

تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات التوافقية ومستوى

الاداء المهارى في الرقص الحديث

م.د/ شيماء عبدالله عطيه

المقدمة ومشكلة البحث

تطورت طرق التدريب الرياضي تطوراً هائلاً خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين وأصبح المدرب يتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم الشيء الأفضل والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه. وأن علم التدريب الرياضي أصبح بمثابة الوعاء الذي ينصهر فيه علوم وفلسفات مختلفة واتجاهات متباينة فليس هناك شك أن تطور العلوم الرياضية والطبيعية صاحبها تعديل كبير في نظريات التدريب الرياضي، كما أن تطور العلوم الحيوية والميكانيكا الحيوية والوظيفية أضاف الكثير لعلم التدريب الرياضي، والذي استفاد أعظم الاستفادة من ذلك التطور الذي عاد بالنفع على متطلبات وواجبات علم التدريب وخاصة الجانب البدني الذي هو من أهم واجبات التدريب الرياضي. (٢:٤)

ومن هذا المنطلق تنظر الباحثة إلى التدريب الرياضي على انه عملية يتم فيها تطوير واستخدام أساليب ووسائل تدريبية مختلفة بهدف تغير حالة المتدرب وفقاً لهدف تم تحديده مسبقاً ومن التدريبات التي أصبحت في الفترة الأخيرة شائعة الاستخدام من قبل الرياضيين تدريبات الرشاقة حيث يمارسها المبتدئين وذوي المستوى العالي.

ويذكر عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) إلى أنه في العصر الحديث أهتم الكثير من العلماء بوضع أساليب وأسس تحقق أغراض التمرينات باعتبارها الأساس والأصل لكل الحركات البدنية. (٧٤:٥)

ويري 'باول وأخرون Paul et al (٢٠١٢) أن الرشاقة من القدرات الحركية الخاصة بالأداء المهارى، وتظهر أهميتها في مناورات تغيير الاتجاه والخداع بأنواعه والانطلاقات المفاجئة والتحركات الدفاعية السريعة والمفاجئة. (٢٠: ٢٠٠)

*** / مدرس بقسم تدريب التعبير الحركي والابقاء الحركي – كلية التربية الرياضية –**

جامعة بني سويف

كما يشير "ديلكسترات وأخرون Delextrat et al." (٢٠١٥)، "يونج وآخرون Young et al." (٢٠١٥)، "شاتسوبولوس وأخرون Chatzopoulos et al." (٢٠١٤)، "سيكوليك Sekulic et al." (٢٠١٤) إلى أن هناك اتجاه حديث يقسم الرشاقة إلى رشاقة مخطط لها مسبقاً ومفهومها أنه هناك تخطيط مسبق للحركات المختلفة التي يؤديها الرياضي، فهو يعرف متى وأين يتحرك قبل البدء في التحرك ليغير اتجاهه، ونظراً لأن مواقف اللعب تتسم بالتغيير الدائم والسريع يظهر نوع آخر سُمي بالرشاقة التفاعلية (Reactive Agility) يستوجب من اللاعب سرعة إعادة تغيير اتجاهه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى أثناء الحركة لتتناسب تحركاته مع تغير المثيرات (حركة المنافس، الزميل) المحيطة به والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين والتي تمثل (٧٠ %) من مجموعها في جسم الإنسان، كما يضيفون أن ٨٠% من المعلومات المحيطة باللاعب تنتقل عن طريق العين فيستطيع تنفيذ الواجبات الحركية (١٢ : ١٦١)، (٢٥ : ١٦٠)، (١١ : ٣٠٥)، (٢٣ : ٣٣٠٧).

و تضيف "لويز إينجل Louise Engel" (٢٠١١) أن الرشاقة التفاعلية أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية التي غيرت النظرة المتعارف عليها للرشاقة إلى نظرة حديثة تدمج الرشاقة بالإدراك وعوامل صنع القرار، وأوضحت أنها حركات مفتوحة تهتم بالمهارات الإدراكية واتخاذ القرارات المناسبة خلال المنافسه للمثير الجديد سواء كان بصري أو سمعي، وشكل (١) يوضح المفهوم الحديث للرشاقة. (٧٨:١٧)

ويشير كل من "سكانلان Scanlan" (٢٠١٤)، "ميلانوفيتش Milanovic" (٢٠١٣)، "بن عبد الكريم Ben Abdelkrim" (٢٠١٠) أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تحتوي على تمارين نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد إلى زيادة الإدراك والإحساس بالأداء الحركي الصحيح وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وبنفس شكل الأداء لمهارات اللعبة، فهي تهدف إلى تحسين قدرة اللاعبين في السيطرة على أجسادهم، وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم، لأنها تُبنى وتصمم على مبدأ تطوير المهارات العامة للرياضي والتي ينتقل أثرها بعد ذلك إلى المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية، فهي تدريبات ذات مسارات حركية متنوعة تتسم بالتنوع والتشويق مما يؤثر على الأداء ويعمل على

تحسين وتطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية ويكون له بالغ الأثر في تطوير عمل حركات القدمين التي تعد مفتاح نجاح المهارات الحركية (٢٣ : ٣٧٠)، (١٨ : ١٠٢)، (٩ : ٢٣٢٨). و يتفق "يونج وآخرون Young et al" (٢٠١٥)، "سكانلان Scanlan" (٢٠١٤)، "سكوت لوسيت Scott Lucett" (٢٠١٣) علي أن هذا النوع من التدريبات يعمل علي استثارة الجهاز العصبي عن طريق إرسال معلومات دائمة التغير إلي العين باستخدام المثريات البصرية (الضوء . الألوان) التي تجعل المخ دائم التركيز لتحفيز العضلات علي العمل والأداء بدرجة عالية من السرعة وذلك بتشغيل وحدات حركية أكثر مما يزيد من القوة المستخدمة خلال الانقباض العضلي، فالانقباض العضلي القوي يؤدي إلى إنتاج قوة وقدرة كبيرة من خفة وسرعة ورشاقة واتزان للجسم وهذا يساعد علي ثبات وتحمل المفاصل أثناء التحركات السريعة والمتغيرة وهذا ما توفره تدريبات الرشاقة التفاعلية (٢٥ : ١٦٨)، (٢٢ : ٣٧٢)، (٢٤ : ٢١٠). والرقص الابتكاري هو فن ابتكاري حديث يستعمل الجسم كأداة للتعبير وهذا النوع الجديد من الرقص يظهر من خلال حركات مختلفة ومتعددة يقوم بها الجسم في حدود إمكانياته الطبيعية، وهو أغنى أنواع التعبير الحركي بالإمكانيات التربوية ويجب تدريسه في جميع مراحل التعليم المختلفة، حيث أن حركاته طبيعية ونابعة من نفس الطالبة، وهذا النوع من الرقص يتيح للطالبة الفرصة للنمو البدني والعاطفي والعقلي لأنه يستخدم العقل والجسم والحواس أثناء الرقص، وبما أن أساس الرقص هو الحركة والجسم هو الأداة التي تستعين بها الراقصة للتعبير عن انفعالاتها المختلفة في حدود مقدرتها وإمكانياتها، فإن الراقصة هي التي تكون وتشكل الحركات التعبيرية تبعاً لما في داخلها من إحساس وشعور وتجارب وخبرات سابقة. (١ : ١١٨ - ١٢٨) (٢٣ : ١٠٢) (١٤ : ٥٥)

ويعتبر الرقص الابتكاري نوع من أنواع الفنون القائمة على استعمال الحركة كوسيلة للتعبير نتيجة لتنظيم إرادي يحدث الاستجابة لإعادة اختيار القيم العاطفية التي تعطي الفرد كياناً جديداً، وتختار فيه الحركة التعبيرية بدقة ثم تصمم وتنظم بواسطة تكوين إيقاعي وتكون النتيجة توصيل فكرة أو إحساس أو انفعال عاطفي صادق. (١ : ٧٧)

والرقص الابتكاري يمكن أن تؤدي حركاته من خلال مجموعة من الحركات الأساسية Fundamental forms of movements والتي تنقسم إلى نوعين من الحركات إحداها تؤدي من الثبات Non Locomotors Movements و تتمثل في (الدوران turns و

السقوط Fall و التوازن Balance و المد Stretch و الارتداد Bounce و المرجحة Suling) والأخرى تؤدي من الحركة وهي الحركات الانتقالية locomotors movements وتتمثل في (القفز hop والوثب jump والفجوة leap والجري run والمشى walk وخطوة الحصان callap والانزلاق slide والحجل skip) (٢ : ١٠٢).

ومن خلال خبرة الباحثة العملية كمدرس بقسم التعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، وعملها في تدريب طالبات الفرقة المختلفة لمقرر التعبير الحركي ، لاحظت الباحثة ضعف مستوى حركات القدمين لطالبات اثناء أداء مهارات الرقص الابتكاري وافتقارهن الي بعض القدرات التوافقية حيث ان الرقص الحديث (تتطلب الي سرعه والرشاقة مع التوافق بين حركات القدمين والذراع مع العين) مما ادي الي ضعف قدرة الطالبات علي الأداء المهاري بشكل انسيابي وجميل.

وترى "جولياس كاسا" Julius kasa (٢٠٠٥م) القدرات التوافقية بأنها تتأسس بصورة مباشرة على مستوى كل من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية للاعبة حيث يمكن تقسيم القدرات التوافقية إلى محورين رئيسيين ويتضمن المحور الأول القدرة على التنظيم الحركي وهو ينبثق من العمليات التنظيمية لأداء الحركي ويمكن أن نطلق على هذا المحور الأساس أو القاعدة الفسيولوجية أما المحور الثاني فيتضمن القدرات الحس حركية وهي تنبثق من النواحي الوظيفية والمورفولوجية والعمليات المعرفية، ويمثل كلا المحورين أهمية قصوى في جميع المجالات الرياضية. (١٣ : ١٢٩)

وانطلاقا من مفهوم الرشاقة التفاعلية الحديث وعلاقتها بحركات القدمين للانشطة الرياضيه المختلفه واستنباطا من نتائج الدراسات والبحوث العلمية الأجنبية مثل دراسة "ديلكسترات وآخرون Delextrat et al." (٢٠١٥) (١٢)، "يونج وآخرون Young et al." (٢٠١٥) (٢٥)، "سكانلان Scanlan" (٢٠١٤) (٢٢)، "سيكوليك Sekulic et al." (٢٠١٤) (٢٣)، "لوكي وآخرون Locki" (٢٠١٣) (١٦)، "ميلانوفيتش وآخرون Milanovic et al." (٢٠١٣) (١٨)، "سكوت لوسيت Scott Lucett" (٢٠١٣) (٢٤) وجدت الباحثة قلة الابحاث التي تناولت تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية وخاصة علي بنية حركات القدمين على الرغم من اهميتها في مهارات التعبير الحركي وخاصتا مهارات الرقص الابتكاري الحديث نظرا لتغير الاوضاع بشكل سريع وفقا لتركيبة الجملة الابتكارية مما دفع

الباحثة الى اجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهارى في الرقص الحديث

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهارى في الرقص الحديث.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض القدرات التوافقية في الرقص الابتكاري الحديث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الأداء المهارى في الرقص الابتكاري الحديث.

مصطلحات البحث

الرشاقة التفاعلية:

"هي سرعة إعادة تغيير الاتجاه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى طبقاً للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين (٢٢ : ٧٦٦).

القدرات التوافقية:

قدره المتعلم على سرعه وكفائه تعلم المهارات الأساسية ثم استخدامها الاستخدام الامثل باقل قدر من الجهد وبالسرعة المناسبة في الوقت الصحيح والمكان المحدد مع امكانيه الربط بين تلك المهارات. (٢ : ٣٤)

الرقص الابتكاري الحديث:

"هو فن خلاق ومبدع يُعبر عن فكرة معينة باستخدام حركات الجسم المختلفة والمتنوعة والتي يقوم بها الفرد وفقاً لامكانياته الذاتية". (٩ : ٩)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمة لطبيعة البحث وتحقيقاً لاهدافه وفروضه.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية التربية الرياضية الفرقة الثانية جامعة حلوان للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠١٩ والبالغ عددهن (٤٩٠) طالبة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثانية والبالغ عددهن (٢٥) طالبة تتراوح اعمارهن ما بين (١٨- ١٩) عام، وينسبه ٤,٠٨% من المجتمع الكلي وتم اجراء التجانس لهن ، وجدول رقم (١) يوضح ذلك، وتم اختيار (١٠) طالبات لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث (١٥) طالبات، تم كعينة أساسية.

جدول (١)

تجانس عينة البحث الأساسية في متغيرات (السن، الطول، الوزن)

(ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	١٨,٦٩	١,٣٨	١٨,٥٠	٠,٤١
الطول	سم	١٦٥,١٧	٢,٧	١٦٥,٠١	٠,١٨
الوزن	كجم	٦٥,١	٢,١٥	٦٥,١٧	٠,١٠

يتضح من جدول رقم (١) أن معامل الالتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث الأساسية تنحصر بين (± 3) مما يشير إلى تجانس عينة البحث.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث الأساسية في متغيرات القدرات التوافقية (ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	٤٠	١,٦٤	٩,٢٠	٠,٣٧
القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	درجة	٨,٧٥	٠,٩٩	٨,٢٥	١,٥٢
القدرة على الاتزان الحركي	درجة	١٢,٦٦	١,٦٥	١٢,١١	٠,٩١
القدرة على التنظيم الحركي	درجة	٤,٧٠	٠,٨١	٤,٤٠	١,١١
القدرة على سرعة رد الفعل	سم	١٩٣,٨٥	١,٨٦	١٩٠,١٥	١,٩٢

يتضح من جدول رقم (٢) أن معامل الالتواء لمتغيرات القدرات التوافقية لعينة البحث الأساسية تنحصر بين (± 3) مما يشير إلى تجانس عينة البحث.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث الأساسية في مستوى الأداء المهاري

(ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
مستوى الأداء المهاري	درجة	٢,٢٥	١,١٨	١,٩٥	٠,٧٦

يتضح من جدول رقم (٣) أن معامل الالتواء لمتغيرات مستوى الأداء المهاري لعينة البحث الأساسية تنحصر بين $(٣ \pm)$ مما يشير إلى تجانس عينة البحث.

منغيارات البحث:

حددت الباحثة متغيرات البحث وفقاً للمراجع والدراسات السابقة (١)، (٨)، (١٢)، (١٧)، وكانت متغيرات القدرات التوافقية والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لجملة الرقص الابتكاري التي سوف يتضمنها البرنامج التدريبي المقترح هي:-

أولاً: القدرات التوافقية: -مرفق (٣)

-أختبار القدرات التوافقية (KiKo) Kinder- Coordination's test تصميم بيتا براتوريوس " Beate Prätorius تعريب "ياسر الجوهري" مرفق رقم (١).

- ١ - القدرة على دقة تحديد الوضع.
- ٢ - القدرة على ضبط الإيقاع الحركي.
- ٣ - القدرة على الاتزان الحركي.
- ٤ - القدرة على التنظيم الحركي.
- ٥ - القدرة على سرعة رد الفعل.

ثانياً: جملة الرقص الابتكاري الحديث:

تم تصميم الجملة الحركية في الرقص الابتكاري الحديث من قبل الباحثة بعد عرضها على الخبراء في المجال حيث احتوت على مهارة على بعض الحركات الأساسية والتي تشمل (الدوران -السقوط -التوازن -المرجحة - الحجل -الوثب -القفز - الجري - المشي) وبعض أنواع الحركات كالحركات الانسيابية .

تم تحديد مستوى الأداء بواسطة لجنة من خبراء التعبير الحركي حيث لا تقل سنوات الخبرة عن (١٥) عاما في مجال التدريس في المجال وتم وضع الدرجة من ١٠ بعد اخذ متوسط درجات المحكمات الثلاثة. (مرفق (٣))

وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- أدوات واجهزة البحث

- جهاز الرسامتر لقياس الطول والوزن.
- ساعة رقمية.
- شريط قياس .
- مشغل موسيقية.
- اقماع -حواجز صغيرة.

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

أولاً: الصدق:

تم حساب صدق اختبارات القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري عن طريق إيجاد صدق التمايز وذلك بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (١٠) طالبات وإيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لاختبارات القدرات التوافقية والبدنية ومستوى الأداء المهاري لجملة الرقص الابتكاري وذلك لإيجاد الفروق كما في جدول رقم (٤).

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين كل الربيع الأعلى والربيع الأدنى في

متغيرات القدرات التوافقية والبدنية ومستوى الأداء المهاري

لجملة الرقص الابتكاري (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	٩,٢٠	١,٦٢	٦,١٥	٠,٩٦	٣,٠٥	*٤,٧٧
القدرة على ضبط الأفعال الحركي	درجة	٨,٥٠	٠,٩٨	٦,٢٠	٠,٦٤	٢,٣	*٥,٨٩
القدرة على الأتزان الحركي	درجة	١٢,٥٠	١,٦٣	٧,٥٠	٠,٧٢	٥,٠٠	*٨,٣٣
القدرة على التنظيم الحركي	درجة	٤,٣٠	٠,٨٧	٣,١١	٠,٦٤	١,١٩	*٣,٥٠
القدرة على سرعة رد الفعل	سم	١٩٣,٥٠	١,٨٦	١٨٣,٥	٠,٨٤	١٣,٦٥	*٢٠,٠٧
مستوى الاداء المهاري	درجة	٢,٥	١,١٨	١,٢٥	٠,٩٨	١,٢٥	*٢,٥٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨١٢

يتضح من جدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الربيع الأعلى والربيع الأدنى في متغيرات القدرات التوافقية والبدنية ومستوى الأداء المهارى، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢٠,٥٠ - ٢٠,٠٧) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين الطالبات.

ثانياً: الثبات: -

تم إيجاد معاملات ثبات اختبارات القدرات التوافقية والبدنية ومستوى الأداء المهارى لجملة الرقص الابتكاري باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test - Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (١٠) طالبات، ثم قامت الباحثة بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول، وجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين التطبيقين الأول والثاني في متغيرات القدرات التوافقية والبدنية ومستوى الأداء المهارى

قيمة "ر" ودلالاتها	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٠,٩٤	٠,٩٨	٩,١٤	١,٥٤	٩,٣٠	سم	القدرة على دقة تحديد الوضع
٠,٩٦٠	١,١٢	٧,٥٠	١,١٢	٧,٣٥	درجة	القدرة على ضبط الإيقاع الحركي
٠,٩٥٠	١,٦٥	١٠,٣٠	١,٦٥	١٠,٠٠	درجة	القدرة على الاتزان الحركي
٠,٩٨٥	١,٢٤	٣,٧٧	١,٦٤	٣,٧٠	درجة	القدرة على التنظيم الحركي
٠,٩٦٠	١,٢٦	١٩١,٢	١,٣٠	١٨٦,٩	سم	القدرة على سرعة رد الفعل
٠,٩٨٠	١٠,٣	٢,٦	١,١٠	٢,٢	درجة	مستوى الأداء المهارى

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يتضح من جدول رقم (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية في اختبارات القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠,٩٩ - ٠,٩٤) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) الأمر الذي يشير إلى تمتع الاختبارات بدرجة ثبات عالية.

البرنامج التدريبي المقترح

التخطيط الزمني لتدريبات الرشاقة التفاعلية:

لإعداد تدريبات الرشاقة التفاعلية قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع العربية والأجنبية والدراسات والأبحاث مثل "ديلكسترات وآخرون. Delextrat et al." (٢٠١٥) (١٢)، "شاتسويلوس وآخرون. Chatzopoulos et al." (٢٠١٤) (١٠)، "سكانلان Scanlan" (٢٠١٤) (٢٢) " قامت الباحثة بتحديد الخطوات التالية: -

هدف تدريبات الرشاقة التفاعلية:

تهدف تدريبات الرشاقة التفاعلية إلى تحسين مستوى أداء بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري في الرقص الابتكاري الحديث لطالبات التخصص بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان.

أسس وضع تدريبات الرشاقة التفاعلية:

١. تؤدي التدريبات بعد الإحماء مباشرة لاعتمادها على عمل الجهاز العصبي والقدرات التوافقية التي تستوجب تهيئة كاملة وبدون تعب.
٢. التركيز على أداء الواجبات التدريبية التي تتطلب رشاقة القدمين والرجلين.
٣. البدء بأنماط تدريبات حركية بسيطة ثم التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط للمركب.
٤. أداء التدريبات بدون مقاومات ثم إضافة المقاومات (أساتيك مطاطية - كور طبية) بعد إتقان التدريبات.
٥. تشابه التمرينات المقترحة وطبيعة الأداء في رياضة الرقص الابتكاري.
٦. استشارة التدريبات لحماس الطالبات ودافعيتهم نحو الأداء.
٧. أن تكون فترات الراحة بين التدريبات والمجموعات مناسبة لتجنب الحمل الزائد.

التخطيط الزمني لتدريبات الرشاقة التفاعلية

١. الزمن الكلي للتدريبات (١٢) أسبوع.
٢. عدد مرات التدريب ٣ وحدات أسبوعياً.
٣. زمن تدريبات الرشاقة التفاعلية تراوح من ٣٠: ٦٦ ق من إجمالي زمن الوحدة.

٤. تراوح زمن الإحماء والتهدئة من ١٠ : ٢٠ ق تكون خارج زمن الوحدة التدريبية، على أن يكون داخله جزء " تمارينات إحماء و تهدئة للعين .
وقد قامت الباحثة بتحديد الإطار الزمني وحجم تدريبات الرشاقة التفاعلية.

جدول (٦)

الإطار الزمني وحجم تدريبات الرشاقة التفاعلية على اثنا عشر أسبوع

فترة الإعداد													
عدد الاسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	زمن حمل الاسبوع
درجة الحمل	أقصى			●			●			●			٢٤٠٠ ق
	عالي	●	●			●		●					١٦٨٠ ق
	متوسط		●			●			●			●	١٠٨٠ ق
مجموع الزمن	٥١٦٠ دقيقة	٤٢٠	٤٢٠	٣٦٠	٤٨٠	٤٢٠	٣٦٠	٤٢٠	٤٢٠	٤٨٠	٤٨٠	٣٦٠	٥١٦٠ دقيقة
الرشاقة التفاعلية البدنية	٨٢ ق	١٠٠ ق	٨٥ ق	١٢٣ ق	٩٥ ق	٤٢ ق	٧٠ ق	٥٦ ق	٤٢ ق	٤٣ ق	٤٣ ق	٢٨ ق	٨٥٦ دقيقة
بدني عام	٦٧ ق	٧٥ ق	٥١ ق	١٠٠ ق	٤٥ ق	٢١ ق	٣٣ ق	٢٢ ق	٢١ ق	١١ ق	— ق	— ق	٤٦٨ دقيقة
بدني خاص	١٥ ق	٢٥ ق	٣٤ ق	٢٣ ق	٥٠ ق	٢١ ق	٣٧ ق	٣٤ ق	٢١ ق	٣٢ ق	٤٣ ق	٢٨ ق	٣٨٨ دقيقة
الرشاقة التفاعلية	١٢٢ ق	١٤٥ ق	١٨٩ ق	٢٣٤ ق	٢١٥ ق	١٢٥ ق	١٧٨ ق	١٥٧ ق	١٢٥ ق	١٥٨ ق	١٦٧ ق	١٢٤ ق	٢٠٦٦ دقيقة
الرشاقة التفاعلية المهارية	٤٠ ق	٤٥ ق	٥٤ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٨٣ ق	٩٦ ق	١٠١ ق	٨٣ ق	١١٥ ق	١٢٤ ق	٩٦ ق	٩٦٨ دقيقة
نوع الإعداد	النسبة			عدد الاسبوع			الزمن						
بدني	٣٠%			٤			١٥٤٨ ق						
مهاري	٤٠%			٤			٢٠٦٤ ق						

خطوات تنفيذ البحث:

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة، قامت الباحثة بإجراء القياسات البدنية والقدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للعينة قيد البحث في ضوء الإجراءات الآتية.

- إجراء القياسات القبلية للاختبارات القدرات التوافقية وذلك يوم ١٠/١٠/٢٠١٩ م.
- إجراء القياسات القبلية للاختبار مستوى الأداء المهارى وذلك يوم ٣/١٠/٢٠١٩ م.
- بدء تنفيذ برنامج التدريبات يوم الاحد الموافق ٧/١٠/٢٠١٩ م حيث استغرق تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوع ويتكون من (٣٦) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية

– إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء مباشرة من تطبيق التجربة الأساسية وذلك يوم ٢٤/١٢/٢٠١٩م وينفس تسلسل القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية المستخدمة: -

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار دلالة الفروق (ت)
- نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج: -

جدول (٨)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسيين القبلي والبعدى في متغيرات القدرات التوافقية في الرقص الإبتكاري الحديث لعينه البحث (ن=١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		متوسط الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	٩,٢٠٥	١,٥٠	١٥,١٠	٠,٦١	٥,٨٥	*١٥,٣٩	%٦٣,٣٢
القدرة على ضبط الأيفاع الحركي	درجة	٨,١١	٠,٩٩	١٢,٤	١,٠١	٤,٢٩	*١٥,٣٢	%٥٢,٩٠
القدرة على الأتزان الحركي	درجة	١٢,٧٥	١,٣٤	١٨,٥٠	١,٣٦	٥,٧٥	*١١,٢٧	%٤٥,١٠
القدرة على التنظيم الحركي	درجة	٤,٢٠	٠,٨١	٧,١٠	١,٣٠	٢,٩٠	*٥,١٠	%٦٩,٠٥
القدرة على سرعة رد الفعل	سم	١٩٢,٨٥	١,٤٤	٢٠٣,٥	١,٢٥	١٠,٦٥	*٢٣,٦٧	%٥,٥٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٣

يتضح من جدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في القدرات التوافقية في الرقص الإبتكاري قيد البحث ولصالح القياس البعدى وينسب تحسن تراوحت ما بين (٥,٥٢% - ٦٩,٠٥%) لصالح القياس البعدى.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في متغيرات الأداء المهارى
في الرقص الابتكاري الحديث لعينه البحث (ن=١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	نسب التحسن %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مستوى الأداء المهارى	درجة	٢,٥	١,١٨	٦,٠١	١,١٢	٤,٥١	*١٠,٤٨	%١٨٠,٤٠

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٣٥

يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في الأداء المهارى في الرقص الابتكاري وبنسب تحسن بلغت (%١٨٠,٤٠) لصالح القياس البعدي.

مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات التوافقية في الرقص الابتكاري قيد البحث ولصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥,١٠ - ٢٣,٦٧) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

كما تراوحت مستوى التحسن ما بين (٥,٢٥% الى ٦٩,٠٥%) لصالح القياس البعدي وترجع الباحثة تلك النتيجة الى استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والتي أدت الى تحسين مستوى القدرات التوافقية لدى طالبات في الرقص الابتكاري الحديث

وفى هذا الصدد يذكر كلا من "لوكي وآخرون Lockie et al" (٢٠١٣)، "ميلانوفيتش وآخرون Milanovic et al" (٢٠١٣)، حيث أشاروا إلي ضرورة 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 للجوانب الحركية وتحسين مستوى الاداء المهارى. (١٦ : ٧٦٨)، (١٨ : ١٠١)

وترى الباحثة أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعد أحد الاتجاهات الحديثة لتطوير الأداء الرياضي في رياضة التعبير الحركي، لأن هذا النوع من التدريبات يرتبط بنظرية المثبرات، حيث يتم تقديم عدد متنوع من المثبرات الحركية المختلفة التي يتم دمجها بطريقة متكاملة أثناء

الأداء البدني والمهاري والخططي، فتندمج الرشاقة بالإدراك الحس حركي وعوامل صنع القرار، ونظراً لأن متطلبات اللعبة تحتاج من اللاعب سرعة تغيير اتجاهاته وسرعته تحت ضغط الزمن وكثرة تغيير حركة المثير (الضوء- الصوت) داخل الصالة، والتي يترتب عليها يتغير القرارات وتلعب المثيرات دور هام في حصول الطالبة علي المعلومات التي تصل للمخ حيث أن نسبة تتراوح من ٧٥% - ٩٠% تنتقل للمخ من خلال العين وبقيّة النسبة توزع علي الحواس الأخرى للاعبة.

وهذا ما أشار إليه كل من "سكانلان وآخرون Scanlan et al" (٢٠١٤) (٢٣)، "لويز إينجل Louise Engel" (٢٠١١) (١٧)، في أن العين هي التي تقود الجهاز الحركي عن طريق المعلومات التي تنتقل للمخ من خلالها فإذا كانت هذه المعلومات صحيحة ودقيقة اتسم الأداء بالسهولة والانسيابية وتكون كل الاستجابات الحركية صحية وفي التوقيت المناسب، ويضيفون أن المخ البشري ينقسم إلى نصفين، نصف أيسر ويختص بمهارات اللغة اللفظية، ونصف أيمن يختص بالمهارات الحركية، لذا أوصوا بضرورة توظيف قدرات التعامل التوافقي إلى أقصى درجة ممكنة لدى اللاعبين.

وترى الباحثة أن معدل التغير مرجعه إلى تأثير التمرينات الخاصة بالرشاقة التفاعلية الخاصة المستخدمة في البرنامج التدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين للطالبات وما إشتهل عليه من تدريبات مشابهة للأداء لتحسين متغيرات القدرات التوافقية.

ويظهر عنصر السرعة في هذه المرحلة تحسناً كبيراً، وترجع الباحثة ذلك الي استخدام الأستك المطاط، وإضافة الأثقال الي بعض التدريبات حيث أدت إلى زيادة سرعة الانقباض العضلي الأمر الذي أسهم بدرجة كبيرة في تحسين السرعة نتيجة لرفع مستوى القوة القصى للمجموعات العضلية المختلفة وخاصة عضلات الرجلين، مما أثر إيجابياً على تنمية السرعة الحركية للطالبات.

وترى الباحثة أن القدرات التوافقية تلعب دور كبير وفعال في الرقص الأبتكاري الحديث، لأن جودة الأداء تأتي من القدمين والقدرة على التحكم والسيطرة على الجسم نظراً لطبيعة الأداء المتغير والسريع ما بين مناورات تغيير الاتجاه المستمرة، فكل هذه المهارات

تتطلب مقدرة عالية للتحكم في الجسم وإلا ارتكبت الطالبه الأخطاء وذلك لمحدودية وصغر مساحة الأداء داخل الصالة او البساط، لذا يجب أن يهتم المدرب بالبحث عن ما هو جديد من تدريبات لتطوير القدرات التوافقية والمهارية للطالبات.

وبذلك يكون قد تحقق فرض البحث الأول والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض القدرات التوافقية في الرقص الابتكاري الحديث

يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في الأداء المهارى في الرقص الابتكاري قيد البحث ولصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة (٤,٥١) وهى دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

كما بلغت نسب التحسن في مستوى الأداء المهارى قيد البحث (١٨٠,٤٠%) لصالح القياس البعدى وترجع الباحثة تلك النتيجة الى استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية لذا ترى الباحثة أنه كلما أحسن المدرب استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية ساهم ذلك في تطوير الحركات المركبة، المكونة للجملة المهارية لأنها تزيد من القدرة على التحكم في الجسم وخاصة حركات القدمين التي تساعد اللاعب في الاحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة وبالتالي الوصول إلى الأداء الحركي المثالي.

وتعد الرقص الابتكاري من الرياضات التي ترتبط ارتباطاً كبيراً بالرشاقة التفاعلية (Reactive Agility) والتي يمكن تنميتها وتطويرها أثناء عملية التدريب، حيث يتم التركيز على تدريبات التوافق بين الرجلين والذراعين والوعى الخارجي وسرعة رد الفعل والتي تلعب دوراً هاماً ويتأسس عليها دقة التحكم في الجسم وحركات القدمين ، وهذا يساعد اللاعب على ضبط تحركاتها مع الكرة او الشريط او بدون أداة وخصائصها لارتباط ذلك بدقة إدراك وشكلها وسرعتها وارتفاعها وقوتها عند القيام بمهارات اللعبة المختلفة (٢ : ١٨) (٣٣:٧).

ويتفق ذلك مع كلاس من ديلكسترات وآخرون "Delextrat et al." (٢٠١٥) (١٢)، يونج وآخرون "Young et al." (٢٠١٥) (٢٥)، شاتسويلوس وآخرون "Chatzopoulos et al." (٢٠١٤) (١٠) حيث أجمعوا على أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تحتوي على تمارين نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد إلى زيادة الإدراك والإحساس بالأداء

وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وبنفس شكل الأداء لمهارات اللعبة، مما يساعد اللاعبين علي ضبط تحركاتهم مع تغيير المثيرات الخارجية (حركة المنافس، الكرة أو وضعيته في الملعب) المستمر نظراً لتغيير مواقف اللعب باستمرار وبسرعة، مما يجعل قراراته سريعة وفي توقيت مناسب لأن استخدام المثيرات الخارجية يعمل علي الربط بين الرشاقة والإدراك الحس حركي واتخاذ القرار، فالمستقبلات الحس حركية الموجودة في العين تقوم بنقل المعلومات الخارجية بسرعة وبدقة إلي المخ مما يسمح بسرعة إدراك المواقف واتخاذ القرارات الصحيحة في التوقيت المناسب، لأن ٨٠% من المعلومات المحيطة باللاعب تنتقل عن طريق العين فيستطيع تنفيذ الواجبات الحركية والخطئية بنجاح.

وترى الباحثة إن تدريبات الرشاقة التفاعلية تهدف إلي تحسين قدرة اللاعبين في السيطرة على أجسادهم، وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم، لأنها تُبني وتصمم على مبدأ تطوير المهارات العامة للرياضي والتي ينتقل أثرها بعد ذلك إلى المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية، فهي تدريبات ذات مسارات حركية متنوعة تتسم بالتنوع والتشويق مما يؤثر على الأداء ويعمل علي تحسين وتطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية ويكون له بالغ الأثر في تطوير بنية حركات القدمين التي تعد مفتاح نجاح مهارات اللعبة.

وبذلك يكون قد تحقق فرض البحث الثاني والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى الأداء المهاري في الرقص الابتكاري الحديث

الاستنتاجات:

في حدود مشكلة البحث وأهميته وفي ضوء هدفه وفروضه وطبيعة العينة وفي إطار المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها تمكنت الباحثة من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١. تدريبات الرشاقة التفاعلية التي طبقت على طالبات الرقص الابتكاري الحديث أدت إلى تحسن في مستوى بعض المتغيرات التوافقية لدى طالبات الفرقه الثانيه التعبير الحركي.

٢. تدريبات الرشاقة التفاعلية التي طبقت على طالبات الرقص الابتكاري الحديث أدت إلى تحسن في مستوى الأداء المهارى لدى طالبات الفرقة الثانية التعبير الحركي.

التوصيات:

١. ضرورة إجراء دراسات مشابهة في ضوء برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية على متغيرات أخرى.
٢. استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية قيد البحث عند تدريب طالبات الفرقة الثانية التعبير الحركي.
٣. إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة.
٤. إجراء أبحاث جديدة تقيس مدى ارتباط الرشاقة التفاعلية بالأداء المهارى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إجلال حسونة، نادية درويش (١٩٩١م): الرقص الابتكاري الحديث ، دار الكتب، القاهرة.
- ٢- زينب الاسكندراني (٢٠٠١م): الأسس النظرية والعملية للتعبير الحركي، مذكرات غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق
- ٣- سامية أحمد كامل الهجرسي (٢٠٠٤) ، مقدمة في التمرينات الإيقاعية والجمباز الايقاعي ، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة .
- ٤- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع (١٩٩٧): التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات منشأة المعارف الإسكندرية.
- ٥- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي(نظريات-تطبيقات) ، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٦- عطيات محمد خطاب ، مها محمد فكرى ، شهيرة عبد الوهاب شقير (٢٠٠٦) : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٧- عويس الجبالي (٢٠٠٤): ألعاب القوى بين (النظرية والتطبيق)، الطبعة الخامسة، مطبعة التيسير، القاهرة.
- ٨- نجاح التهامي (٢٠٠٢م): الباليه، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية. القاهرة.
- ٩- نشوى محمود نافع (٢٠٠٥م) الاسس النظرية والتطبيقية في التعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الشعبي)، دار محمود المغربي للطباعة، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 10-Ben Abdelkrim, N., Castagne, C., Jabri, J, Battikh,T, El Fazaa, S, El Ati, J., (2010): Activity profile and physiological requirements of junior elite basketball players in relation to aerobic-anaerobic fitness, J Strength Cond Res, Sep; 24(9): 2330-42.
- 11-Chatzopoulos, D., Galazoulas, C., Patikas, D. and Kotzamanidis, C. (2014) Acute effects of static and dynamic stretching on balance, agility, reaction time and movement time. Journal of Sports Science and Medicine 13(2), 403-409.
- 12-Delextrat, A., Grosgeorge, B. and Bieuzen, F. (2015): Determinants of Performance in a New Test of Planned Agility for Young Elite

- Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 10 (2), 160-165.
- 13-Goodman, C., (2008): Improving agility techniques. *NSCA's Performance Training Journal*, 7 (4): 10-12.
<http://bjsm.bmj.com/content/41/2/69>
- 14-Henry, G., Dawson, B., Lay, B. and Young, W. (2011) Validity of a reactive agility test for Australian football. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 6(4), 534-545.
- 15-Hubert Remmert (2006): *Sportspiele Basketball- Lernen, Spielen und Trainieren*, Hofmann Verlag, Schorndorf.
- 16-Lockie RG, Jeffriess MD, Mc Gann TS, Callaghan SJ, Schultz AB (2013): Planned and reactive agility performance in semi-professional and amateur players. *International Journal Sports Physiology Perform*, 9: 766-771.
- 17-Louise Engel Brecht (2011): Sport-specific video-based reactive agility training in rugby union players, Thesis presented in partial fulfillment of the requirements for the degree Master of Sport Science at Stellenbosch University.
- 18-Milanovic, Z., Sporis, G., Trajkovic, N., James, N. and Samija, K. (2013) 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), 97-103.
- 19-Oliver, J.L. & Meyers, R.W. (2009). Reliability and generality of measures of acceleration, planned agility, and reactive agility. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4, 345-354.
- 20-Paul W. Darst, Robert P., Pangrazi, Timothy Brusseau Jr.; Heather Erwin (2012): *Lesson Plans for Dynamic Physical Education for Secondary School Students*, 8th Ed., P 200 .
- 21-Plisk, SS., (2008): Speed, agility, and speed-endurance development. In T.R. Baechle & R.W. Earle (Eds.), *Essentials of strength training and conditioning* (471-492). Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.
- 22-Scanlan, A., Humphries, B., Tucker, P. S. and Dalbo, V. (2014) The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men players. *Journal of Sports Science*, 32(4), 367-374.
- 23-Sekulic, D., Krolo, A., Spasic, M., Uljevic, O. and Peric, M. (2014) The development of a new stop-go reactive agility test. *Journal of Strength and Conditioning Research* 28(11), 3306-3312.



- 24-Scott Lucett, (2013): Speed and Agility Training for Basketball, Strength Cond Res, 12 (2): 212-6.
- 25-Young, W.B., Dawson, B. and Henry, G.J. (2015) 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.
- 26-Young, W.B., James, R., & Montgomery, I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 42, 282-288.
- 27-Young WB, Mc Dowell MH, and Scarlett BJ. (2001): Specificity of Sprint and Agility Training Methods, J Strength Cond Res., 15(3), 315-9.
- 28-Danny Tomas: <http://www.brianmac.co.uk/agility.htm> (Agility Ladder)