

فاعلية تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي هوكي الميدان

أ.م.د. وسام عبد المنعم البنا

أستاذ مساعد

بقسم الرياضات الجماعية والعباب المضرب

بكلية التربية الرياضية

جامعة بنى سويف

مشكلة البحث وأهميته .

يهدف التدريب الرياضي إلي الوصول لأعلي مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس من خلال رفع مستوى الحالة التدريبية للاعب حيث أن وصول اللاعب لأعلى مستوى من الحالة البدنية يمكنه من أداء مختلف المهارات الحركية بسهولة ، لأنها حجر الأساس للوصول للمستويات الرياضية العالية ، وهذا يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى اهتمام القائمين على العملية التدريبية بتنمية الصفات البدنية ، والتي تسهم بشكل فعال في اتقان متطلبات رياضة التخصص . (١ : ٨)

ويشير **وجدى الفاتح (٢٠١٤م)** إلي أن تخطيط التدريب الرياضي يتطلب من المدرب أن يدرس ويتفهم جيداً ويشكل دقيق كل عنصر من مشتملات الإعداد وحدود كل منها ومعرفة التداخل والتناظر بين بعضها البعض، وكذلك الشكل الأمثل لتطویرها وتأثيرها على اللاعب وكذا المرحلة السنوية والفترة اللازمة لإحداث التطور المطلوب . (١٧ : ٢٤)

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 المهارى للأنشطة الرياضية المختلفة ، لاعتماد الأداء الحركي على توافر مجموعة منها حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارات الحركية بسهولة لتحقيق الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي بفاعلية . (٣ : ٤٥) (١٤ : ٢١٨)

ويذكر **مفتي إبراهيم (٢٠١٠م)** أن الصفات البدنية إحدى العوامل الهامة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية الصفات الهامة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي ، وبذلك تكون الصفات البدنية بمثابة العمود الفقري والقاعدة العريضة لأداء المتطلبات البدنية والمهارية والخطوية للنجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة . (١٦ : 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 والأستخدام الصحيح للملامح المختلفة من التركيز والمعارف الخطوية والمهارات والخبرات . (٢٢ : ٧٣)

أن الرشاقة تختلف من لاعب لأخر 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 المهارى . (25)

ويشير **وارين يونج Warren Young, et, al. (٢٠١٥م)** إلي أن الرشاقة هي عملية مخطط لها مسبقاً 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 والخطوية . (٢٣ : ١٥٩)

وتعتبر رياضة الهوكي أحدي رياضات المضرب حيث تعتبر مهاراتها هي العمود الفقري لها ولكي تؤدي المهارات الأساسية للعبة بدرجة عالية من التوافق والدقة يجب على اللاعبين أن يتعلموا كيف يؤدون المهارات بطريقة صحيحة .
(٢١ : ٢٥)

ويشير محمد الشحات (٢٠٠٣م) إلى أنه يتطلب الوصول باللاعب إلى المستوى الرياضي العالي الاهتمام بتدريب المهارات الحركية الأساسية في رياضة الهوكي والتعرف على مبادئ كل مهارة ويظهر ذلك بوضوح في أهمية المهارات الأساسية وكيفية أدائها . (١٢ : ٩)

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته كلاعب ومتابعته لبطولات الجمهورية للناشئين تحت ١٦ سنة انخفاض مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة والتي تعتمد بصفة خاصة في أدائها علي عنصر الرشاقة والإدراك السريع لاتخاذ القرارات السليمة أثناء التحرك بسرعة أو القدرة على تغيير اتجاه الجسم لتغيير وضعية المنافس مما يسمح للاعبين بالسيطرة على الملعب وأحراز الأهداف ، فاللاعب الذي يستطيع أن يغير من أوضاع جسمه بسرعة أثناء حركة المنافس ، أي لحظة ظهور المثير وتكون استجابته الحركية متوافقة مع سرعة المثير وقوته يمتلك فعالية عالية للأداء المهاري .

ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة في رياضة الهوكي والاطلاع على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) لاحظ في حدود علمه عدم وجود برامج متخصصة لتدريبات الرشاقة التفاعلية على الرغم من أهمية هذه التدريبات ، كما أن بعض المدربين يستخدم تدريبات الرشاقة التقليدية والتي قد تؤدي إلي عدم القدرة علي تحقيق الهدف من الأداء المهاري المطلوب والبعض الآخر يستخدمها ولكن على فترات متقطعة من الموسم التدريبي وبدون التقنين العملي لها ، ومن هنا تتضح أهمية المشكلة في إبراز أهمية تدريبات الرشاقة التفاعلية وتوجيه الاهتمام إلى زيادة برامج الإعداد الخاصة بهذا العنصر البدني الهام بالإضافة إلي توفير مجموعة من تدريبات الرشاقة التفاعلية الحديثة والمقننة مما ينعكس تأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .

هدف البحث .

التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة من خلال :

- ١- تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث (التقدم بالمحاورة - دفع الكرة - الضربة العمودية المستقيمة - الضربة الأفقية المسطحة - ضرب الكرة بالوجه المسطح) لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .
- ٢- نسب التحسن في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث(التقدم بالمحاورة - دفع الكرة - الضربة العمودية المستقيمة - الضربة الأفقية المسطحة - ضرب الكرة بالوجه المسطح) لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .

فروض البحث .

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .

المصطلحات المستخدمة في البحث .

١- الرشاقة التفاعلية .

هي قدرة الفرد علي تغيير أوضاع جسمه بناء علي مثير جديد يظهر له فجأة أثناء الأداء (التمرين) وتغيير الاتجاه .

(٢٣ : ١٦٥)

الدراسات المرجعية .

- ١- أجري كلاً من كايثلين دولان Kaitlin Dolan (٢٠١٦) (19) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية والقوة الاساسية والتوازن علي الأداء المهاري في كرة القدم " ، وتهدف إلي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية والقوة الاساسية والتوازن علي الأداء المهاري في كرة القدم ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وتم 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 الأساسية والتوازن أدت إلي تطوير الأداء المهاري لاعبات كرة القدم من ١٦-٢٠ سنة .

٢- أجري كلاً من **ستيفن بيرد وآخرون . Stephen Bird, et, al. (٢٠١٩) (22)** دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي السرعة والرشاقة لدي طلاب الجامعات الاندونيسية " ، وتهدف إلي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي السرعة والرشاقة لدي طلاب الجامعات الاندونيسية ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الجامعة الاندونيسية اللذين يتراوح اعمارهم ٢٠-٢٣ سنة ، حيث بلغ قوام العينة الكلية (٣٦) طالب ، حيث أشارت أهم النتائج إلي برنامج الرشاقة التفاعلية المقترح أدي الي تحسين السرعة والرشاقة للطلاب الجامعيين .

٣- أجرت **مروة ناصر (٢٠١٩م) (١٥)** دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة " ، وتهدف إلي التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق كرة السلة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، حيث بلغ قوام العينة الكلية (٣٣) طالب ، حيث أشارت أهم النتائج برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية المقترح ساهم بطريقة ايجابية في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث .

٤- أجري **محمود بيومي (٢٠١٩م) (١٣)** دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئي الجودو " ، وتهدف إلي تصميم برنامج باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف علي تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بمهارات الرمي من أعلي لناشئي الجودو ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الجودو تحت ١٥ سنة ، حيث بلغ قوام العينة الكلية (١٨) ناشئي تحت ١٥ سنة ، حيث أشارت أهم النتائج الي وجود فروق دال احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة لصالح المجموعة التجريبيية في المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بمهارات الرمي من أعلي لناشئي الجودو تحت ١٥ سنة .

٥- أجري **محمد أحمد (٢٠٢٠م) (٩)** دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بنية حركات القدمين لدي ناشئي تنس الطاولة " ، وذلك بهدف تصميم برنامج من تدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف على مدى تأثيرها على بنية حركات القدمين لدى ناشئي تنس الطاولة تحت (١٤) سنة ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي تنس الطاولة تحت (١٤) سنة من المختارين بالمشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي التابع لوزارة الشباب والرياضة ، حيث بلغ قوام العينة الكلية (١٦) ناشئي ، حيث أشارت أهم النتائج إلي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليية والبعديية ونسب التحسن لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعديية .

التعليق علي الدراسات المرجعية .

أجريت الدراسات السابقة في الفترة الزمنية من (٢٠١٦م) إلي (٢٠٢٠م) وقد بلغ عددها (٥) دراسات مرجعية ، وهدفت الي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية قيد البحث ، استخدمت الدراسات المرجعية السابقة المنهج التجريبي وتراوح حجم العينة في الدراسات السابقة بين (١٥ : ٣٦) وفقاً لطبيعة ومنهجية كل دراسة ، واستخدمت الدراسات المرجعية البرامج التدريبية المختلفة لكل نشاط تخصصي، وكذلك الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية وتقييم مستوي الأداء كوسيلة لجمع البيانات واستخدمت هذه الدراسات معالجات إحصائية مختلفة كالمتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، اختبار دلالة الفروق (ت) ، نسب التحسن .

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة .

- ١- اختيار عينة البحث من حيث (طريقة الاختيار ، العمر الزمني ، العمر التدريبي ، مستوي الأداء المهاري) طبقاً لطبيعة الدراسة الحالية .
- ٢- اختيار الباحث للمنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة .

٣- الاستفادة من كيفية التوزيع النسبي والزمني للأحمال ومراعاة الزيادة التدريجية في الشدة والحجم وكذلك توزيع وحدات التدريب .

٤- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية .

إجراءات البحث .

منهج البحث .

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

مجتمع وعينة البحث .

يمثل مجتمع البحث ناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة بمحافظة الشرقية والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للهوكي للعام التدريبي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي الشرقية الرياضي ، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٨) ناشئي من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي ، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وكذلك الاستعانة (المجموعة المميزة) وعددهم (٨) ناشئين تحت ١٨ سنة وتم استبعاد (٤) ناشئين لعدم الانتظام في التدريب ، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٢٦) ناشئي (العينة الأساسية ، العينة الاستطلاعية) .

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٦

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|----|---------------------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|
| ١ | العمر الزمني | سنة | 15.57 | 15.50 | 0.25 | 0.84 |
| ٢ | ارتفاع الجسم | سم | 161.63 | 163.00 | 3.79 | 1.08 - |
| ٣ | وزن الجسم | كجم | 59.94 | 59.25 | 2.90 | 0.71 |
| ٤ | العمر التدريبي | سنة | 4.73 | 4.90 | 0.53 | 0.96 - |
| ٥ | عدو ٣٠م من البدء العالي | ثانية | 5.87 | 5.78 | 0.42 | 0.64 |
| ٦ | الوثب العريض | سم | 184.94 | 184.25 | 2.73 | 0.76 |
| ٧ | ثني الجذع من الوقوف | سم | 10.21 | 10.50 | 0.85 | 1.02 - |
| ٨ | اختبار الرشاقة لجامعة (اللينوي) | ثانية | 21.16 | 20.84 | 1.16 | 0.83 |
| ٩ | الوثب والتوازن فوق العلامات | درجة | 52.73 | 54.00 | 4.18 | 0.91 - |
| ١٠ | الدوائر المرقمة | ثانية | 10.79 | 10.64 | 0.71 | 0.65 |
| ١١ | سرعة المحاورة في خط متعرج | ثانية | 32.45 | 31.82 | 2.43 | 0.78 |
| ١٢ | سرعة دفع الكرة | ثانية | 20.54 | 20.15 | 1.75 | 0.67 |
| ١٣ | سرعة الضربة العمودية المستقيمة | ثانية | 17.87 | 17.53 | 1.09 | 0.95 |
| ١٤ | سرعة الضربة الأفقية المسطحة | ثانية | 18.71 | 18.30 | 1.38 | 0.89 |
| ١٥ | سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح | ثانية | 16.52 | 16.88 | 0.96 | 1.13 - |

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات قيد البحث تراوحت بين (- 1.13 : 0.95) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات .

وسائل وأدوات جمع البيانات .

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة .

- جهاز مقياس الطول رستاميتزر Rest meter لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم .
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) .
- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية .
- شريط قياس الأطوال (سم) ، مسطرة (سم) مدرجة ، أقماع تدريب .
- كور هوكي قانونية .

٢- الإختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .

- الأختبارات البدنية . مرفق (٣)

- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية المناسبة لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة، حيث تم قبول المتغيرات البدنية التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠% . مرفق (١)
- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الأختبارات البدنية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة ، حيث تم قبول الاختبارات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠% . مرفق (٢)

- الاختبارات المهارية قيد البحث . مرفق (٦)

- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد المهارات الأساسية المناسبة لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة ، حيث تم قبول المهارات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠% . مرفق (٤)
- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الأختبارات المهارية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة، حيث تم قبول الاختبارات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠% . مرفق (٥)

٣- استمارات تسجيل البيانات .

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث . مرفق (٧)

الدراسات الاستطلاعية .

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى علي عينة قوامها (١٠) ناشئين تحت ١٦ سنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم السبت الموافق ٢٥/٩/٢٠٢١م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٩/٩/٢٠٢١م ، 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 :

- الالتزام بالنواحي الأحترازية والالتزام بلبس الكمادات .
- مراعاة التباعد بين اللاعبين واستخدام أدوات التعقيم قبل وبعد أداء الأختبارات والقياسات .
- 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 ٢٠٢١/١٠/٢م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١٠/٥م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) .

أولاً : صدق الاختبارات :

قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات البدنية والمهارية بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) و عددهم (٨) ناشئين تحت ١٨ سنة من نادي الشرقية الرياضي والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهي العينة الاستطلاعية و عددهم (٨) ناشئين تحت ١٦ سنة من نادي الشرقية الرياضي ، وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

$$n_1 = 2, n_2 = 8$$

| م | الاختبارات | وحدة القياس | المجموعة المميزة | | المجموعة غير المميزة | |
|----|--------------------------------|-------------|------------------|-------------------|----------------------|-------------------|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| ١ | عدو ٣٠ م من البدء العالي | ثانية | 4.86 | 0.21 | 5.83 | 0.38 |
| ٢ | الوثب العريض | سم | 193.78 | 2.93 | 185.17 | 2.84 |
| ٣ | ثني الجذع من الوقوف | سم | 12.90 | 0.86 | 10.13 | 0.81 |
| ٤ | الرشاقة لجامعة (اللينوي) | ثانية | 17.85 | 1.12 | 21.28 | 1.25 |
| ٥ | الوثب والتوازن فوق العلامات | درجة | 67.13 | 3.97 | 53.50 | 3.89 |
| ٦ | الدوائر المرقمة | ثانية | 8.58 | 0.65 | 10.74 | 0.64 |
| ٧ | سرعة المحاور في خط متعرج | ثانية | 25.27 | 1.93 | 32.41 | 2.35 |
| ٨ | سرعة دفع الكرة | ثانية | 15.13 | 1.54 | 20.68 | 1.83 |
| ٩ | سرعة الضربة العمودية المستقيمة | ثانية | 14.38 | 0.91 | 17.95 | 1.18 |
| ١٠ | سرعة الضربة الأفقية المسطحة | ثانية | 16.25 | 1.27 | 18.64 | 1.36 |
| ١١ | سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح | ثانية | 13.96 | 0.74 | 16.49 | 0.87 |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

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

ثانياً : ثبات الاختبارات .

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة البحث الاستطلاعية و عددهم (٨) ناشئين تحت ١٦ سنة من نادي الشرقية الرياضي من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينات الاستطلاعية
في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ٨

| م | الاختبارات | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | |
|----|--------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| ١ | عدو ٣٠م من البدء العالي | ثانية | 5.83 | 0.38 | 5.81 | 0.35 |
| ٢ | الوثب العريض | سم | 185.17 | 2.84 | 185.29 | 2.91 |
| ٣ | ثني الجذع من الوقوف | سم | 10.13 | 0.81 | 10.25 | 0.87 |
| ٤ | الرشاقة لجامعة (اللينوي) | ثانية | 21.28 | 1.25 | 21.23 | 1.19 |
| ٥ | الوثب والتوازن فوق العلامات | درجة | 53.50 | 3.89 | 53.88 | 4.26 |
| ٦ | الدوائر المرقمة | ثانية | 10.74 | 0.64 | 10.67 | 0.58 |
| ٧ | سرعة المحاورة في خط متعرج | ثانية | 32.41 | 2.35 | 32.28 | 2.27 |
| ٨ | سرعة دفع الكرة | ثانية | 20.68 | 1.83 | 20.63 | 1.79 |
| ٩ | سرعة الضربة العمودية المستقيمة | ثانية | 17.95 | 1.18 | 17.91 | 1.13 |
| ١٠ | سرعة الضربة الأفقية المسطحة | ثانية | 18.64 | 1.36 | 18.56 | 1.31 |
| ١١ | سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح | ثانية | 16.49 | 0.87 | 16.45 | 0.84 |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

- البرنامج التدريبي المقترح .

أ. الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب ، والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه مثل عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) (٥) ، علي البيك وآخرون - الجزء الثالث (٢٠٠٩م) (٦) ، مفتي حماد (٢٠١٠م) (١٦) ، أبو العلا عبدالفتاح (٢٠١٢م) (١) ، وجدي الفاتح (٢٠١٤م) (١٧) ، عصام أحمد (٢٠١٥م) (٤) ، ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦م) (٣) ، مدحت صالح (٢٠١٩م) (١٤) حيث تمكن الباحث من التوصل إلي :

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 والتهدئة .
٧. زيادة الدافعية وتوفير عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج .
٨. مراعاة عدم الوصول إلي ظاهرة الحمل الزائد أو الإصابة .
٩. أن تتناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث ومراعاة التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب وأن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء المهاري .
١٠. الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث من حيث :

- محتوى التدريبات المقترحة . مرفق (٩)

- توزيع درجات حمل التدريب والتوزيع الزمني للبرنامج التدريبي باستخدام تدرجات الرشاقة التفاعلية خلال وحدات وأسابيع البرنامج حيث بلغ الزمن الكلي للبرنامج ١٨٣٦ دقيقة ، وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا هي أيام السبت والأثنين والأربعاء .
مرفق (١٠)

ب- مكونات البرنامج التدريبي المقترح .

قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة مرفق (٨) ، 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 (٦٠ ق) . ٤- درجة الحمل (١ : ٢) .

- الدراسة الأساسية .

أ- القياس القبلي .

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/١٠/٨م ، وذلك طبقا للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس .

ب- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح . مرفق (١١)

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدرجات الرشاقة التفاعلية في المدة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١٠/٩م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/١٢/١م ، ولمدة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا هي أيام السبت والأثنين والأربعاء مع مراعاة ما يلي :

- الالتزام بالنواحي الاحترازية والالتزام بلبس الكمامات في الدخول والخروج .

- مراعاة التباعد بين اللاعبين واستخدام أدوات التعقيم في قبل وبعد الوحدات التدريبية .

ج- 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 ٢٠٢١/١٢/٢م .

- المعالجات الإحصائية .

(المتوسط الحسابي Mean - الوسيط Median - الانحراف المعياري Standard Deviation - معامل

الالتواء Skewness - معامل الارتباط Correlation (person) - اختبار دلالة الفروق (ت) Paired Samples T

Test - نسب التحسن Percentage of Progress) .

- عرض ومناقشة النتائج .
- عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١٨

| م | الاختبارات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | |
|---|--------------------------------|----------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| ١ | سرعة المحاور في خط متعرج | ثانية | 32.57 | 2.59 | 27.52 | 2.24 |
| ٢ | سرعة دفع الكرة | ثانية | 20.32 | 1.71 | 16.78 | 1.48 |
| ٣ | سرعة الضربة العمودية المستقيمة | ثانية | 17.78 | 1.06 | 15.42 | 0.94 |
| ٤ | سرعة الضربة الأفقية المسطحة | ثانية | 18.79 | 1.43 | 16.36 | 1.07 |
| ٥ | سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح | ثانية | 16.54 | 0.92 | 14.63 | 0.85 |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٧ = ٢.١١٠

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .

عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (٥)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث ن = ١٨

| م | الاختبارات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | |
|---|--------------------------------|----------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| ١ | سرعة المحاور في خط متعرج | ثانية | 32.57 | 2.59 | 27.52 | 2.24 |
| ٢ | سرعة دفع الكرة | ثانية | 20.32 | 1.71 | 16.78 | 1.48 |
| ٣ | سرعة الضربة العمودية المستقيمة | ثانية | 17.78 | 1.06 | 15.42 | 0.94 |
| ٤ | سرعة الضربة الأفقية المسطحة | ثانية | 18.79 | 1.43 | 16.36 | 1.07 |
| ٥ | سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح | ثانية | 16.54 | 0.92 | 14.63 | 0.85 |

يتضح من جدول (٥) نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث بنسب متفاوتة لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .

أولاً : مناقشة نتائج الفرض الأول

والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة " .

أظهرت نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة (سرعة المحاور في خط متعرج ، سرعة دفع الكرة ، سرعة الضربة العمودية المستقيمة ، سرعة الضربة الأفقية المسطحة ، سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٠٨ ، ٦.٤٥ ، ٦.٨٧ ، ٥.٦١ ، ٦.٢٩) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ (٢.١١٠) ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية بما يحتوي على 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 إلى التشويق وجذب انتباه الناشئين للانتظام في العملية التدريبية بالشكل الذي يؤثر ايجابيا على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة ، بالإضافة الي مراعاة الأسس والمبادئ العلمية عند تصميم البرنامج والتركيز على تدريبات ق 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 مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي 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 الى العين باستخدام المثيرات 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 واتزان للجسم وخفة وسرعة عالية وهذا يساعد على ثبات عمل المفاصل اثناء التحركات المتغيرة والسريعة وهذا ما تتوفر تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات الضوئية والسمعية . (٢٣ : 160)

ويشير كلاً من **عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٦)** إلى أن الرشاقة التفاعلية تعد قدرة أكثر تخصصية من الرشاقة ، فهي كثيراً ما تستخدم لوصف الحركة بالبراعة الحركية والتي تظهر في الأنشطة الرياضية التي تحتاج لتصرف حركي سريع نظراً لتغير المثيرات الحركية أثناء الأداء، مثل تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة استجابة لمثير بصري غير معلوم توقيته ، كما أنها تتضح بشكل أعمق عندما يمتلك اللاعب المهارة والسرعة والرشاقة ويفتقد القدرة على قراءة مواقف اللعب السريعة المتغيرة والاستجابة لها بسرعة ودقة ، فيكون اللاعب غير بارع حركياً لأنه غير قادر على استخدام قدراته البدنية أفضل استخدام . (٧ : ١٤)

ويشير **مدحت صالح (٢٠١٩م)** إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعمل علي تقدم وتطوير مستوي اللاعبين فهي تساعد في اكساب الفرد سرعة تحسين الأداء للمهارات الأساسية الحركية بصورة اقتصادية والانسياب الحركي والتوافق في الحركات والمهارات التي تتطلب تغيير سريع لوضعية جسم اللاعب خلال المنافسة ، والإحساس والإدراك الحركي السليم للاتجاهات والأبعاد وخاصة عند اختيار اللاعب المهارات الحركية المناسبة ، أو عند اندماج عدة مهارات في إطار حركي واحد ، والتكامل والدقة في الاداء خاصة الانشطة التي تتطلب توافق حركي عالي، خلال الانشطة التي تنتم بالأداء الحركي لها بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير بقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق . (١٤ : ٢٢١)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً ستيفن بيرد وآخرون **Stephen Bird, et al.** (٢٠١٩) (٢٢) ، مروة ناصر (٢٠١٩) (١٥) ، محمود بيومي (٢٠١٩) (١٣) ، محمد أحمد (٢٠٢٠) (٩) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن البرامج التدريبية باستخدام الرشاقة التفاعلية لها تأثير إيجابي علي مستوى الأداء المهاري في نوع النشاط التخصصي .

ثانياً : مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة " .

أظهرت نتائج جدول (٥) نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة (سرعة المحاور في خط متعرج ، سرعة دفع الكرة ، سرعة الضربة العمودية المستقيمة ، سرعة الضربة الأفقية المسطحة ، سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح) حيث بلغت قيمة نسب التحسن (١٥.٥١ ، ١٧.٤٢ ، ١٣.٢٧ ، ١٢.٩٣ ، ١١.٥٥) بنسب متفاوتة .

ويعزى الباحث نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة إلي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام تدرجات الرشاقة التفاعلية وما تحتويه هذه التدرجات من المواقف المتعددة والمحددة في مساحات متباينة وما يتشابه مع الأداء المهاري والتي أثرت بشكل واضح في سرعة اكتساب وإتقان الناشئين أداء المهارات الأساسية قيد البحث ، وهذه التنمية الحادثة إذا أردنا أن نتطرق إلي معرفة أسباب حدوثها فنجد أن هناك شقين أساسيين لهذه التنمية ، أما عن الشق الأول وهو البرنامج التدريبي باستخدام تدرجات الرشاقة التفاعلية حيث راعى الباحث في تصميم البرنامج التدريبي عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم والكثافة وما يحتويه من أهداف وواجبات ومراعاة الاختلاف بين الناشئين في مستوى الرشاقة التفاعلية ومحاولة دفعها نحو الأفضل ، أما عن الشق الثاني فهو نجاح البرنامج نفسه باستخدام تدرجات الرشاقة التفاعلية وانتظام الناشئين علي مدار فترة تطبيق البرنامج وتعرضهم لخبرات جديدة وإقبالهم علي التدريب بشكل مستمر قد ساهم بشكل كبير في زيادة مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .

ويشير **وارين يونج Warren Young, et al.** (٢٠١٥) م) إلى أن عند إعطاء تدرجات الرشاقة التفاعلية المنتظمة لفترة طويلة تحدث تغيرات وظيفية للجهاز العصبي ونتيجة لتلك التدرجات المنظمة المتطورة يحدث تأثير إيجابي علي وظائف القشرة المخية من عمليات تنبيه او تنشيط ، وتزداد قوة الجهاز العصبي وذلك نتيجة لزيادة التأثيرات والتغيرات التي تحدث في الخلايا العصبية والتي تسببها تدرجات الرشاقة التفاعلية نتيجة مقدرة الجهاز العصبي علي التحكم في اجزاء الجسم مع تغيير اتجاهاته بسرعة عالية ، ونتيجة للتدريب المستمر تقل فترة الكمون وتزداد القدرة علي التمييز بين المنبهات وتزداد القدرة علي تقليل العمل الجانبي وتقل الاثارة الزائدة ويكون الرياضي اكثر قدرة علي الوصول الي اعلي مستوى في التحكم في اجزاء الجسم وتغيير اتجاهاته في وقت قصير بالإضافة الي امكانياته في تغيير نوع التدريب الرياضي بسرعة اكبر من الاشخاص العاديين، كما ان تلك التدرجات تجعل حركات اللاعب اكثر انضباط ودقة وأمان . (23 : ١٦٥)

ويشير **ميودراغ سبازي Miodrag Spasic** (٢٠١٥) م) إلي أن تدرجات الرشاقة التفاعلية تحتوي علي تمرينات مختلفة ومتنوعة موجهة تساعد علي زيادة الاحساس والادراك بالأداء الحركي الصحيح وفي نفس اتجاه العمل العضلي العامل وببنفس شكل الاداء لمهارات الرياضة المستخدمة ، فهي تهدف الي تطوير قدرة اللاعبين في السيطرة علي اجسادهم ، وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم ، لأنها تبني علي مباد تطوير المهارات العامة للرياضي والتي تنتقل نتیجتها بعد ذلك الي المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية فهي تدرجات ذات مسار حركي متنوع تتسم بالتشويق مما يؤثر علي الاداء ويعمل علي تطوير المهارات الاساسية ويكون له بالغ الأثر في تطوير الأداء للاعبين . (20 : ٥٠٢)

ويذكر **يونج فارو Young Farrow** (٢٠١٦) م) أن الرشاقة التفاعلية هي مهارات متعددة منها القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة والبدا بالانفجارية يتبعها التوقف ثم يليها التباطؤ ثم تغيير الاتجاه والتسارع مرة أخرى مع الحفاظ على التوازن الديناميكي مما يؤثر علي مستوى الاداء المهاري خلال تنفيذ الاستجابات المناسبة . (24 : ٢٩)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من ستيفن بيرد وآخرون . Stephen Bird, et, al. (٢٠١٩) (٢٢) ، مروة ناصر (٢٠١٩م) (١٥) ، محمود بيومي (٢٠١٩م) (١٣) ، محمد أحمد (٢٠٢٠م) (٩) علي أن البرامج التدريبية باستخدام الرشاقة التفاعلية تسهم بشكل كبير في تحسن مستوى الأداء المهاري بكل رياضة علي حدة .

الإستخلاصات .

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً إيجابياً علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .
- ٢- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً إيجابياً في نسب التحسن في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة .

التوصيات .

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية لما له من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير مستوى أداء المهارات الأساسية للمبتدئين والناشئين في رياضة الهوكي .
- ٢- إجراء المزيد من البحوث التجريبية المشابهة باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على اللاعبين في المراحل السنوية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية حتى نصل بالمبتدئين والناشئين لأعلى مستويات البطولة في رياضة الهوكي .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- أبو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠١٢م) : " التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية – الخطط التدريبية - تدريب الناشئين – التدريب طويل المدى – أخطاء حمل التدريب) " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك (٢٠٠٥م) : " القياس في المجال الرياضي " ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٣- ريسان خريبط مجيد ، أبو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠١٦م) : " التدريب الرياضي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٤- عصام أحمد أبو جميل (٢٠١٥م) : " التدريب في الأنشطة الرياضية " ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٥- عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م) : " التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات " ، الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف .
- ٦- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده (٢٠٠٩م) : " سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية " ، الجزء الثالث ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٧- عمرو حمزة ، نجلاء البدري نور الدين ، بدیعة عبد السمیع (٢٠١٦م) : " تدريبات الساكيو " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨- محمد أحمد عبد الله إبراهيم (٢٠٠٦م) : " الأعداد الشامل للاعب الهوكي " ، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر ، الزقازيق .
- ٩- محمد أحمد كوردی (٢٠٢٠م) : " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بنية حركات القدمين لدي ناشئي تنس الطاولة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
- ١٠- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) : " اختبارات الأداء الحركي " ، الطبعة الثالثة ، درا الفكر العربي ، القاهرة .
- ١١- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣م) : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة " ، الجزء الثاني ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٢- محمد محمد الشحات (٢٠٠٣م) : " النظرية والتطبيق في هوكي الميدان " ، دار الفرقان ، المنصورة .
- ١٣- محمود السيد بيومي (٢٠١٩م) : " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئي الجودو " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد ٨٦ ، الجزء ٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٤- مدحت صالح سيد (٢٠١٩م) : " إستراتيجيات التدريب الرياضي للناشئين " ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ١٥- مروة ناصر سيد (٢٠١٩م) : " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ١٦- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠م) : " المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية " ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ١٧- وجدى مصطفى الفاتح (٢٠١٤م) : " الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي " ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، القاهرة ، ٢٠١٤م .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

- 18- Himani Sood (2013) : " **Physical and performance correlates of agility intennis players** ", A Master's Thesis presented to the Faculty of the Graduate Program in Exercise and Sport Sciences Ithaca College .
- 19- Kaitlin Dolan (2016) : " **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 .
- 20- Miodrag Spasic (2015) : " **Reactive Agility Performance in Handball; Development and Evaluation of a Sport-Specific Measurement Protocol** ", Journal of Sports Science and Medicine 14, 501-506 .
- 21- Shiv jagday (1999) : " **The official magazine of the international Hockey Federation** ", U.K No, April .
- 22- Stephen P. Bird, Wahyu E. Widiyanto, Nining W. Kusnanik (2019) : " **Effect of Reactive Agility Training Drills on Speed and Agility in Indonesian**", University Students, The Journal of Social Sciences Research .
- 23- Warren Young, Brian Dawson, Greg Henry(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 .
- 24- Young Farrow, D (2016) : " **A review of agility** ", Practical applications for strength and conditioning, Strength and Conditioning Journal .

ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

- 25- https://www.serar.springeropen.com/trackpdf/10.4103/err.err_28_17.pdf

المخلص

فاعلية تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي هوكي الميدان

أ.م.د. وسام عبد المنعم البنا

أستاذ مساعد
بقسم الرياضات الجماعية والعباب المضرب
بكلية التربية الرياضية
جامعة بنى سويف

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة ، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة من نادي الشرقية الرياضي وبلغ عددهم (٢٦) ناشئ ، وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي باستخدام الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً إيجابياً علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي الهوكي تحت ١٦ سنة ، وكانت أهم التوصيات استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الرشاقة التفاعلية لما له من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الركلات الهجومية للمبتدئين والناشئين في رياضة الهوكي .

Abstract

Effectiveness of reactive agility rubber cords on performance level of some basic skills for field hockey juniors

Assist. Profe. Wesam Abdel Moneim El bana

Assistant professor
in the team sports and racket games Department
Faculty of Physical Education
Bani Suef University

The research aims to identify effect of reactive agility exercises on performance level of some basic skills for field hockey juniors under16 years, the researcher used experimental method due to its suitability and nature of research through experimental design using pre- and post- per one group, the researcher choose research sample in a deliberate manner from from sharkia sports clubs where number of sample (26) juniors, and the most important results training program using reactive agility exercises has appositive effect on performance level of some basic skills for field hockey juniors under16 years, and the most important recommendations using training program using reactive agility because of its effective on development attack kicks for beginners and juniors of hockey .