



## اثر استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي رياضة الجودو

د\*\*/ أكرم أبو الوفا ابراهيم محمد

مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

### مقدمة ومشكلة البحث :



صالح (٢٠١٩م) أن القدرات البدنية تعد أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها مستوى الأداء

المهارى للأنشطة الرياضية المختلفة ، لاعتماد الأداء الحركي على توافر مجموعة منها حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارات الحركية بسهولة لتحقيق الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي بفعالية.(٤ : ٤٥) (١٤ : ٢١٨)

ويذكر أبو العلا عبدالفتاح

(٢٠١٢م) أن الصفات البدنية إحدى العوامل الهامة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية الصفات الهامة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي ، وبذلك تكون الصفات البدنية بمثابة العمود الفقري والقاعدة العريضة لأداء المتطلبات البدنية

لقد أصبح التدريب الحديث عملية تربية مخططة ومبنية علي أسس علمية سليمة تعمل علي وصول الناشئين إلي التكامل في الأداء الرياضي مما يحقق هدف الفوز في المباريات ، ويتطلب تحقيق هذا الهدف قيام المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات الناشئين البدنية والفنية والذهنية والخلفية والنفسية في إطار موحد للوصول بهم إلي أعلى مستوى من الأداء الرياضي خاصة أثناء المباريات تمشياً مع التطور العلمي المعاصر . (١٦ : ١٥)

ويشير وجدى الفاتح (٢٠١٤م)

إلي أن تخطيط التدريب الرياضي يتطلب من المدرب أن يدرس ويتفهم جيداً وبشكل دقيق كل عنصر من مشتملات الإعداد وحدود كل منها ومعرفة التداخل والتنافر بين بعضها البعض، وكذلك الشكل الأمثل لتطويرها وتأثيرها على اللاعب وكذا المرحلة السنوية والفترة اللازمة لإحداث التطور المطلوب . (١٧ : ٢٤)

ويتفق كلاً من ريسان خريبط

وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦م) ، مدحت

لها بداية ونهاية يتم الإعداد لها قبل الأداء ، وتسير في مسار حركي واحد ، أي أن اللاعب يعرف متى وأين يتحرك قبل الأداء ، ونظراً لأن مواقف اللعب في بعض الرياضات متنوعة وسريعة التغيير وغير متوقعة (حركات مفتوحة) ، وظهر حديثاً مصطلح جديد سمي بالرشاقة التفاعلية (**Reactive Agility**) يستوجب من اللاعب سرعة تغيير اتجاهه وسرعته أثناء الحركة ، أي يعيد تغيير الاتجاه أثناء الحركة مرة أخرى لتناسب تحركاته مع التغييرات المستمرة من المثيرات المحيطة به من خلال المنافس أو طريقة اللعب فيقوم اللاعب بحركات غير متوقعة أثناء الأداء ، ويضيفون أن ٨٠% من المعلومات التي تصل إلى المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين وهي تمثل (٧٠%) من مجموعها في جسم الإنسان، وهذا يوفر النجاح في تنفيذ المتطلبات الحركية والمهارية والخطية. (٢٣ : ١٥٩)

ويشير **أمريندر سينغ وآخرون**

**Amrinder Singh, et , al.** (٢٠١٧م) الي أن رياضة الجودو كباقي رياضات الدفاع عن النفس الأخرى التي ترتبط ارتباطاً مباشراً مع الرشاقة ، زمن رد الفعل والتوازن وذلك لأنها تتطلب الدفاع ضد الهجوم من الاتجاهات المختلفة باستخدام جانبي الجسم . (٢٤ : ١٣٩)

والمهارية والخطية للنجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة . (١ : ١٨١)

ويشير **ستيفن بيرد وآخرون**

**Stephen Bird, et, al.** (٢٠١٩م) أن الرشاقة من القدرات الحركية المركبة الهامة حيث تتضمن العديد من القدرات والصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي وخفة الحركة ، كما تسهم في سرعة اتخاذ القرارات الحركية أثناء المنافسة ، فاتخاذ القرار السريع والسليم هو ما يميز لاعب عن الآخر ، فالنجاح في اتخاذ القرار أثناء المنافسة يعتمد علي عوامل عدة أساسية مثل سرعة ودقة استيفاء المعلومات ومستوي النشاط والاستخدام الصحيح للملامح المختلفة من التركيز والمعارف الخطية والمهارات والخبرات . (٢٢ : ٧٣)

ويذكر **ريسان خريبط وأبو العلا**

**عبد الفتاح** (٢٠١٦م) أن الرشاقة تختلف من لاعب لآخر وفقاً لمدي توافر القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالمهارة ، فاللاعب الذي يستطيع أن يغير من أوضاع جسمه بسرعة عند ظهور المثير والاستجابة المتوافقة معه يمتلك فعالية عالية للأداء المهاري . (٤ : ٤٣)

ويشير **وارين يونج**

**Young, et, al.** (٢٠١٥م) إلي أن الرشاقة هي عملية مخطط لها مسبقاً وتتكون من مجموعة من الحركات المغلقة

الموضوعة على اسس علمية للارتقاء بمستوى الاداء الفنى لرياضة الجودو. (٣ : ٢)

ومن خلال متابعة الباحث لمباريات الناشئين فى رياضة الجودو لاحظ الباحث هبوط وقتور فى مستوى الاداء البدنى للاعبين قد يرجع الى استخدام المدربين لاساليب التدريب التقليدية او عدم الاهتمام بمرحلة اتقان الاداء المهارى للمهارات الهجومية ، وهذه المرحلة لا يصل اليه الناشئين الا بعد وقت طويل من عملية التدريب والتكرار للاداء وهذا يتفق مع دراسة احمد عبدالمنعم ( ٢ ) والبعض لا يستطيع الوصول اليه نتيجة لضعف مستوى عناصر اللياقة البدنية باختلاف انواعها لديهم وان مجرد تكرار اداء المهارة غير كافى للتقدم بالمستوى المهارى نتيجة افتقارهم لعناصر اللياقة البدنية الخاصة التى يحتاجها مثل نوعية تلك المهارات ، التى اذا تم اتقانها وادائها خلال المنافسات تنعكس على تحقيق نتائج ايجابية وتحقيق الفوز من اسهل وايسر الطرق.

وقد لاحظ ايضا انخفاض مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي الجودو والتي تعتمد بصفة خاصة في أدائها علي القدرة على تغيير اتجاه الجسم لتغيير وضعية المنافس والإدراك السريع لاتخاذ القرارات السليمة أثناء التحرك بسرعة مما يسمح للاعب بالسيطرة على الملعب وتحقيق النقاط ، فاللاعب الذي يستطيع أن يغير من أوضاع جسمه بسرعة أثناء حركة المنافس ، أي

ويؤكد حلمي شعباني واخرون

**Helmi Chaabene, et, al.,**

(٢٠١٨م) علي أن الرشاقة تعتبر صفة بدنية ضرورية لرياضات الدفاع عن النفس ، وبوجه خاص في رياضة الجودو وتعد الرشاقة شرطاً أساسياً لتحقيق الأداء العالي بنجاح ، وذلك لأنها من متطلب لتنفيذ الأداءات المهارية بسرعة في اتجاهات متعددة مع الحفاظ علي أوضاع الجسم الصحيحة والتحكم بها مع التغيير السريع للاتجاه خلال سلسلة من الحركات. (١٨ : ٢٥٤٢)

ويذكر " خالد فريد " (٢٠٠٧م) ان

رياضة الجودو Judo Sport تعد احدى الرياضات الفردية والتي اكتسبت شهرة واسعة على المستوى المحلى والعربى وذلك عندما استطاع البطل المصرى الاوليمبى ( محمد رشوان ) الحصول على الميدالية الفضية فى دورة الالعاب الاولمبية التى اقيمت بمدينة ( لوس انجلوس ) بالولايات المتحدة الامريكية عام ١٩٨٤م ، مما ادى الى الاقبال المتزايد من الناشئين والشباب على ممارسة رياضة الجودو ، وايضا حصول البطل الاوليمبى ( هشام مصباح ) على الميدالية البرونزية فى دورة الالعاب الاولمبية التى اقيمت ببيكين (٢٠٠٨) ، وهذا بدوره يلقى عبئا على القائمين بهذه الرياضة من خلال الاهتمام بمستوى القاعدة العربية من الناشئين والشباب وذلك بتوفير افضل البرامج التدريبية

### فروض البحث .

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوي أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي رياضة الجودو تحت ١٤ سنة .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي رياضة الجودو تحت ١٤ سنة .

### المصطلحات المستخدمة في البحث .

- ١- الرشاقة التفاعلية . هي قدرة الفرد علي تغيير أوضاع جسمه بناء علي مثير جديد يظهر له فجأة أثناء الأداء (التمرين) وتغيير الاتجاه . (٢٢ : ١٥٦)

### الدراسات المرجعية .

- ١- أجري كلاً من كايثلين دولان Kaitlin Dolan (٢٠١٦) (١٩) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية والقوة الاساسية والتوازن علي الأداء المهاري في كرة القدم " ، وتهدف إلي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية والقوة الاساسية والتوازن علي الأداء المهاري في كرة القدم ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وتم

لمحظة ظهور المثير، وتكون استجابته الحركية متوافقة مع سرعة المثير وقوته يمتلك فعالية عالية للأداء المهاري .

ومن خلال إطلاع الباحث علي المراجع العلمية والدراسات السابقة في رياضة الجودو لاحظ عدم وجود برامج متخصصة لتدريبات الرشاقة التفاعلية علي الرغم من أهمية هذه التدريبات ، كما أن بعض المدربين يستخدم تدريبات الرشاقة التقليدية والتي قد تؤدي إلي عدم القدرة علي تحقيق الهدف من الأداء المهاري المطلوب والبعض الآخر يستخدمها ولكن علي فترات متقطعة من الموسم التدريبي وبدون التقنين العملي لها ، ومن هنا تتضح أهمية المشكلة في إبراز أهمية تدريبات الرشاقة التفاعلية وتوجيه الاهتمام إلي زيادة برامج الإعداد الخاصة بهذا العنصر البدني الهام بالإضافة إلي توفير مجموعة من تدريبات الرشاقة التفاعلية الحديثة والمقننة مما ينعكس تأثيره علي مستوي أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي رياضة الجودو .

### هدف البحث .

التعرف علي اثر استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوي أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي رياضة الجودو تحت ١٤ سنة .

السلة " ، وتهدف إلي التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق كرة السلة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، حيث بلغ قوام العينة الكلية (٣٣) طالب ، حيث أشارت أهم النتائج برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية المقترح ساهم بطريقة ايجابية فى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث .

٤- أجري محمود بيومي (٢٠١٩م)

(١٢) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئي الجودو " ، وتهدف إلي تصميم برنامج بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف علي تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بمهارات الرمي من أعلى لناشئي الجودو ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الجودو تحت ٤ سنة ، حيث بلغ قوام العينة الكلية (١٨) ناشئي تحت ٤ سنة ، حيث أشارت أهم النتائج الي وجود فروق دال احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة لصالح المجموعة التجريبيية في

اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات كرة القدم في المرحلة السنية من ١٦-٢٠ سنة ، حيث بلغ قوام العينة الكلية (١٥) لاعبة ، حيث أشارت أهم النتائج إلي استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والقوة الاساسية والتوازن أدت إلي تطوير الأداء المهاري لاعبات كرة القدم من ١٦-٢٠ سنة .

٢- أجري كلاً من ستيفن بيرد

وأخرون Stephen Bird, et, al.,

(٢٠١٩م) (٢١) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي السرعة والرشاقة لدي طلاب الجامعات الاندونيسية " ، وتهدف إلي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي السرعة والرشاقة لدي طلاب الجامعات الاندونيسية ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الجامعة الاندونيسية اللذين يتراوح اعمارهم ٢٠-٢٣ سنة ، حيث بلغ قوام العينة الكلية (٣٦) طالب ، حيث أشارت أهم النتائج إلي برنامج الرشاقة التفاعلية المقترح أدي الي تحسين السرعة والرشاقة للطلاب الجامعيين .

٣- أجرت مروة ناصر (٢٠١٩م) (١٤)

دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة

### إجراءات البحث . منهج البحث .

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة .

### مجتمع وعينة البحث .

يمثل مجتمع البحث ناشئي رياضة الجودو تحت ٤ اسنة الحاصلين علي الحزام البني بمحافظة بورسعيد والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للجودو للعام التدريبي ٢٠٢١/٢٠٢٢م ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مركز الاستاد ، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٢) ناشئي المرحلة السنية ( ١٢ : ١٤ سنة ) من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي ، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٢٢) ناشئي (العينة الأساسية ، العينة الاستطلاعية) .

المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بمهارات الرمي من أعلي لناشئي الجودو تحت ٤ اسنة .

### ٥- أجري محمد أحمد (٢٠٢٠م) (٩)

دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بنية حركات القدمين لدي ناشئي تنس الطاولة " ، وذلك بهدف تصميم برنامج من تدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف على مدي تأثيرها على بنية حركات القدمين لدى ناشئي تنس الطاولة تحت (١٤) سنة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي تنس الطاولة تحت (١٤) سنة من المختارين بالمشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي التابع لوزارة الشباب والرياضة ، حيث بلغ قوام العينة الكلية (١٦) ناشئي ، حيث أشارت أهم النتائج إلي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبالية والبعدية ونسب التحسن لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعدية .

جدول (١)  
اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن = ٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٣.٦٧	١٣.٧٥	٠.٢٨	٠.٨٦ -
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٤٩.١٨	١٥٠.٥٠	٣.٨٥	١.٠٣ -
٣	وزن الجسم	كجم	٥٧.٢٥	٥٦.٥٠	٢.٩٠	٠.٧٨ -
٤	العمر التدريبي	سنة	٣.٧٦	٣.٩٠	٠.٤٦	٠.٩١ -
٥	قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٧.٧٩	٦٨.٥٠	٣.٠٧	٠.٦٩ -
٦	الوثب العريض	سم	١٦٤.٩٥	١٦٤.٢٥	١.٩٨	١.٠٦ -
٧	ثني الجذع من الوقوف	سم	٩.٢٧	٩.٥٠	٠.٩٤	٠.٧٣ -
٨	اختبار الرشاقة لجامعة (اللينويز)	ثانية	٢٢.١٨	٢١.٨٥	١.٠٢	٠.٩٧ -
٩	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٥٣.٢٣	٥٤.٠٠	٢.٨٣	٠.٨٢ -
١٠	الدوائر المرقمة	ثانية	١٠.٨١	١٠.٦٤	٠.٧٥	٠.٧٠ -
١١	اييون سيوناجي	درجة	١٠.٦٨	١١.٠٠	٠.٨٦	١.١٢ -
١٢	مورتيه سيوناجي	درجة	١٠.٢٣	١٠.٠٠	٠.٧٣	٠.٩٥ -
١٣	تاي اوتوشى	درجة	٩.٨٦	١٠.٠٠	٠.٦٢	٠.٦٨ -
١٤	هراى جوشى	درجة	٩.١٤	٩.٠٠	٠.٤٧	٠.٨٩ -

- شريط قياس الأطوال (سم) ، مسطرة (سم) مدرجة ، أقماع تدريب .

## ٢- الإختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .

### - الأختبارات البدنية . مرفق (٣)

- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية المناسبة لناشئي رياضة الجودو تحت ١٤ سنة ، حيث تم قبول المتغيرات البدنية التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠% . مرفق (١)

- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الأختبارات البدنية قيد البحث لناشئي رياضة الجودو تحت ١٤ سنة ، حيث تم قبول الأختبارات

ينضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات قيد البحث تراوحت بين ( - ١.١٢ : ١.٠٦ ) وقد انحصرت هذه القيم ما بين  $(\pm 3)$  ، مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات .

## وسائل وأدوات جمع البيانات .

### ١- الأجهزة والأدوات المستخدمة .

- بساط جودو قانونى .
- جهاز مقياس الطول رستاميتز Rest meter لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم .
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) .
- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية .

- التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠% مرفق (٢)
- اختبارات المهارات الهجومية قيد البحث. مرفق (٥)
- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات الهجومية المناسبة للناشئين في رياضة الجودو تحت ١٤ سنة ، حيث تم قبول المهارات الهجومية التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠% . مرفق (٤)
- ٣- استمارات تسجيل البيانات .
- قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث. مرفق (٦)

#### - الدراسات الاستطلاعية .

##### - الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- وكانت أهم نتائج الدراسة :
- الألتزام بالنواحي الأحترازية والألتزام بلبس الكمادات .
- مراعاة التباعد بين اللاعبين وأستخدام أدوات التعقيم قبل وبعد أداء الأختبارات والقياسات .
- تدريب المساعدين على طريقة القياس الصحيحة ووحدة القياس المستخدمة .
- تجهيز الأجهز والأدوات المستخدمة في تحقيق أغراض البحث .
- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية :
- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من يوم السبت الموافق
- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى علي عينة قوامها (١٠) ناشئين تحت ١٤ سنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٢/٩/٥م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٩/٨م ، وتهدف الي ما يلي:
- التأكد من تدريب المساعدين ، وكذلك توضيح طبيعة الأدوار التي يكلف بها المساعدين أثناء تطبيق القياسات والأختبارات .



١٠/٩/٢٠٢٢م إلى يوم الثلاثاء الموافق ١٣/٩/٢٠٢٢م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) .

#### أولاً : صدق الاختبارات :

قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع

(المجموعة المميزة) وعددهم (١٠) ناشئين تحت ١٤ سنة حاصلين علي الحزام الأسود (١ دان) من مركز شباب الاستاد ببورسعيد والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئين تحت ١٤ سنة حاصلين علي الحزام البني من مركز شباب الاستاد ببورسعيد ، وجدول (٢) يوضح ذلك .

#### جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الأختبارات البدنية ومستوي أداء المهارات الهجومية قيد البحث  
 $n_1 = 10$  ،  $n_2 = 10$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	قوة عضلات الرجلين	كجم	٧٥.٧٠	٣.١٢	٦٧.٤٥	٢.٧٨
٢	الوثب العريض	سم	١٧٠.٦٥	٢.٣٤	١٦٤.٥٠	١.٨١
٣	ثني الجذع من الوقوف	سم	١٢.٨٠	١.٠٦	٩.٣٥	٠.٩٦
٤	الرشاقة لجامعة (اللينويز)	ثانية	١٨.٩٣	٠.٨٩	٢٢.١٢	٠.٩٤
٥	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٦٢.٣٠	٣.١٥	٥٣.٣٠	٢.٨٧
٦	الدوائر المرفقة	ثانية	٨.٤٧	٠.٦٣	١٠.٧٦	٠.٧٣
٧	ايبون سيوناجي	درجة	١٣.٨٠	٠.٩٣	١٠.٧٠	٠.٨٩
٨	مورتيه سيوناجي	درجة	١٣.٢٠	٠.٨٧	١٠.٣٠	٠.٧٦
٩	تاي اوتوشي	درجة	١٢.١٠	٠.٧٦	٩.٩٠	٠.٦٥
١٠	هراي جوشي	درجة	١١.٦٠	٠.٧٤	٩.٢٠	٠.٥٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠١

#### ثانياً : ثبات الاختبارات .

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة عددها (١٠) ناشئين تحت ١٤ سنة حاصلين علي الحزام البني في رياضة الجودو وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الأختبارات البدنية ومستوي أداء المهارات الهجومية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين وجدول (٣) يوضح ذلك .  
نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ،

### جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في  
الأختبارات البدنية ومستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٧.٤٥	٢.٧٨	٦٧.٧٠	٢.٨٢
٢	الوثب العريض	سم	١٦٤.٥٠	١.٨١	١٦٤.٧٥	١.٨٦
٣	ثني الجذع من الوقوف	سم	٩.٣٥	٠.٩٦	٩.٤٠	٠.٩٨
٤	الرشاقة لجامعة (اللينوز)	ثانية	٢٢.١٢	٠.٩٤	٢٢.٠٧	٠.٩١
٥	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٥٣.٣٠	٢.٨٧	٥٣.٤٠	٢.٩٠
٦	الدوائر المرقمة	ثانية	١٠.٧٦	٠.٧٣	١٠.٧٢	٠.٦٩
٧	ايبون سيوناجي	درجة	١٠.٧٠	٠.٨٩	١٠.٨٠	٠.٩٣
٨	مورتيه سيوناجي	درجة	١٠.٣٠	٠.٧٦	١٠.٤٠	٠.٨١
٩	تاي اوتوشي	درجة	٩.٩٠	٠.٦٥	١٠.٠٠	٠.٦٩
١٠	هراي جوشي	درجة	٩.٢٠	٠.٥٢	٩.٣٠	٠.٥٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠.٦٠٢

الرياضي والتي تناولت أسس التدريب ،  
والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج  
التدريبي وتحقيق هدفه مثل عصام عبد  
الخالق (٢٠٠٥م) (٦) ، علي البيك  
وآخرون - الجزء الثالث (٢٠٠٩م) (٧) ،  
مفتي حماد (٢٠١٠م) (١٦) ، أبو العلا  
عبدالفتاح (٢٠١٢م) (١) ، وجدي الفاتح  
(٢٠١٤م) (١٧) ، عصام أحمد  
(٢٠١٥م) (٥) ، ريسان خريبط وأبو  
العلا عبد الفتاح (٢٠١٦م) (٤) ، مدحت  
صالح (٢٠١٩م) (١٤) حيث تمكن  
الباحث من التوصل إلي :  
١. تناسب درجة الحمل في التدريب من  
حيث الشدة والحجم والكثافة .

يتضح من جدول (٣) وجود  
علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند  
مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق وإعادة  
التطبيق في الأختبارات البدنية ومستوي  
أداء المهارات الهجومية قيد البحث ، مما  
يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك  
الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح .

أ. الأسس العلمية لوضع البرنامج  
التدريبي :

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير  
وضع البرنامج من خلال آراء بعض  
المراجع المتخصصة في التدريب

٢. مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية .
  ٣. ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للناشئين .
  ٤. الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته .
  ٥. مرونة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وصلاحيته للتطبيق العملي .
  ٦. الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .
  ٧. زيادة الدافعية وتوفير عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج.
  ٨. مراعاة عدم الوصول إلي ظاهرة الحمل الزائد أو الإصابة .
  ٩. أن تتناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث ومراعاة التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب وأن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء المهارى.
  ١٠. الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث من حيث :
    - محتوى التدريبات المقترحة . مرفق (٧)
    - توزيع درجات حمل التدريب والتوزيع الزمني للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية خلال وحدات وأسابيع البرنامج حيث بلغ الزمن الكلي للبرنامج ١٥٣٠ دقيقة ، وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا هي أيام السبت والأثنين والأربعاء . مرفق (٨)
- ب- مكونات البرنامج التدريبي المقترح .**  
قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح لناشئي الجودة . مرفق (٩) ، حيث تم قبول المكونات التي بلغت أهميتها النسبية ٨٠% فأكثر وقد انحصرت في :
- ١- مدة البرنامج (شهرين - ٨ أسابيع) .
  - ٢- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣ وحدات) .
  - ٣- بداية زمن الوحدة التدريبية (٥٠ ق) .
  - ٤- درجة الحمل (١ : ٢) .
- الدراسة الأساسية .**  
**القياس القبلي .**  
قام الباحث بإجراء القياس القبلي في مستوي أداء المهارات الهجومية قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/٩/١٦ م ، وذلك طبقا للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس .
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (١٠)**  
قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية في المدة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٩/١٧ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١١/٩ م ، ولمدة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا هي أيام السبت والأثنين والأربعاء مع مراعاة ما يلي :

- الألتزام بالنواحي الأحترافية والألتزام بلبس الكمامات في الدخول والخروج .
  - مراعاة التباعد بين اللاعبين وأستخدام أدوات التعقيم في قبل وبعد الوحدات التدريبية .
- القياس البعدي .**  
 قام الباحث بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بإجراء القياس البعدي بنفس الشروط والمواصفات التي تمت في القياس القبلي ، وذلك لضمان دقة وسلامة البيانات وذلك يوم الخميس الموافق ١٠/١١/٢٠٢٢م .
- المعالجات الإحصائية .**
- المتوسط الحسابي **Mean**
  - الوسيط **Median**
  - الانحراف المعياري **Standard Deviation**
  - معامل الالتواء **Skewness**
  - معامل الارتباط **Correlation (person)**
  - اختبار دلالة الفروق (ت) **T Test**
  - نسب التحسن **Percentage of Progress**
  - عرض ومناقشة النتائج .
  - عرض نتائج الفرض الأول :

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي أداء المهارات الهجومية قيد البحث

ن = ١٢

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	اييون سيوناجي	درجة	٠.٨٣	١٢.٨٣	٠.٨٧	١٢.٨٣	٦.٤٣
٢	مورتيه سيوناجي	درجة	٠.٦٩	١٢.٤٢	٠.٧١	١٢.٤٢	٧.٥٤
٣	تاي اوتوشى	درجة	٠.٥٦	١١.٧٥	٠.٦٩	١١.٧٥	٧.١٧
٤	هراى جوشى	درجة	٠.٤٨	١٠.٦٧	٠.٦٤	١٠.٦٧	٦.٥٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.١٠١

الهجومية قيد البحث لناشئي رياضة الجودو تحت ٤ سنة .

عرض نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوي أداء المهارات

## جدول (٥)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث

ن = ١٢

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	ايون سيوناجي	درجة	١٠.٥٠	٠.٨٣	١٢.٨٣	٠.٨٧
٢	مورتيه سيوناجي	درجة	١٠.١٧	٠.٦٩	١٢.٤٢	٠.٧١
٣	تاى اوتوشى	درجة	٩.٨٣	٠.٥٦	١١.٧٥	٠.٦٩
٤	هراى جوشى	درجة	٩.٠٨	٠.٤٨	١٠.٦٧	٠.٦٤

وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ (٢.١٠١)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي رياضة الجودو إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية بما يحتوي علي التدريبات المتنوعة للرشاقة والتي تعمل على تحسين القدرة على التحكم في الجسم وتقوى من عضلات الرجلين مما يزيد من القدرة على التسارع والتباطؤ باتزان دون فقد في قوة وسرعة واتجاه الحركة بالإضافة إلي التشويق وجذب أنتباه الناشئين للأنظام في العملية التدريبية بالشكل الذي يؤثر ايجابيا علي مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي رياضة الجودو تحت

يتضح من جدول (٥) نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث لناشئي رياضة الجودو تحت ٤ اسنة بنسب متفاوتة .

أولاً : مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي رياضة الجودو تحت ٤ اسنة " .

أظهرت نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي رياضة الجودو تحت ٤ اسنة (ايون سيوناجي ، مورتيه سيوناجي ، تاى اوتوشى ، هراى جوشى ) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٤٣ ، ٧.٥٤ ، ٧.١٧ ، ٦.٥٩) في القياس (القبلي/البعدي)

تتوفر تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام  
المثيرات الضوئية والسمعية. (٢٣ : ١٦٠)

ويشير كلاً من عمرو حمزة

وآخرون (٢٠١٦) إلى أن الرشاقة  
التفاعلية تعد قدرة أكثر تخصصية من  
الرشاقة ، فهي كثيراً ما تستخدم لوصف  
الحركة بالبراعة الحركية والتي تظهر في  
الأنشطة الرياضية التي تحتاج لتصرف  
حركي سريع نظراً لتغير المثيرات  
الحركية أثناء الأداء، مثل تغيير فعال في  
اتجاه وسرعة الحركة استجابة لمثير  
بصري غير معلوم توقيته ، كما أنها تتضح  
بشكل أعمق عندما يمتلك اللاعب المهارة  
والسرعة والرشاقة ويفتقد القدرة على  
قراءة مواقف اللعب السريعة المتغيرة  
والاستجابة لها بسرعة ودقة ، فيكون  
اللاعب غير بارع حركياً لأنه غير قادر  
على استخدام قدراته البدنية أفضل  
استخدام. (٨ : ١٤)

ويشير مدحت صالح (٢٠١٩م)

إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعمل  
على تقدم وتطوير مستوى اللاعبين فهي  
تساعد في اكساب الفرد سرعة تحسين  
الأداء للمهارات الأساسية الحركية بصورة  
اقتصادية والانسباب الحركي والتوافق في  
الحركات والمهارات التي تتطلب تغيير  
سريع لوضعية جسم اللاعب خلال  
المنافسة ، والإحساس والإدراك الحركي  
السليم للاتجاهات والأبعاد وخاصة عند  
اختيار اللاعب المهارات الحركية المناسبة

٤ سنة ، بالإضافة الي مراعاة الأسس  
والمبادئ العلمية عند تصميم البرنامج  
والتركيز علي تدريبات ق الرشاقة  
التفاعلية والذي تم توزيعها خلال البرنامج  
بطريقة علمية ومنتظمة والتقنين الفردي  
للمجموعات العضلية وتقنين حمل التدريب  
بأسلوب علمي بمكوناته الثلاثة الشدة  
والحجم بحيث تكون أكثر تركيزاً على  
مستوي أداء بعض المهارات الهجومية  
لناشئي رياضة الجودو تحت ٤ سنة .

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار

إليه وارين يونج **Warren Young**

et, al. (٢٠١٥م) إلى أن تدريبات

الرشاقة التفاعلية تعمل على استثارة  
الجهاز العصبي والعضلي عن طريق  
ارسال اشارات ومعلومات دائمة التغير  
الى العين باستخدام المثيرات البصرية  
(الضوء - الالوان) او السمعية باستخدام  
الاصوات المختلفة والمتفق عليها من قبل ،  
تجعل المخ نشط ودائم التركيز وتوجه  
إشارات للعضلات بشكل منظم لتقوم  
بالعمل والاداء بدرجة عالية من السرعة  
وخفة الحركة وذلك بتشغيل وحدات حركيه  
اكثر مما يزيد من القوه المستخدمة خلال  
الانقباض العضلي ، فالانقباض العضلي  
القوى يؤدي الى انتاج قوة وقدرة كبيره من  
رشاقة وازان للجسم وخفة وسرعة عالية  
وهذا يساعد على ثبات عمل المفاصل اثناء  
التحركات المتغيرة والسريعة وهذا ما

اوتوشى ، هراى جوشى ) حيث بلغت قيمة نسب التحسن (٢٢.١٩ ، ٢٢.١٢ ، ١٩.٥٣ ، ١٧.٥١) بنسب متفاوتة .

ويعزى الباحث نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي رياضة الجودو تحت ٤١ سنة إلي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وما تحتويه هذه التدريبات من المواقف المتعددة والمحددة في مساحات متباينة وما يتشابه مع الأداء المهارى والتي أثرت بشكل واضح في سرعة اكتساب وإتقان الناشئين المهارات الهجومية قيد البحث ، وهذه التنمية الحادثة إذا أردنا أن نتطرق إلى معرفة أسباب حدوثها فنجد أن هناك شقين أساسيين لهذه التنمية ، أما عن الشق الأول وهو البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية حيث راعى الباحث في تصميم البرنامج التدريبي عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم والكثافة وما يحتويه من أهداف وواجبات ومراعاة الاختلاف بين الناشئين في مستوى الرشاقة التفاعلية ومحاولة دفعها نحو الأفضل ، أما عن الشق الثاني فهو نجاح البرنامج نفسه بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وانتظام الناشئين علي مدار فترة تطبيق البرنامج وتعرضهم لخبرات جديدة وإقبالهم علي التدريب بشكل مستمر قد

، أو عند اندماج عدة مهارات في إطار حركي واحد ، والتكامل والدقة في الأداء خاصة الانشطة التي تتطلب توافق حركي عالي، خلال الانشطة التي تتسم بالأداء الحركي لها بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير بقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق . (١٤ : ٢٢١)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً

ستيفن بيرد وآخرون **Stephen Bird, et, al.** (٢٠١٩) (٢٢) ، مروة ناصر (٢٠١٩) (١٥) ، محمود بيومي (٢٠١٩) (١٣) ، محمد أحمد (٢٠٢٠) (١٠) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن البرامج التدريبية بإستخدام الرشاقة التفاعلية لها تأثير إيجابي علي مستوى الأداء المهاري في نوع النشاط التخصصي.

**ثانياً : مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي رياضة الجودو تحت ٤١ سنة " .**

أظهرت نتائج جدول (٥) نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي رياضة الجودو تحت ٤١ سنة (ايبون سيوناجى ، مورتيه سيو ناجى ، تاي

علي تمرينات مختلفة ومتنوعة موجهه تساعد علي زيادة الاحساس والادراك بالأداء الحركي الصحيح وفي نفس اتجاه العمل العضلي العامل وبنفس شكل الاداء لمهارات الرياضة المستخدمة ، فهي تهدف الي تطوير قدرة اللاعبين في السيطرة علي اجسادهم ، وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم ، لأنها تبني علي مبدا تطوير المهارات العامة للرياضي والتي تنتقل نتيجتها بعد ذلك الي المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية فهي تدريبات ذات مسار حركي متنوع تتسم بالتشويق مما يؤثر علي الاداء ويعمل علي تطوير المهارات الاساسية ويكون له بالغ الأثر في تطوير الأداء للاعبين.(٢١: ٥٠٢)

ويذكر **يونج فارو Young Farrow** (٢٠١٦م) أن الرشاقة التفاعلية هي مهارات متعددة منها القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة والبدء بالانفجارية يتبعها التوقف ثم يليها التباطؤ ثم تغيير الاتجاه والتسارع مرة اخرى مع الحفاظ على التوازن الديناميكي مما يؤثر علي مستوى الاداء المهاري خلال تنفيذ الاستجابات المناسبة . (٢٤: ٢٩)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من **ستيفن بيرد Stephen Bird, et, al,** وأخرون

ساهم بشكل كبير في زيادة مستوى الأداء المهاري للمهارات الهجومية قيد البحث .

ويشير **وارين يونج Warren Young, et, al,** (٢٠١٥م) إلى أن

عند إعطاء تدريبات الرشاقة التفاعلية المنتظمة لفترة طويلة تحدث تغيرات وظيفية للجهاز العصبي ونتيجة لتلك التدريبات المنظمة المتطورة يحدث تأثير ايجابي علي وظائف القشرة المخية من عمليات تنبيه او تنشيط ، وتزداد قوة الجهاز العصبي وذلك نتيجة لزيادة التأثيرات والتغيرات التي تحدث في الخلايا العصبية والتي تسببها تدريبات الرشاقة التفاعلية نتيجة مقدرة الجهاز العصبي علي التحكم في اجزاء الجسم مع تغيير اتجاهاته بسرعة عالية ، ونتيجة للتدريب المستمر تقل فترة الكمون وتزداد القدرة علي التمييز بين المنبهات وتزداد القدرة علي تقليل العمل الجانبي وتقل الاثارة الزائدة ويكون الرياضي اكثر قدرة علي الوصول الي اعلي مستوى في التحكم في اجزاء الجسم وتغيير اتجاهاته في وقت قصير بالإضافة الي امكانياته في تغيير نوع التدريب الرياضي بسرعة اكبر من الاشخاص العاديين، كما ان تلك التدريبات تجعل حركات اللاعب اكثر انضباط ودقة وأمان . (٢٣ : ١٦٥)

ويشير **ميودراغ سبائسي Miodrag Spasic** (٢٠١٥م) إلى

أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تحتوي



## المراجع .

### أولاً : المراجع العربية .

١- أبو العلا أحمد عبدالفتاح : " التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب) " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٢م

٢- احمد محمد عبدالمنعم : تأثير تدريبات خاصة لجمل مهارية مركبة بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية على مستوى الاداء الفني للاعبى الجودو ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٤ م .

٣- خالد فريد عزت : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفني لناشئي رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م .

٤- ريسان خريبط مجيد ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : " التدريب الرياضى " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٦م .

٥- عصام أحمد أبو جميل : " التدريب في الأنشطة الرياضية " ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٥م .

(٢٠١٩) (٢٢) ، مروة ناصر (٢٠١٩م) (١٥) ، محمود بيومي (٢٠١٩م) (١٣) ، محمد أحمد (٢٠٢٠م) (١٠) علي أن البرامج التدريبية باستخدام الرشاقة التفاعلية تسهم بشكل كبير في تحسن مستوى الأداء المهارى بكل رياضة علي حدة .

## الإستخلاصات .

١- البرنامج التدريبي باستخدام الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً إيجابياً علي مستوي أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث لناشئي رياضة الجودو تحت ٤ سنة .

٢- البرنامج التدريبي باستخدام الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً إيجابياً في نسب التحسن في مستوي أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث لناشئي رياضة الجودو تحت ٤ سنة .

## التوصيات .

١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الرشاقة التفاعلية لما له من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير المهارات الهجومية للمبتدئين والناشئين في رياضة الجودو .

٢- إجراء المزيد من البحوث التجريبية المشابهة باستخدام الرشاقة التفاعلية على اللاعبين في المراحل السنوية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية حتى نصل بالمبتدئين والناشئين لأعلى مستويات البطولة في رياضة الجودو .

- ٦- عصام عبد الخالق مصطفى : " التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات " ، الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥م .
- ٧- علي فهمي النيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده : " سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية " ، الجزء الثالث ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩م .
- ٨- عمرو حمزة ، نجلاء البدري نور الدين ، بدیعة عبد السميع : " تدريبات الساكيو " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٦م .
- ٩- كولن بت : " محاضرات الدورة الأكاديمية الدولية لأساتذة الكاراتيه " ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣م .
- ١٠- محمد أحمد كوردي : " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بنية حركات القدمين لدي ناشئي تنس الطاولة " ، رسالة ماجستير ، بكلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف ، ٢٠٢٠م .
- ١١- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : " اختبارات الأداء الحركي " ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ١٢- محمد صبحي حسانين : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة " ، الجزء الثاني ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ١٣- محمود السيد بيومي : " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئي الجودو " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد ٨٦ ، الجزء ٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٩م .
- ١٤- مدحت صالح سيد : " إستراتيجيات التدريب الرياضي للناشئين " ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٩م .
- ١٥- مروة ناصر سيد : " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٩م .
- ١٦- مفتي إبراهيم حماد : " المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية " ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠م .
- ١٧- وجدى مصطفى الفاتح : " الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين فى المجال الرياضى " ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، القاهرة ، ٢٠١٤م .

- ثانياً : المراجع الأجنبية .
- 21- Miodrag Spasic : "**Reactive Agility Performance in Handball; Development and Evaluation of a Sport-Specific Measurement Protocol**", Journal of Sports Science and Medicine 14, 501-506, 2015 .
- 22- Stephen P. Bird, Wahyu E. Widiyanto, Nining W. Kusnanik : "**Effect of Reactive Agility Training Drills on Speed and Agility in Indonesian**", University Students, The Journal of Social Sciences Research, 2019 .
- 23- Warren Young, Brian Dawson, Greg Henry : "**Agility and change of direction speed are independent skills- Implications for training for agility in invasion sports**", International Journal of Sports Science and Coaching 10, 159-169, 2015 .
- 18- Helmi Chaabene, Yassine Negra, Laura Capranica, Raja Bouguezzi, Younés Hachana, Mohamed Ali Rouahi, Bessem Mkaouer : "**Validity and Reliability of a New Test of Planned Agility in Elite Taekwondo Athletes**", Journal of Strength and Conditioning Research, 32(9), 2542-2547, 2018 .
- 19- Himani Sood : "**Physical and performance correlates of agility in tennis players**", A Master's Thesis presented to the Faculty of the Graduate Program in Exercise and Sport Sciences Ithaca College, 2013 .
- 20- Kaitlin Dolan : "**Reactive agility, core strength, balance, and soccer performance**", A Master's Thesis Presented to the Faculty of the Graduate Program in Exercise and Sport Sciences Ithaca College, 2016 .

- 24- Young Farrow, D : " A review of agility ", Practical applications for strength and conditioning, Strength and Conditioning Journal , 2016 .
- ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) .  
[https://www.serar.springeropen.com/trackpdf/10.4103/err.err\\_28\\_17.pdf](https://www.serar.springeropen.com/trackpdf/10.4103/err.err_28_17.pdf)