



مجلة سيناء لعلوم الرياضة



تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي ١٠٠م صدر

** د/ أحمد ممدوح رشاد عثمان

مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

مقدمة ومشكلة البحث :

أصبح التقدم العلمي السمة المميزة للعصر الحالي لما يساهم به في إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات في جميع مجالات الحياة بصفة عامة ، ومجال التربية البدنية والرياضة بصفة خاصة ، ويظهر ذلك من خلال متابعتنا للمستويات العالمية في البطولات والدورات الأولمبية نستطيع أن نتعرف على مدى التقدم الهائل والارتقاء السريع في مستوى أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة .

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 والخلقية 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

المدرّب أن يدرس وينقّهم جيّداً وبشكل دقيق كل عنصر من مشتملات الإعداد وحدود كل منها ومعرفة التداخل والتناظر بين بعضها البعض ، وكذلك الشكل الأمثل لتطويرها وتأثيرها على اللاعب وكذا المرحلة السنّية والفترة اللازمة لإحداث التطور المطلوب . (٢٠ : ٢٤)

لقد خطى علم التدريب الرياضي خلال السنوات الأخيرة خطوات واسعة بهدف الارتقاء بمستوى أداء الفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في مختلف الرياضات ويحقق أفضل النتائج في الدورات والبطولات الدولية حيث تضاعفت جهود العلماء والمتخصصين في مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بهدف البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير حالة الفرد الرياضي بأشكالها

ويشير **حازم عبد الرحمن (٢٠١٥م)** نقلاً عن **أحمد إبراهيم (١٩٩٥م)** إلى أهمية ارتباط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهاري في النشاط التخصصي للاعبين ، كما أن الطابع المميز للمهارات النوعية الأساسية لنوع النشاط هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تنميتها وتطويرها ويفضل القدرات البدنية الخاصة بالنشاط من خلال استخدام الأداء الحركي لتمارين مشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك المهارات الأساسية . (٥ : ٢١٦)

ويتفق كلاً من **ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦م)** ، **مدحت صالح (٢٠١٩م)** أن القدرات البدنية تعد أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها مستوى الأداء المهاري 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 . (٦ : ٤٥) ، (١٢ : ٢١٨)

ويذكر **أبو العلا عبد الفتاح (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

المختلفة سواء على المستوى البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي .

ويتطلب الوصول إلى المستويات العالية وتحقيق مستوى الإنجاز في رياضة الملاكمة ضرورة الاهتمام بالخططي لبناء البرامج التدريبية وتنفيذها بدءاً من مرحلة الناشئين للإرتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري والخططي بصورة متكاملة وفقاً للأسس العلمية .

وتعتبر السباحة بطرق أداؤها الأربعة (الفراشة - الظهر - الصدر - الحرة) من أنواع الأنشطة الرياضية التي يتعامل فيها السباح بقدراته المجردة دون استخدام أي أداة مساعدة وهذا بدوره يلقي العبء على السباح لمحاولة تجنيد كل طاقاته وقدراته الجسمية في التعامل مع الوسط المائي لتحقيق أفضل المستويات الرقمية مستخدماً التبادل بين حركات كلاً من الذراعين والرجلين والجذع وأن كانت الذراعين يقع عليها العبء الأكبر أثناء الممارسة وهذا بدوره يؤدي إلى تعرض الذراعين وما تحويه من مفاصل وأربطة وعضلات إلى الإصابة بنسبة أكبر من المناطق الأخرى المشاركة في الأداء . (٢ : ١٦٧ - ١٨٢)

ويشير وارين يونج وآخرون
Warren Young, et, al,
 (٢٠١٥م) إلي أن الرشاقة هي عملية مخطط لها مسبق وتتكون من مجموعة من الحركات المغلقة 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 لتتناسب تحركاته مع التغييرات المستمرة من المثيرات المحيطة به من خلال المنافس او 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 . (٣٢ : ١٥٩)

ان افتقار الناشئين للقوة العضلية المطلوبة لأداء المهارات الأساسية

النوع من النشاط الرياضي ، وبذلك تكون الصفات البدنية بمثابة العمود الفقري والقاعدة العريضة لأداء المتطلبات البدنية والمهارية والخطية للنجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة . (١ : ١٨١)

ويري 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 . (٣١ : 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 . (٦ : ٤٣)

البعدي في المستوي الرقمي لسباحة
١٠٠م صدر .

- نسب التحسن بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي ١٠٠م صدر .

خامسا : المصطلحات المستخدمة في البحث:

الرشاقة التفاعلية : هي قدرة الفرد علي تغيير أوضاع جسمه بناءً علي مثير جديد يظهر له فجأة أثناء الأداء (التمرين) وتغيير الإتجاه . (٣٢ : ١٦٥)

الدراسات المرتبطة :

١- دراسة كايتلين دولان Kaitlin Dolan (٢٠١٦م) (٢٥) بعنوان

تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية والقوة الاساسية والتوازن علي الأداء المهاري في كرة القدم ، وهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية والقوة الاساسية والتوازن علي الأداء المهاري في كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات كرة القدم في المرحلة السنوية من ١٦-٢٠ سنة ، حيث بلغ قوام العينة الكلية (١٥) لاعبة ، حيث أشارت أهم النتائج إلي استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والقوة

للسباحين مما يؤدي الي ظهور القصور في مستوي بعض القدرات البدنية والمهاري اثناء المنافسات الأمر الذي يظهر بوضوح في أداء سباحي ١٠٠م صدر .

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته كمدرّب ومتابعته لبطولات الجمهورية للناشئين تحت ١٦ سنة انخفاض مستوى أداء بعض الجوانب البدنية والمستوي الرقمي لسباحي ١٠٠م صدر بشمال سيناء والتي تعتمد بصفة خاصة في أدائها والإدراك السريع لاتخاذ القرارات السليمة أثناء المنافسة بسرعة مما يسمح للسباح بالسيطرة على السباق وتحقيق إنجاز رقمي له .

ثالثا : هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي ١٠٠م صدر .

رابعا: فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي علي بعض المتغيرات البدنية لسباحي ١٠٠م صدر .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس

مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع ٩ لاعبين لكل مجموعة وكان من اهم النتائج ان هناك فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية بنسب تحسن أفضل من المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية .

٤- دراسة مروة ناصر سيد (٢٠١٩م) (١٤) بعنوان " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة " وهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة , تم استخدام 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 ، وكان من اهم النتائج ان برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية المقترح ساهم بطريقة ايجابية فى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث .

٥- دراسة ستيفين بيرد وآخرون (٢٠١٩م) Stephen Bird et al (٣١) بعنوان تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي السرعة والرشاقة لدي طلاب الجامعات الاندونيسية ، وهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي

الاساسية والتوازن أدت إلي تطوير الأداء المهاري لاعبات كرة القدم من ١٦ - ٢٠ سنة .

٢- دراسة هانى ممدوح الكنانى (٢٠١٨م) (١٨) بعنوان " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى بعض القدرات الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئى الأسكواش " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئى الاسكواش , تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة على ٢٠ ناشئى تم اختيارهم بالطريقة العمدية , وكان من اهم النتائج ان تدريبات الرشاقة التفاعلية أدت الى تحسن في القدرات التوافقية وكذلك تحسن في مستوى الضربات الأمامية والخلفية.

٣- دراسة محمود سيد بيومى (٢٠١٩م) (١١) بعنوان " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئى الجودو " وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بمهارات الرمي, تم استخدام المنهج التجريبي على

المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعدية .

٧- اجري مصطفى أحمد عبد الرحمن

(٢٠٢١م) (١٥) بعنوان " تأثير

تدريبات الرشاقة التفاعلية على

مستوى القدرات التوافقية والأداء

المهارى للاعبى لناشئى كرة اليد "

واستهدفت الدراسة التعرف على

تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على

مستوى القدرات التوافقية والأداء

المهارى للاعبى لناشئى كرة اليد ،

وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ،

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة

العمدية من كرة اليد تحت (١٤) سنة

من المختارين بالمشروع القومي

للموهبة والبطل الاولمبي التابع

لوزارة الشباب والرياضة ، حيث بلغ

قوام العينة الكلية (١٦) ناشئى ، حيث

أشارت أهم النتائج إلي أنه توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسطي القياسات القبلية والبعدية

ونسب التحسن لعينة البحث في

المتغيرات البدنية والمهارية قيد

البحث وفي اتجاه القياسات البعدية .

٨- اجري عبد العزيز السيد رفاعي

(٢٠٢٢م) (٩) بعنوان " تأثير

تدريبات الرشاقة التفاعلية على

فعالية المتابعه الهجومية للاعبى

الكراتيه " واستهدفت الدراسة

التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة

التفاعلية على فعالية المتابعه

السرعة والرشاقة لدي طلاب

الجامعات الاندونيسية ، واستخدم

الباحث 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 الى

تحسين السرعة والرشاقة للطلاب

الجامعيين .

٦- اجري محمد أحمد كردي (٢٠٢٠م)

(١٠) بعنوان " تأثير تدريبات

الرشاقة التفاعلية علي بنية حركات

القدمين لدي ناشئى تنس الطاولة "

واستهدفت الدراسة التعرف على

تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي

بنية حركات القدمين لدي ناشئى تنس

الطاولة ، وإستخدم الباحث المنهج

التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث

بالطريقة العمدية من ناشئى تنس

الطاولة تحت (١٤) سنة من

المختارين بالمشروع القومي للموهبة

والبطل الاولمبي التابع لوزارة

الشباب والرياضة ، حيث بلغ قوام

العينة الكلية (١٦) ناشئى ، حيث

أشارت أهم النتائج إلي أنه توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسطي القياسات القبلية والبعدية

ونسب التحسن لعينة البحث في

على بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم داخل الصالات ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (٦) ناشئ ، حيث أشارت أهم النتائج إلي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبالية والبعديّة ونسب التحسن لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعدية .

٩- اجري عبد العزيز السيد رفاعي (٢٠٢٢م) (٧) بعنوان " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على فعالية المتابعه الهجومية للاعبى الكاراتيه " واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على فعالية المتابعه الهجومية للاعبى الكاراتيه ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (١٨) ناشئ ، حيث أشارت أهم النتائج إلي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبالية والبعديّة ونسب التحسن لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعدية .

١٠- اجري ايهاب عبد الرحمن ابراهيم (٢٠٢٤م) (٤) بعنوان " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة على فعالية الأداء الهجومى وتحركات القدمين للملاكمين الشباب " واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة على فعالية الأداء الهجومى وتحركات القدمين للملاكمين الشباب ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين الشباب بنادى ههيا الرياضى والمقيدين بمنطقة الشرقية للملاكمة وبلغت العينة ١٥ ملاكم تم اختيار عدد ٥ ملاكمين شباب منهم لاجراء الدراسة الاستطلاعية و ١٠ ملاكمين كعينة أساسية ، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية أدى إلى تطوير المتغيرات البدنية الخاصه قيد

الهجومية للاعبى الكاراتيه ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (١٨) ناشئ ، حيث أشارت أهم النتائج إلي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبالية والبعديّة ونسب التحسن لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعدية .

٩- اجري عبد العزيز السيد رفاعي (٢٠٢٢م) (٧) بعنوان " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على فعالية المتابعه الهجومية للاعبى الكاراتيه " واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على فعالية المتابعه الهجومية للاعبى الكاراتيه ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (١٨) ناشئ ، حيث أشارت أهم النتائج إلي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبالية والبعديّة ونسب التحسن لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعدية .

١٠- اجري عبد اللطيف مشتاق ، ميثم حبيب سبهان (٢٠٢٣م) (٨) بعنوان "تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم داخل الصالات " واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير الرشاقة التفاعلية

الاستجابة الحركية) ، والقدرات
المهارية (دقة التمرير - دقة
التصويب - الجرى بالكرة -
المراوغة - السيطرة على الكرة) لدي
براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة .

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

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

- مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث سباحي
الصدر والمسجلين بسجلات الاتحاد
المصري للسباحة .

- عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث
بالطريقة العمدية من سباحي ١٠٠م صدر
بمنتخب شمال سيناء للسباحة ، حيث بلغ
قوام العينة الأساسية (١٢) سباح سن (١٤
: ١٦ سنة) من المنتظمين في تطبيق
البرنامج التدريبي ، بالإضافة إلى عينة
الدراسات الاستطلاعية وعددهم (١٠)
سباحين من نفس مجتمع البحث ومن
خارج عينة البحث الأساسية ، ليصبح
إجمالي العينة الكلية (٢٢) سباح (العينة
الأساسية ، العينة الاستطلاعية) .

البحث كما ادى استخدام تدريبات
الرشاقة التفاعلية الى تطوير وتحسين
فاعلية الأداء الهجومي وكذلك
تحركات القدمين للملاكمين الشباب
فيد البحث لدى عينة البحث .

١٢- اجري هاني سعيد عبد المنعم ،

أحمد محمد الهندي ، ميسرة أحمد عبد

العاطي (٢٠٢٤م) (١٧) بعنوان "

تأثير برنامج تدريبي باستخدام

تدريبات الرشاقة التفاعلية على

تنمية القدرات التوافقية لبراعم كرة

القدم" واستهدفت الدراسة التعرف

على تأثير برنامج تدريبي باستخدام

تدريبات الرشاقة التفاعلية على تنمية

القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم ،

وإستخدام الباحث المنهج التجريبي ،

وقد بلغ عدد أفراد العينة الأساسية

(٢٤) ناشئ تم تقسيمهم إلى

مجموعتين الأولى تجريبية وعددهم

(١٢) ناشئ ، والثانية ضابطة

وعدهم (١٢) ناشئ ، حيث أشارت

أهم النتائج إلي أن برنامج تدريبات

الرشاقة التفاعلية أدى إلي تحسن

بعض القدرات البدنية (القدرة

العضلية للذراعين - القدرة العضلية

للرجلين - المرونة - السرعة

الانتقالية - الرشاقة) ، والقدرات

التوافقية (التوافق الكلي للجسم -

القدرة على التوجه المكاني - سرعه

رد الفعل - دقة الأداء - سرعة

جدول (١) تصنيف عينة البحث

| النسبة المئوية | عدد اللاعبين | البيان |
|----------------|--------------|----------------------|
| ٥٤.٥٥% | ١٢ | المجموعة التجريبية |
| ٤٥.٤٥% | ١٠ | المجموعة الإستطلاعية |
| ١٠٠% | ٢٢ | العدد الكلي |

- وسائل وأدوات جمع البيانات :
اعتمد الباحث في جمع البيانات والمعلومات طبقاً لموضوع البحث وطبقاً للمتغيرات المرتبطة به وذلك لتحقيق أهداف البحث .

لسباحة الصدر وتحديد أهم الاختبارات التي تم استخدامها في تلك الدراسات تبعاً للهدف من الدراسة والتي ثبت صحتها من حيث المعاملات العلمية .

ومن ثم تم تحديد :

- أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباحة الصدر (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - القوة الانفجارية - تحمل الأداء - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن) .
- أهم اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة السباحة .

المسح المرجعي :

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية وقام الباحث بتحليل بعض الدراسات السابقة بدراسته من حيث متغيرات البحث بهدف تحديد الخصائص البدنية الخاصة

جدول (٢)
اراء الخبراء للقدرات البدنية الخاصة لناشئي السباحة

| العنصر البدني | م | المتغيرات البدنية | رأى الخبير (١٠) | |
|---------------|----|-----------------------|-------------------|------|
| | | | عدد | % |
| القوة العضلية | ١ | القوة العظمي | ٩ | ٩٠% |
| | ٢ | القوة المميزة بالسرعة | ٩ | ٩٠% |
| | ٣ | تحمل القوة | - | صفر% |
| السرعة | ٤ | السرعة الإنتقالية | ٩ | ٩٠% |
| | ٥ | السرعة الحركية | ٤ | ٤٠% |
| | ٦ | سرعة الإستجابة | ٣ | ٣٠% |
| التحمل | ٧ | تحمل السرعة | ٣ | ٣٠% |
| | ٨ | التحمل الدوري التنفسي | ٤ | ٤٠% |
| المرونة | ٩ | المرونة | ٩ | ٩٠% |
| الرشاقة | ١٠ | الرشاقة | ٨ | ٨٠% |
| التوازن | ١١ | التوازن الحركي | ٩ | ٩٠% |
| | ١٢ | التوازن الثابت | - | صفر% |
| التوافق | ١٣ | توافق الذراع والعين | ٣ | ٣٠% |
| | ١٤ | توافق القدم والعين | ٣ | ٣٠% |
| الدقة | ١٥ | الدقة | ٤ | ٤٠% |

ارتضى الباحث للقدرات التى لاراء الخبراء فى مجال التدريب الرياضى حصلت على نسب مئوية ٨٠% فأكثر وتدريب السباحة .

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد الاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية الخاصة لناشئي السباحة

| العنصر | م | الاختبار | عدد آراء الخبراء الموافق على الاختبار | النسبة المئوية |
|--------------------------|-----|--|--|-------------------|
| القوة العظمي | ١- | أختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر | ٨ | ٨٠% |
| | ٢- | أختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر | ٤ | ٤٠% |
| | ٣- | إختبار قوة القبضة | ٥ | ٥٠% |
| القوة المميزة بالسرعة | ٤- | اختبار الوثب العمودي من الثبات | ٩ | ٩٠% |
| | ٥- | إختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين | ٤ | ٤٠% |
| | ٦- | اختبار الجلوس من القرفصاء ١٥ ث | ٣ | ٣٠% |
| المرونة | ٧- | إختبار ثني الجذع من الوقوف | ٧ | ٧٠% |
| | ٨- | إختبار ثني الجذع من وضع الجلوس | - | صفر% |
| | ٩- | إختبار رفع الكتفين | - | صفر% |
| الرشاقة | ١٠- | الجري الزجراجي | ٤ | ٤٠% |
| | ١١- | الوثب المثلثي | ٣ | ٣٠% |
| | ١٢- | الرشاقة لجامعة (اللينويز) | ٩ | ٩٠% |
| التوازن الحركي | ١٣- | اختبار التوازن حول دائرة | - | صفر% |
| | ١٤- | اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات | ٩ | ٩٠% |
| | ١٥- | اختبار باس المعدل | ١ | ١٠% |
| السرعة الانتقالية | ١٦- | سباحة ٢٥ م صدر | ٤ | ٤٠% |
| | ١٧- | سباحة ٥٠ م صدر | ٨ | ٨٠% |
| | ١٨- | العدو ٣٠ م بالبدء من أعلى | ٣ | ٣٠% |

٣. قياس الوزن بجهاز الرستاميتير لأقرب كيلو جرام .
٤. قياس العمر التدريبي لأقرب سنة .

ثانياً : الإختبارات البدنية :

قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية المناسبة لناشئي رياضة السباحة تحت ١٦ سنة ، حيث تم قبول المتغيرات البدنية التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠% .

ارتضى الباحث بالاختبارات التي حصلت على نسبه ٧٠% فأكثر لآراء الخبراء في الاختبارات البدنية الخاصة بالدراسة وتم استبعاد الاختبارات التي حصلت على اقل من ٧٠% فأقل من الدراسة .

- الإختبارات المستخدمة :

أولاً : اختبارات النمو :

١. قياس السن لأقرب سنة .
٢. قياس الطول بجهاز الرستاميتير لأقرب سنتيميتير .

١. سباحة ١٠٠م صدر لأقرب ثانية .

- الأجهزة والأدوات :

١. حمام سباحة أولمبي .
٢. ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية .
٣. شريط قياس الأطوال (سم) ، مسطرة (سم) مدرجة ، أقماع تدريب

تجانس عينة البحث :

إستخدم الباحث معامل الالتواء لإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات (قيد البحث) وهى : (الطول , الوزن ، السن ، المتغيرات البدنية ، متغيرات المستوي الرقمي) والجداول (٤ ، ٥ ، ٦) يوضحوا ذلك .

قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الأختبارات البدنية قيد البحث لناشئي رياضة السباحة تحت ١٦ سنة ، حيث تم قبول الاختبارات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٧٠% .

١. إختبارات عنصر القوة العظمي (إختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر لأقرب كجم) .
٢. إختبارات عنصر القوة المميزة بالسرعة الوثب العريض من الثبات لأقرب سم) .
٣. إختبارات عنصر المرونة (ثني الجذع من الوقوف لأقرب سم) .
٤. إختبارات عنصر الرشاقة (إختبار الرشاقة لجامعة اللينويز لأقرب ثانية).
٥. إختبارات عنصر التوازن الحركي (إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات لأقرب درجة) .
٦. إختبارات عنصر السرعة الإنتقالية (سباحة ٥٠م صدر) .

ثالثاً : إختبارات المستوي الرقمي :

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو

$$ن = ٢٢ = ١ + ٢$$

| م | المتغيرات | وحدة القياس | الوسيط | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|----------------|-------------|--------|-----------------|-------------------|----------------|
| ١ | الطول | سم | ١٤٩.١٨ | ١٥٠.٥٠ | ٣.٨٥ | ١.٠٣ - |
| ٢ | الوزن | كجم | ٥٧.٢٥ | ٥٦.٥٠ | ٢.٩٠ | ٠.٧٨ |
| ٣ | السن | سنة | ١٤.٦٧ | ١٤.٧٥ | ٠.٢٨ | ٠.٨٦ - |
| ٤ | العمر التدريبي | سنة | ٣.٧٦ | ٣.٩٠ | ٠.٤٦ | ٠.٩١ - |

يتضح من جدول (٤) أن قيم يدل على تجانس أفراد العينة في كل من معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (٣±) (السن - الطول - الوزن - العمر ، حيث بلغت أقل قيمة وأعلى قيمة لمعامل الالتواء ما بين (- ١.٠٣ ، ٠.٧٨) ، مما

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية لعينة البحث

$$ن = ٢٢$$

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|---------------------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|
| ١ | قوة عضلات الرجلين | كجم | ٦٧.٧٩ | ٦٨.٥٠ | ٣.٠٧ | ٠.٦٩ - |
| ٢ | الوثب العريض | سم | ١٦٤.٩٥ | ١٦٤.٢٥ | ١.٩٨ | ١.٠٦ |
| ٣ | ثني الجذع من الوقوف | سم | ٩.٢٧ | ٩.٥٠ | ٠.٩٤ | ٠.٧٣ - |
| ٤ | اختبار الرشاقة لجامعة (اللينوز) | ثانية | ٢٢.١٨ | ٢١.٨٥ | ١.٠٢ | ٠.٩٧ |
| ٥ | الوثب والتوازن فوق العلامات | درجة | ٥٣.٢٣ | ٥٤.٠٠ | ٢.٨٣ | ٠.٨٢ - |
| ٦ | سباحة ٥٠م صدر | ثانية | ٤٦.٣٥ | ٤٦.٥٧ | ٠.٨١٨ | ٠.٣٣٩ - |

يتضح من جدول (٥) أن قيم الالتواء للمجموعة التجريبية ما بين معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (٣±) (-٠.٨٢ ، ١.٠٦) ، مما يدل على تجانس أفراد العينة في جميع المتغيرات البدنية .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمستوي الرقمي

لسباحة ١٠٠م صدر

$$ن = ٢٦$$

| م | الاختبارات | وحدة القياس | المتوسط | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|--------------------------------|-------------|---------|--------|-------------------|----------------|
| | المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر | درجة | ٨٩.٨٧ | ٨٩.٠٠ | ٠.٧٤ | ٠.٨٩ |

- يتضح من جدول (٦) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين ($3 \pm$) ، حيث بلغت قيمة معامل الالتواء (٠.٨٩) ، مما يدل على تجانس أفراد العينة في المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في المتغيرات التالية:

- متغيرات النمو .
- المتغيرات البدنية .
- المستوي الرقمي .

المساعدين :

قام الباحث باختيار ثلاثة مساعدين من العاملين بتدريب السباحة وتم تدريبهم على كيفية أخذ القياسات أثناء إجراء الدراسة الاستطلاعية .

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى علي عينة قوامها (١٠) سباحين تحت ١٦ سنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٥/٢٠م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٥/٢٨م ، وتهدف الي ما يلي:

- التأكد من تدريب المساعدين ، وكذلك توضيح طبيعة الأدوار التي يكلف بها المساعدين أثناء تطبيق القياسات والاختبارات .
- اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الدراسة الأساسية وعلى الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ البحث .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس ، وكذلك الزمن الذي يستغرقه كل ناشئ لكل اختبار على حده ، وذلك لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات .
- تقنين الاحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات المقترحة .

وكانت أهم نتائج الدراسة :

- تدريب المساعدين على طريقة القياس الصحيحة ووحدة القياس المستخدمة .
- تجهيز الأجهزة والأدوات المستخدمة في تحقيق أغراض البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٨/١٠م إلى يوم الثلاثاء الموافق

الوحدة التدريبية وزمن المجموعات مرتبطة بالشدات المستخدمة لكل تمرين حتى يمكن ضبط زمن اداء المجموعات حتي يمكن ضبط الزمن الكلي الخاص بكل تمرين في الوحدات وحتى يمكن الالتزام بالوقت المخصص لكل جزء في الوحدة .

صدق الاختبارات :

قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وعددهم (١٠) سباحين تحت ١٦ سنة من منتخب شمال سيناء للسباحة والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) سباحين تحت ١٦ سنة من مركز شباب العريش ونادى ٦ اكتوبر ، وجدول (٧) يوضح ذلك .

٢٠٢٤/٢/١٣ م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) .

أهداف الدراسة :

- التأكد من مناسبة شدة التمرينات المختارة للبرنامج باستخدام الرشاقة التفاعلية للمرحلة السنوية .
- تحديد مستوى الاعبين في تمرينات الرشاقة التفاعلية وتحديد المستوى للاعبين في التمارين حتى يمكن تشكيل حمل التدريب بدقة .
- التأكد من التمرينات المختارة للبرنامج باستخدام تمرينات الرشاقة التفاعلية ومن الشدة المستخدمة في البرنامج .
- معرفة المدى الذي يتم من خلاله تغيير مستوى الشدة داخل التمرين في

جدول (٧)

معاملات الصدق التمايز للاختبارات البدنية لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

(ن=١٠=٢=١٠)

| م | الإحصاء | وحدة القياس | المجموعة المميزة ن=١٠ | | المجموعة غير المميزة ن=١٠ | |
|---|-----------------------------|-------------|--------------------------|--------|------------------------------|-------|
| | | | ع ± | س | ع ± | س |
| ١ | قوة عضلات الرجلين | عدد | ٣.١٢ | ٦٧.٤٥ | ٢.٧٨ | ٦٠.٢٤ |
| ٢ | الوثب العريض | عدد | ٢.٣٤ | ١٦٤.٥٠ | ١.٨١ | ٦٠.٥٧ |
| ٣ | ثني الجذع من الوقوف | عدد | ١.٠٦ | ٩.٣٥ | ٠.٩٦ | ٧.٦٣ |
| ٤ | الرشاقة لجامعة (اللينويز) | عدد | ٠.٨٩ | ٢٢.١٢ | ٠.٩٤ | ٧.٧٩ |
| ٥ | الوثب والتوازن فوق العلامات | عدد | ٣.١٥ | ٥٣.٣٠ | ٢.٨٧ | ٦٠.٦٨ |
| ٦ | سباحة ٥٠ م صدر | ثانية | ٠.٦٣ | ٤٦.٤٧ | ٠.٧٣ | ٧.٥١ |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية = ٣.١٠

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين (٦.٢٤ ، ٧.٧٩) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الإختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

جدول (٨)

معاملات الصدق التمايز للمستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر

(ن=٢ ن=١٠)

| ت | المجموعة المميزة ١٠=ن | | المجموعة المميزة ١٠=ن | | وحدة القياس | الإحصاء المتغيرات المهارية |
|------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|----------------|--------------------------------|
| | ع ± | س | ع ± | س | | |
| ٨.٣٩ | ٠.٥٢ | ٨٩.٣٢ | ٠.٧٤ | ٨٩.٥٦ | درجة | المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٥ = ٣.١٠

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة عددها (١٠) سباحين تحت ١٦ سنة في رياضة السباحة وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بفواصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، و جدول (٩) يوضح ذلك.

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٨.٣٩) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في إختبار المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث .

معامل الثبات Test Reliability :

جدول (٩)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية

(ن = ١٠)

| قيمة (ر) المحسوبة | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | المتغيرات البدنية |
|----------------------|----------------|--------|---------------|--------|----------------|-----------------------------|
| | ع ± | س | ع ± | س | | |
| **٠.٩٠ | ٢.٨٢ | ٦٧.٧٠ | ٢.٧٨ | ٦٧.٤٥ | كجم | قوة عضلات الرجلين |
| **٠.٨٩ | ١.٨٦ | ١٦٤.٧٥ | ١.٨١ | ١٦٤.٥٠ | سم | الوثب العريض |
| **٠.٩١ | ٠.٩٨ | ٩.٤٠ | ٠.٩٦ | ٩.٣٥ | سم | ثني الجذع من الوقوف |
| **٠.٨٨ | ٠.٩١ | ٢٢.٠٧ | ٠.٩٤ | ٢٢.١٢ | ثانية | الرشاقة لجامعة (اللينوير) |
| **٠.٨٩ | ٢.٩٠ | ٥٣.٤٠ | ٢.٨٧ | ٥٣.٣٠ | درجة | الوثب والتوازن فوق العلامات |
| **٠.٨٨ | ٠.٦٩ | ٤٦.٧٢ | ٠.٧٣ | ٤٦.٧٦ | ثانية | زمن سباحة ٥٠ م صدر |

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٦٦٠

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) حيث تراوح معامل الارتباط من التطبيق الأول والثاني مما بين (**٠.٨٨ ، **٠.٩١) في الاختبارات البدنية قيد لبحث مما يدل على ثبات هذه الاختبارات .

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠ م صدر

(ن = ١٠)

| قيمة (ر) المحسوبة | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | المتغيرات البدنية |
|----------------------|----------------|-------|---------------|-------|----------------|---------------------------------|
| | ع ± | س | ع ± | س | | |
| **٠.٨٩ | ٠.٥٦ | ٨٩.٠٣ | ٠.٧٤ | ٨٩.٣٢ | ثانية | المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠ م صدر |

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٦٦٠

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) حيث تراوح معامل الارتباط في التطبيق الأول والثاني (**٠.٨٩) في إختبار المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠ م صدر يدل على ثبات هذه الاختبار .

أ. الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :
قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب ، والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق حيث تمكن الباحث من التوصل إلي :

- البرنامج التدريبي المقترح :

وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً هي أيام السبت والأثنين والأربعاء .

ج- مكونات البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح لناشئي السباحة ، 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) .

- الإجراءات التنفيذية للبحث :

القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في مستوي القدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/٢/١٦م ، وذلك طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس .

تنفيذ البرنامج :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية في المدة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٤م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٤/٢/١٧م ، ولمدة (٨) أسابيع وبواقع

١. تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة .
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 والتهنئة .
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 المهاري .
١٠. الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث من حيث :

ب. محتوى التدريبات المقترحة :

- توزيع درجات حمل التدريب والتوزيع الزمني للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية خلال وحدات وأسابيع البرنامج حيث بلغ الزمن الكلي للبرنامج ١٥٣٠ دقيقة ،

(٣) وحدات تدريبية أسبوعيا هي أيام السبت والأثنين والأربعاء .

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 ٢٠٢٤/٤/١٨ .

المعالجة الإحصائية :

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

Statistical packing for social

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

ن=١٢

| قيمة ت | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | المتغيرات |
|--------|---------------|--------|---------------|--------|-------------|-----------------------------|
| | متوسط | انحراف | متوسط | انحراف | | |
| ٧.٩٠٣ | ٠.٩٦٣ | ٧٠.٩٩ | ١.٠٧ | ٦٧.٧١ | كجم | قوة عضلات الرجلين |
| ٥.٦٥٥ | ٤.٧٦ | ١٧٣.٨٦ | ١.٩٥ | ١٦٥.٤٢ | سم | الوثب العريض |
| ٨.٩٤٠ | ٠.٧٧٣ | ١٠.٩١ | ٠.٦٤٠ | ٨.٣٢ | سم | ثني الجذع من الوقوف |
| ٧.٨٤١ | ٠.٥٤٤ | ٢٠.٣٢ | ٠.٤٨٩ | ٢١.٩٨ | ثانية | الرشاقة لجامعة (اللينوير) |
| ١٣.٩٢ | ٠.٩٨٢ | ٥٨.١١٦ | ٠.٨٥٧ | ٥٢.٨٧ | درجة | الوثب والتوازن فوق العلامات |
| ٧.٦٥٣ | ٠.٦٣٢ | ٤٤.٤٠ | ٠.٣٦٧ | ٤٦.٠١ | ثانية | زمن سباحة ٥٠م صدر |

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٣.١٠١

مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة في قوة عضلات الرجلين ٧.٩٠٣ وفي الوثب العريض من الثبات

يوضح الجدول (١١) إن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند

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 بعض المتغيرات البدنية لناشئي رياضة السباحة تحت ١٦ سنة ، بالإضافة الي مراعاة الأسس والمبادئ العلمية عند تصميم البرنامج والتركيز علي تدريبات الرشاقة التفاعلية والذي تم توزيعها خلال البرنامج بطريقة علمية ومنظمة والتقنين الفردي للمجموعات العضلية وتقنين حمل التدريب بأسلوب علمي بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم بحيث تكون أكثر تركيزاً على بعض المتغيرات البدنية لناشئي رياضة السباحة تحت ١٦ 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 باستخدام المثيرات البصرية (الضوء - الالوان) او السمعية باستخدام الاصوات المختلفة والمتفق عليها من قبل ، تجعل المخ نشط ودائم التركيز وتوجه إشارات للعضلات

٥.٦٥٥ وفي ثني الجذع من الوقوف ٨.٩٤٠ وفي اختبار الرشاقة لجامعة اللينويز ٧.٨٤١ وفي اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات ١٣.٩٢ وفي اختبار زمن سباحة ٥٠م صدر ٧.٦٥٣ مما يدل على تحسن افراد عينة المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث.

(٢) مناقشة نتائج الفرض الأول :

تشير نتائج الجدول (١١) إن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة في قوة عضلات الرجلين ٧.٩٠٣ وفي الوثب العريض من الثبات ٥.٦٥٥ وفي ثني الجذع من الوقوف ٨.٩٤٠ وفي اختبار الرشاقة لجامعة اللينويز ٧.٨٤١ وفي اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات ١٣.٩٢ وفي اختبار زمن سباحة ٥٠م صدر ٧.٦٥٣ مما يدل على تحسن افراد عينة المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية لناشئي رياضة السباحة إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام

ربط الجوانب البدنية مع الأداء أثناء التدريب ، وذلك لأن الأداء الرياضي يتضمن جانب توافقي بدني وجانب حركي ، فعند تطور الجانب البدني والتوافقي ، سوف يحدث بالتبعية تطور الجوانب الحركية وتحسين مستوي الأداء المهاري.(٢٦ : ٧٦٨) ، (٢٨ : ١٠١) ، (١٨ : ٦٠٣) ،

ويري الباحث أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعد أحد الاتجاهات الحديثة لتطوير الأداء الرياضي ، لأن هذا النوع من التدريبات يرتبط بنظرية المثبرات حيث يتم تقديم عدد متنوع من المثبرات الحركية المختلفة التي يتم دمجها بطريقة متكاملة أثناء الاداء البدني فتدمج الرشاقة بالإدراك الحس - حركي وعوامل صنع القرار .

وهذا ما أشار إليه كلاً من سكانلان وآخرون Scanlan et al (٢٠١٤م) (٣٠) في أن العين هي التي تقود الجهاز الحركي عن طريق المعلومات التي تنتقل للمخ من خلالها ، فإذا كانت هذه المعلومات صحيحة ودقيقة إتسم الأداء بالسهولة والإنسيابية وتكون كل الإستجابات الحركية صحيحة وفي الوقت المناسب ، ويضيفون أن المخ البشري ينقسم إلي نصفين ، نص أيسر ويختص بمهارات اللغة اللفظية ، ونصف أيمن يختص بالمهارات الحركية ، لذا أوصوا ضرورة توظيف قدرات التعامل

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 القوي يؤدي الى انتاج قوة وقدرة كبيره من رشاقة واتزان للجسم وخفة وسرعة عالية وهذا يساعد على ثبات عمل المفاصل وهذا ما توفره تدريبات الرشاقة التفاعلية . (٣٢ : ١٦٠)

ويشير مدحت صالح (٢٠١٩م) إلي أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعمل علي تقدم وتطوير مستوي اللاعبين فهي تساعد في اكساب الفرد سرعة تحسين الأداء للمهارات الأساسية الحركية بصورة اقتصادية والانسباب الحركي والتوافق في الحركات ، والإحساس والإدراك الحركي السليم للاتجاهات والأبعاد وخاصة عند اختيار اللاعب المهارات الحركية المناسبة ، أو عند اندماج عدة مهارات في إطار حركي واحد ، والتكامل والدقة في الاداء 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 . (١٢ : ٢٢١)

وهذا ما إتفق عليه كلاً من لوكي وآخرون Lockie et al (٢٠١٣م) ، ميلانوفيتش وآخرون Milanovic et al (٢٠١٣م) ، هاني ممدوح الكناني (٢٠١٨م) ، حيث أشاروا إلي ضرورة

(٢٠١٩م) (١٤) ، محمود بيومي
(٢٠١٩م) (١١) ، محمد أحمد (٢٠٢٠م)
(١٠) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات
أن البرامج التدريبية بإستخدام الرشاقة
التفاعلية لها تأثير إيجابي علي بعض
المتغيرات البدنية لثنائي السباحة في نوع
النشاط التخصصي .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول
الذي ينص علي : توجد فروق دالة
إحصائياً بين متوسط نتائج القياسيين
القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
لصالح القياس البعدي علي بعض
المتغيرات البدنية لسباحي ١٠٠م صدر .

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض
الثاني :
(١) عرض نتائج الفرض الثاني :

التوافقي إلي أقصى درجة ممكنة لدي
اللاعبين .

كما أن هذه النتائج تتفق مع ما
أشار إليه أية فتحي (٢٠١٤م) (٣) أن
تنمية القوة المميزة بالسرعة من العوامل
الهامة المساعدة علي تنمية وتطوير صفة
السرعة وبخاصة السرعة الإنتقالية
والسرعة الحركية .

ويشير ديفيد أنتوني Dave
Anthony (٢٠١٣م) إلي أن القوة
المميزة بالسرعة تلعب دوراً هاماً في
تحديد أداء اللاعبين في المهارات التي
تتطلب بذل قدرة عالية سواء في التغلب
علي الجاذبية الأرضية خلال النشاط
الممارس . (٢٣ : ١١٣)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً
ستيفن بيرد وآخرون Stephen Bird
et al (٢٠١٩م) (٣١) ، مروة ناصر

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوي الرقمي
لسباحة ١٠٠م صدر

ن=١٢

| قيمة ت | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | المتغيرات |
|--------|---------------|--------|---------------|--------|----------------|-----------------------------------|
| | متوسط | انحراف | متوسط | انحراف | | |
| ٦.٥٩ | ٨٤.٩٨ | ٠.٦٤ | ٨٩.٣٢ | ٠.٤٨ | ثانية | المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر |

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٣.١٠١

للمجموعة التجريبية في المستوي الرقمي
لسباحة ١٠٠م صدر هي فروق دالة

يوضح الجدول (١٢) ان
الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

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 للأنظمة في العملية التدريبية بالشكل الذي يؤثر ايجابيا علي مستوي أداء بعض المهارات الاساسية لناشئي رياضة الملاكمة تحت ١٦ 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 علي مستوي أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي رياضة السباحة تحت ١٦ سنة .

ويتفق ذلك مع ديلكسترات

وأخرون Delextrat et al (٢٠١٥م) (٢٤) ، وشاتسوبلوس

وأخرون Chatzopoulos et al (٢٠١٤م) (٢٢) حيث أجمعوا علي أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تحتوي علي تمرينات نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد إلي زيادة الإدراك والإحساس بالأداء وتكون في نفس إتجاه عمل العضلات

احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة ٦.٥٩ ، مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر .

(٢) مناقشة نتائج الفرض الثاني :

تشير نتائج الجدول (١٢) ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة ٦.٥٩ ، مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر .

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية بما يحتوي علي التدريبات المتنوعة للرشاقة والتي تعمل على تحسين القدرة على

واتزان للجسم وسرعة عالية وهذا يساعد على ثبات عمل المفاصل وهذا ما توفره تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثبرات الضوئية والسمعية. (٣٢ : ١٦٠)

ويشير **مدحت صالح** (٢٠١٩م) إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعمل على تقدم وتطوير مستوي اللاعبين فهي تساعد في اكساب الفرد سرعة تحسين الأداء للمهارات الأساسية الحركية بصورة اقتصادية والانسباب الحركي والتوافق في الحركات والمهارات ، أو عند اندماج عدة مهارات في إطار حركي واحد ، والتكامل والدقة في الاداء 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. (١٢ : ٢٢١)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **كلأ ستيفن بيرد وأخرون Stephen Bird et al** (٢٠١٩) (٣١) ، **مرورة ناصر** (٢٠١٩م) (١٤) ، **محمود بيومي** (٢٠١٩م) (١١) ، **محمد أحمد** (٢٠٢٠م) (٢٧) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن البرامج التدريبية باستخدام الرشاقة التفاعلية لها تأثير

العاملة وبنفس شكل الأداء لمهارات اللعبة لأن إستخدام المثبرات الخارجية يعمل على الربط بين الرشاقة والإدراك الحس حركي وإتخاذ القرار ، فالمستقبلات الحس حركية الموجودة في العين تقوم بنقل المعلومات الخارجية بسرعة وبدقة إلي المخ مما يسمح بسرعة إدراك المواقف وإتخاذ القرارات الصحيحة في التوقيت المناسب ، لأن ٨٠% من المعلومات المحيطة باللاعب فيستطيع تنفيذ الواجبات الحركية والخطية بنجاح .

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 المثبرات البصرية (الضوء - الالوان) او السمعية باستخدام الاصوات المختلفة والمتفق عليها من قبل ، تجعل المخ نشط ودائم التركيز وتوجه اشارات 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 القوي يؤدي الى انتاج قوة وقدرة كبيره من رشاقة

إيجابي علي مستوي الأداء المهاري في نوع النشاط التخصصي .
 التجريبية لصالح القياس البعدي
 المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠ م صدر .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني الذي ينص علي : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :
 (١) عرض نتائج الفرض الثالث :
 جدول (١٣)
 نسب التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية
 ن=١٢

| المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة ت | نسب التحسن % |
|-----------------------------|-------------|---------------|--------|---------------|--------|--------|--------------|
| | | متوسط | انحراف | متوسط | انحراف | | |
| قوة عضلات الرجلين | كجم | ٦٧.٧١ | ١.٠٧ | ٧٠.٩٩ | ٠.٩٦٣ | ٧.٩٠٣ | ٤.٨٤% |
| الوثب العريض | سم | ١٦٥.٤٢ | ١.٩٥ | ١٧٣.٨٦ | ٤.٧٦ | ٥.٦٥٥ | ٥.١٠% |
| ثني الجذع من الوقوف | سم | ٨.٣٢ | ٠.٦٤٠ | ١٠.٩١ | ٠.٧٧٣ | ٨.٩٤٠ | ٣١.٢٩% |
| الرشاقة لجامعة (اللينويز) | ثانية | ٢١.٩٨ | ٠.٤٨٩ | ٢٠.٣٢ | ٠.٥٤٤ | ٧.٨٤١ | ٧.٥٥% |
| الوثب والتوازن فوق العلامات | درجة | ٥٢.٨٧ | ٠.٨٥٧ | ٥٨.١١٦ | ٠.٩٨٢ | ١٣.٩٢ | ٩.٩٢% |
| زمن سباحة ٥٠ م صدر | ثانية | ٤٦.٠١ | ٠.٣٦٧ | ٤٤.٤٠ | ٠.٦٣٢ | ٧.٦٥٣ | ٣.٤٩% |

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٣.١٠١

يوضح الجدول (١٣) نسب التحسن في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية هي قوة عضلات الرجلين ٨.٨٤% ، والوثب العريض من الثبات ٥.١٠% ، وثني الجذع من الوقوف ٣١.٢٩% ، اختبار الرشاقة لجامعة اللينويز ٧.٥٥% ، اختبار الزمن سباحة ٥٠ م صدر ٣.٤٩% ، وهذا التحسن لصالح القياس البعدي ، مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث .

جدول (١٤)
 نسب التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية
 ن=١٢

| المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة ت | نسب التحسن % |
|---------------------------------|-------------|---------------|--------|---------------|--------|--------|--------------|
| | | متوسط | انحراف | متوسط | انحراف | | |
| المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠ م صدر | ثانية | ٨٩.٣٢ | ٠.٤٨ | ٨٤.٩٨ | ٠.٦٤ | ٦.٥٩ | ٤.٨٥% |

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٣.١٠١

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 القوي يؤدي الى انتاج قوة وقدرة كبيره من رشاقة واتزان للجسم وسرعة عالية وهذا يساعد على ثبات عمل المفاصل وهذا ما توفره تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات الضوئية والسمعية.(٣٢ : ١٦٠)

ويشير مدحت صالح (٢٠١٩م)

إلي أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعمل علي تقدم وتطوير مستوي اللاعبين فهي تساعد في اكساب الفرد سرعة تحسين الأداء للمهارات الأساسية الحركية بصورة اقتصادية والانسباب الحركي والتوافق في الحركات والمهارات ، والإحساس والإدراك الحركي السليم للاتجاهات والأبعاد وخاصة عند اختيار اللاعب المهارات الحركية المناسبة ، أو عند

يوضح الجدول (١٤) نسب التحسن في المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر للمجموعة التجريبية هي ٤.٨٥% ، وهذا التحسن لصالح القياس البعدي ، مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المستوي الرقمي قيد البحث .

(٢) مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من نتائج الجدول (١٣) نسب التحسن في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية هي قوة عضلات الرجلين ٨.٨٤% ، والوثب العريض من الثبات ٥.١٠% ، وثنى الجذع من الوقوف ٣١.٢٩% ، إختبار الرشاقة لجامعة اللينويز ٧.٥٥% ، إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات ٩.٩٢% ، إختبار زمن سباحة ٥٠م صدر ٣.٤٩% ، وهذا التحسن لصالح القياس البعدي ، مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث .

يتضح من نتائج الجدول (١٤)

نسب التحسن في المستوي الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر للمجموعة التجريبية هي ٤.٨٥% ، وهذا التحسن لصالح القياس البعدي ، مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المستوي الرقمي قيد البحث .

حيث تتفق هذه النتائج مع ما

أشار إليه وارين يونج Warren Young et al (٢٠١٥م) إلى أن

نتيجتها بعد ذلك إلي المهارات الخاصة
برياضة التخصص للاعب .

ويؤكد ذلك كلاً من مروان شمش
(٢٠٠٨م) (١٣) ، هبه الله عبد المنعم
(٢٠١٨م) (١٩) أن تدريبات الرشاقة
والرشاقة التفاعلية كلاهما له تأثير إيجابي
علي تنمية المتغيرات البدنية والمهارية
لدي اللاعبين .

تدريبات الرشاقة التفاعلية
تعمل علي تحسين القدرة علي التحكم
في الجسم وتقوي عضلات الرجلين
مما يزيد من القدرة علي التسارع
والتباطؤ بإتزان دون فقد قوة وسرعة
وإتجاه الحركة . (٢١ : ١٠)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني
الذي ينص علي : نسب التحسن بين
متوسطات القياسيين القبلي والبعدي علي
بعض المتغيرات البدنية والمستوي
الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر .

الإستنتاجات والتوصيات أولاً : الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه
وفي حدود عينة البحث ومن خلال
المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة
النتائج أمكن للباحث استخلاص ما يلي :

١. أدت تدريبات الرشاقة التفاعلية أدت
إلي تنمية عناصر اللياقة البدنية
الخاصة للاعبي السباحة .

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 . (١٢ : ٢٢١)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً
ستيفن بيرد وآخرون Stephen Bird
et al (٢٠١٩) (٣١) ، مروة ناصر
(٢٠١٩م) (١٤) ، محمود بيومي
(٢٠١٩م) (١١) ، محمد أحمد (٢٠٢٠م)
(١٠) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات
أن البرامج التدريبية بإستخدام الرشاقة
التفاعلية لها تأثير إيجابي علي مستوي
الأداء المهاري في نوع النشاط
التخصصي.

ويتفق ذلك مع ما ذكره ميودراج
سباسيك Miodrag Spasic (٢٠١٥م)
(٢٩) أن تدريبات الرشاقة التفاعلية
تحتوي علي تمرينات مختلفة ومتنوعة
موجهة تساعد اللاعب علي زيادة
الإحساس والإدراك بالأداء الحركي
الصحيح وفي نفس إتجاه العمل العضلي
وبنفس شكل الأداء لمهارات الرياضة
المستخدمة وكذلك زيادة قدرة اللاعبين
علي السيطرة علي أجسامهم وتطوير
السرعة ، كما أنها تبني علي مبدأ تطوير
المهارات العامة للرياضي والتي ينتقل

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية – الخطط التدريبية - تدريب الناشئين – التدريب طويل المدى – أخطاء حمل التدريب) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٢ م .
٢. أسامة كامل راتب , علي محمد ذكي : الأسس العلمية لتدريب السباحة , دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٩٢ م .
٣. أيه فتحي أحمد : تأثير برنامج تمرينات نوعية باستخدام الإيقاع الموسيقي علي تعلم تحركات القدمين للمبتدئين في رياضة الإسكواش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٤ م .
٤. إيهاب عبد الرحمن ابراهيم قرطام : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة على فعالية الأداء الهجومي وتحركات القدمين للملاكمين الشباب ، إنتاج علمي ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٢٤ م .
٥. حازم عبد الرحمن مجاهد : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على سرعة رد الفعل وفاعلية الأداء المهاري لناشئي الملاكمة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعته الزقازيق ، ٢٠١٥ م .
٦. ريسان خريبط مجيد ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٦ م .
٢. أدت تدريبات الرشاقة التفاعلية أدت إلي تنمية المستوي الرقمي لسباحي ١٠٠م صدر .
٣. أدت تدريبات الرشاقة التفاعلية أدت إلي وجود نسب تحسن في عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين السباحة.
٤. أدت تدريبات الرشاقة التفاعلية أدت إلي وجود نسب تحسن في المستوي الرقمي لسباحي ١٠٠م صدر .

ثانيا : التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي أسفر عنها البحث يوصى الباحث مما يلي :

١. استخدام البرنامج التدريبي المقترح المطبق علي المجموعة التجريبية أدي إلي تحسن المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي في رياضة السباحة .
٢. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة في رياضة السباحة .
٣. ضرورة الاهتمام بالمساعدة في التأهيل العلمي والعملية للمدربين ورفع مستواهم التدريبي حتى يمكن الوصول باللاعبين إلي المستويات العالية .
٤. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة في رياضات اخري .

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

٧. **عبد العزيز السيد رفاعي** : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على فعالية المتابعه الهجومية للاعبى الكاراتيه ، إنتاج علمي ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد ٧٣ ، العدد ١٤٥ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٢٢م.
٨. **عبد اللطيف مشتاق ، ميثم حبيب سبهان** : تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم داخل الصالات ، إنتاج علمي ، ٢٠٢٣م .
٩. **كمال الدين درويش عبد الرحمن ، قدرى سيد مرسى ، عماد الدين عباس محمد** : القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد (نظريات – تطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
١٠. **محمد أحمد كردي** : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بنية حركات القدمين لدي ناشئى تنس الطاولة ، رسالة ماجستير ، بكلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف ، ٢٠٢٠م .
١١. **محمود سيد بيومي** : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئى الجودو ، إنتاج علمي ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ج ١٢ ، ع ١١٢ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، ٢٠١٩م .
١٢. **مدحت صالح سيد** : إستراتيجيات التدريب الرياضى للناشئين ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٩م .
١٣. **مروان علي شمش** : تأثير إستخدام العروض الرياضية علي رفع مستوى بعض القدرات الحركية لطلاب جامعة الأسكندرية ، إنتاج علمي ، مؤتمر الأسكندرية ، ٢٠٠٨م .
١٤. **مروة ناصر سيد** : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٩م .
١٥. **مصطفى أحمد عبد الرحمن العجوري** : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى القدرات التوافقية والأداء المهارى للاعبى لناشئى كرة اليد ، إنتاج علمي ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٢١م .
١٦. **مفتي إبراهيم حماد** : المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠م .
١٧. **هاني سعيد عبد المنعم ، أحمد محمد الهندي ، ميسرة أحمد عبد العاطي** : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على تنمية القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم ، إنتاج علمي ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٢٤م .
١٨. **هاني ممدوح الكناني** : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى

23. Dave Anthony : Basketball Footwork Drills/Training, www.ingameTraining.com/wp-content/uploads , 2013.

24. Delextrat, A. Grosgeorge, B & Bieuzen, F : Determinants of Performance in A New Test of Planned Agility for Young Elite Basketball Players, International Journal of Sports Physiology and Performance, 10(2), 2015.

25. 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.

26. Lockie, R. Jeffriess, M. Mc Gann, T. Callaghan, S. Schultz, A : Planned and Reactive Agility Performance in Semi-Professional and Amateur Basketball Players: International Journal Sports Physiology Perform, 9, 2013.

27. Meylan, C & Malatesta, D : Effects of in-season plyometric training within

بعض القدرات الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئى الأسكواش , رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٨ م .

١٩. هبه الله عبد المنعم : أثر إستخدام العروض الرياضية علي الجانب الوجداني لتلاميذ الحلقة الأولى بمنطقة شرق طنطا التعليمية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٨ م .

٢٠. وجدي مصطفى الفاتح : الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين فى المجال الرياضى ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، القاهرة ، ٢٠١٤ م .

٢١. وسام عبد المنعم البنا : فاعلية تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى هوكي الميدان ، ٢٠٢٢ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

22. Chatzopoulos, D. Galazoulas, C. Patikas, D & Kotzamanidis, C : Acute Effects of Static and Dynamic Stretching on Balance, Agility, Reaction time and Movement Time, Journal of Sports Science and Medicine, 13(2), 2014.

- Agility Performance in Men Basketball Players, *Journal of Sports Science*, 32(4), 2014.
- 31. 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 .
- 32. 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 .
- soccer practice on explosive actions of young players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(9), 2605-2613, 2009.
- 28. Milanovic, Z. Sporis, G. Trajkovic, N. James, N & Samija, K :** Effects of A 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and Without the Ball Among Young Soccer Players, *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(1), 2013.
- 29. Miodrag Spasic :** Reactive Agility Performance in Handball: Development and Evaluation of a Sport-Specific Measurement Protocol, *Journal of Sports Science and Medicine* 14, 2015.
- 30. Scanlan, A. Humphries, B. Tucker, P. & Dalob, V :** The Influence of Physical and Cognitive Factor on Reactive