

تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية علي سرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهارى لناشئ سلاح الشيش

* د / رعدة محمد عصمت غانم

مقدمة البحث:

تعد لعبة المبارزة من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا ، ويجب أن تتوفر فيه شروط خاصة كتميزه بلياقة بدنية عالية وقدره عالية من الرشاقة ، لان الأداء الحركي الرشيق هو حصيلة للتبارز بين القدرة التوافقية والقدرة العضلية للرجلين والرشاقة.

وهذا ما أكده وجيه محجوب (2001) أن رياضة المبارزة أحدى الألعاب التي لها متطلباتها وأهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية ، حيث تمارس وفق قوانين معينة وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتبارزين ، ومن أهم المتطلبات هي القدرة التوافقية والرشاقة التي تعد الأساس للأداء الجيد الذي يحقق الفوز ، فهي تختلف من مهارة الى أخرى وفقاً للخصوصية الحركية لدى الرياضي ، فالتوافق هو القدرة علي إدماج حركات مختلفة في إطار يتميز بالانسيابية والتناسق والرشاقة وحسن الأداء. (53:8)

مشكلة البحث:

من خلال كون الباحثة مدربة في رياضة المبارزة ومتابعة لمجريات اللعبة ومستوى التطور الحاصل بجوانبها ، لاحظت أن هناك قلة في التمرينات التفاعلية التي تساعد علي جذب الانتباه والتشويق الخاصة بتطوير عنصر الرشاقة لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش والتي تعد أحد اهم القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب سلاح الشيش لتلك المرحلة السنية ، ومن هنا تبرز مشكلة البحث. لذا اهتمت الباحثة بإعداد تمرينات خاصة للرشاقة التفاعلية ومختلفة ولها تأثيرها في تطوير الرشاقة ، وذلك من أجل التعرف إلى مدى التقدم الحاصل بمستوى اللاعبين وتطويرهم أثناء التبارز والوصول إلى المستويات المتقدمة.

* مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

فالرشاقة من العناصر المهمة للياقة البدنية الخاصة والتي يجب ان يتصف بها لاعب المباراة وذلك لان اسلوب اللعب يتطلب حركات تتسم بالرشاقة ، فمعظم حركات المباراة تتطلب دفع الارض والانطلاق مع تغيير اوضاع الجسم واتجاهاتها ، وتظهر أهمية الرشاقة في رياضة المباراة أثناء محاولة النجاح في إدماج مهارات حركية عدة في نسق واحد ، وأداء الحركات المختلفة تحت ظروف مختلفة ومتغيرة ومتباينة ، وذلك بقدر كبير من الدقة عن طريق أداء حركات الخداع ، والمراوغة ، وأداء المهارات المختلفة والإبداع في إنجازها حتى يتمكن من الوصول الى هدف المنافس وتحقيق لمسة فضلًا عن مواقف أخرى في اللعب ، ومن هنا تكمن أهمية الدراسة.

وترى الباحثة أن الرشاقة هي إحدى المكونات الهامة في المباراة وهي أحد عناصر اللياقة البدنية ، إذ أنها تعمل على إكساب الفرد التوافق العضلي العصبي والقدرة على الإدراك الحس حركي السليم بالاتجاهات والمسافات والقدرة على الانسياب الحركي ، كما أنها تكسب الفرد القدرة على إتقان المهارات الحركية من خلال تحسين مستوى أداء الفرد الرياضي ، فكلما زادت الرشاقة كلما زاد الفرد من قدرته على تحسين أدائه. 12 23 10 15 17 14 20 18

ويشير كلا من ديلكسيت ارت وأخرون. Delextrat et., al. (2015) ، يونج وآخرون ، Young et., al. (2015) ، شياتسيوبولس وآخرون. Chatzopoulos et., al. (2014) ، لوكي وآخرون. Locki et., al. (2013) ، ميلانوفيتش وآخرون. Milanovic et., al. (2013) ، هينري جي وآخرون. Henry G et., al. (2011) ، سيفيريك و بيرد Safaric & Bird (2011) ، أوليفير وميايرز Oliver&Meyers (2009) إلى أن هناك اتجاه حديث يقسم الرشاقة إلى رشاقة مخطط لها مسبقا ومفهومها أن هناك تخطيط مسبق للحركات المغلقة التي يؤديها الرياضي ، فهو يعرف متى وأين يتحرك قبل البدء في التحرك ليغير اتجاهه ، ونظرا لأن مواقف اللعب في المباراة تتسم بالتغيير الدائم والسريع يظهر نوع آخر سمي بالرشاقة التفاعلية (Agility Reactive) يستوجب من اللاعب سرعة إعادة تغيير اتجاهه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى أثناء الحركة

لتناسب تحركاته مع تغيير المثيرات (حركة المنافس) المحيطة به والتي يدركها المخ من

خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين والتي تمثل (70%) من مجموعها في جسم الانسان ، كما يضيفون أن (80%) من المعلومات المحيطة باللاعب تنتقل عن طريق العين فيستطيع تنفيذ الواجبات الحركية والخطوية بنجاح. (161:12) ، (160:23) ، (305:10) ، (766:15) ، (24:17) ، (535:14) ، (28:20) ، (26:18)

وتبني شيبيرد ويونج **Sheppard & Young, (2006)** مقترح شيلادوري **Chelladurai**

وهو ان الرشاقة تبدأ بالاستجابة لمثير معين ولذلك فهي تتأثر بالمهارات الادراكية وعوامل صنع القرار وبالتالي فهي عبارة عن تغيير كامل الجسم بشكل سريع والتحرك كرد فعل في اتجاه المثير. (254:21)

ويرى عمرو حمزة وآخرون (2016) ، (2012) ان الرشاقة التفاعلية تعتبر أحد المفاهيم

الحديثة في التربية الرياضية ، حيث استطاعت ان تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين الى نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكلا من الإدراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة ، فهي كثيرا ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية (تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيته). (8:4) ، (24:5)

ويشير ميلانوفيتش وآخرون **Milanovic et., al., (2013)** إلى أن تدريبات الرشاقة

التفاعلية باستخدام المثيرات البصرية تحتوي على تمرينات نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد على زيادة الادراك والاحساس بالأداء الحركي الصحيح ، وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وينفس شكل الأداء لمهارات اللعبة ، فهي تهدف الى تحسين قدرة اللاعبين في السيطرة على أجسادهم ، وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم ، فهي تدريبات ذات مسارات حركية متنوعة تتسم بالتنوع والتشويق مما يؤثر على الأداء ويعمل على تحسين وتطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية ويؤثر إيجابيا في تطوير عمل حركات القدمين التي تعد مفتاح نجاح مهارات اللعبة. (102:17)

وتري الباحثة أن المهارات البصرية أو القدرات البصرية مثل كل المهارات البدنية الأخرى التي يمكن تعليمها والتدريب عليها وتحسينها بالحركات التي يؤديها اللاعب هي ترجمة للإشارات التي ترسلها العين إلى المخ ثم إلى العضلات.

ويرى **ذكي محمد حسن (2008)** أن حاسة البصر هي العنصر الحسى الخاص بالرؤية وبتحديد مسافات المرئيات ، ووجود العينين مما يزيد من أفق الرؤية ومجال الرؤية ، ففي أثناء المباريات والتدريبات المركبة يلعب البصر دورا هاما في أداء المهارات فمن خلالها يستطيع اللاعب أن يعرف مكانة بالنسبة للأخرين ويستطيع تحديد نوع الحركات التي يستطيع أدائها ، كما أن إدراك تحركات اللاعب المنافس تمكنه من اتخاذ الموقف المناسب لذلك سواء هجوميا أو دفاعيا. (270-269:2)

الرشاقة التفاعلية من التدريبات التي أصبحت في الفترة الأخيرة شائعة الإستخدام من قبل الرياضيين ، وفي هذا الصدد يذكر **ميهروترا وآخرون Mehrotra, et al., (2011)** أنه تستخدم تدريبات الرشاقة التفاعلية للرياضيين ذوي المستوي العالي ، وهذا الأسلوب مستخدم منذ عدة سنوات لزيادة السرعة والقوة والرشاقة من خلال بذل جهد أقصى من القوة خلال حركات سريعة جدا ليؤدي على زيادة القدرة العضلية في مستويات متعددة من الحركات ، كما أن هذا النوع من التدريبات يراعي الفروق الفردية بين المتدربين ، كما يمكن استخدامه في تعليم المهارات وفي الإحماء والتدريبات التكوينية. (3:16)

ويشير **فيلمرجان ، بالنيسامي Velmurugan & Palanisamy (2012)** إلي أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي ، وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلي اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (432:22)

ويوضح **بيشلي وآخرون Baechle, et al., (2000)** أن هناك علاقة ارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية . الرشاقة . السرعة الحركية) حيث تعتبر السرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة ومتشابهة في أقصر وقت ممكن ، بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب

علي تغيير اوضاع جسمه في الهواء ، والسرعة الحركية هي اقصي انقباض او استجابة حركية عضلية في اقل زمن ممكن. (14:9)

ويشير بولمان واخرون **Polman, et al., (2000)** إلي أن تدريبات الرشاقة التفاعلية نظام تدريبي متكامل يهدف الي (تحسين التسارع . التوافق بين العين واليد . القدرة الانفجارية . سرعة الاستجابة). (494:19)

يشير شيبيرد ، **يانج Sheppard & Young (2006)** إلي أن مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها التساؤلات من قبل الباحثين والمفكرين في المجال الرياضي ، ويرجع ذلك لارتباطها ببعض القدرات البدنية الحركية الأخرى. (919:21)

ويذكر إبراهيم نبيل عبد العزيز **(2001)** إن لعبة المباراة تتطلب استخداماً جيداً لحركات القدمين والذراعين في الهجوم والدفاع ، فضلا عن أملاك اللاعب أرجل رشيقة وقويه لانها تتكامل مع أفتان الحركات الفنية المتعلقة بالمبارزة ، وهذه الحركات التي تدخل في التنفيذ الدقيق لحركات المباراة تتطلب توافقا كبيرا بين القدمين والذراعين والعينين مما يؤدي إلي حدوث تنشيط للعمليات العقلية المعروفة. (129:1)

ويضيف كلا من ديف أنتوني **Dave Antony (2013)** ، هال ويسل **Hal Wissel (2013)** أن حركات القدمين تلعب دورا كبيرا وفعال نظرا لطبيعة الأداء المتغير والسريع هجوميا ودفاعيا ، وأن جودة الأداء تبدأ من القدمين، لذا يجب الاهتمام بتمرينات تطوير وتحسين الأداء لحركات القدمين لانها تعمل على تعزيز السيطرة على مركز ثقل الجسم ورفع مستوى الأداء الحركي أثناء تغير السرعة والاتجاه. (50:11) ، (33:13)

فمن خلال ما تقدم ولخبرة الباحثة الميدانية في هذا المجال فقد اختارت الباحثة تدريبات الرشاقة التفاعلية لأنها ساهمت من خلال نتائج البحوث العلمية المرجعية في تطوير الأداء الحركي والأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية كما هو موضح في نتائج دراسة كلا من :

دراسة مروة محمود علي **(2018) (7)** ، ودراسة محمد محمود سليمان **(2018) (6)** ،

، ودراسة ديليكترات (2015) Delextrat, A., Grosgeorge, B and Bieuzen, F. (12) ،
، ودراسة يانج ، داوسون (2015) Young, W.B., Dawson, B. and Henry, G.J. (23) ،
، ودراسة عمرو حمزه ، بيداء طارق (2012) (4) ، ودراسة رحيم حلو علي الزبيدي (2012) (3) ،
، ودراسة هنري ، داوسون (2011) Henry, G., Dawson, B., Lay, B. and young, W. (14) ،
، ودراسة سافريك ، بيرد (2011) (20) ، ودراسة شيبيرد ، يانج ، Sheppard, J. M. & Young, W. B. (2006) (21) .

مما يشير إلى أهمية تطبيقها في رياضة المبارزة للاعبين سلاح الشيش لتحسين سرعة حركات القدمين وتطوير مستوى بعض المهارات الهجومية للاعبين سلاح الشيش ، وخاصة ان الباحثة قد لاحظت تقارب مستويات اللاعبين وان الفروق في النتائج بينهم ترجع إلى سيطرة اللاعب علي حركات أجزاء جسمه أثناء الأداء ، ووجدت ان اللاعبين الذي يتقن حركات الذراع والأرجل والتحرك على الملعب للأمام والخلف هم الذي يقدم أفضل مستوى في الأداء ، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة والتعرف على مدى علاقه القدرة التوافقية وسرعة حركات القدمين والرشاقة بمستوى الأداء بسلاح الشيش ، ومن هنا تكمن اهمية البحث من وجهة نظر الباحثة في التعرف على دلالة هذه العلاقة كونها تعطي مؤشرا واضحا لمدى أهمية الرشاقة التفاعلية والقدرة الحركية للرجلين في لعبه المبارزة وللاعبين سلاح الشيش خاصة مما ينعكس على مستوى الانجاز بتلك اللعبة ، وهذا ما دفع الباحثة إلى تصميم برنامج لتدريبات الرشاقة التفاعلية مشتملا على تمارين خاصة ومناسبة في رياضة المبارزة تحمل في طياتها إمكانية التطوير والتغلب على الضعف الحاصل في الرشاقة لعينه من الناشئين ذات المستوى العالي روعي فيها طفرة نمو هذا العنصر وذلك للوقوف علي تأثير البرنامج المقترح علي سرعة حركات القدمين وبعض المهارات لدي ناشئ سلاح الشيش.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وذلك للتعرف علي:
1. تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية في تطوير السرعة الانتقالية والرشاقة وسرعة حركات

القدمين لدي عينة قيد البحث من لاعبي سلاح الشيش.

2. تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على تحسن مستوى الأداء المهاري لدي عينة قيد البحث من لاعبي سلاح الشيش.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات بعض المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات بعض المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة:

الرشاقة التفاعلية Reactive Agility :

ويعرفها ميلانوفيتش وآخرون, Milanovic et., al. (2013) هي سرعة إعادة تغيير الاتجاه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى طبقا للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين. (766:17)

حركات القدمين Foot Work :

هي تلك التحركات التي يقوم بها اللاعب في جميع الاتجاهات كردود أفعال سريعة لحركة المنافس. (تعريف إجرائي)

اجراءات البحث:

منهج البحث:

تحقيقا لهدف البحث وفروضه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي من خلال التصميم (القياس

القبلي - القياس البعدي) باستخدام تصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجالات البحث:

المجال المكاني:

تم تطبيق قياسات الصدق والثبات والقياسات القبلية وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح والقياسات البعدية بنادي المعادي الرياضي.

المجال البشري:

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث من لاعبي سلاح الشيش تحت 15 سنة من نادي المعادي الرياضي والمقيدين بالاتحاد المصري للمبارزة في الموسم الرياضي 2021/2020.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الكلية بالطريقة العمدية قوامها (12) لاعب سلاح الشيش تحت (15) سنة ، وتم تقسيمهم كالتالي :

جدول (1)

التصنيف الكلي لعينة البحث بالنسب المئوية

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
1	عينة البحث الأساسية	4	%33.33
	المجموعة التجريبية	4	%33.33
2	عينة البحث الاستطلاعية	4	%33.33
	الإجمالي	12	%100.00

إجراءات البحث:

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة في الفترة من 2020/12/12 إلى 2020/12/17 بعمل دراسة استطلاعية لحساب المعاملات الإحصائية لتوصيف عينة البحث الكلية في معدلات النمو والمتغيرات البدنية

وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري.

جدول (2)

توصيف العينة في معدلات دلالات النمو قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن = 12

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التفطح	معامل الالتواء
1	السن	سنة	13.166	1.337	3 1.37-	0.086-
2	الطول	سم	1.717	0.095	0.534 -	0.814-
3	الوزن	كجم	52.416	3.679	6.359	2.265-
4	العمر التدريبي	سنة	4.250	0.753	0.868-	0.478-

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء في معدلات دلالات النمو ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحني الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين $(3 \pm)$ مما يعطي دلالة مباشرة علي خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (3)

توصيف العينة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن = 12

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السرعة الانتقالية	ث	5.588	0.074	0.054
2	رشاقة	ث	15.88	0.92	0.39-
3	مرونة	سم	20.11	1.30	0.20
4	توازن	ث	5.42	1.04	1.21
5	توافق	درجة	6.05	1.88	0.07
6	دقة	درجة	4.17	0.70	0.72
7	سرعة حركات القدمين	سم	5.458	0.106	0.001
8	التقدم للامام	درجة	1.07	0.25	0.84
9	التقهقر للخلف	درجة	0.97	0.31	0.29-
10	الحركة الانبساطية	درجة	1.06	0.56	0.32
11	التقدم مع الحركة الانبساطية	درجة	1.01	0.96	0.50
12	التقهقر مع الحركة الانبساطية	درجة	0.87	0.52	0.75-

يوضح جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء في

الاختبارات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحني الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ومعامل التفلطح ما بين (3±) مما يعطي دلالة مباشرة علي خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات (قيد البحث)

ن1=2=4

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	مستوي الدلالة
			ع±	س	ع±	س		
1	السرعة الانتقالية	ث	0.99	2.25	0.79	2.06	0.800	غير معنوي
2	رشاقة	ث	0.84	15.80	0.95	15.90	0.428	غير معنوي
3	مرونة	سم	1.59	20.16	1.70	10.06	0.235	غير معنوي
4	توازن	ث	1.03	5.40	1.07	5.46	0.245	غير معنوي
5	توافق	درجة	1.64	5.83	1.94	6.23	0.862	غير معنوي
6	دقة	درجة	0.69	4.16	0.73	4.13	0.181	غير معنوي
7	سرعة حركات القدمين	سم	0.50	17.25	0.54	17.26	0.500	غير معنوي
8	التقدم للامام	درجة	0.73	4.5	0.64	4.75	0.440	غير معنوي
9	التقهقر للخلف	درجة	0.20	3.75	0.43	3.87	0.440	غير معنوي
10	الحركة الانبساطية	درجة	0.82	11.93	0.45	12.25	0.590	غير معنوي
11	التقدم مع الحركة الانبساطية	درجة	0.62	4.68	0.47	4.81	0.250	غير معنوي
12	التقهقر مع الحركة الانبساطية	درجة	0.31	3.56	0.12	3.68	0.630	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى المعنوية 0.05 = 2.365

يتضح من جدول رقم (4) لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (قيد البحث) ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه الاختبارات.

وسائل جمع البيانات :

1. الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.

- شريط قياس - كرات طبية - ساعة إيقاف.
 - سلاح شيش - قناع - قفازة - فلدكور (توصيلة كهربائية) - بكر).
 - صدرية كهربائية.
 - الجهاز الإلكتروني والشاخص لقياس معدل سرعة اللمسات (صمم من الباحثة من قبل) مرفق(5).
- 2. استمارات جمع البيانات الخاصة بعينة البحث :**
- أسماء الخبراء (9 خبراء) الذي تم أخذ آراءهم في تحديد متغيرات البحث. مرفق (1)
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء حول المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث. مرفق (2)
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (3)
 - استمارة تسجيل قياسات الاختبارات (قيد البحث) القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة. مرفق (4)
 - تدريبات الرشاقة التفاعلية. مرفق (7)
 - البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (8)
- 3. الاختبارات : مرفق (6)**
- اختبار سرعة حركات القدمين.
 - اختبار السرعة الانتقالية عدو 30م من البدء العالي.
 - اختبار رمي الكرات علي الحائط.
 - اختبار الوقوف بالقدم (طوليه) علي العارضة.
 - اختبار التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة.
 - اختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو 3 x 4.5 م .
 - اختبار المرونة (فتحة الرجل).
 - اختبار التقدم خطوة بالوثبة السريعة.
- 4. تقييم مستوي الأداء المهاري في رياضة سلاح الشيش:**
- جهاز مبتكر من تصميم الباحثة (بحث الدكتوراه) ومقنن علميا يقوم بقياس (عدد اللمسات -

أزمنة اللمسات - دقة أماكن الرمي - فروق الأزمنة البينية لللمسات - سرعة الاستجابة - رد الفعل) التي يحققها اللاعب بطريقة الكترونية ، وتصميم شاخص متحرك (علي هيئة مبارز مسلح) ، هذا بالإضافة إلي تصميم برنامج حاسب إلي لتفريغ وحفظ النتائج ويعطي تقرير مفصل ليساعد علي تقييم المستوي الفني للاعب المباراة. مرفق (6)

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 26 / 12 - 29 / 12 / 2020

على العينة الاستطلاعية قيد البحث وهدفت إلى:

1. مراجعة صالحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الاختبارات ومدى سالمتها.
2. التعرف على الأزمنة المناسبة لإجراء كل اختبار.
3. التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتأليفها في الدراسة الأساسية.
4. مراجعة مواصفات وشروط وإجراءات تطبيق الاختبارات والقياسات.
5. توجيه المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج.
6. حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.

وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن الآتي:

1. صالحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذلك أماكن تنفيذ الاختبارات والقياسات.
2. فهم المساعدين لطريقة أداء الاختبارات وكيفية جمع البيانات.
3. صالحية الاختبارات والقياسات المختارة للتطبيق على عينة البحث من خلال حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.
4. تحديد الترتيب الزمني لأداء الاختبارات والقياسات المستخدمة.

حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

صدق الاختبارات البدنية والمهارية:

تم حساب صدق المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوى الأداء المهاري (قيد البحث) عن طريق صدق (التمايز) علي مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل مجموعة (4) لاعب ، أحدهما تمثل عينة البحث الاستطلاعية (مجموعة غير المميزة) والمجموعة الأخرى لاعبين ذات مستوى مرتفع في تلك المتغيرات (المجموعة المميزة) والجدول رقم (5) يوضح ذلك:

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعتين الغير مميزة (العينة الاستطلاعية) والمجموعة المميزة في المتغيرات (قيد البحث) $n=1$ $n=2$ 4

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت المحسوبة
			ع±	س	ع±	س	
1	السرعة الانتقالية	ث	12.33	0.58	9.47	0.61	6.46
2	رشاقة	ث	15.99	1.02	13.95	1.31	5.492
3	مرونة	سم	20.10	1.55	18.56	1.27	3.449
4	توازن	ث	5.40	1.04	7.55	0.60	7.956
5	توافق	درجة	6.10	2.17	9.35	3.21	3.742
6	دقة	درجة	4.25	0.71	7.95	1.98	7.837
7	سرعة حركات القدمين	سم	20.51	0.23	29.26	0.55	3.910
8	التقدم للامام	درجة	1.09	0.27	1.91	0.84	4.112
9	التقهقر للخلف	درجة	0.91	0.30	1.49	0.80	3.024
10	الحركة الانبساطية	درجة	1.09	0.61	1.84	0.70	3.629
11	التقدم مع الحركة الانبساطية	درجة	1.04	0.89	2.18	0.91	4.019
12	التقهقر مع الحركة الانبساطية	درجة	0.92	0.58	1.86	1.10	3.346

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى المعنوية $0.05 = 2.365$

يتضح من جدول رقم (5) إن جميع قيم (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (3.024 ، 7.956) وهي أكبر من مستوى المعنوية لجميع المتغيرات (قيد البحث) ، أي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الغير مميزة والمميزة، لصالح قياس المجموعة المميزة ، مما يدل علي صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في المتغيرات (قيد البحث)

$$n=1=2=4$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة (ر)
			س	ع±	س	ع±	
1	المتغيرات البدنية	ث	5.833	0.210	5.908	0.211	*0.977
2		ث	15.89	1.02	15.90	1.20	*0.933
3		سم	20.10	1.55	20.05	1.46	*0.991
4		ث	5.40	1.04	5.50	1.00	*0.905
5		درجة	6.10	2.17	6.20	2.16	*0.979
6		درجة	4.25	0.71	4.30	0.73	*0.953
7	المتغيرات المهارية	سم	5.825	0.214	5.925	0.214	*0.825
8		درجة	1.09	0.27	1.14	0.34	*0.857
9		درجة	0.91	0.30	0.94	0.28	*0.930
10		درجة	1.09	0.61	1.14	0.72	*0.957
11		درجة	1.04	0.89	1.08	0.86	*0.980
12		درجة	0.92	0.58	0.97	0.54	*0.938

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى المعنوية $0.05 = 0.666$

يتضح من جدول رقم (6) وجود علاقة ارتباطية دالة بين التطبيقين الأول وإعادة التطبيق

لاختبارات (قيد البحث) مما يدل على ثبات الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح:

1. هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تخطيط برنامج لتدريبات الرشاقة التفاعلية للارتقاء بسرعة حركات

القدمين و بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى لناشئ سلاح الشيش قيد البحث.

2. أسس وضع تصميم البرنامج:

من خلال المسح المرجعي واستطلاع رأى الخبراء والدراسة الاستطلاعية على عينة البحث

الأساسية حدد الباحثان الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح عند وضع البرنامج التدريبي قبل أن يتم

تطبيقه على عينة البحث وهى:

- تم التخطيط لتدريبات الرشاقة التفاعلية بواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعيا خلال فترة الأعداد ،

ليصبح بذلك عدد الوحدات التدريبية باستخدام الرشاقة التفاعلية (40) وحدة تدريبية وزعت على (10) أسابيع من البرنامج العام للفريق قيد البحث والذي اشتمل على (12) اسبوع لفترة الأعداد ، حيث تم البدء في تدريبات الرشاقة التفاعلية من الأسبوع الثالث لفترة الأعداد وحتى نهاية فترة الأعداد للمباريات ، حيث يتلقى اللاعبون في الأسبوعين الأول والثاني الجزء التأسيسي من خلال تدريبات التحمل، القوة، والمرونة.

- زمن وحدة التدريب اليومية من (90 : 120) دقيقة.
- تحديد محتوى البرنامج المقتر من التدريبات باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.
- الزمن المخصص لتدريبات الرشاقة التفاعلية يتراوح بين (20 - 35) دقيقة من إجمالي زمن الجزء الرئيسي لوحدة التدريب اليومية.
- تؤدي كل من المجموعتين التجريبية ، والضابطة نفس البرنامج الموضوع لفترة الأعداد ، فيما عدا الوقت المخصص لتدريبات الرشاقة التفاعلية يتم في برنامج المجموعة التجريبية فقط ، وتؤدي المجموعة الضابطة تدريبات الرشاقة بالطريقة التقليدية.
- يبدأ الجزء الخاص بتدريبات الرشاقة التفاعلية عقب فترة الإحماء ، وفي بداية الجزء الرئيسي من وحدة التدريب ، نظرا لأنها تلقى عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي والذي يستوجب تهيئة كاملة بدون تعب.
- يتم أداء تدريبات الرشاقة التفاعلية والاختبارات قيد البحث في شكل تنافسي بين لاعبين أو أكثر لاستثارة حماس اللاعبين ودافعيتهم نحو الأداء.
- تشابه التدريبات المقترحة للرشاقة التفاعلية مع طبيعة الأداء في رياضة المبارزة (سلاح الشيش).
- أن تكون فترات الراحة بين التدريبات (1-2ق) وبين المجموعات (3-4ق) لتجنب التعب والحمل الزائد.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من 1/9 - 2021/1/12 على العينة

الاستطلاعية قيد البحث وهدفت إلى:

1. توزيع تدريبات الرشاقة التفاعلية على وحدات التدريب اليومية.
 2. تحديد نقطة البداية في البرنامج التدريبي المقترح.
 3. تجريب بعض الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.
- وأُسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

1. ملائمة عدد تدريبات الرشاقة التفاعلية للزمن المخصص للمتغير المستقل داخل كل وحدة تدريبية.
2. الوقوف على نقطة البداية في الأحمال التدريبية بما يناسب المرحلة السنوية لعينة البحث.

جدول (8)

تشكيل الحمل الأسبوعي لمشمات التدريب وحجم تدريبات الرشاقة التفاعلية خلال فترة الأعداد الإعداد للاعبين قيد البحث مرفق (3)

الإجمالي	الثالثة			الثانية				الأولى			المرحلة الفترة		
	إعداد للمباريات			إعداد خاص				إعداد عام					
12 أسبوع	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسبوع
4 أسابيع													درجة الحمل أقصى عالي متوسط
4 أسابيع													
4 أسابيع													
5040ق	360ق	480ق	420ق	360ق	480ق	480ق	360ق	480ق	420ق	360ق	420ق	420ق	الزمن الأسبوعي
1000ق	80ق	120ق	100ق	80ق	120ق	120ق	80ق	120ق	100ق	80ق	—	—	زمن الرشاقة التفاعلية
756ق	756ق											الأحماء	
1210ق	1210ق											إعداد بدني (30%)	
1612ق	1612ق											إعداد مهاري (40%)	
1210ق	1210ق											إعداد خططي (30%)	
252ق	252ق											الختام	
5040ق	1620ق			2220ق				1200ق			الزمن الكلي لفترة الإعداد		

خطوات تطبيق البرنامج وقياسات البحث: مرفق (8)

القياس القبلي:

قامت الباحثة بعمل القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في الفترة من 2021/1/16

وإلى 2021/1/19 بنادي المعادي الرياضي.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي (قيد البحث) للمجموعة التجريبية في الفترة من

2021/1/23 وإلى 2021/4/22 بنادي المعادي الرياضي. مرفق (8)

القياس البعدي :

قامت الباحثة بعمل القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في الفترة من 2021/4/24

وإلى 2021/4/26 بنادي المعادي وبنفس شروط إجراء القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام برنامج Spss لنتائج البحث لإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسط الحسابي.
2. الوسيط.
3. الإنحراف المعياري.
4. معامل الالتواء.
5. معامل الارتباط لبيرسون.
6. اختبار T-test لحساب دلالة الفروق.
7. النسبة المئوية لمعرفة مدي التحسن.

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

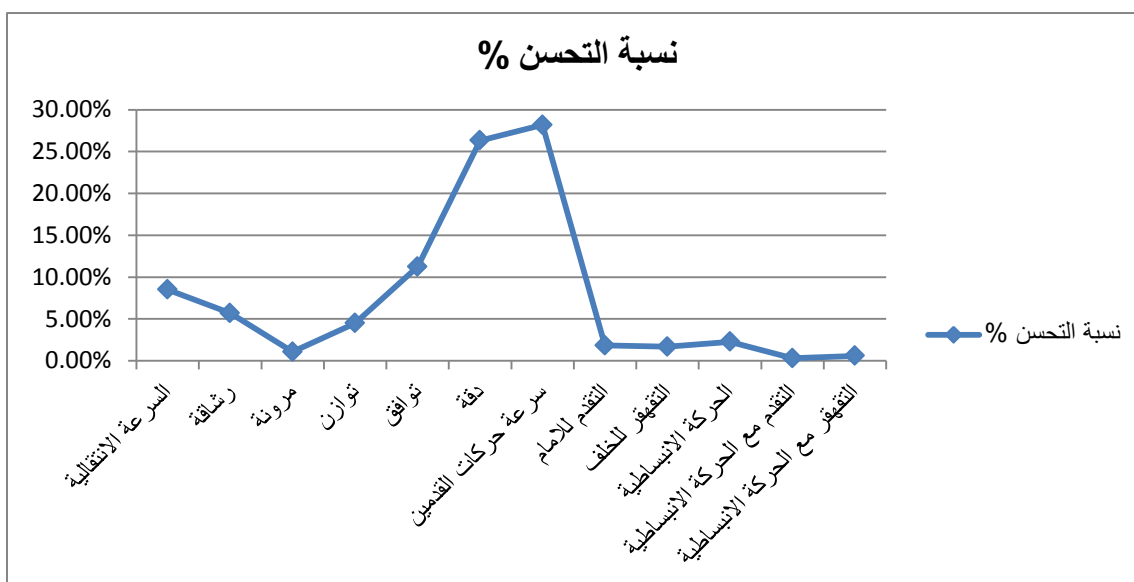
وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري قيد البحث ن = 4

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±		
1	السرعة الانتقالية	ث	11.2	1.04	13.9	1.06	7.40	8.5%
2	رشاقة	ث	11.9	1.16	8.8	1.08	6.39	5.7%
3	مرونة	سم	0.96	17.58	1.08	2.33	4.12	1.08%
4	توازن	ث	5.87	0.83	4.49	0.35	6.78	4.49%
5	توافق	درجة	12.75	0.71	11.25	0.70	4.79	11.25%
6	دقة	درجة	22.2	1.61	26.32	1.75	9.52	26.32%
7	سرعة حركات القدمين	سم	27.35	0.44	29.19	0.81	3.58	28.19%

8	المتغيرات المهارية	التقدم للامام	درجة	1.05	0.23	1.84	0.69	5.29	1.84
9		التقهقر للخلف	درجة	0.97	0.32	1.69	0.58	5.89	1.69
10		الحركة الانبساطية	درجة	1.07	0.58	2.28	0.78	7.05	2.28
11		التقدم مع الحركة الانبساطية	درجة	1.11	0.93	2.53	0.71	6.33	0.31
12		التقهقر مع الحركة الانبساطية	درجة	0.79	0.54	2.49	0.98	7.82	0.59

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 3.182$

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى قيد البحث لدي المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.



شكل (1)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهارى قيد البحث

جدول (10)

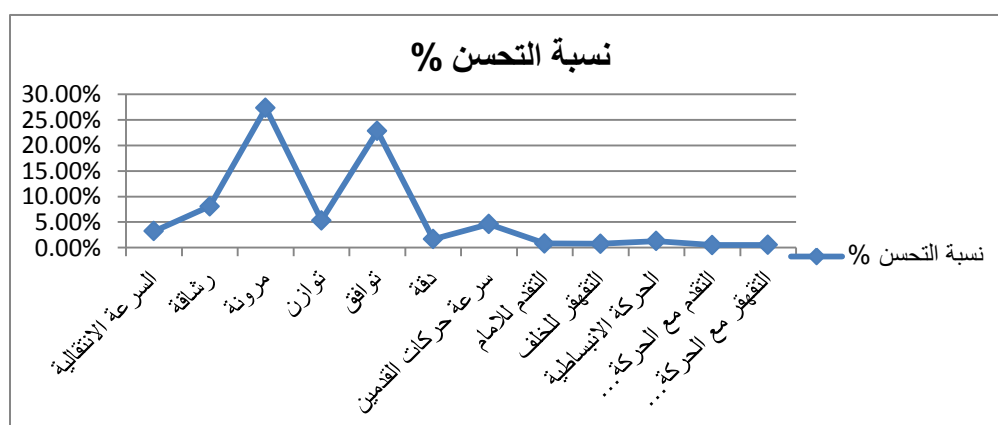
دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري قيد البحث ن = 4

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±		
1	السرعة الانتقالية	ث	3.93	0.420	3.24	0.408	14.91	3.24%
2	رشاقة	ث	9.73	0.289	8.09	0.363	31.22	8.09%
3	مرونة	سم	42.25	4.751	57.17	3.353	28.21	27.33%
4	توازن	ث	6.12	0.41	5.33	0.41	8.27	5.33%
5	توافق	درجة	23.90	1.75	24.96	1.11	3.22	22.84%
6	دقة	درجة	2.20	0.226	2.75	0.211	15.33	1.65%
7	سرعة حركات القدمين	سم	5.06	0.22	4.60	0.41	5.66	4.6%
8	التقدم للامام	درجة	1.08	0.26	1.33	0.44	3.67	0.83%
9	التقهقر للخلف	درجة	1.006	0.32	1.25	0.50	3.78	0.76%
10	الحركة الانبساطية	درجة	1.03	0.53	1.27	0.66	3.47	1.27%
11	التقدم مع الحركة الانبساطية	درجة	0.90	0.77	1.31	0.89	3.68	0.49%
12	التقهقر مع الحركة الانبساطية	درجة	0.91	0.47	1.28	0.69	3.43	0.54%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 3.182$

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية 0.05 بين القياسين القبلي

والبعدي للمتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري قيد البحث لدي المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.



شكل (2)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري قيد البحث

جدول (11)

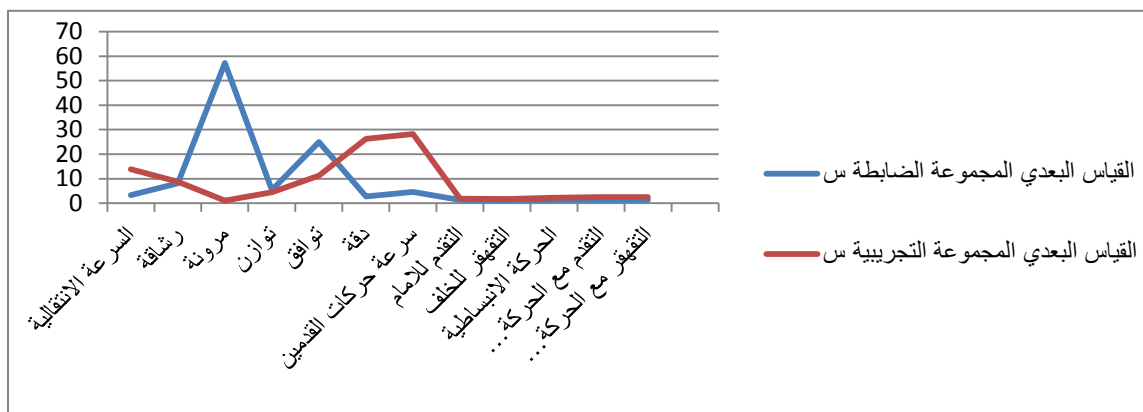
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوى الأداء المهاري قيد البحث $n = 2 = 4$

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة
			س	±ع	س	±ع	
1	السرعة الانتقالية	ث	3.24	0.408	13.9	1.06	7.96
2	رشاقة	ث	8.09	0.363	8.8	1.08	8.24
3	مرونة	15.25	57.17	3.353	1.08	2.33	20.25
4	توازن	ث	5.33	0.41	4.49	0.35	2.98
5	توافق	درجة	24.96	1.11	11.25	0.70	3.98
6	دقة	درجة	2.75	0.211	26.32	1.75	9.25
7	سرعة حركات القدمين	سم	4.60	0.41	28.19	0.81	4.258
8	التقدم للامام	درجة	1.33	0.44	1.84	0.69	3.430
9	التقهقر للخلف	درجة	1.25	0.50	1.69	0.58	3.115
10	الحركة الانبساطية	درجة	1.27	0.66	2.28	0.78	5.362
11	التقدم مع الحركة الانبساطية	درجة	1.31	0.89	2.53	0.71	5.826
12	التقهقر مع الحركة الانبساطية	درجة	1.28	0.69	2.49	0.98	5.497

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 2.365$

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية 0.05 بين القياسين

البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل (3)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري قيد البحث

مناقشة النتائج:

من خلال العرض السابق للنتائج التي توصلت اليها الباحثة وفي إطار أهداف البحث وفروضه ومنهجه واسترشادا بنتائج الدراسات السابقة والقراءات النظرية سوف يتم مناقشة هذه النتائج وذلك من خلال:

يتضح من جدول (9) وجود فروق معنوية عند مستوي ثقة (0.05) ولصالح القياس البعدي في مستوي المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري قيد البحث كما جاءت نسب التحسن ما بين (0.31% - 28.19%).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مروة محمود علي (2018) (7) ، ودراسة ديليكترات Delextrat, A., Grosgeorge, B and Bieuzen, F. (2015) (12) ، ودراسة يانج ، داوسون ، داوسون ، Dawson, B. and Henry, G.J (2015) (23) ، ودراسة شيبيرد ، يانج Sheppard, J. M. & Young, W. B (2006) (21) ، في أنه التدريب باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية لها تأثير ايجابي علي المستوي البدني وسرعة حركات القدمين في الرياضات المختلفة ، والتي أظهرت نتائجها تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على تطور مستوي القدرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري للاعبين سلاح الشيش للمجموعة التجريبية قيد البحث.

وتعزو الباحثة التحسن في مستوي المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري لأفراد المجموعة التجريبية الي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الأول كليا من فروض البحث والذي ينص علي: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

وأظهرت النتائج أيضا أن نتائج الرشاقة في الاختبارات القبلية والبعدي للاعبين سلاح الشيش أن

هنالك أفضلية في التأثير للاختبار البعدي لعينة البحث في تطوير عنصر الرشاقة عند اللاعبين كون التمرينات اشتملت على تمارين الرشاقة التفاعلية حيث تكون هذه التمرينات المعدة من قبل الباحثة لتطوير هذه القدرة عند اللاعبين ، حيث تكون ملائمة للأداء الحركي والمهاري للاعبين سلاح الشيش ، وذلك إنها تكون قريبة أو مماثلة للمسار الحركي ومتمثلة بنوع الفعالية وخصوصيتها ، إضافة إلى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في تطور هذه القدرة الحركية.

ويتضح من جدول (10) وجود فروق معنوية عند مستوي ثقة (0.05) ولصالح القياس البعدي في مستوي المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري قيد البحث كما جاءت نسب التحسن ما بين (0.76% - 27.33%).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد محمود سليمان (2018) (6) ، ودراسة يانج ، داوسون Young, W.B., Dawson, B. and Henry, G. J (2015) (23) ، ودراسة عمرو حمزه ، بيداء طارق (2012) (4) ، ودراسة سافريك ، بيرد (2011) (20) ، في أنه التدريب بالبرنامج التدريبي التقليدي من قبل المدرب له تأثير إيجابي على تطور مستوي القدرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري للاعبين سلاح الشيش للمجموعة الضابطة قيد البحث.

وتعزو الباحثة التحسن في مستوي المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري لأفراد المجموعة الضابطة الي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي الموضع من قبل مدرب اللاعبين.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الثاني كليا من فروض البحث والذي ينص علي: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات بعض المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

ويتضح من جدول (11) وجود فروق معنوية عند مستوي ثقة (0.05) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوي المتغيرات البدنية قيد البحث (السرعة الأنتقالية - الرشاقة - دقة) وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري (التقدم للأمام - التقهقر للخلف - الحركة الانبساطية

- التقدم مع الحركة الانبساطية - التفهق مع الحركة الانبساطية).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مروة محمود علي (2018) (7) ، ودراسة محمد محمود سليمان (2018) (6) ، ودراسة ديليكترات Delextrat, A., Grosgeorge, B and Bieuzen, F. (2015) (12) ، ودراسة يانج ، داوسون Young,W.B.,Dawson,B. andHenry,G.J (2015) (23) ، ودراسة عمرو حمزه ، بيداء طارق (2012) (4) ، ودراسة رحيم حلو علي الزبيدي (2012) (3) ، ودراسة هنري ، داوسون Henry,G.,Dawson,B.,Lay, B.and young,W (2011) (14) ، ودراسة سافريك ، بيرد (2011) (20) ، ودراسة شيبيرد ، يانج Sheppard, J. M. & Young, W. B (2006) (21).

وتعزو الباحثة التحسن في مستوى المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري لأفراد المجموعة التجريبية الي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.

وجود فروق معنوية عند مستوي ثقة (0.05) ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوي المتغيرات البدنية قيد البحث (المرونة - التوازن - التوافق) ، وتعزو الباحثة هذا التحسن نتيجة للبرنامج التدريبي الموضع من قبل المدرب.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الثالث كليا من فروض البحث والذي ينص علي: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات بعض المتغيرات البدنية (السرعة الأنتقالية - الرشاقة - دقة) وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الاستخلاصات والتوصيات :

الإستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وطبقا لما أشارت اليه نتائج المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج أمكن التوصل الي الاستخلاصات التالية:

1. التدريب باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية لها تأثير ايجابي علي المستوى البدني وسرعة حركات القدمين في الرياضات المختلفة.
2. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية تطور مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث (السرعة الأنتقالية - الرشاقة - دقة) وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري (التقدم للأمام - التقهقر للخلف - الحركة الانبساطية - التقدم مع الحركة الانبساطية - التقهقر مع الحركة الانبساطية) للاعبين سلاح الشيش للمجموعة التجريبية قيد البحث.
3. البرنامج التدريبي الموضع من قبل المدرب أثر علي مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث (المرونة - التوازن - التوافق) للاعبين سلاح الشيش للمجموعة الضابطة قيد البحث.

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:

1. الاهتمام بتدريبات الرشاقة التفاعلية في البرامج التدريبية لتطوير مستوى القدرات البدنية والمهارية للاعبين المباراة.
2. استخدام أساليب حديثة في التدريب علي سرعة حركات القدمين للاعبين ولاعبات المباراة
3. تطبيق مثل هذه الدراسة علي مراحل سنوية مختلفة وأنواع أخرى من الأسلحة الثلاثة في رياضة المباراة.
4. إجراء مثل هذه الدراسة علي بطولات عالمية وأولمبية أخرى للاستفادة من المدارس المختلفة في التدريب.
5. الإهتمام بالتدريب علي مناطق التمرکز التنافسي المختلفة للملعب في الوحدة التدريبية.

قائمة المراجع:

أولا : المراجع العربية:

1. ابراهيم نبيل عبد العزيز : الأسس الفنية للمبارزة الطبعة الثانية ، مركز الكتاب ، القاهرة . (2001)
2. ذكي محمد حسن(2008) : طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم – تدريس – تطبيق – تقويم) ، مكتبة ومطبعة الشعاع الفنية ، الإسكندرية.
3. رحيم حلو علي : تأثير تمارين سرعة الاستجابة الحركية في تطوير حركات الأرجل والطعن وبعض أنواع الدفاع للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش ، جامعة ميسان ، العراق. (2012) الزبيدي
4. عمرو حمزة ، بيداء طارق : فاعلية تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية ومستوى أداء الشقبة الأمامية على حسان القفز، إنتاج علمي ، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة ، جامعة البصرة، العراق. (2012)
5. عمرو حمزة ، نجلاء البدي : تدريبات الساكيو، دار الفكر العربي، القاهرة. (2016)
6. محمد محمود سليمان : تأثير تطوير القوة الانفجارية باستخدام التدريبات الباليستي على سرعة أداء حركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت 15 سنة ، قسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية. (2018)
7. مروة محمود علي (2018) : تأثير تمارين خاصة في تطوير الرشاقة للاعبين الشباب بسلاح الشيش بالمبارزة ، كلية الإسراء الجامعة ، قسم التربية الرياضية بغداد ، العراق ، مجلة كلية الإسراء الجامعة.
8. وجيه محجوب (2001) : نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط ١، عمان ، دار وائل للنشر .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

9. **Baechle, T., Earle, R., & Wathen, D. (2000).** : Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics.
10. **Chatzopoulos,D.,Gala zoulas, C.,Patikas,D,and Kotzamanidis,C.(2014)** : Acute effects of static and dynamic stretching on balance, agility, reaction time and movement time. Journal Sports Science and medicine 13(2),403-409.
11. **Dave Anthony (2013)** : Basketball Footwork Drills/ Training, [www.ingame training.com/wp-content/uploads](http://www.ingame.com/wp-content/uploads).
12. **Delextrat, A., Grosgeorge, B and Bieuzen, F.(2015)** : Determinants of performance in a New Test of planned agility for young elite basketball players . International journal of sports physiology and performance 165-160(2)10
13. **Hal Wissel (2013)** : Basketball:Steps to success, Human Kinetics, Champaign, il.3rd Edition.
14. **Henry,G.,Dawson,B., Lay, B.and young,W(2011)** : Validity of a reactive agility test for Aaustralian football. International journal of sports physiology and performance 6 (4) , 534-545
15. **Lockie RG, jeffriess MD,Mc Gann ts, Callaghan sj, Schultz AB(2013)** : planned and reactive agility performance in semi-professional and amateur basketball players. International journal of sports physiology and performance,9: 766- 771.
16. **Mehrotra, A., Singh, V., Lal, S., & Rai, M. N. (2011).** : Effect of six weeks SAQ drills training programme on selected anthropometrical variables. Indian Journal of Movement Education and Exercises Sciences,
17. **Milanovic,Z.,Sporis,G** : Effects of a 12 week SAQ training program

- .,Trajkovic,N.,James,
N. and
Samija,K.(2013)** : on agility with and with out the ball among young soccer players. Journal of sports science and medicine 12(1),97-103.
18. **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
19. **Polman, R.,
Bloomfield, J., &
Edwards, A. (2009).** : Effects of SAQ training and small-sided games on neuromuscular functioning in untrained subjects. International journal of sports physiology and performance, 4(4), 494-505
20. **Safaric,A.J.&Bird,S.P
. (2011)** : Agility drills for basketball: Review and practical applications. Journal of Australian strength and conditioning, 19 35-27 ,(4)
21. **Sheppard, J. M. &
Young, W. B. (2006)** : Agility literature review: Classifications, training and testing, Journal of Sports Sciences, September; 24(9): 919 – 932
22. **Velmurugan, G., &
Palanisamy, A.
(2012).** : Effects of SAQ Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players. Indian journal of applied research, 3(11), 432
23. **Young,W.B.,Dawson,
B.
andHenry,G.J.(2015)** : Agility and change-ofdirection speed are independent skills :Implications for training for agility in invasion sports. International journal of sports science and coaching 169-10,159

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية في تطوير السرعة الانتقالية والرشاقة وسرعة حركات القدمين وبعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لدى لاعبي سلاح الشيش قيد البحث ، وبلغ عدد عينة البحث (12) لاعب سلاح شيش المباراة تحت 15 سنة ، وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وعددها (4) لاعبين ويطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث (تدريبات الرشاقة التفاعلية) ، والأخرى ضابطة وعددها (4) لاعبين ويطبق عليها البرنامج التقليدي (من قبل المدرب) ، بالإضافة إلى عينة البحث الاستطلاعية من داخل المجتمع الأصلي وعددهم (4) لاعبين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي نادي المعادي الرياضي للموسم الرياضي 2021/2020 ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين احداها تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي البعدي ، وتوصلت الباحثة إلى وجود فروق داله احصائيا بين مستوي أداء بعض القدرات البدنية والمهارية وسرعة حركات القدمين حيث أثر البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية تطور مستوي المتغيرات البدنية قيد البحث (السرعة الأنتقالية - الرشاقة - دقة) وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري (التقدم للأمام - التقهقر للخلف - الحركة الانبساطية - التقدم مع الحركة الانبساطية - التقهقر مع الحركة الانبساطية) للاعبات سلاح الشيش للمجموعة التجريبية قيد البحث ، واثر البرنامج التدريبي الموضع من قبل المدرب علي مستوي المتغيرات البدنية قيد البحث (المرونة - التوازن - التوافق) للاعبين سلاح الشيش للمجموعة الضابطة قيد البحث ، وترجع الباحثة هذا الفارق إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية ، وتوصي الباحثة بالاهتمام بتدريبات الرشاقة التفاعلية في البرامج التدريبية لتطوير مستوي القدرات البدنية والمهارية للاعبين المباراة ، واستخدام أساليب حديثة في التدريب علي سرعة حركات القدمين للاعبين ولاعبات المباراة.