التدريبية دوراً هاماً وبارزاً في رياضة الجمناستك سواء بالنسبة الى الاعداد البدني او المهاري بجانب توفير الوقت والجهد لكل من المدرب واللاعب, وان اهمية باستعمال تدريبات **Battle Rope** في العملية التدريبية لها دور مهم وتساعد على تطوير القدرات البدنية والحركية والاداء المهاري على جهاز العقلة.

2-1 مشكلة البحث:

ومن خلال متابعة الباحث لبطولة اندية العراق بالجمناستك التي تجري على مستوى القطر وكذلك تدريباتهم من خلال مشاهدته المقاطع الفيديو والحضور لاحظ وجود مشكلة تكمن في ضعف أداء اللاعبين للمهارات الخاصة بجهاز العقلة المتمثلة بالخصومات الكثير ومنها سقوط بعض اللاعبين من الجهاز وعدم تمكن البعض الاخر من أداء مهارات حركية ذات صعوبات عالية مما يؤدي الى تقليل درجة اللاعب النهائية من خلال خصم (1 درجة) من درجة اللاعب نتيجة لسقوطه في كل مره فضلاً عن خصم (0.50) عن قيمة كل متطلب خاصة للجهاز وكذلك نتيجة مشاركة اللاعب على جميع الاجهزة خلال الفترة الصباحية مما ادى باللاعبين هبوط بالمستوى البدني والحركية, ويرى الباحث ان ضعف مستوى الأداء يعود الى ضعف الاعداد البدني والمهاري على جهاز العقلة بسبب ان تدريب مهارات الجمناستك يعتمد على الخبرة والتقويم الذاتي وكذلك قلة استخدام الأجهزة والأدوات التدريبية المساعدة بسبب عدم توافر اغلبها , الامر الذي حدا بالباحث الى استعمال تدريبات **Battle Rope** في العملية التدريبية تعمل على تطوير القدرات البدنية والحركية ورفع مستوى الأداء الفني على جهاز العقلة .

3-1 اهداف البحث :

- 1- اعداد تدريبات **Battle Rope** في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والاداء الفني على جهاز العقلة بالجمناستك الفني
- 2- تعرف على تأثير تدريبات **Battle Rope** في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والاداء الفني على جهاز العقلة بالجمناستك الفني.

4-1 فرض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في بعض القدرات البدنية والحركية ومستوى الأداء الفني على جهاز العقلة لدى افراد عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو الجمناستك لنادي ذي قار والبالغ عددهم (5) لاعبين .
- 2-5-1 المجال الزمني : للمدة الواقعة من 1 / 3 / 2024 ولغاية 1 / 5 / 2024

1-5-3 المجال المكاني: القاعة التابعة لمركز تدريب الناصرية التخصصي بالجمناستك.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

ولكون مشكلة البحث ذات طبيعة تجريبية استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة للاختبارات القبلية والبعديّة وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها.
2-2 مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بلاعبى الجمناستك لنادي ذي قار الذين يتدربون في المركز التدريبي التخصصي في الناصرية والبالغ عددهم (5) لاعبين وقد مثلت العينة التي تم اختيارها بالطريقة العمدية نسبة مئوية مقدارها (100 %) ومن اجل تحقيق التجانس بين افراد عينة البحث ولتجنب تأثير العوامل التي قد تؤثر بنتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى العينة حيث اجرى الباحث عملية التجانس للعينة في بعض مواصفات العينة التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي (الطول ، الكتلة ، العمر ، العمر التدريبي) باستخدام قانون معامل الالتواء كما في جدول (1) ومن خلال قيمة معامل الالتواء لمتغيرات البحث جميعها اقل من ± 3 أي إن العينة منوزعة طبيعياً

جدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في مواصفات العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	162.00	3.53	0.00
2	الكتلة	كغم	57.400	6.22	0.28
3	العمر	سنة	20.20	1.92	0.59
4	العمر التدريبي	سنة	12	3.39	0.19

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

1- الملاحظة.

2- المصادر العربية والاجنبية.

3- الاختبارات والمقاييس .

4- شبكة الاتصالات الدولية (الانترنت) .

5- استمارة تقييم الاداء .

2-3-2 الاجهزة والادوات :

- 1- شريط لقياس الطول.
- 2- ميزان طبي (renata) كوري المنشأ .
- 3- كاميرا تصوير فيديو SONY ياباني الصنع عدد (1) مع ملحقاتها .
- 4- ابسطة اسفنجية متنوعة في السمك والحجم .
- 5- جهاز العقلة.

2-4 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء هذه التجربة على عينة من نفس التجربة الرئيسية تتألف من (2) لاعبين وذلك في 2024/2/28

وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية :-

- التأكد من سلامة وصلاحية الاجهزة والادوات التي من المفترض استعمالها في البحث .
 - اعداد وتجهيز مكان اجراء التجربة .
 - تدريب المساعدين على كيفية اجراء الاختبارات والقياسات .
 - تثبيت ارتفاع وبعد الكاميرا التي تم التصوير بها بما يضمن ظهور اللاعب بشكل واضح .
 - التعرف على اهم المعوقات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ الاختبارات والتمارين .
- 2-5 اجراءات البحث الميدانية ::

2-5-1 تحمل الاداء (محمد شحاتة: 2003)

- اسم الاختبار : الكب من التعلق
- الغرض من الاختبار : قياس تحمل الاداء
- الادوات المستخدمة : جهاز عقلة قانوني , ابسطة .
- موصفات الاداء : عند سماع اشارة البدء , يقوم اللاعب من وضع التعلق على العارضة باداء الطلوع بالكب الامامي للارتكاز , ثم الخفض الى وضع التعلق لتبدأ عملية كب اخرى .
- التسجيل : احتساب عدد التكرارات الصحيحة .

2-5-2 ثانيا : التحمل العضلي (عادل عبد البصير: 1999)

- اسم الاختبار: الشد الى الاعلى للوصول الى وضع الارتكاز على العقلة
- الغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي الديناميكي لعضلات الذراعين
- الادوات المستخدمة : جهاز عقلة قانوني , ابسطة جمناستك
- وصف الاداء: من وضع التعلق وعند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر الشد الى الاعلى مع تكور الرجلين للوصول الى وضع الارتكاز على العقلة.
- التسجيل : حساب عدد المرات الصحيحة.

2-5-3 مرونة الكتفين(ريسان خريط: 1989)

- اسم الاختبار : اختبار مرونة الكتفين
- الغرض من الاختبار : قياس القابلية على رفع الكتفين الى الاعلى من وضع الانبطاح
- الأدوات المستخدمة : بساط اسفنجي - شريط قياس - عارضة خشبية بطول 50 سم .

- الإجراءات : يقاس طول ذراع المختبر وذلك من الحافة الوحشية في النتوء الاخرومي حتى السطح العلوي للعارضة الخشبية في أثناء قيام المختبر بالقبض عليها إذ تكون الذراعان ملامستين للأرض ويلاحظ أن يكون امتداد الذراعين باتساع الكتفين .

- مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع الانبطاح على الأرض مع مد الذراعين باتساع الكتفين ويقبض المختبر على العارضة ويقوم برفعها الى الاعلى لاقصى ما يمكن مع احتفاظه ببقاء الذقن ملامسا للأرض وامتداد المرفقين والرسغين

- حساب الدرجات : تقاس المسافة من الأرض الى أسفل العارضة مباشرة ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة ويضرب هذا الرقم في 100 ويقسم الناتج على طول الذراع .

2-5-4 : اختبار الرشاقة : (محمد شحاتة : 1995)

اسم الاختبار : اختبار الانبطاح المائل من الوقوف :

الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار لقياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت .

مواصفات الأداء : يأخذ المختبر وضع الوقوف , مع اشارة البدء يتحرك الى وضع القرفصاء , ثم الى وضع الانبطاح المائل , ثم عودة الى وضع القرفصاء , واخيرا الى وضع الوقوف , يجب ان يكون الجسم مستقيما عند المرور بوضع الوقوف , وفي وضع القرفصاء يجب ان تلامس اليدين الارض يتكرر الاختبار بسرعة قدر الامكان لمدة (10) ثا .

التسجيل : كل عملية وقوف , تعد درجة واحدة , مثلا اذا اكمل المختبر اربعة اوضاع وقوف ثم وصل في المرة الخامسة الى وضع القرفصاء فقط يحسب له (4.25) درجة , وإذا وصل إلى وضع الانبطاح المائل يحسب له (4.5) درجة , وإذا رجع إلى وضع القرفصاء من وضع الانبطاح المائل يحسب له (4.75) درجة , تمنح لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل له أفضلهم .

2-5-5 الاختبار المهاري: قام الباحث بإجراء اختبار المهاري لأفراد عينة البحث إذ أشتمل الاختبار على تأدية أفراد عينة البحث للسلسلة الحركية على جهاز العقلة) تم تصويرها وعرضها على الحكام لتقويمها من لجنة تحكيم مكونة من (4 حكام) اذ تم وبتفاهق أعضاء لجنة التحكيم تحديد استمارة تقويم خاصة لتقويم الأداء الفني لأفراد عينة البحث من خلال مشاهدة العرض التلفازي لاختبار المهارة القبلي والبعدى، وتضم الاستمارة درجات الحكام وان قيمة كل منها (10 درجات) وتم شطب أعلى وأقل درجة وتجمع الدرجتان الوسطيتين وتقسّم على (2) لاستخراج الدرجة النهائية للاعب.

• السلسلة الحركية نفسها لجميع اللاعبين.

1. كب للوقوف على اليدين.

2. دوران امامي.

3. تبديل امامي وخلفي

4. شتالدر امامي واندو.

5. حركة لفة كاملة من الوقوف على اليدين

6. حركة الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية المستقيمة

2-5-6 الاختبارات القبليّة : أجرى الباحث الاختبارات القبليّة للقدرات البدنية والحركية والاداء الفني للسلسلة الحركية على جهاز العقلة يوم السبت المصادف (2024/3/1)، كما قام الباحث بتثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ لغرض تحقيق نفس الظروف او قريبة منها قدر الامكان للاختبارات البعديّة.

2-5-7: التدرّيات :

تم إجراء اول وحدة تدريبيّة بتاريخ 4/3/2024 المصادق يوم الاثنين بعد الاختبارات القبليّة، تستخدم المجموعة نفس المنهاج المدرب للأقسام التحضيري والختامي ولكن قام الباحث بإدخال تدريبات Battle Rope في القسم الرئيسي للمجموعة ومن خلال استخدام تدريبات Battle Rope ويروم الباحث لتطوير بعض القدرات البدنية وحركية والاداء الفني للسلسلة الحركية على جهاز العقلة، واستغرق تطبيق تدريبات Battle Rope (8) اسابيع بمعدل (3) وحدات تدريبيّة أسبوعياً وهي (الأثنين، الاربعاء، الجمعة) وعدد الوحدات التدريبيّة (24) وحدة وزمن التدريبات يتراوح من (20- 35 دقيقة) وطبق التدريبات في فترة الاعداد الخاص وتم تحديد الهدف المراد الوصول إليه من خلال كل وحدة تدريبيّة واستخدم الباحث طريقة التدريب الفترّي اشرف الباحث على التجربة وتم تنفيذ للمجموعة من قبل المدرب.

- **Battle Rope**: اداة تدريبيّة تستخدم بغرض رفع اللياقة البدنية ويتراوح طول الواحد عادة من 26- 50 قدم وتتراوح سماكته بين 1 الى 2 بوصة وتختلف الشدة باختلاف طولة وسمكة ويتم تثبيت Battle Rope حول نقطة ويحمل الرياضي طرفي Battle Rope والتي عادة ما تكون ملفوفة بشريط سميك وهناك ثلاث حركات شائعة عند استخدامه هي حركات التموج - السوط - الاصطدام).

- استخدم الباحث Battle Rope قطرة (5سم) طولة (15م) وزنة (24) كيلو من الالياف الاصطناعية.

2-5-8 أختبارات البعديّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعديّة الاداء الفني للسلسلة الحركية على جهاز العقلة بنفس الظروف الاختبارات القبليّة نفسها لعينة البحث، في يوم الاحد 28 / 4 / 2024 في قاعة مركز التدريبي الناصرية الساعة (5) مساءً.

2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعيّة spss. لاستخراج نتائج البحث .

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني وتحليلها :

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة

والدلالة الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية والحركية والاداء الفني

مستوى	Sig	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			(ع±)	س	(ع±)	س			
معنوي	0.00	4.32	2.07	20.60	2.16	14.800	عدد	تحمل الاداء	1
معنوي	0.03	2.58	2.82	24	2.00	20	عدد	تحمل عضلي	2
معنوي	0.00	4.23	2,77	39.80	5.22	28.60	سم	مرونة الكتفين	3
معنوي	0.00	3.42	0.73	8.20	1.15	6.10	درجة	الرشاقة	4
معنوي	0.00	6.00	0.54	8.40	0.70	6	درجة	الاداء الفني	5

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للقدرة البدنية والحركية والأداء الفني:

من خلال ملاحظة نتائج الاختبارات البدنية والحركية والمهارة القبلية والبعدي نجد ان قيمة (sig) اقل من مستوى الدلالة (0,05) لجميع الاختبارات في متغيرات البحث وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي ، ويرى الباحث ان اعداد العلمي المقنن للتدريبات **Battle Rope** وباستخدام طريقة التدريب الفكري اثراً ايجابياً على القدرات البدنية والحركية لما له من خصائص ومميزات ومراعاته للأسس العلمية التي تنص على ان عمليات التقدم في مستوى القدرات البدنية والحركية تتم نتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة على وفق اسلوب علمي وتخطيط سليم إذ يذكر (ريسان خريط ، 1995) ان التدريب المنظم والمبرمج واستعمال الشدة المقننة في التدريب واستعمال انواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تطور مستوى الانجاز الرياضي ويعزو الباحث تلك النتيجة الى استخدام تدريبات باستخدام **Battle Rope** والذي ساهم في تحسين المستوى البدني والمهارة لدى اللاعبين الجمناز وأن تدريب القوة باستخدام **Battle Rope** أدى إلى إختلاف في مستويات القدرات باختلاف أنواعها لصالح القياس البعدي ، وما تضمنه من تدريبات متنوعه باستخدام **Battle Rope** اشتملت جميع عضلات الجسم وتدريبات للأعداد البدني النوعي الذي يهدف الى تنمية العضلات العاملة في المهارة قيد البحث ، وهذا التحسن في مستوى المتغيرات البدنية إلى طبيعة التدريبات وما يحتويه من تدريبات بدنية باستخدام المقاومات **Battle Rope** مناسبة لإمكاناتهم وقدراتهم ومقننه الحمل وموجهه لتنمية هذه القدرات البدنية والحركية وان تطور القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية يعود الى التدرج بشدة الحمل المستعملة في الوحدات التدريبية إذ حقق ذلك حالة من التكيف المطلوب على الشدة والحجم و تقدم الوحدات التدريبية ما ادى الى تنمية القدرات البدنية والحركية اذ يؤكد (كمال الربضي، 2004) " ان هنالك اهمية للتدرج في استعمال شدة الحمل من المنخفض الى المتوسط الى ما قبل القصوى الى القصوى وحسب طبيعة وظروف المنافسة او التدريب وتكون مرتبطة بنوع النشاط او اللعبة التي يختص بها الرياضيون، وان التدريبات **Battle Rope** المساعدة التي استخدمت في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وكان لها تأثير ايجابي في تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية والمهارات ومما ساعد على اضافة عنصر التشويق والاثارة لدى اللاعبين مما ادى الى السرعة في التطور من خلال التدريبات التي اعدتها الباحث بشكل دقيق ومدروس، اذ ان الباحث يتفق على ما اكده (امين الخولي وعدلي حسن:1991) بان "الوسائل التدريبية تعمل على الإعداد الشامل والمتزن للاعب الجمناسك من خلال تنمية القدرات البدنية والحركية لديه"

4-الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- يؤدي التدريبات باستخدام Battle Rope إلى تحسن مستوى القدرات البدنية والحركية للاعبين.
- 2- يؤدي التدريبات باستخدام Battle Rope إلى تحسن مستوى الاداء المهاري على جهاز العقلة بالجمناستك الفني للرجال.

4-2 التوصيات:

- 1- تطبيق تدريبات Rope Battle عند وضع برامج التدريب الخاصة بناشئات والناشئين والشباب للاعبين الجمباز لما لها من تأثيرات إيجابية على مستوى القدرات البدنية الاداء المهاري.
- 2- استخدام تدريبات Battle Rope عند وضع برامج التدريب بصفة عامة لجميع اجهزة لما لها من تأثيرات إيجابية على مستوى الصفات البدنية الاداء المهاري.

المصادر:

- أمين أنور الخولي وعدلي حسن بيومي: الجمباز التربوي للأطفال والناشئة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1991، ص 38.
- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج 1، جامعة البصرة، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1989، ص 141-143.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مصر، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 199-200.
- كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، دار وائل للنشر، عمان، 2004، ص 82.
- محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1995، م، ص 118 - 119.
- محمد ابراهيم شحاته: تدريب الجمباز المعاصر، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص 93-94.

نموذج للتمرينات

الاول	الاسبوع	تطوير القدرات البدنية والحركية والاداء الفني على جهاز العقلة				الهدف
د 18.53	زمن القسم الرئيسي	1	الوحدة التدريبية	%80		الشدة
زمن الكلي للتمرين	زمن الاداء	الراحات ثا		الحجم		رمز التمرين
		بين المجاميع	بين التكرار	المجاميع	التكرار	
6.2	18 ثا	120	36	2	3	1 من وضع الوقوف وفتحة القدمين بعرض الصدر مع ثني الركبتين قليلا يقوم اللاعب بمسك Battle Rope باليدين عند سماع صافرة المدرب يقوم بالحركة اليدين معا الى اعلى ثم اسفل
4.13	16 ثا	120	32	2	2	2 من وضع الوقوف يقوم اللاعب بمسك Battle Rope باليدين عند سماع صافرة المدرب يقوم بالحركة اليدين والرجلين معا الى الجانب
4	15 ثا	120	30	2	2	3 من وضع الوقوف وفتحة القدمين بعرض الصدر مع ثني الركبتين قليلا يقوم اللاعب بمسك Battle Rope باليدين عند سماع صافرة المدرب يقوم بالحركة اليدين بالتقاطع الى اعلى اسفل مع التحرك للجانبين

4.2	12ثا	120	24	2	3	من وضع الوقوف يقوم اللاعب بمسك Battle Rope باليدين عند سماع صافرة المدرب يقوم بالحركة التقاطع لليدين اعلى اسفل والرجلين الى الامام والخلف	4
-----	------	-----	----	---	---	---	---