

## تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء طالبات قسم علوم الرياضة بجامعة الطائف في رياضة الجمباز

أ.م.د/ عطية بن عبدالله حدادي(\*)

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية في بعض القدرات البدنية و مستوى أداء طالبات قسم علوم الرياضة بجامعة الطائف في رياضة الجمباز ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياسات القبليّة والبعديّة لملائمتها لطبيعة البحث ، وتتكون عينة البحث من عدد ( ٦٠ ) طالبة بقسم علوم الرياضة بجامعة الطائف وهن من الطالبات المقيّدات بالمستوى الثاني للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م ، ١٤٤٣/١٤٤٤هـ ، حيث تكونت العينة الأساسية من ( ٤٠ ) طالبة بينما كانت عينة الدراسة الاستطلاعية ( ٢٠ ) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية ، وكانت أهم نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي ، مما يشير إلى هناك تأثير عالي لاستخدام البرنامج التدريبي على بعض القدرات البدنية القدرات البدنية لطالبات قسم علوم الرياضة في رياضة الجمباز، وكانت اعلي نسبة تحسن في الاختبارات البدنية لاختبار ( رشاقة الدوران حول الجسم ) بنسبة تحسن بلغت ٥٥.٩٣٥%، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي ، مما يشير إلى هناك تأثير عالي لاستخدام البرنامج التدريبي على المتغيرات المهارية القدرات البدنية لطالبات قسم علوم الرياضة في رياضة الجمباز ، وكانت اعلي نسبة تحسن في الاختبار المهارية لاختبار ( العجلة البشرية ) بنسبة تحسن بلغت ٥٢.٦٣٥%.

(\*) أستاذ مساعد قسم علوم الرياضة - كلية التربية جامعة الطائف - المملكة العربية السعودية

## **"The Effect of Interactive Agility Training on Some Physical Abilities and the Level of Performance of Students of the Department of Sports Sciences at Taif University in Gymnastics"**

The research aims to identify The Effect of Interactive Agility Training on Some Physical Abilities and the Level of Performance of Students of the Department of Sports Sciences at Taif University in Gymnastics, where the researcher used the experimental method using the experimental design for one experimental group by means of tribal and remote measurements to suit the nature of the research, and the research sample consists Of the number (60) female students in the Department of Sports Sciences at Taif University, and they are enrolled in the second level for the academic year 2021/2022 AD, 1443/1444 AH, where the basic sample consisted of (40) female students, while the sample of the exploratory study was (20) students from outside the basic research sample ,The most important results of the study were the presence of statistically significant differences between the tribal and remote measurements of the research group in the variable of physical tests in favor of the post-measurement, which indicates that there is a high effect of using the training program on some physical abilities of the students of the Department of Sports Sciences in gymnastics, and the highest percentage was There was an improvement in the physical tests to test (the agility of rotation around the body) with an improvement rate of 55.935%, and there were statistically significant differences between the two measurements before and after the research group in the skill variables in favor of the post measurement, This indicates that there is a high impact of using the training program on the skill variables of physical abilities of female students of the Department of Sports Science in gymnastics, and the highest percentage of improvement was in the skill test to test (the human wheel) with an improvement rate of 52.635%.

## " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء طالبات قسم علوم الرياضة بجامعة الطائف في رياضة الجمباز "

مقدمة ومشكلة البحث:

حرصاً من المملكة العربية السعودية في رؤيتها ٢٠٣٠ والتي تستهدف دعم المرأة وتمتية قدرتها في النجاح والتميز تطبيقاً لقرارات وتوجيهات خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود ( حفظه الله ) و صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان ولي العهد رئيس مجلس الوزراء ( حفظه الله ) بالدعم الكامل نحو الممارسة الرياضية وتمكين جيل جديد قادر على المساهمة في تطوير المملكة . ( ٤ : ٢٣ )

أشار شيبيرد وآخرون (2012) إلي أن الرشاقة هي القدرة علي أداء حركات الجسم كاملاً مع تغير في السرعة والاتجاه والاستجابة لمثير بأقصى سرعة ، كما تتطلب الرشاقة سلامة الجهاز العصبي للفرد وسرعه الاستجابة التي تجري بين الجهاز العضلي ، فكلما زادت سرعة الاستجابة كلما زاد التحكم في أداء المهارات الرياضية ، ما يسهل علي الفرد اكتساب حركات جديدة ، وبالتالي يتحسن مكون الرشاقة لديه . ( ٢٢ : ١٩ )

و يوضح "عمرو حمزة وآخرون" ( ٢٠١٢ م ) أن الرشاقة التفاعلية تعتبر من المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية ، حيث استطاعت الرشاقة التفاعلية من تغير النظرة التقليدية للرشاقة المتعارف عليها من قبل المدربين إلي نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي لكلا من الإدراك وعوامل صنع القرار بشكل متخصص ، فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة ، فهي كثير ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية . ( ٩ : ١٦ )

كما تشير " لـويز إنجل LouiseEngel" (٢٠١١م) إلي ان الرشاقة التفاعلية **ReactiveAgility** من المفاهيم الحديثة التي غيرت النظرة المتعارف عليها عن الرشاقة إلي نظرة حديثة دمجت الرشاقة مع الإدراك وصنع القرار، وأصبحت تهتم بالمهارات الإدراكية واتخاذ القرارات خلال المنافسات طبقاً للمثيرات البصرية والسمعية. ( ١٩ : ٧٨ )

ويرى "صلاح محسن نجا" (٢٠١٣م) أن تنمية الواجبات البدنية الخاصة تعمل علي تطوير الأداء المهاري الخططي ، ومستوي الانجاز الرياضي مرتبط بمدى ارتفاع وتطوير مستوي الصفات البدنية . ( ٨ : ١٢٧ )

ويتفق كُلاً من " عويس الجبالي ؛ تامر عويس " (٢٠١٢م) ان تدريبات الاعداد البدني الخاص تهدف إلي تطوير المقدرة الحركية الخاصة عن طريق زيادة الكفاءة الفسيولوجية ، والتي هي بالغة الخصوصية بنوع الرياضة بالإضافة إلي إتقان الواجبات الحركية الخاصة ، وبصفة خاصة التدريبات التي تتشابه مع الحركات والأنشطة التي تؤدي في المنافسة . ( ١١ : ٩٩ )

ويشير " فاليب انا مارييا ValpueAnaMaria" (٢٠١٦م) أن رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية التي تتطلب مستوي عالي من القدرات البدنية كالرشاقة والمرونة والتوافق الزمني للعضلات وذلك مقترن بقدر كبير من الانسيابية الحركية في الأداء . ( ٢٥ : ١٢٦ )

ويؤكد "محمد مهرياش وآخرون" (٢٠١٥م) علي أهمية ارتباط عناصر اللياقة البدنية برياضة الجمباز ارتباطاً وثيقاً حيث يحتاج اللاعبون واللاعبات إلي التوافق والمرونة والرشاقة والقوة والقدرة العضلية في التحركات بالقدمين والوثبات المتعددة أثناء أدائهم الجملة الحركية ضمن المنافسات المحلية منها أو الدولية . ( ٢٠ : ١٧ )

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في العملية التدريسية والتدريبية واطلاعه علي الدراسات والبحوث العلمية في مجال إستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية بشكل عام ورياضة الجمباز بشكل خاص ، لاحظ انخفاض مستوي درجات تقييم عضوات هيئة التدريس لمستوي أداء طالبات المستوي الثاني بقسم علوم الرياضة ، وذلك كما ذكرت أغلب عضوات هيئة التدريس أن الطالبات لديهم نسب أخطاء فنية كبيرة عند تكرار الأداء أكثر من مرة ، وقد أرجع الباحث انخفاض مستوي الدرجات إلي القصور في بعض المتغيرات البدنية الخاصة المرتبطة بأداء بعض المهارات الحركية ، وحيث أن الطابع العام لرياضة الجمباز يتصف بالتمرينات المركبة ذات السرعة المختلفة وأدائها في إتجاهات مختلفة بجزء أو أكثر من أجزاء الجسم كمهارة الدرجة الأمامية والخلفية والعجلة البشرية ، وهذا يتواءم مع إجماع العلماء أن الرشاقة من أكثر

الصفات البدنية المطلوبة في أداء الحركات التوافقية المعقدة والتي تتطلب قدراً عالياً من التحكم بالإضافة إلى السرعة والتكامل في أدائها .

ومن خلال ما سبق، قام البحث بدراسة تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء طالبات قسم علوم الرياضة بجامعة الطائف في رياضة الجمباز بهدف رفع مستوى الأداء البدني و المهاري للطالبات.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية في:

١- بعض القدرات البدنية لطالبات قسم علوم الرياضة بجامعة الطائف في رياضة الجمباز.

٢- مستوى أداء طالبات قسم علوم الرياضة بجامعة الطائف في رياضة الجمباز.

#### فروض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( عينة البحث ) في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء رياضة الجمباز لدى طالبات قسم علوم الرياضة بجامعة الطائف لصالح القياس البعدي .

#### مصطلحات البحث :

#### الرشاقة التفاعلية Reactive Agility :

" سرعة إعادة تغيير الاتجاه للتدريبات مرة أخرى طبقاً للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة بالعين والأذن " . ( 21 : 98 )

#### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياسات القبليّة والبعديّة لملائمتها لطبيعة البحث .

#### عينة البحث :

تتكون عينة البحث من عدد ( 60 ) طالبة بقسم علوم الرياضة بجامعة الطائف وهن من الطالبات المقيدات بالمستوى الثاني للعام الجامعي

٢٠٢١/٢٠٢٢ م، ١٤٤٣/١٤٤٤ هـ ، حيث تكونت العينة الأساسية من ( ٤٠ ) طالبة بينما كانت عينة الدراسة الاستطلاعية ( ٢٠ ) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية .  
وقام الباحث بالتأكد من اعتدالية بيانات عينة البحث التجريبية ، كما هو موضح بجدول ( ١ ) .

## جدول ( ١ )

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن=٤٠

م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو							
١	السن	سنة/شهر	١٩.١٢٠	١٩.٠٠٠	٠.٤١٠	٠.٧٠٨-	٠.٣٤٥
٢	طول	سم	١.٦٩٣	١.٦٩٠	٠.٠١٧	٠.٦٥٢-	٠.٠٧٩
٣	الوزن	كجم	٦٣.٣٤١	٦٣.٠٠٠	٣.٩١٥	٠.٨٩٥-	٠.٠٣٥
المتغيرات البدنية							
١	عدو ٣٠ متر	ث	٥.٠٨٨	٥.١٢٠	٠.٣١٨	٠.٠٨٥-	٠.١٢٠-
٢	الوثب العريض	متر	١.٥٠٣	١.٥٢٠	٠.٠٤٨	٠.٢٦٠	٠.٧٣١-
٣	مرونة ثني الجذع	سم	٧.٢٠٥	٧.٢٠٠	٠.٥٥٩	١.٠١٥-	٠.٢٩٢
٤	الوقوف على قدم واحدة	ث	١٩.١٥٠	١٩.٠٠٠	٢.٠٨٢	٠.٩٩٣-	٠.٢٥٦
٥	المشي على خط مستقيم	عدد	٦.١٠٠	٦.٠٠٠	٠.٩٥٥	٠.٢١١-	٠.٢٠٨-
٦	رشاقة الدوران حول الجسم	درجة	١٨٣.٢٥٠	١٨٠.٠٠٠	١٨.٧٢٧	٠.٦٦٨-	٠.٠٣٢-
٧	انبطاح مائل من الوقوف	عدد	٦.٣٠٠	٦.٠٠٠	١.٢٢٤	٠.٢٥٦-	٠.٢٧٠
متغيرات مستوى الاداء المهارى							
١	الدرجة الامامية	درجة	٢.٩٠٣	٢.٨٥٠	٠.٢٧٥	١.٢٤٩-	٠.١١٣-
٢	الوقوف على الرأس	درجة	٢.٩٢٠	٢.٩٠٠	٠.٢٨٠	١.٢٩١-	٠.٢٣١-
٣	الدرجة الخلفية	درجة	٣.١٠٨	٣.٢٠٠	٠.٢٤٢	٠.٧٩٩-	٠.٣٠٤-
٤	العجلة	درجة	٢.٨٧٨	٢.٨٨٠	٠.١٢٤	٠.٧٦٨	٠.٦٨٨

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٣٧٤

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٧٣٣

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الاساسية ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) كما انها اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل البيانات تحت المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

## الأدوات والأجهزة المستخدمة :

## الأدوات والأجهزة :

- جهاز ميزان طبي لقياس الوزن .
- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- شريط لاصق .
- صفارة بدء .
- ساعة إيقاف .

## الاختبارات المستخدمة في البحث :

قام الباحث بالرجوع الى الدراسات العلمية لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث والدراسات السابقة التي اهتمت بموضوع الرشاقة التفاعلية مثل "ديلكسترات وآخرون" "Delextrat et al." (٢٠١٥) (١٦)، "شاتسويلوس وآخرون" "Chatzopoulos et al." (٢٠١٤) (١٥)، "سكانلان" "Scanlan" (٢٠١٤) (٢٣)، "سيكوليتش وآخرون" "Sekulic" (٢٠١٤) (٢٤)، "لوكي وآخرون" "Locki" (٢٠١٣) (١٨)، "هينري وآخرون" "Henry et al." (٢٠١١) (١٧)، "لويز إنجل برشت" "Louise Engel Brecht" (٢٠١١) (١٩)، للتوصل إلى اختبارات التالية :-

## أولاً : الاختبارات البدنية :

- اختبار السرعة ( حساب زمن عدو ٣٠ متر ) .
- اختبار القدرة ( وثب عريض من الثبات) .
- اختبار المرونة للظهر (ثني الجذع أماماً أسفل ) .
- اختبار التوازن ( الوقوف على قدم واحدة ) .
- اختبار المشي قدم خلف قدم (المشي على خط مستقيم) .
- اختبار (رشاقة الدوان حول الجسم ) .
- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات (انبطاح مائل من الوقوف) .

## ثانياً : اختبارات الأداء المهاري :

- الدرجة الامامية .
- الدرجة الخلفية .
- الوقوف على الرأس .
- العجلة البشرية .

## المعاملات العلمية :

قام الباحث بإجراء دراسة المعاملات العلمية بهدف التأكد من صدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة وذلك يوم الأحد بتاريخ ٠٦/٠٦/١٤٤٣ الموافق ٠٩/٠١/٢٠٢٢ وإعادة التطبيق يوم الأحد بتاريخ ١٣/٠٦/١٤٤٣ الموافق ١٦/٠١/٢٠٢٢ بالصالة الرياضية بشرط الطالبات بجامعة الطائف وذلك لعينة وقدرها ٢٠ طالبة من خارج عينة البحث الأساسية.

أولاً: صدق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد الدراسة) :

جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى للاختبارات البدنية لبيان معامل الصدق

ن=٢٠

معامل الصدق	ايتا٢	قيمة ت	فروق المتوسطات	الارباعي الأدنى ن=٥		الارباعي الأعلى ن=٥		الاختبارات البدنية	م
				ع±	س	ع±	س		
٠.٩١٩	٠.٨٤٥	٦.٥٩٣	١.٣٤٠	٠.٣٣١	٦.١٢٥	٠.٢٣٦	٤.٧٨٥	عدو ٣٠ متر	١
٠.٩٤٩	٠.٩٠٠	٨.٤٨١	٠.٣٦٠	٠.٠٥٨	١.٣٣٥	٠.٠٦٢	١.٦٩٥	الوثب العريض	٢
٠.٩٦١	٠.٩٢٤	٩.٨٢٩	٥.٢٨٠	٠.٦٦١	٤.٦١٠	٠.٨٤٧	٩.٨٩٠	مرونة ثني الجذع	٣
٠.٨٩٥	٠.٨٠١	٥.٦٧٤	٨.٦٦٠	١.٣٥٤	١٧.٧٦٠	٢.٧٣٦	٢٦.٤٢	الوقوف على قدم واحدة	٤
٠.٩٤٤	٠.٨٩١	٨.٠٨١	٣.٢٩٠	٠.٥١١	٥.١٦٥	٠.٦٣٤	٨.٤٥٥	المشي على خط مستقيم	٥
								رشاقة الدوران	٦
٠.٩٥٦	٠.٩١٤	٩.٢٠٢	١٠.٤٩٠٠	١٤.٩١٨	١٧.٠٩٠٠	١٧.٢٤٣	٢٧٥.٨٠٠	حول الجسم	
٠.٨٩٣	٠.٧٩٧	٥.٥٩٨	٢.٩٥٠	٠.٦٤٣	٥.٨٣٠	٠.٨٣٥	٨.٧٨٠	انبطاح مائل من الوقوف	٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الارباعي الأعلى و الارباعي الأدنى لدى عينة التقنين للاختبارات البدنية قيد البحث كما يتضح حصول الاختبار على قوة تأثير وصدق عالية.

جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى لاستمارة تقييم مستوى



ن = ٢٠

## الاداء المهاري لبيان معامل الصدق

م	مستوى الاداء المهاري	الارباعى الاعلى ن=٥		الارباعى الادنى ن=٥		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا ٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	الدرجة الامامية	٤.٤٧٥	٠.٣٩٧	٢.٥٤٥	٠.٢٤٦	١.٩٣٠	٨.٢٦٥	٠.٨٩٥	٠.٩٤٦
٢	الوقوف على الرأس	٤.٣٥٠	٠.٣٣٦	٢.٦١٠	٠.٢٧٨	١.٧٤٠	٧.٩٨٠	٠.٨٨٨	٠.٩٤٣
٣	الدرجة الخلفية	٤.٢٩٥	٠.٣٧٣	٢.٨٧٥	٠.٣١٧	١.٤٢٠	٥.٨٠٢	٠.٨٠٨	٠.٨٩٩
٤	العجلة	٤.٣١٠	٠.٣٩٨	٢.٦٩٠	٠.٣٢٦	١.٦٢٠	٦.٢٩٨	٠.٨٣٢	٠.٩١٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطى الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقنين لاستمارة تقييم مستوى الاداء المهاري قيد البحث كما يتضح حصول الاستمارة على قوة تأثير وصدق عالية .

ثانياً : ثبات الاختبارات البدنية والمهارية ( قيد الدراسة ) :

جدول ( ٤ )

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات البدنية لبيان معامل الثبات ن = ٤٠

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	عدو ٣٠ متر	٥.٤٥٥	٠.٤٧٨	٥.٤١٠	٠.٥١٣	٠.٩٦٤
٢	الوثب العريض	١.٥١٥	٠.١١٣	١.٥٣٠	٠.١٢٧	٠.٩٦٩
٣	مرونة ثني الجذع	٧.٢٥٠	١.٢٣٦	٧.٣١٥	١.٤٢١	٠.٩٧٣
٤	الوقوف على قدم واحدة	٢٢.٠٩٠	٣.٢٧٢	٢٢.١٤٥	٢.٦٢٤	٠.٩٦٨
٥	المشي على خط مستقيم	٦.٨١٠	٠.٩٧٤	٦.٨٦٠	٠.٧٨٤	٠.٩٨١
٦	رشاقة الدوران حول الجسم	٢٢٣.٣٥٠	٢١.٩٣٧	٢٢٤.١٧٥	٢٢.٣٨٣	٠.٩٥٨
٧	انبطاح مائل من الوقوف	٧.٣٠٥	١.٣١٨	٧.٣٤٥	٠.٩٦١	٠.٩٧١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات الاختبارات.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لتقييم مستوى الاداء المهاري لبيان معامل الثبات

ن = ٢٠

م	مستوى الاداء المهاري	التطبيق	اعادة التطبيق	معامل
---	----------------------	---------	---------------	-------

الارتباط	ع±	س	ع±	س		
٠.٩٨٣	٠.٤٧٩	٣.٥٤٠	٠.٤٥٦	٣.٥١٠	الدرجة الامامية	١
٠.٩٦٧	٠.٣٨٧	٣.٦١٥	٠.٤٠٢	٣.٤٨٠	الوقوف على الرأس	٢
٠.٩٧٤	٠.٤٣١	٣.٦١٠	٠.٤٤٨	٣.٥٨٥	الدرجة الخلفية	٣
٠.٩٥٨	٠.٤٨٧	٣.٧٥٥	٠.٥١١	٣.٥١٠	العجلة	٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول ( ٥ ) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لتقييم مستوى الاداء المهاري قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات الاستمارة.

### البرنامج التدريبي المقترح:

#### محتوى تدريبات الرشاقة التفاعلية :

- انطلاقا من أهداف وخصائص عينة البحث والاستفادة من الدراسات المرجعية في مجال تدريبات الرشاقة التفاعلية والمراجع المتخصصة ، راعى الباحث الأسس الهامة السابقة في وضع البرنامج من حيث ( الشدة ، الحجم ، اختيار بعض التدريبات ) التي تختص بعنصر الرشاقة لتطبيقها على الطالبات حتى يتم معرفة تأثيرها على المتغيرات البدنية والارتقاء بها.
- وحرص الباحث على إعداد مجموعة من التدريبات تستخدم مختلف الأجهزة والأدوات كما تمت مراعاة قدرة الطالبات ( عينة البحث ) على أداء التدريبات وصولا إلى مستوى أفضل في المتغيرات البدنية قيد الدراسة .

#### مدة تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد فترة تطبيق التدريبات ولمدة شهرين أي ( ٨ ) أسابيع بواقع ( ٣ ) وحدات تدريبية أسبوعيا كوحدة مستقلة إضافية لعينة البحث ، مستخدماً طريقة التدريب التكراري بتشكيل درجة حمل ٢ : ١ ، ليكون العدد الإجمالي للوحدات التدريبية داخل البرنامج ( ٢٤ ) وحده تدريبية ويتراوح الزمن الكلي للوحدة التدريبية من ٢٠-٣٠ دقيقة .

#### جدول ( ٦ )

##### تدريبات الرشاقة التفاعلية المقترحة قيد الدراسة

م	المؤثر	تدريبات الرشاقة التفاعلية	زمن الأداء	الشدة	الراحة	المجموعات	ملاحظات
---	--------	---------------------------	------------	-------	--------	-----------	---------

مجموعة ( ١ )	ضوئية	مجموعة ( ٢ )				مجموعة ( ٣ )				مجموعة ( ٤ )																																																														
		مجموعة ( ١ )	مجموعة ( ٢ )	مجموعة ( ٣ )	مجموعة ( ٤ )	مجموعة ( ١ )	مجموعة ( ٢ )	مجموعة ( ٣ )	مجموعة ( ٤ )	مجموعة ( ١ )	مجموعة ( ٢ )	مجموعة ( ٣ )	مجموعة ( ٤ )																																																											
• يتم ترتيب المؤثرات من خلال المدرب وليس بترتيب ثابت ( لكل تمرين ) على أن تكون كل مجموعة تمرينات مع بعضها يتم زيادة عدد المجموعات إلى ٤ في الأسبوع الخامس حتى الثامن	ضوء أحمر	(وقوف) وضع القرفصاء، انبطاح مائل و ( التكرار ) .	٣٠ ث	٨٠ %	١ : ٢	٣	ضوء أخضر	(وقوف) وقوف فتحاً الذراعين جانباً بالوثب و ( التكرار ) .	٣٠ ث	٨٠ %	١ : ٢	٣	ضوء أصفر	(وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً.	٣٠ ث	٨٠ %	١ : ٢	٣	ضوء أحمر	(وقوف) تحركات جانبية سريعة .	٣٠ ث	٨٠ %	١ : ٢	٣	ضوء أخضر	(وقوف) الوثب الأمامي على سلم الرشاقة ( ذهاب وإياب ) .	٣٠ ث	٨٠ %	١ : ٢	٣	ضوء أصفر	(وقوف) الجري السريع الركبتين عالياً على سلم الرشاقة ( ذهاب وإياب ) .	٣٠ ث	٨٠ %	١ : ٢	٣	١ صفارة	(وقوف) الوثب عالياً مع فتح وضم القدمين .	٣٠ ث	٨٠ %	١ : ٢	٣	٢ صفارة	(وقوف) الدوران حول الجذع وعمل درجة أمامية .	٣٠ ث	٨٠ %	١ : ٢	٣	٣ صفارة	(وقوف) الوقوف والجري الزيجاجي بين الأقدام .	٣٠ ث	٨٠ %	١ : ٢	٣	١ صفارة	(وقوف) وقوف على الرأس يليها درجة أمامية .	٣٠ ث	٨٠ %	١ : ٢	٣	٢ صفارة	(وقوف) درجة خلفية .	٣٠ ث	٨٠ %	١ : ٢	٣	٣ صفارة	الجري المكوكي بين الأقدام	٣٠ ث	٨٠ %	١ : ٢	٣

## الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية يوم الاربعاء بتاريخ ١٤٤٣/٠٦/٠٢ الموافق ٢٠٢٢/٠١/٠٥ وذلك للتأكد من:

- صلاحية المكان والأجهزة والأدوات المستخدمة .
- اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه الدراسة في تطبيق القياسات والبرنامج.
- التجهيز لبدء قياسات المعاملات الإحصائية.

## التجربة الأساسية:

## القياس القبلي :

بعد التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية (قيد الدراسة) قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة بالصالة الرياضية بشرط الطالبات بجامعة الطائف على عينة البحث الأساسية يوم الخميس بتاريخ ٢٤/٠٦/١٤٤٣ الموافق ٢٧/٠١/٢٠٢٢ م .

#### مرحلة تطبيق البرنامج المقترح :

بعد انتهاء القياسات القبليّة تم تطبيق التدريبات المقترحة ابتداء من يوم الاحد بتاريخ ٢٧/٠٦/١٤٤٣ الموافق ٣٠/٠١/٢٠٢٢ و لمدة ( ٨ ) أسابيع على الطالبات بقسم علوم الرياضة بجامعة الطائف حيث تم تطبيق البرنامج على مدار شهرين بواقع عدد ( ٣ ) وحدات تدريبيّة أسبوعيّاً وذلك أيام ( الاحد - الثلاثاء - الخميس ) .

#### القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق التدريبات المقترحة قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة بالصالة الرياضية بشرط الطالبات بجامعة الطائف على عينة البحث الأساسية في متغيرات البحث وذلك يوم الاحد ٢٤/٠٨/١٤٤٣ الموافق ٢٧/٠٣/٢٠٢٢ م مع مراعاة نفس الشروط والظروف وترتيب تطبيق الاختبارات التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

#### المعالجات الاحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الاحصائية التالية :

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل التقلطح - معامل الالتواء - فروق المتوسطات - معامل الصدق - معامل الارتباط - الخطأ المعياري للمتوسط - اختبار قيمة ( ت ) - نسبة التغير % .

## عرض ومناقشة النتائج

## أولاً: عرض النتائج:

## جدول (٧)

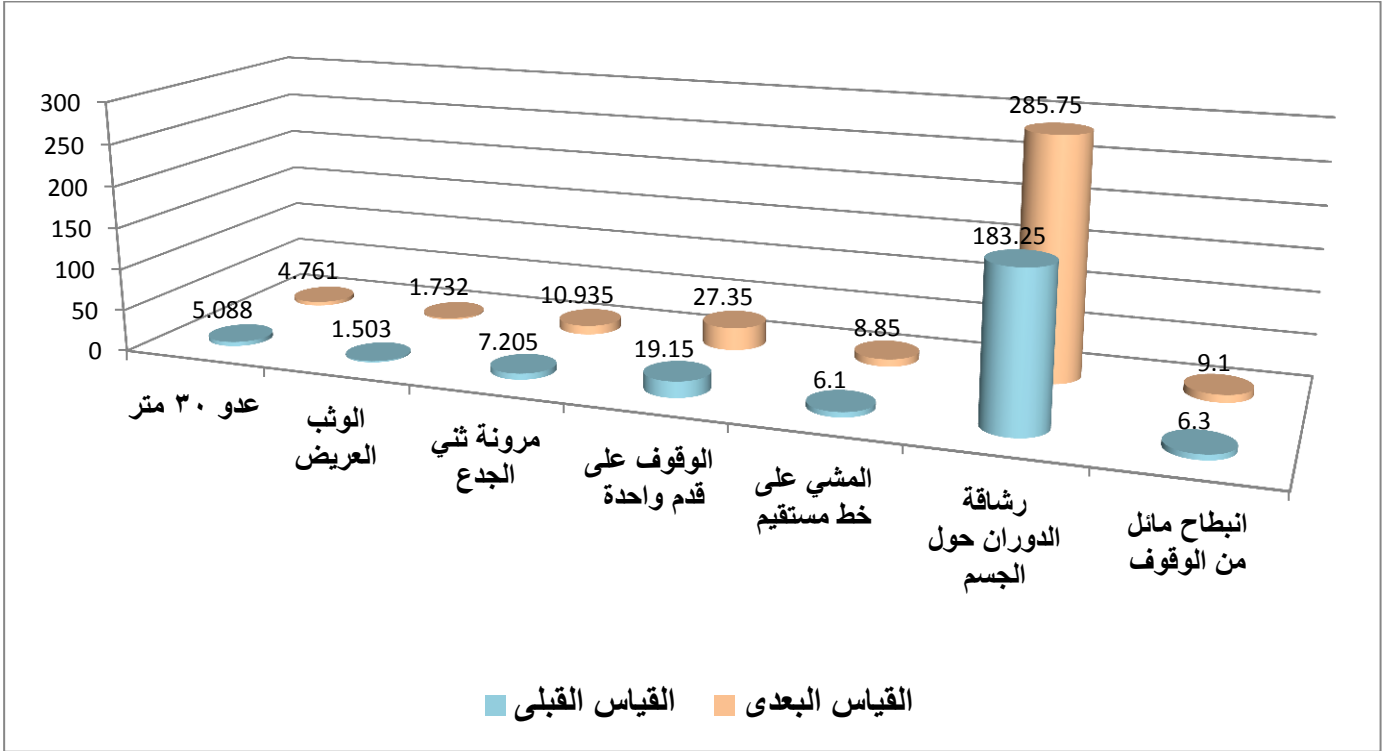
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في المتغيرات البدنية ن=٤٠

م	المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %	حجم التأثير	دلالة
		س	ع±	س	ع±						
١	عدو ٣٠ متر	٥.٠٨٨	٠.٣١٨	٤.٧٦١	٠.٣٢٢	٠.٣٢٧	٠.٠٤٣	٧.٥٥٦	٦.٤٢٣	١.١٨٩	مرتفع
٢	الوثب العريض	١.٥٠٣	٠.٠٤٨	١.٧٣٢	٠.٠٤٨	٠.٢٢٩	٠.٠٢٥	٩.٣٣٩	١٥.٢٥٦	١.٥٤١	مرتفع
٣	مرونة ثني الجذع	٧.٢٠٥	٠.٥٥٩	١٠.٩٣٥	٠.٥٨٠	٣.٧٣٠	٠.٢٦١	١٤.٢٧٨	٥١.٧٧٠	٢.٧١٨	مرتفع
٤	الوقوف على قدم واحدة	١٩.١٥٠	٢.٠٨٢	٢٧.٣٥٠	٢.٠٣٢	٨.٢٠٠	٠.٧٤٤	١١.٠٢٠	٤٢.٨٢٠	٢.١٥٦	مرتفع
٥	المشي على خط مستقيم	٦.١٠٠	٠.٩٥٥	٨.٨٥٠	٠.٨٦٤	٢.٧٥٠	٠.٢٠٢	١٣.٦٣٠	٤٥.٠٨٢	٢.٦٨٣	مرتفع
٦	رشاقة الدوران حول الجسم	١٨٣.٢٥٠	١٨.٧٢٧	٢٨٥.٧٥٠	٢١.٤٧٠	١٠٢.٥٠٠	٦.١٧٤	١٦.٦٠١	٥٥.٩٣٥	٢.٨٣٤	مرتفع
٧	انبطاح مائل من الوقوف	٦.٣٠٠	١.٢٢٤	٩.١٠٠	١.٤١١	٢.٨٠٠	٠.٢٥٩	١٠.٨٢٤	٤٤.٤٤٤	٢.٥١٤	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٨٤

يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في المتغيرات البدنية وقد حققت ت المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (٧.٥٥٦ الى ١٦.٦٠١) بنسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٦.٤٢٣ % الى ٥٥.٩٣٥ %) كما يتضح ان قيم

حجم التأثير اكبر من (0.80) وقد حققت قيمة تراوحت ما بين (1.189) الى (2.834) وهى دلالة مرتفعة مما يدل على فاعلية المتغير التجريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع .



شكل بياني (1)

يوضح متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في المتغيرات البدنية

جدول (8)

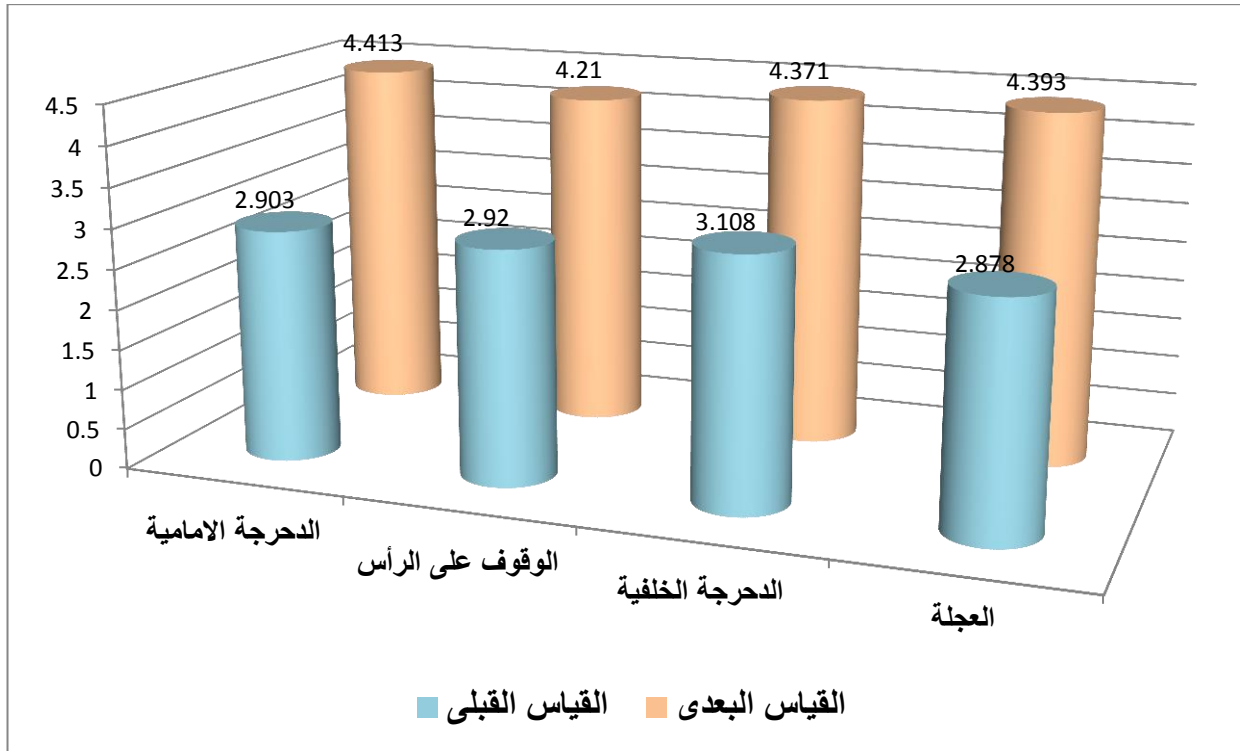
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات مستوى الاداء المهارى

ن=40

م	المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
1	الدرجة الامامية	2.903	0.275	4.413	0.192	1.510	0.114	13.268	52.024	مرتفع
2	الوقوف على الرأس	2.920	0.280	4.210	0.291	1.290	0.109	11.865	44.188	مرتفع
3	الدرجة الخلفية	3.108	0.242	4.371	0.191	1.263	0.124	10.176	40.627	مرتفع
4	العجلة البشرية	2.878	0.124	4.393	0.133	1.515	0.108	14.021	52.635	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.684$

يتضح من جدول (٨) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية  $0.05$  بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات مستوى الاداء المهارى وقد حققت المحسوبة قيمة تراوحت ما بين  $(10.176)$  الى  $(14.021)$  بنسبة تحسن تراوحت ما بين  $(40.627\%)$  الى  $(52.635\%)$  كما يتضح ان قيم حجم التأثير اكبر من  $(0.80)$  وقد حققت قيمة تراوحت ما بين  $(1.974)$  الى  $(2.772)$  وهى دلالة مرتفعة مما يدل على فاعلية المتغير التجريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع .



شكل بيانى (٢)

يوضح متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات مستوى الاداء المهارى

## ثانياً : مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( عينة البحث ) في بعض المتغيرات البدنية لدى طالبات قسم علوم الرياضة بجامعة الطائف لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (٧) ، والشكل البياني رقم (١) وجود فروق ذات دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في المتغيرات البدنية وقد حققت المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (٧.٥٥٦ الى ١٦.٦٠١) بنسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٦.٤٢٣ % الى ٥٥.٩٣٥ %) كما يتضح ان قيم حجم التأثير اكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيمة تراوحت ما بين (١.١٨٩ الى ٢.٨٣٤) وهى دلالة مرتفعة مما يدل على فاعلية المتغير التجريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع ، مما يوضح أنه في الاختبارات البدنية قيد البحث ظهر وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي ، وكان أعلى نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار (رشاقة الدوران حول الجسم) بنسبة ٥٥.٩٣٥ % وأقل نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار (عدو ٣٠ م ) بنسبة تحسن ٧.٥٥٦ % .

ويرجع الباحث هذه الفروق الي استخدام الرشاقة التفاعلية كان له أكبر تأثير على العناصر البدنية قيد البحث والتي اتضحت من خلال نتائج القياس البعدي قيد الدراسة.

وهذا ما يشير إليه " سعد عامر سمري " (٢٠١٨م) ان استخدام تدريبات الرشاقة والسرعة تؤثر إيجابى على القدرات التوافقية للاعبين . (٦ : ١٢٢)

ويؤكد ذلك " سعد احمد سيد " (٢٠١٨م) ان استخدام تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية تؤثر تأثيراً إيجابى على القدرات التوافقية للاعبين . (٧ : ١٢٢)

ويؤيد ذلك " عمرو حمزة وآخرون " (٢٠١٦م) بأن الرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة ، فهي كثيراً ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية ( تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيت ) ، كما يضيف انه لتوضيحها بشكل أعمق فاللاعب الذي يمتلك المهارة والسرعة والرشاقة ويفتقد



القدرة علي قراءة مواقف اللعب والاستجابة لها بسرعة ودقة فهو لاعب يفقد إلي الموهبة الرياضية ، ونلاحظ كثيراً ان اللاعب يؤدي بكفاءة عالية داخل التدريب مقارنة بالمنافسات الرياضية ، وذلك لأن اللاعب يفقد تحليل البيئة المحيطة به وتوقع الحركة . ( ١٠ : ٢٦ )

ويشير " ميلانوفيتش وأخرون Milanovic.et.al ( ٢٠١٣ م ) إلي أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات البصرية تحتوي علي تمرينات نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد علي زيادة الادراك والاحساس بالأداء الحركي الصحيح ، وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وب نفس شكل الأداء لمهارات اللعبة ، فهي تهدف إلي تحسين قدرة اللاعبين في السيطرة علي أجسادهم ، وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم ، فهي تدريبات ذات مسارات حركية متنوعة تتسم بالتنوع والتشويق مما يؤثر علي الاداء ويعمل علي تحسين وتطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية.( ٢١ : ١٠٢ )

وبالرجوع إلي جدول (٨) والشكل البياني رقم (٢) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة وقد حققت المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (١٠.١٧٦ الى ١٤.٠٢١) بنسبة تحسن تراوحت ما بين (٤٠.٦٢٧ % الى ٥٢.٦٣٥ %) كما يتضح ان قيم حجم التأثير اكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيمة تراوحت ما بين (١.٩٧٤ الى ٢.٧٧٢) وهي دلالة مرتفعة مما يدل على فاعلية المتغير التجريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع ، مما يوضح أنه في الاختبارات المهارية قيد البحث ظهر وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي ، وكان أعلى نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار (العجلة) بنسبة ٥٢.٦٣٥ % وأقل نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار (الدرجة الخلفية) بنسبة تحسن ٤٠.٦٢٧ %.

ويؤكد ذلك " أحمد عاصم عثمان " ( ٢٠١٧ م ) ان تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية تؤثر تأثير إيجابي علي مستوى الاداء المهاري . ( ٢ : ٦٥ )

ويتفق مع ذلك كلا من ارجونان Arjunan (٢٠١٥م) ، بينتو ديفراج Bento Devaraj (٢٠١٣م) ، زوران وآخرون Zoran,et,al (٢٠١٢م) ان استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية داخل البرنامج التدريبي تساعد علي تحسن مستوي الاداء البدني والمهاري . (١٣ : ٤٠٣) (١٤ : ٥٤١) (٢٦ : ٣٢٩)

ويعزو الباحث ذلك لتدريبات الرشاقة التفاعلية قيد البحث التي اتسمت بالتنوع والشمول واندمجت فيها الأداء الحركي البدني مع الاداء المهاري مما ساهم في تحسين نتائج اختبارات المتغيرات قيد البحث ، ويتفق هذا مع دراسة " غفران حسنى سلامة" (٢٠٢٢م) (١٢) والتي كان من أهم نتائجها ان استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والتي اتسمت بالتنوع والشمول واندمجت فيها تدريبات الرشاقة مع الأداء الحركي البدني والمهاري ، والتي أدت الى ارتفاع مستويات الاداء البدني والمهاري لدى اللاعبين ، ودراسة "حسين عبد الونيس حسن" (٢٠٢١م) (٣) والتي كان من أهم نتائجها أن استخدام تدريبات الساكيو إلى تحسين الرشاقة التفاعلية الخاصة للاعبات جميز الايروبيك تحت ١٤ سنة ، وجود علاقة إرتباطية بين الرشاقة التفاعلية ومستوي الأداء المهاري للاعبات جميز الايروبيك تحت ١٤ سنة ، ودراسة " رغدة محمد غانم" (٢٠٢١م) (٥) والتي كان من أهم نتائجها أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية تطور مستوى المتغيرات البدنية للاعبات سلاح الشيش للمجموعة التجريبية ، و أثر البرنامج التدريبي علي مستوي المتغيرات البدنية للاعبين ، ودراسة " احمد السيد عثماوي" (٢٠٢١م) (١) والتي كان من أهم نتائجها وجود تحسن أفضل في المتغيرات البدنية و الحس حركية والأداء المهاري نتيجة استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.

ومن خلال ما سبق تم التحقق من صحة الفرض بوجود " فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( عينة البحث ) في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء رياضة الجميز لدى طالبات قسم علوم الرياضة بجامعة الطائف لصالح القياس البعدي " .

#### الاستنتاجات والتوصيات:

##### أولاً : الاستنتاجات :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي ، مما يشير إلى هناك تأثير عالي لاستخدام البرنامج التدريبي على بعض القدرات البدنية القدرات البدنية لطالبات قسم علوم الرياضة في رياضة الجميز .
- كانت اعلي نسبة تحسن في الاختبارات البدنية لاختبار ( الرشاقة الدوران حول الجسم ) بنسبة تحسن بلغت ٥٥.٩٣٥% .

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي ، مما يشير إلى هناك تأثير عالي لاستخدام البرنامج التدريبي على المتغيرات المهارية القدرات البدنية لطالبات قسم علوم الرياضة في رياضة الجمباز.
- كانت اعلي نسبة تحسن في الاختبارات المهارية لاختبار ( العجلة البشرية ) بنسبة تحسن بلغت ٥٢.٦٣٥%.

#### ثانياً : التوصيات :

- استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على رياضات أخرى للطالبات.
- اجراء دراسات مشابهه على مراحل دراسية مختلفة.
- استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المؤثرات البصرية والسمعية بالبرامج التدريبية المختلفة لما لها من تأثير ايجابي في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية.
- الحفاظ على المستوى الرياضي للطالبات سعيا في وصولهم لأفضل الأداءات الرياضية.
- يجب المتابعة المستمرة من خلال قياسات تتبعيه لمعرفة مدى ارتفاع وانخفاض في المستوى الرياضي للطالبات.

اولا :المراجع العربية :

- ١- احمد السيد سعيد عشاوي (٢٠٢١م) . تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والادراكات الحس حركية والاداء المهارى لدى لاعبي المصارعة الحرة ، بحث منشور ، العدد ١٠ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية - جامعة بنها .
- ٢- احمد عاصم عثمان (٢٠١٧) . تأثير تدريبات السرعة والرشاقة S.A.Q علي تطوير أداء مجموعات ( الناجي نوكاتا ) لدي لاعبين رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٣- حسين عبد الونيس حسين حسن(٢٠٢١م) . استخدام تدريبات الساكيو لتحسين الرشاقة التفاعلية وأثرها على المستوى المهارى للاعبات جمباز الايروبيك، بحث منشور ، العدد ١٠٩ ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة كلية التربية الرياضية - أبو قير جامعة الاسكندرية .
- ٤- خلود خالد الدخيل (٢٠١٩م) . ( المرأة السعودية ) تسير بطموح وتمكين في رؤية ٢٠٣٠م ، تقرير منشور ، وكالة الأنباء السعودية ، السعودية .
- ٥- رغدة محمد عصمت غانم(٢٠٢١م) . تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية علي سرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهارى لناشئ سلاح الشيش، بحث منشور العدد ٣ ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ .
- ٦- سعد عامر مجبل سامري (٢٠١٨م) . تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات السرعة والرشاقة علي وسائل تنفيذ خط اللعب الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم بدولة الكويت رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .
- ٧- سعد محمد احمد همام سيد (٢٠١٨م) . تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q علي بعض القدرات التوافقية ومستوي الأداءات المهارية الهجومية للاعبي كرة اليد ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .
- ٨- صلاح محسن نجا(٢٠١٣م).مدخل تخطيط واجبات التدريب الرياضي ، دار الكتب المصرية .
- ٩- عمرو حمزة ؛ بيداء طارق (٢٠١٢م). فاعلية تدريبات الساكيو علي الرشاقة التفاعلية ومستوي أداء الشقلبة الأمامية علي حصان القفز ، بحث منشور ، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، العراق .

- ١٠- عمرو حمزة ؛ نجلاء البدرى نور الدين ؛ بدیعة عبد السميع (٢٠١٦م). تدريبات الساكبو ، دار الفكر العربي . القاهرة.
- ١١- عويس الجبالي ؛ تامر عويس (٢٠١٢م). منظومة التدريب الحديث والتطبيق ، مركز برينت .
- ١٢- غفران حسني حامد سلامة (٢٠٢٢م) . تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة على بعض المتطلبات الحركية وتحركات القدمين لدى ناشئ التايكوندو، بحث منشور العدد ١ ، م المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ثانياً : مراجع اللغة الانجليزية :
- 13- **ARJUNAN (2015)**. EFFECT OF SPEED, AGILITY AND QUICKNESS (S.A.Q) TRAINING ON SELECTED PHYSICAL FITNESS VARIABLES AMONG SCHOOL SOCCER PLAYERS, International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature, Vol. 3, Issue 10, Oct, 2015, 15-22.
- 14- **BENTO DEVARAJ(2013)**. INFLUENCE OF SAQ AND PLYOMETRIC TRAINING ON SELECTED PHYSICAL FITNESS COMPONENTS AMONG HOCKEY PLAYERS Journal of International Academic Research for Multidisciplinary Vol. I No ISSUE 5 (JUNE 2013) ISSN : 2320 – 5083.
- 15- **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.
- 16- **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 10 (2), 160-165.
- 17- **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.
- 18- **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 Sports Physiology Perform, 9: 766-771.
- 19- **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.

- 20- **Mahammad Mehrtash, Hadi Rohani, Esmail Farzaneh (2015).** THE EFFECTS OF 6 MONTHS SPECIFIC AEROBIC GYMNASTIC TRAINING ON MOTOR ABILITIES IN 10 - 12 YEARS OLD BOYS , Science of Gymnastics Journal · February
- 21- **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)
- 22- **Raether, J, and Sandler, D. (2012).** Developing Agility and Quickness. Human Kinetics: Champaign, IL; 119.
- 23- **Scanlan, A., Humphries, B., Tucker, P. S. and Dalbo, V. (2014).** The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players. Journal of Sports Science, 32(4), 367-374.
- 24- **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.
- 25- **Vulpe Ana-Maria (2016).** GYMNASTICS MEANS STUDY REGARDING THE IMPROVEMENT OF THE SOMATIC AND BODY HARMONY DEVELOPMENT LEVEL THROUGH AEROBIC Rata Gloria.
- 26- **Zoran Milanović, Goran Sporiš, Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija (2011).** 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, 97-10383