

فاعلية استخدام تمارين البريكلايكس على بعض الصفات البدنية ومستوى أداء العروض الرياضية

*أ.د/ محمد محمود الدسوقي

*أ.م.د/ أحمد السيد رجب

*م.د/ أحمد أيمن الباسطي

**الباحث/ محمد فريد عبد اللطيف

المقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت التربية البدنية والرياضة بمفهومها التربوي وفلسفتها الحديثة التي تتماشى مع العلوم والفنون بأنشطتها التي تمتاز بالتنوع والفاعلية والحركة؛ كما أنها وسيلة إيجابية وفعالة في إعداد الفرد بصورة شاملة ومتكاملة من الناحية الاجتماعية والثقافية والنفسية والمهارية وفقا للنظرة الموضوعية وبما إننا نواجه العديد من التحديات التي تستدعي منا استخدام مختلف الوسائل العلمية والتقنية التي تستهدف تحسين واقعنا الثقافي والاجتماعي والاقتصادي والسياسي، لذا فلا بد لنا أن ندرك ابعاد هذه التحديات وعواقبها وأن نعمل بكل عزيمة صادقة لتخطي هذه المرحلة، وأن نضع نصب أعيننا الهدف الأسمى ألا وهو إعداد جيل جديد يتميز بالقدرة على الأداء والإبداع والبناء من خلال اعتماده علي إمكاناته وطاقاته الذاتية مع مراعاة أن عالمنا يواجه مشاكل في الأفكار لا في الوسائل فقط.

(٢١: ٦٣)

ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة طويلة المدى للارتقاء بمستوى الأداء الفردي والجماعي الى اعلى مستوى، والتدريب يعنى التنظيم والعمل طوال العام والتدريب العملي طويل المدى ويتضمن أيضا تطوير كل المحددات المتداخلة التي تسهم في تطوير الحاجات الاجتماعية والنفسية التي تسهم في تطوير الأداء بما في ذلك العوامل المساعدة والعوامل المحددة للأداء. (١٨: ٥)

ولقد أشار اليه **حسن علاوى (٢٠١٤)** بأن التدريب الرياضي هو أحد صور التدريب في مجال النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس، كما انه عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية

* أستاذ الجميز بقسم نظريات وتطبيقات الجميز والتمرينات والعروض الرياضية - كلية علوم الرياضة بنين - جامعة الزقازيق.

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجميز والتمرينات والعروض الرياضية - كلية علوم الرياضة بنين - جامعة الزقازيق.

* المدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية علوم الرياضة بنين - جامعة الزقازيق.

** معيد بقسم نظريات وتطبيقات الجميز والتمرينات والعروض الرياضية - كلية علوم الرياضة بنين - جامعة الزقازيق.

قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية. (٢٣ - ٨)

كما تعد العروض الرياضية من المجالات الهامة لمعظم الدول المتقدمة رياضيا لارتباطها بافتتاح وختام المناسبات والأعياد والبطولات والدورات الرياضية المحلية أو العالمية و الأولمبية فنجد ان العالم ينتظر الدولة المنظمة لبطولة أو الدورة أولمبية للوقوف على ما وصلت إليه تلك الدولة من تقدم وازدهار في هذا المجال ولعل افتتاح الدورة الأولمبية ٢٠١٦م بالبرازيل اصدق دليل على تطور المجال الرياضي والعلوم المرتبطة به حيث عكس العرض الرياضي لافتتاح الدورة مدى التقدم والتكامل بين العلوم وتوظيفها في المجال الرياضي، فالعروض الرياضية تعتبر انعكاسا حقيقيا لتطور الثقافة الرياضية لمختلف دول العالم المتحضر ومقياسا لصحة النظم السياسية والاجتماعية و الاقتصادية للدولة .

ويؤكد ما سبق كل من ليلى زهران (١٩٩٧)، حازم عيسى (٢٠٠٣م)، عنايات فرج وفاتن البطل (٢٠٠٤)، على ان العروض الرياضية تعتبر واجهه لقياس تقدم الشعوب بدنيا ورياضيا ولذلك تهتم الدول المتقدمة بها فالعروض الرياضية هي مرآة تعكس صورة المجتمع ولها تأثير قوى من الناحية القومية وإظهار مدي التقدم الحضاري والثقافة الرياضية ونموذج لصحة النظم الاجتماعية والسياسية في المجتمع ، كما ان لها أهمية ودور فعال في خلق المواطن الصالح ، والتربية الشاملة المتكاملة والارتقاء بالمستوى الصحي للفرد وتطوير العمل وزيادة الانتاج والوصول إلى المستويات الرياضية العالية وذلك من استخدام التمرينات الجماعية. (١٩:٢٢)، (٥:١)، (١٩:٧٧)

فالعروض الرياضية بما تحتويه من تمرينات حرة أو بأدوات بمصاحبة الايقاع لها دور كبير في تطوير الصفات البدنية والارتقاء بمستوى الاداء الحركي والصحي والنفسي للمشاركين من خلال التدريب المنظم والمستمر، بهدف النمو الشامل المتزن وتحسين القوام. (٤٥ : ١٥).

وتمثل المتغيرات البدنية وتتميتها أحد الموضوعات الهامة في مجال علم التدريب بصفة عامة والأنشطة الرياضية بصفة خاصة، وذلك لارتباطها الوثيق بعملية تنمية المهارات الحركية ومستوى الأداء المهارى لكل رياضة. (٦٥ : ١٦)

كما ان تمرينات البريكلاتيكس التي صممها عالم الرياضة وبطل رقص البريك دانس peter Sowinski وهى تدريب القوة والتوافق والمرونة و الدقة والسرعة والقدرة ، بالإضافة لكونه يحسن من الحالة الوظيفية للجسم والهدف من هذه التدريبات هو الربط بين اللياقة البدنية و(Break dance) باستخدام الموسيقى والايقاع الحركي ، واهم ما يميز هذا النوع من التمرينات انه لا توجد حركات صعبة الا ان هناك حركات مبتكرة تؤدي على الإيقاع ، وهناك مستويات مختلفة من الصعوبة والتي

تعتمد على بعضها البعض لذا يمكن لأي شخص من أي مستوى لياقة بدنية اداءها لشخص بمستوى لياقة بدنية اعلى منه او اقل ، ويمكن تحديد تباين المستوى من خلال اضافة حركات صعبه ومزيد من التكرارات لزيادة الدافعية و تلعب الموسيقى دورا مهما في هذه التدريبات ، ليس فقط كحافز و لكن ايضا كقوة دافعه ومحركة تساعد الرياضي على إيجاد الانسيابية الحركية الصحيحة في اثناء التدريب ، كما تعد الموسيقى جزءاً لا يتجزأ من الوصول الى التوافق الصحيح اثناء ممارسه الرياضة و زياده عامل المرح ، وأن شدة تمارينات البريكلاتيكس تتحدد و تتطور حسب الموسيقى و الإيقاع. (٢)، (٢٦)، (٢٧)

وقد اشارت " مروة حسين عام (٢٠١٩) نقلا عن "Petair Sowinski" أن فكرة هذه التدريبات تبلورت من خلال مراقبة أنواع الحركات التي يقوم بها الجسم ومحاولة معرفة الجسم بطريقة افضل و التعرف على ما يستطيع الجسم فعله ، وقد لاحظ ان اغلب برامج اللياقة البدنية تعتمد على تكرار الحركات نفسها وبحسب وجهة نظرة لا تضم هذه الحركات تركيز كافي على التوافق والمرونة و التوازن ، لذا جاءت فكرة تصميم التدريبات بنوع مختلف عن مفاهيم اللياقة البدنية ، وان هذه التدريبات تطور المرونة ، والتوازن ، والتوافق ، والإحساس بالحركة ، و الإيقاع ، وتدريب كامل الجسم ، حيث تدرّب بنسبة ٤٠% للطرف العلوي من الجسم و ٦٠% للطرف السفلي من الجسم اذ تركز على الجذع و الرجلين و الفخذ. (٢٥ : ٣٠)

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارينات البريكلاتيكس على بعض الصفات البدنية ومستوي الأداء في العروض الرياضية.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في الصفات البدنية ومستوي الأداء في العروض الرياضية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في الصفات البدنية ومستوي الاداء في العروض الرياضية للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق داله إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية ومستوي الأداء في العروض الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

تمارين البريكلاتيكس:

هي مجموعة من التمرينات المركبة التي تربط بين تمارين اللياقة و (break dance) تهدف الى تطوير القوة والتوافق ومرونة الجسم الدقة، السرعة، القدرة بالإضافة الى تحسين الحالة الوظيفية، وتعتمد على الإيقاع الموسيقى الذي يحسن من الشعور الايقاعي، ويكون التدريب عليها بطريقة التدريب الفتري وتركز هذه التمارين بنسبة ٤٠% على الطرف العلوي و ٦٠% على مركز الجسم الجذع والأرجل. (٢٦: ٣٢)

الفقرات الحرة أو الجملة الحرة:

الجملة الحركية هي عبارة عن مجموعة من الأوضاع والمهارات والحركات المقننة تؤدي بخفة ورشاقة وبصورة متسلسلة ومتراصة بحيث يعتبر الوضع النهائي لكل تمرين وضعاً ابتدائياً للتمرين الذي يليه. وتكون إجبارية او اختيارية وتؤدي التمرينات الحرة في صورة تمارينات فردية أو زوجية أو جماعية خلال زمن معين في اتجاهات ومستويات مختلفة. (٦: ١٢٠، ١١٩)

الدراسات المرتبطة:

١- دراسة أجريت بواسطة **مروة حسين واخرون (٢٠١٩)**، تم استقصاء تأثير تمارينات "Breakletics" على القابلية البدنية لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد. باستخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٣٠ طالبة، توصلت الدراسة إلى أن هذه التمارينات أسهمت بشكل ملحوظ في تحسين القابلية البدنية للطالبات، مما يبرز أهمية دمج التمارين الحديثة والمتنوعة في البرامج التدريبية للطالبات. (٢٥)

٢- دراسة بواسطة **آلاء حمدي واخرون (٢٠٢٢)**، تم استقصاء تأثير تدريبات "Breakletics" على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء في رياضة المبارزة. باستخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٢٠ طالبة من الفرقة الرابعة لتخصص المبارزة بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة، جامعة حلوان، توصلت الدراسة إلى أن هذه التمارين أسهمت بشكل ملحوظ في تحسين القدرة العضلية وسرعة الاستجابة ومستوى الأداء في رياضة المبارزة. (٢)

٣- دراسة أجريت بواسطة **آية أشرف واخرون (٢٠٢٤)**، تم استقصاء تأثير تدريبات "Breakletics" على القوة العضلية ومستوى الأداء المهاري للجملة الأرضية في الرقص الحديث. باستخدام المنهج التجريبي على عينة من الطالبات المتخصصات في الرقص الحديث، توصلت الدراسة إلى أن هذه التمارين أسهمت بشكل ملحوظ في تحسين القوة العضلية ومستوى

الأداء المهاري، مما يبرز أهمية دمج التمارين الحديثة والمتنوعة في البرامج التدريبية للرقص الحديث (٣)

٤- دراسة أجريت بواسطة إسلام محمد وآخرون (٢٠٢٢)، تم تحديد البناء العاملي لبعض عناصر اللياقة البدنية كمحدد لانتقاء المشاركين في العروض الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، وبناء بطارية اختبار مكونة من ٥ اختبارات لقياس هذه العناصر، وتحديد المستويات المعيارية لها، مما يسهم في تحسين عملية انتقاء المشاركين في العروض الرياضية (١)

٥- دراسة أجريت بواسطة أحمد رضا (٢٠٢٢)، تم استقصاء تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء في العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها. باستخدام المنهج التجريبي على عينة من الطلاب، توصلت الدراسة إلى أن تعزيز القدرات التوافقية يسهم بشكل ملحوظ في تحسين الأداء الحركي في العروض الرياضية، مما يبرز أهمية التركيز على هذه القدرات في البرامج التدريبية. (٢٤)

٦- دراسة أجريت بواسطة عبد الكريم وآخرون (٢٠١٨)، تم استقصاء عناصر اللياقة البدنية الخاصة كمحددات لانتقاء المشتركات في العروض الرياضية بكلليات التربية الرياضية. باستخدام المنهج الوصفي المسحي على عينة من الطالبات المشاركات في بطولة العروض الرياضية، توصلت الدراسة إلى أن التوافق العضلي العصبي، المرونة، الرشاقة، التوازن، والسرعة الانتقالية تُعد من العناصر الأساسية التي يجب توافرها لدى المشاركات في العروض الرياضية (٢٠)

أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة.

- اختيار المنهج المناسب للبحث وهو المنهج التجريبي.
- اختيار وسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة هذه الدراسة.
- التعرف على أفضل الأساليب لاختيار عينة البحث.
- تعضيد وتفسير نتائج البحث.
- صياغة وكتابة الاستخلاصات والتوصيات.
- المعالجات الاحصائية.
- كيفية وضع البرنامج.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، من خلال تصميم مجموعتين التجريبية والضابطة والذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية ومستوى الأداء.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث طلاب فريق العروض الرياضية بالكلية والمسجلين بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٤٠) طالب بالإضافة الي عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (١٠) طالب ليصبح إجمالي العينة (٥٠) طالب، جدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		عينة البحث الكلية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
١٠	٢٠	٤٠	٨٠	٥٠	١٠٠

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية ٨٠٪، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٢٠٪.

أسباب اختيار عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث للأسباب الآتية:

- تجانس العينة في القياسات الأساسية (الوزن - الطول - السن).
- توافر العدد اللازم لتطبيق البحث.
- انتظام الطلاب بمواعيد تنفيذ البرنامج قيد البحث.
- جميع افراد العينة من طلاب فريق العروض بالكلية.

وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات النمو التالية (السن - الطول - الوزن)

كما يوضح الجدول التالي:

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

ن = ٥٠

والتفطح في مؤشرات النمو لدي مجموعة البحث الكلية

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	التفطح
١	السن	السنة	19.62	0.34	19.70	-0.78	-0.56
٢	الطول	السنتيمتر	176.15	42.32	176	-0.63	0.02
٣	الوزن	الكيلوجرام	72.11	1.43	72	0.29	-0.72

يتضح من جدول رقم (٢) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (٠.٢٩ : -٠.٧٨) أي أنها انحصرت ما بين (٣ ±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في متغيرات النمو مما يؤكد تجانس العينة.

وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء قيد البحث كما توضح الجداول التالية:

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء والتفطح في الصفات البدنية

ن = ٥٠

ومستوى الأداء قيد البحث لدي مجموعة البحث الكلية

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	التفطح
١	التوافق العصبي العضلي	(عدد)	2.92	1.19	3	0.69	0.38
٢	المرونة	(سم)	0.84	0.06	0.82	0.48	-0.2
٣	الرشاقة	(عدد)	15.02	1.92	15	0.74	0.35
٦	السرعة الانتقالية	(ث)	3.87	0.79	3.97	-0.28	-0.53
١٠	مستوى الأداء	(درجة)	14.33	1.51	15.00	-0.84	-0.65

يتضح من جدول رقم (٤) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (0.74 : -٠.٨٤) أي أنها انحصرت ما بين (٣ ±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء قيد البحث مما يؤكد تجانس العينة

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين

ن=١ ن=٢ = ٢٠

التجريبية والضابطة في الصفات البدنية ومستوي الأداء قيد البحث

المتغيرات	وحده القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن	سنة	19.67	0.34	19.59	0.35	٠,٣٢	غير دال
الطول	سنتيمتر	175.68	39.37	176	39.42	٠,٠١	غير دال
الوزن	كيلوجرام	71.93	1.43	71.88	1.45	٠,٣٢	غير دال
التوافق العصبي العضلي	(عدد)	3.35	1.21	2.85	0.95	٠,٩٣	غير دال
المرونة	(سم)	0.82	0.07	0.85	0.06	١,٣٠	غير دال
الرشاقة	(عدد)	15.3	2.11	14.9	2.10	٠,٢٢	غير دال
السرعة الانتقالية	(ث)	3.85	0.87	3.82	0.90	٠,٠٣	غير دال
مستوي الأداء	(درجة)	14.7	١,٥	14.0	١,٧	٠,٩١	غير دال

• قيمة ت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ ودرجات حرية ٣٨=٢,٠٤

يتضح من جدول (٤) انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في قياس متغيرات النمو والمتغيرات البدنية ومستوي الأداء قيد البحث مما يدل علي تكافئ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج.

وسائل جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة في قياسات متغيرات البحث:

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم)
- شريط قياس. (سم)
- أقماع بلاستيك ملونة كبيرة وصغيرة.
- ساعات إيقاف (١/١٠ ثانية).
- متر
- أحبال.
- حواجز وثب
- جهاز عقلة.
- جهاز عارضة توازن أرضي (بيم).

ثانياً: الاستبيانات:

قام الباحث بتصميم استبيانات لجمع وتسجيل آراء السادة الخبراء في المتغيرات البدنية قيد البحث وأنسب الاختبارات لقياسها واشتملت على:

- استطلاع رأي الخبراء للتعرف على اهم المتغيرات البدنية المؤثرة على مستوى اداء الفقرات الحرة في العروض الرياضية. (مرفق ١)
- استطلاع رأي الخبراء للتعرف على أنسب الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث. (مرفق ٢)

ثالثاً: الاختبارات البدنية (مرفق ٣)

- ١- الوثب بالحبل.
- ٢- الانبساط المائل من الوقوف.
- ٣- الكوبري (القبّة).
- ٤- عدو ٢٠ متراً.

رابعاً: الاستثمارات

قام الباحث بتصميم استثمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت على:

- استثمارة تسجيل قياس مستوى الاداء باستخدام القياس المتدرج (Rubrics) من اعداد الباحث. (مرفق ٤)

أدوات الدلالة على معدلات النمو:

- العمر الزمني: الرجوع الى تاريخ الميلاد " لأقرب سنة " .
- الطول: بواسطة شريط قياس " لأقرب سنتيمتر " .
- الوزن: بواسطة الميزان الطبي " لأقرب كيلوجرام " .

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة:

صدق الاختبارات:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة من طلاب الفرقة الرابعة والذين قاموا بالمشاركة في العديد من الفاعليات والعروض سابقاً وعددهم (١٠)

طلاب والمجموعة الأخرى غير المميزة من طلاب الفرقة الثانية وعددهم (١٠) طلاب وخارج العينة الأساسية، جدول (٥) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات المتغيرات البدنية ومستوي الأداء قيد البحث.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي للتطبيق وإعادة التطبيق الصفات البدنية ومستوي الأداء قيد

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

البحث

الدلالة	مستوي الدلالة	قيمة ت	غير المميزة		المجموعة المميزة		وحده القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	0.00	3.42	1.19	2.92	0.67	3.7	(عدد)	التوافق العصبي العضلي
دال	0.00	4.13	0.06	0.84	0.05	0.63	(سم)	المرونة
دال	0.00	9.69	1.92	15.02	1.51	20.5	(عدد)	الرشاقة
دال	0.00	6.79	0.79	3.87	0.45	2.73	(ثانية)	السرعة الانتقالية
دال	0.00	3.67	15	15.00	18	18.00	(درجة)	مستوي الأداء

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية ومستوي الأداء قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة، مما يعطي دلالة مباشرة على صدق تلك الاختبارات.

ثبات الاختبارات

قام الباحث بحساب ثبات اختبارات الحركية والمتغيرات المهارية قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفواصل زمني اسبوع بين نتائج التطبيق وإعادة التطبيق، وجدول (٦) يوضح معامل الاستقرار بين التطبيق وإعادة التطبيق للعينة الاستطلاعية في اختبارات المتغيرات البدنية ومستوي الأداء قيد البحث.

جدول (٦)

معامل ارتباط بين التطبيق الأول واعداده التطبيق في الصفات البدنية ومستوي الأداء قيد البحث

ن = ١٠

الارتباط	معامل الاستقرار (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحده القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	0.88	0.67	2.3	1.19	2.92	(عدد)	التوافق العصبي العضلي
دال	0.91	0.08	0.82	0.06	0.84	(سم)	المرونة
دال	0.9	1.05	15	1.92	15.02	(عدد)	الرشاقة
دال	0.92	0.11	3.98	0.79	3.87	(ثانية)	السرعة الانتقالية
دال	٠,٨٧	١٥	١٤,٦٧	15	15.00	(درجة)	مستوي الأداء

• قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٨) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية (٨) بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات المتغيرات البدنية ومستوي الأداء قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح:

هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارينات البريكلاتيكس على بعض الصفات البدنية ومستوي الأداء في العروض الرياضية لدي فريق العروض الرياضية بكلية علوم الرياضة بنين جامعة الزقازيق.

معايير وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- الإحماء الجيد لتهيئة العضلات للعمل في الجزء الرئيسي.
- التوازن بين التدريبات في كل وحدة.
- أن يحتوي البرنامج على فترات راحة بينية يتم فيها أداء تمارينات التنفس (شهيق، زفير) بصورة صحيحة وفعالة لتحسين ميكانيكية التنفس.
- المصاحبة الموسيقية للأداء لكونها عامل اساسي للاستمرار في الأداء.
- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- أن يكون مكان التطبيق جيد الإضاءة والتهوية.

- مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنوية والمستوى المهاري للاعبين عينة البحث.
- اتباع مبدأ التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب والبسيط إلى المركب.
- الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث، وذلك فيما يتعلق بتحديد جرعة البداية وزمن الفترة التدريبية.
- تضمن البرنامج مجموعة من التدريبات مهارية ذات الطابع المميز لنوعية الأداء الحركي المركب.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج.
- مراعاة مرونة البرنامج وقابليته للتعديل وفقاً لمتغيرات الأداء ومستوى اللاعبين، مع عدم الإخلال بالأسس العلمية الواجب مراعاتها حيث قام الباحث بتطوير بعض التمرينات البدنية والمهارية حتى تتناسب مع خصائص عينة البحث مسترشداً في ذلك بما أسفرت عنه الدراسات الاستطلاعية.

أسس وضع البرنامج:

- انطلاقاً من أهداف البحث وخصائص عينة البحث والاستفادة بأراء الخبراء تم وضع الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح للارتقاء بمستوى المتغيرات البدنية لعينة البحث وبما يتناسب مع أهداف البحث:
- قام الباحث بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي المقترح من خلال المسح المرجعي لحصر التدريبات الخاصة بالمتغيرات البدنية والتي تشكل محتوى البرنامج التدريبي المقترح.
- تم ترتيب الوحدات التدريبية من السهل إلى الصعب (الحجم - الشدة - الكثافة) لملائمتها للمرحلة السنوية ومستوى الأداء المهاري لعينة البحث.
- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهي (١٠) أسابيع.
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية خلال الأسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية

تحديد أولويات وواجبات التدريب:

قام الباحث في البداية بتحديد أهداف البرنامج التدريبي المقترح ثم قام بتوزيع هذه الأهداف إلى أهداف أسبوعية بحيث يصبح لكل أسبوع الأهداف الفرعية الخاصة به، وكذلك الأمر بالنسبة لكل وحدة تدريبية بحيث يمكن تحقيق الأهداف الرئيسية للبرنامج المقترح من خلال تحقيق الأهداف الفرعية للوحدات التدريبية، وقد قام الباحث بالتوزيع الزمني لحمل التدريب للبرنامج المقترح.

ملائمة البرنامج لعينة البحث:

راعى الباحث أن يكون البرنامج التدريبي مناسباً لعينة البحث حتى يمكن تحقيق الأهداف الموضوعية للبرنامج، فقد راعى مناسبة التمرينات لعينة البحث وكذلك عدد مرات التكرار وفترات الراحة البنينة بالإضافة إلى أسلوب التشويق من اجل تحقيق الأهداف الموضوعية للبرنامج المقترح.

تحديد شدة الحمل خلال دورة الحمل الفترية (الشهرية) فترة تنفيذ البرنامج:

من خلال حساب مدة تنفيذ البرنامج وبالبالغة (١٠ أسابيع) تدريبية وذلك بواقع (٣ وحدات تدريبية) أسبوعياً. حيث يتراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين (٩٠ : ١٠٠) دقيقة وأحتوى البرنامج على (٣٠ وحدة تدريبية) وبعد معرفة كل من أيام القياسات (القلبية والبعدية) تم التوزيع النسبي لشدة الحمل التدريبي. كما موضحة بالجدول رقم (٧) التالي: -

عدد الاسباع	الشدة	الوحدات	الزمن
الاسبوع الأول	٧٠-٨٠%	الأولي-الثانية-الثالثة	٩٠-١٠٠ ق
الاسبوع الثاني	٧٥-٨٥%	الرابعة-الخامسة-السادسة	٩٠-١٠٠ ق
الاسبوع الثالث	٨٠-٩٠%	السابعة-الثامنة-التاسعة	٩٠-١٠٠ ق
الاسبوع الرابع	٧٠-٨٠%	العاشرة-الحادية عشر-الثانية عشر	٩٠-١٠٠ ق
الاسبوع الخامس	٨٠-٩٠%	الثالثة عشر-الرابعة عشر-الخامسة عشر	٩٠-١٠٠ ق
الاسبوع السادس	٩٠-١٠٠%	السادسة عشر-السابعة عشر-الثامنة عشر	٩٠-١٠٠ ق
الاسبوع السابع	٨٠-٩٠%	التاسعة عشر-العشرون-الحادية والعشرون	٩٠-١٠٠ ق
الاسبوع الثامن	٨٥-٩٥%	الثانية والعشرون-الثالثة والعشرون-الرابعة والعشرون	٩٠-١٠٠ ق
الاسبوع التاسع	٧٥-٨٥%	الخامسة والعشرون - السادسة والعشرون - السابعة والعشرون	٩٠-١٠٠ ق
الاسبوع العاشر	٨٠-٩٠%	الثامنة والعشرون-التاسعة والعشرون-الثلاثون	٩٠-١٠٠ ق

والجدول رقم (٧) يوضح الرسم البياني لتشكيل دورة الحمل خلال فترة (تنفيذ البرنامج التدريبي)

لعينة البحث

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

- مدة تطبيق الوحدات التدريبية (١٠) أسابيع. - عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات تدريبية. - عدد وحدات التدريب في البرنامج (٣٠) وحدة تدريبية. - زمن الوحدة التدريبية اليومية (١٠) ق مقسمة إلى:

أ. التهيئة البدنية (١٠) د.

ب. الجزء الرئيسي (٨٠) د مقسمة على (٤٥ د اعداد بدني - ٣٥ د اعداد مهاري).

ج. الجزء الختامي (٥).

نموذج لوحدة تدريبية للبرنامج التدريبي المقترح: (مرفق ٩)

التشكيلات المستخدمة	فترة الراحة	حجم الحمل		الشدة	التدريبات المستخدمة	الزمن	أجزاء الوحدة	
		م**	ك*				الإعداد	الزمن الرئيسي
	-	-	-	%٤٠	أداء تدريبات الإطالة والمرونة الموضحة بملحق (٤)	د ١٠	التهيئة البدنية (الإحماء)	
	د ٢	٣	١٢	%٨٥	تدريبات البريكلاتيكس: (٣ - ٧ - ٨ - ١٢)	د ٤٥	الإعداد البدني الخاص	الزمن الرئيسي
	د ٢	٣	١٠	%٧٠	التدريبات الفنية (التدريب على الجملة الحرة): (٨ - ٧ - ٦ - ٥)	د ٣٥	الإعداد المهاري	
		-	-	%٣٠	أداء التدريبات الإسترخائية الخفيفة الموضحة بملحق (٤)	٥ق	الختام	
		**م=مجموعة		*ك= تكرار		شدة الحمل ٨٠ - ٩٠ %		

تقنين البرنامج التدريبي المقترح:

❖ تحديد شدة الحمل التدريبي كالآتي:

- حمل بسيط من ٣٥% إلى أقل من ٥٠%.
- حمل متوسط من ٥٠% إلى أقل من ٧٥%.
- حمل عالي (أقل من الأقصى) من ٧٥% إلى أقل من ٩٠%.

(١٣ : ١٧٩، ١٨٠)

❖ توزيع الراحة البيئية لمتغيرات البحث:

جدول (٨)

يوضح توزيع الراحة البيئية لمتغيرات البحث البدنية خلال البرنامج

م	الصفة	نسبة العمل الى الراحة	م	الصفة	نسبة العمل الى الراحة
١	التوافق العصبي العضلي	١ : ١	٥	القوة المميزة بالسرعة	٣ : ١
٢	الرشاقة	٤ : ١	٦	السرعة الحركية	٤ : ١
٣	المرونة	١ : ١	٧	السرعة الانتقالية	٤ : ١
٤	التوازن	١ : ١	٨	الجلد العضلي	١ : ١

تطبيق الدراسة الأساسية:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية خلال يومي الأحد والخميس بتاريخ ٩، ١٣/٢/٢٠٢٥ م علي ملاعب ستاد جامعة الزقازيق وبالصاله المغطاة التابعة للستاد.

تطبيق التجربة الأساسية:

قام الباحث بعد التأكد من تجانس أفراد العينة بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث وذلك لمدة (١٠ أسابيع) خلال الفترة من يوم السبت الموافق ١٦/٢/٢٠٢٥ م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٤/٤/٢٠٢٥ م.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياس القبلي بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج يومي الأحد والخميس بتاريخ ٢٧، ٣١/٤/٢٠٢٥ م، وبعد تطبيق البرنامج والتدريبات قد تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها وإخضاعها للمعالجة الإحصائية.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي: (س) Mean.
- الوسيط: Media
- الانحراف المعياري: (+ع) Standard Deviation.
- معامل الالتواء: (ل) Skewness.

- معامل الارتباط: (ر) correlation coefficients
- اختبار "ت": (ت) T.test.
- نسب التحسن.

عرض النتائج ومناقشتها

❖ عرض النتائج

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٩)

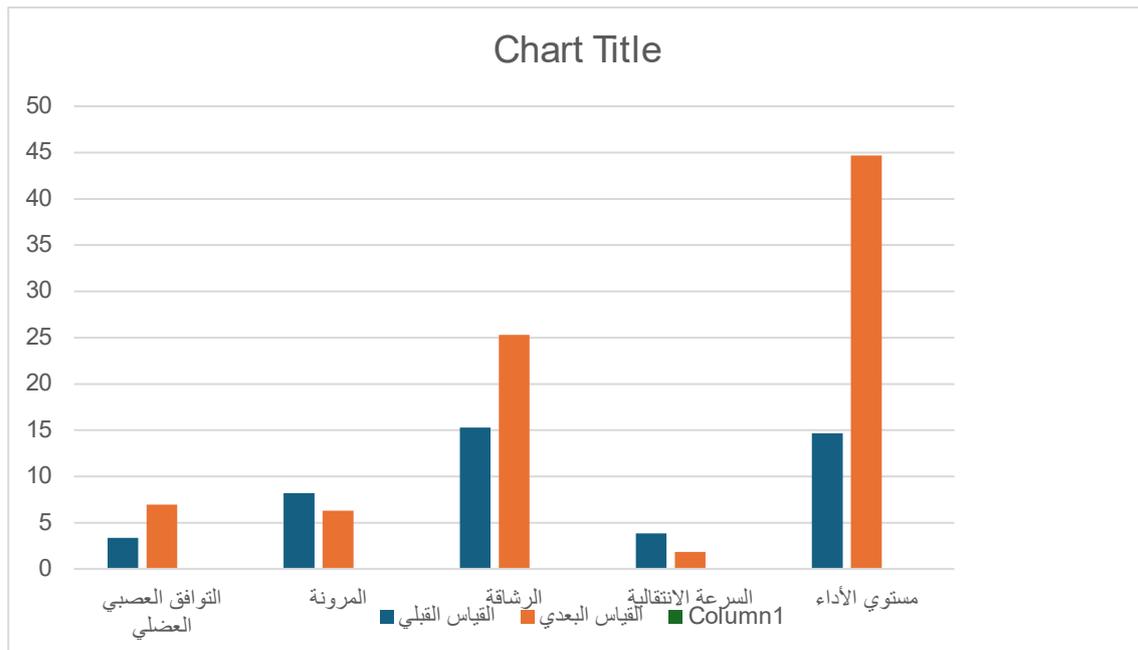
دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي
لعينة البحث التجريبية في الصفات البدنية ومستوى الأداء قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت)	دلالة الارتباط	نسب التحسن %
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي					
التوافق العصبي العضلي	(عدد)	1.21	3.35	0.94	6.95	3.60	١,١٤	١٤,٤٦	دال	107.46
المرونة	(سم)	0.07	0.82	0.06	0.63	0.19	٠,٠٣	٢٧,٧٣	دال	-23.17
الرشاقة	(عدد)	2.11	15.30	2.54	25.3	10	٣,٠٥	١٤,٦٦	دال	65.36
السرعة الانتقالية	(ثانية)	0.87	3.85	0.28	1.83	2.02	٠,٧٠	١٢,٩٤	دال	-52.47
مستوى الأداء	(درجة)	١,٥٣	١٤,٦٧	١,٥٣	٤٤,٦٧	٣٠	١٠,٧٤	١٩,٦٣	دال	204.50

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.٠٩

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في الصفات البدنية ومستوى الأداء قيد البحث.



شكل (١٠) يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية ومستوى الأداء

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١١)

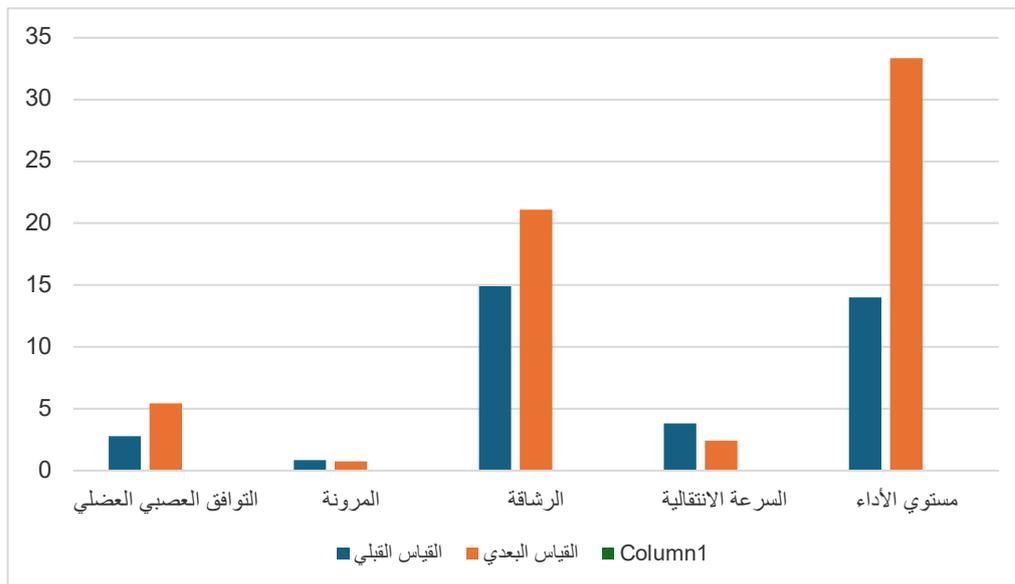
دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في الصفات البدنية ومستوى الأداء قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت)	دلالة الارتباط	نسب التحسن %
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي					
التوافق العصبي العضلي	(عدد)	٢,٨٠	0.95	5.45	1.05	2.65	٠,٧٩	١٤,٩٦	دال	91.23
المرونة	(سم)	0.85	0.06	0.75	0.04	0.10	٠,٠٣	١٥,٤٤	دال	-11.76
الرشاقة	(عدد)	14.90	2.10	21.1	2.10	6.20	١,٦٩	١٦,٤٠	دال	41.61
السرعة الانتقالية	(ثانية)	3.82	0.90	2.42	0.69	1.40	٠,٧٩	٧,٩٤	دال	-36.65
مستوى الأداء	(درجة)	١٤	١,٧٣	٣٣,٣٣	٢,٠٨	١٩,٣٣	٦,٩١	١٢,٥٢	دال	138.07

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.٠٩

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في الصفات البدنية ومستوى الأداء قيد البحث.



شكل (١٢) يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات

عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٣)

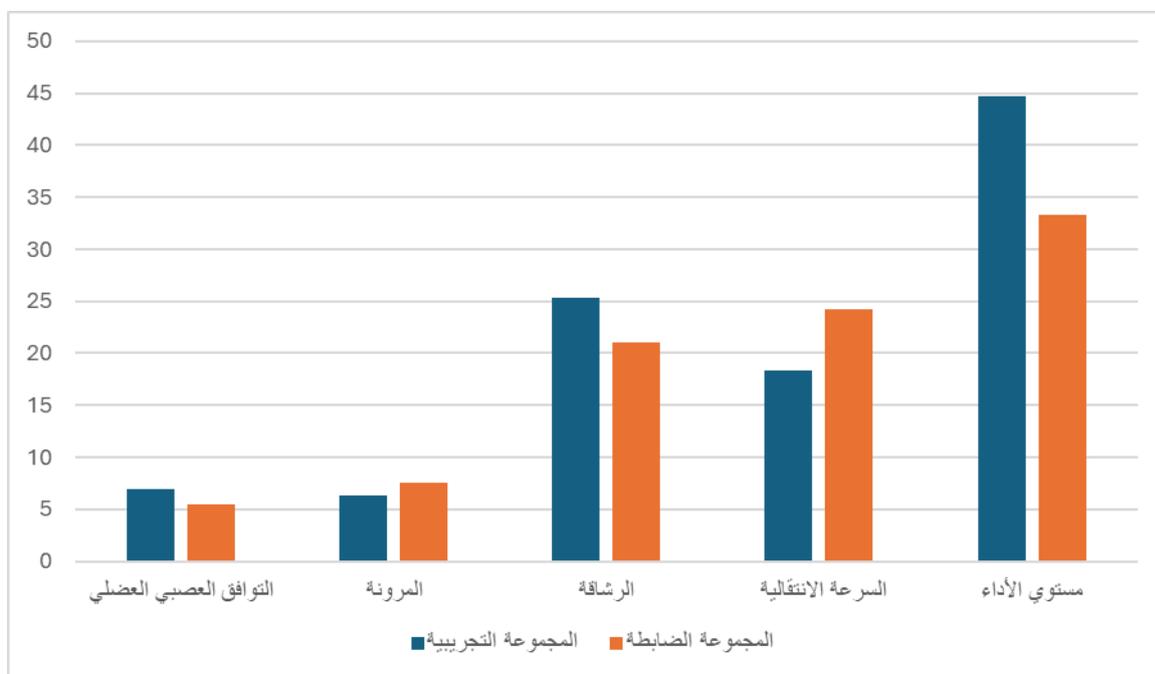
دلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية ومستوى الأداء قيد البحث

ن = ٢٠

نسب التحسن %	دلالة الارتباط	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
27.52	دال	٣,٣٦	1.05	5.45	0.94	6.95	(عدد)	التوافق العصبي العضلي
-16.00	دال	-٤,٧٧	0.04	0.75	0.06	0.63	(سم)	المرونة
19.91	دال	٤,٠٣	2.1	21.1	2.54	25.3	(عدد)	الرشاقة
-24.38	دال	-٢,٤٩	0.69	2.42	0.28	1.83	(ثانية)	السرعة الانتقالية
34.29	دال	١٣,٨٨	٢,٠٨	٣٣,٣٣	١,٥٢	٤٤,٧٦	(درجة)	مستوى الأداء

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٣٨ = ٢.٠٤

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسط نتائج القياسات البعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية ومستوى الأداء قيد البحث.



شكل (١٤) يوضح الفرق بين القياسات البعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة ونسبة التحسن بينهم في الصفات البدنية ومستوى الأداء قيد البحث.

❖ مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول:

نص الفرضية الأولي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في الصفات البدنية ومستوى الأداء في العروض الرياضية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي "

أظهرت نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أن هناك فروق دالة إحصائياً لكلاً من الصفات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء وذلك لصالح القياس البعدي ويتضح ذلك من جدول (٩). ويعزى هذا إلى أن البرنامج التدريبي الذي تم تضمينه في برنامج المجموعة التجريبية باستخدام تمارين البريكلاتيكس ساهم في تحسين جميع المتغيرات البدنية قيد البحث بنسب مختلفة ومتفاوتة، وارتفاع مستوى الأداء.

تشير نتائج الدراسة إلى وجود تحسن ملحوظ في مجموعة الصفات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء، ومنها الرشاقة، المرونة، والتوافق، ويُمكن أسناد هذا التحسن بدرجة كبيرة إلى فعالية تمارين البريكلاتيكس التي تم تضمينها في البرنامج التدريبي. وتتميز هذه التمارين بطبيعتها المركبة والمعتمدة على الأداء الحركي المتسلسل، مما يُساهم في تنشيط الجهاز العصبي العضلي وتحفيز الأداء الحركي، وهو ما أكدته زكريا أحمد (٢٠١٨) بأن التمارين التي تعتمد على التنقل السريع والتحكم في الجسم في أوضاع مختلفة تعمل على تطوير الرشاقة والتوازن الحركي. (١٠)

كذلك أشار عبد الحميد عبد الفتاح (٢٠١٥) إلى أن إدخال الحركات المركبة ذات الإيقاع الحركي المتغير في التدريب يُساعد على تحسين التوافق العصبي العضلي وزيادة مرونة العضلات والمفاصل. (١٤)

كما أوضح علي عبد المجيد وآخرون (٢٠٢٠) أن استخدام الحركات الإبداعية التي تجمع بين السرعة والتوازن - مثل الموجودة في تمارين البريكلاتيكس المستخدمة ضمن البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية يُنمي القدرة على الانتقال الحركي السريع، مما ينعكس على السرعة الحركية والانتقالية. ويؤكد **Magill** (٢٠١١) أيضاً أن الأداء المعقد للحركات المتتالية يحفز مراكز التوافق في الدماغ ويُطوّر الكفاءة الحركية الشاملة. (١٧: ٣٣،٥٠)، (٢٩)

وقد أظهرت النتائج من جدول (٩) تحسناً ملحوظاً في مستوى الأداء لدى أفراد المجموعة التجريبية، التي خضعت لبرنامج تدريبي باستخدام تمارين البريكلاتيكس. هذا التحسن كان واضحاً في الفقرات الحرة بالعروض الرياضية المصغرة، حيث أثرت التمارين الوظيفية في تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية بشكل تكاملي. فقد أدى تفعيل العضلات العميقة وتدريب التوازن والرشاقة إلى تحسين

الأداء الحركي بشكل كبير، مما انعكس على الدقة والتحكم الحركي أثناء تنفيذ الحركات في العروض الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، فإن التنوع في التمرينات التي تشمل تقنيات متنوعة مثل القفز، التوازن، والتنقل السريع قد ساهم في تحسين سرعة الاستجابة وتنمية التنسيق العصبي العضلي، مما أثر بشكل إيجابي على أداء الأفراد.

تدعم هذه النتائج ما أظهرته دراسات سابقة مثل دراسة حسن (٢٠٢٠) التي أكدت فعالية برامج البريكلاتيكس في تحسين الأداء المهاري والبدني بشكل أسرع مقارنة بالبرامج التقليدية، مما يعزز من فاعلية هذا البرنامج في تحسين وتطوير مستوى الأداء. (٩: ٧٠,٨٥)

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الصفات البدنية ومستوى الأداء في العروض الرياضية للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي"

أظهرت النتائج كما أوضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في الصفات البدنية ومستوى الأداء بالعروض الرياضية ولصالح القياس البعدي، وهو ما يُشير إلى تحقق الفرضية.

ويشير ذلك التحسن إلى تأثير برنامج الإعداد البدني التقليدي، الذي ساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية قيد البحث، ولكن بدرجة أقل من نظيرتها في المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج تدريبي باستخدام تمرينات البريكلاتيكس.

ظهور تحسن ملحوظ في عنصر المرونة، وهو ما يُعزى إلى إدراج تمارين إطالة وتحريك المفاصل في البرنامج التقليدي، كما تدعم ذلك نتائج جمعة (٢٠١٧) التي بينت فاعلية التمارين التقليدية في تطوير مدى الحركة رغم محدودية التقدم مقارنة بالبرامج الحديثة. (٤: ٣٣,٤٨)

تحقق تطور في الرشاقة والتوازن نتيجة التنوع الحركي في تدريبات الإعداد البدني، مما انعكس على الأداء المهاري، وهذا ما أشار إليه عبد الباسط (٢٠١٦) بأن التحسن في الرشاقة والتوازن ممكن من خلال البرامج الكلاسيكية، إلا أن مدى الاستجابة يكون أقل فاعلية مقارنة بالتدريب التفاعلي أو الوظيفي. (١٢: ٢٢,٣٧)

أما مستوى الأداء في العروض الرياضية، فقد أظهر بدوره تطوراً دالاً، ويُعزى ذلك إلى التحسن العام في الصفات البدنية، إلا أن هذا التحسن ظل محدوداً نسبياً مقارنة بالمجموعة التجريبية. وتؤكد هذه النتيجة ما أشار إليه حسن (٢٠٢٠) بأن البرامج التقليدية تُعد أساساً مقبولاً لتحسين الأداء، لكنها لا تُغني عن الأساليب الحديثة القائمة على تكامل القدرات البدنية والمهارية والحركية. (٩: ٧٠,٨٥)

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثالثة "توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية ومستوى الأداء في العروض الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية".

أظهرت نتائج الدراسة كما أوضح جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية في كلاً من المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء في الفقرات الحرة بالعروض الرياضية المصغرة. وتُعزى هذه الفروق إلى اختلاف نوعية البرنامج التدريبي المستخدمة، حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي باستخدام تمارين البريكلاتيكس، في حين تلقت المجموعة الضابطة برنامج الإعداد البدني التقليدي.

واوضحت دراسات سابقة مثل **Alfredson et al** (٢٠١٦) دعمت هذه النتائج وأكدت أن برامج التمارين المصممة خصيصاً للتحسين الحركي تؤدي إلى تحسن ملحوظ في الأداء البدني والفني. (٢٨: ٤٥,٥٩)

تحقق تطور أكبر لدى المجموعة التجريبية في عنصر المرونة بنوعيه نظراً للطبيعة الديناميكية للبريكلاتيكس، والتي تعتمد على حركة الجسم الكاملة وتنوع زوايا الحركة، مما يساعد على تحسين المدى الحركي أكثر من برامج الإطالة الثابتة التقليدية.

وفي دراسة لـ **Turner et al** (٢٠١٨)، تبين أن تمارين البريكلاتيكس قد أظهرت تحسينات كبيرة في التوازن، المرونة، وأداء الحركات الحرة، ما يعزز من تفسير نتائج هذه الدراسة.

(٣٠: ٢٠١-٢١٠)

وقد دعمت هذه النتائج ما توصلت إليه دراسات سابقة مثل: حسن (٢٠٢٠)، والشرقاوي (٢٠١٨)، التي أكدت أن البرامج التدريبية الحديثة، وخاصة تلك التي تعتمد على التمارين المشابهة لطبيعة الأداء والتمارين الوظيفية والتكامل الحركي مثل تمارين البريكلاتيكس، تحقق نتائج أسرع وأكثر شمولاً عن البرامج التقليدية. (٩: ٧٠-٨٥) (١١: ٥٥-٧٢)

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود مجتمع البحث واستناداً للمعالجات الإحصائية وما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على عينة البحث التجريبية أدى إلى تحسين ورفع مستوى الصفات البدنية ومستوى الأداء قيد البحث حيث توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
- تنمية الصفات البدنية من خلال تمارينات البريكلاتيكس يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوى البدني ومستوى الأداء ومن ثم اختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثرة واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير التدريب.
- البرنامج التقليدي المتبع الذي تم تطبيقه على عينة البحث الضابطة كان له تأثير إيجابي على كلاً من المتغيرات البدنية ومستوى الأداء قيد البحث.
- وجود فروق في نسب التحسن في مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود علاقة طردية بين المتغيرات البدنية ومستوى الأداء لدى الطلاب.

التوصيات:

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والإستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتي:
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لرفع وتطوير مستوى الأداء على طلاب العروض الرياضية.
- استخدام تمارينات البريكلاتيكس في البرامج التدريبية الخاصة بالعروض الرياضية لرفع مستوى الكفاءة البدني، خاصةً في تمارين التوافق والرشاقة والمرونة.
- الاهتمام بوضع برامج تدريبية باستخدام تمارينات البريكلاتيكس في الرياضات المختلفة.
- اجراء دراسات مشابهه باستخدام تمارينات البريكلاتيكس لمعرفة مدى تأثيرها على مستوى الأداء في الرياضات المختلفة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. إسلام سالم - أ.م. د. السعيد سالم (٢٠٢٣): البناء العاملي لبعض عناصر اللياقة البدنية كمحدد لانتقاء المشاركين في العروض الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية أبو قير، جامعة الإسكندرية، مجلد ٩، العدد ١١٦.
٢. ألاء حمدي محمد حمدي، عائشة محمد الفتح محمد، مروة عمر الدهشوري الدهشوري " (٢٠٢٢): بعنوان تأثير تدريبات ال Breakletics على القدرة العضلية وسرعة الاستجابة ومستوى الأداء في رياضة المبارزة.

٣. ايه أشرف علي حجازي وآخرون (٢٠٢٤): تأثير تدريبات ال Breakletics على القوة العضلية ومستوى الاداء المهاري للجملة الأرضية في الرقص الحديث، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد ٠٧٦، العدد ٤، الصفحات ٢٢٠-٢٤١.
٤. جمعة، محمود (٢٠١٧): فعالية التمارين التقليدية مقابل التمارين الحديثة في تطوير المرونة. المجلة العربية للتربية البدنية، ٨(١)، ٣٣-٤٨.
٥. حازم جاد عيسى (٢٠٠٣): فاعلية الاشتراك في العروض الرياضية على تنمية وترتيب القيم الأخلاقية لدى الأطفال من سن (١١) سنة، المؤتمر العلمي السنوي الرابع استراتيجيات التعليم النوعي في مصر، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.
٦. حامد أحمد عبد الخالق (٢٠١٤): المهرجانات والعروض الرياضية القاهرة.
٧. حسن، يوسف (٢٠٢٠): فعالية البرامج التدريبية الحديثة في تنمية الأداء المهاري والبدني. المجلة المصرية للتربية الرياضية، ١٤(٤)، ٧٠-٨٥.
٨. حسن، يوسف (٢٠٢٠): فعالية البرامج التدريبية الحديثة في تنمية الأداء المهاري والبدني. المجلة المصرية للتربية الرياضية، ١٤(٤)، ٧٠-٨٥.
٩. حسن، يوسف (٢٠٢٠): فعالية البرامج التدريبية الحديثة في تنمية الأداء المهاري والبدني. المجلة المصرية للتربية الرياضية، ١٤(٤)، ٧٠-٨٥.
١٠. زكريا أحمد. (٢٠١٨): تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية. مجلة التربية الرياضية، ٢٢(٣)، ١٤٥-١٦٢.
١١. الشرقاوي، عمرو (٢٠١٨): تأثير التمارين الوظيفية على مكونات اللياقة البدنية لدى طلاب التربية الرياضية. مجلة بحوث التربية الرياضية، ١٠(٢)، ٥٥-٧٢.
١٢. عبد الباسط، خالد (٢٠١٦): أثر التدريب التقليدي على عناصر الرشاقة والتوازن. مجلة التربية الرياضية، ٥(٣)، ٢٢-٣٧.
١٣. عبد الحميد شرف (١٩٩٤م): البرامج في التربية الرياضية، مركز التنمية البشرية للمعلومات. دار الفكر العربي، القاهرة.
١٤. عبد الحميد عبد الفتاح. (٢٠١٥): الأسس العلمية للتدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
١٥. عزمي عبد الخالق مصطفى (٢٠١٥): الجديد في المهرجانات الرياضية والمعاصرة للقطاعين التعليمي والأهلي، منشأة المعارف، الاسكندرية.
١٦. عصام محمد أمين محمد، جابر بريقع (١٩٩٧): التدريب الرياضي (أسس - مفاهيم - اتجاهات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٧. **علي عبد المجيد، وآخرون (٢٠٢٠):** التمرينات الإبداعية وتأثيرها على الصفات البدنية. مجلة علوم الرياضة، ٢٨(١)، ٣٣-٥٠.
١٨. **عمر نصر الله قشطة (٢٠١٦):** المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة. دار الوفاء لدنيا الطباعة.
١٩. **عنايات محمد فرج (٢٠٠٤):** التمرينات الايقاعية والجمباز الايقاعي والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٠. **قنديل محروس محمد، ودينا علي عبد الكريم، وحسانين عبد الهادي، ومنال طلعت محمد أيوب (2018):** عناصر اللياقة البدنية الخاصة كمحددات لانتقاء المشتركات في العروض الرياضية بكليات التربية الرياضية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد ٣١، ٢٠١٨، ص. ١٣٥-١٤٧.
٢١. **كنعان خورشيد:** الفكر الاسلامي بين تحديات العصر وضروريات التجديد - مجلة دراسات اسلامية العدد (٨) للسنة الثانية، بيت الحكمة، د ت.
٢٢. **ليلى عبد العزيز زهران (١٩٩٧):** الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٣. **محمد حسن علاوى (٢٠١٤):** علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٤. **محمد، أحمد رضا السيد. (٢٠٢٢):** تأثير تنميه بعض القدرات التوافقية على مستوى الاداء في العروض الرياضية لطلاب كليه التربية الرياضية جامعة بنها. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٩(٢) ، ٢٣-١.
٢٥. **مروة حسين على (٢٠١٩):** تأثير تمرينات (Breakletics) في القابلية البدنية لدى طالبات المرحلة الأولى، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية، جامعة بغداد.

ثانياً: المراجع العربية:

- 26.(<https://www.theatreartlife.com/?s=Breakletics> +/)
- 27.(Sowinski, perter. Breakletics: fitness//breakletics.com/en)s meet breaking "https:
- 28.Alfredson, H., & Cools, A. (2016). The role of proprioception and balance in physical performance. Sports Science Review, 20(3), 45-59.
- 29.Magill, R. A. (2011). Motor learning and control: Concepts and applications (9th ed.). McGraw-Hill>
- 30.Turner, A., Martin, J., & Thomas, P. (2018). Effects of dynamic exercises on free movements in sports. Journal of Athletic Performance, 10(4), 201-210.