

## تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبى الكرة الطائرة

\* د/احمد عادل عثمان جريس

مدرس بكلية التربية الرياضية- جامعة بنها

### ١/١ مقدمة ومشكلة البحث:

تقدمت أساليب التدريب الرياضى لتحقيق طفرة فى المجالات الرياضية المختلفة بمسابقاتها الفردية والجماعية معتمدة فى ذلك على مبدأ التكامل بين العلوم والمعارف التى تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أفضل المستويات الرياضية فى مجال تخصصه وفى حدود ما تسمح به قدراته البدنية والمهارية والعقلية ، وقد شهد مجال التربية الرياضية بصفة عامة والكرة الطائرة بصفة خاصة تقدماً ملحوظاً لتحقيق أعلى المستويات الرياضية وذلك عن طريق الإختيار الأمثل لطريقة ونوع التدريبات المناسبة والمستحدثة ، لذا وجب على العاملين فى مجال التدريب الرياضى والباحثون دراسة الأساليب التدريبية الحديثة والتعرف على نتائج تطبيقها، بما يضمن تحقيق نتائج أفضل فى فترات زمنية قصيرة بأقل الإمكانيات . (٣:١)

والالعب الجماعية بصفة عامة والكرة الطائرة بصفة خاصة تخضع لمواقف حركية مختلفة تبرز اهمية القدرات البدنية ، فالتحرك فى كل المناطق داخل الملعب ، وسرعة وكثافة هذه التحركات ، فى كل ظروف الاداء والمواقف التى يتعرض لها اللاعبين اثناء المبارم متغيرة وغير ثابتة لارتباطها بتحركات ومواقف المنافسين والزملاء والكرة ايضاً ، لذا يعد تخطيط برامج التدريب الرياضى طبقاً لهذه الظروف المتغيرة خلال فترات الاعداد من اهم الحول التى تمكن اللاعب ومن ثم الفريق من الوصول الي المستوى العالى بدنياً وفتياً خلال فترات المنافسة . (١٦ : ٦٧ )

وقد ازدادت اهمية القدرات البدنية الخاصة للكرة الطائرة فى الأونة الأخيرة بشكل ملحوظ لزيادة متطلبات اللعبة حيث يجب على اللاعب أن يكون قادراً على اللعب فى كل المناطق بمساحة

الملعب مشاركاً في أعمال الدفاع والهجوم ، بالإضافة الي أن سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت بشكل ملحوظ ، الأمر الذي يشترط وجود مستوي عالي من اللياقة البدنية لدي جميع لاعبي الفريق . ( ١٧ : ٢٨ ) .

والرشاقة هي إحدى القدرات البدنية الهامة في الأنشطة الرياضية وهي أحد عناصر اللياقة البدنية ، والتي تعمل على إكساب الفرد التوافق العضلي العصبي والقدرة على الإدراك الحس حركي السليم بالإتجاهات والأزمنة والمسافات والقدرة على الانسياب الحركي ، كما أنها تكسب الفرد القدرة على إتقان المهارات الحركية وبالتأكيد المهارات المركبة ، فكلما زادت الرشاقة كلما زاد الفرد من قدرته على تحسين أدائه.

ويشير محمود حسين (٢٠١٦م) نقلاً عن سكانلان Scanlan (٢٠١٤) ، ميلانوفيتش وأخرون Milanovic et al (٢٠١٣م) بن عبد الكريم وآخرون Ben Abdelkrim et al الى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات الضوئية تحتوى على تدريبات نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفة تساعد الى زيادة الإدراك والإحساس بالأداء الحركي الصحيح وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وبنفس شكل الأداء لمهارات اللعبة فهي تهدف الى تحسين قدرة اللاعبين فى السيطرة على أجسادهم ، وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم، لأنها تبني وتصمم على مبدأ تطوير المهارات العامة للرياضي والتي ينتقل أثرها بعد ذلك إلى المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية ، فهي تدريبات ذات مسارات حركية متنوعة تتسم بالتنوع والتشويق مما يؤثر على الأداء ويعمل على تحسين وتطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة (١٠).

كما يشير حنفي محمود مختار (١٩٩٨م) بأن الرشاقة صفة بدنية مركبة من السرعة والقوة والتوازن والمرونة ، وهي الصفة الأكثر استخداماً في أغلب الأنشطة الرياضية ، فكل المسابقات والمباريات تقتضى من اللاعب التحرك مع تغيير سرعته أو إتجاهه أو أداء مهارات مركبة مرتبطة بالخداعات والتمويهات. (٣:١٢٧)

ويرى عمرو حمزة وآخرون ( ٢٠١٦م) ان الرشاقة التفاعلية تعتبر أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية ، حيث استطاعت أن 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 كثيراً ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية ( تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيته). (٢٦:٨)

ويشير ميلانوفيتش وآخرون (٢٠١٣م) Milanovic et al إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات البصرية تحتوى على تمرينات نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد على زيادة الإدراك والإحساس بالأداء الحركى الصحيح ، وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وبنفس 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 تنسم بالتنوع والتشويق مما يؤثر على الأداء ويعمل على تحسين وتطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية ويؤثر إيجابياً في تطوير عمل حركات القدمين التي تعد مفتاح نجاح مهارات اللعبة. (١٩)

ويشير محمود حسين محمود (٢٠١٦م) نقلاً يونج وآخرون Young et al (٢٠١٥)، سكانلان Scanland (٢٠١٤م)، سكوت لوسيت Scott Lucett (٢٠١٣م) إلى أن هذا النوع من التدريبات يعمل على استثارة الجهاز العصبى عن طريق إرسال معلومات دائمة التغير إلى العين باستخدام المثيرات البصرية التي تجعل المخ دائم التركيز لتحفيز العضلات على العمل والأداء بدرجة عالية من السرعة ، وذلك بتشغيل وحدات حركية أكثر مما يزيد من القوة المستخدمة خلال الانقباض العضلى ، فالانقباض العضلى القوى يؤدي الى انتاج قوة وقدرة كبيرة من خفة وسرعة ورشاقة واتزان للجسم وهذا يساعد على ثبات وتحمل المفاصل أثناء التحركات السريعة والمتغيرة وهذا ما توفره تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات البصرية . (١٠)

وفى ضوء العرض السابق ومن خلال عمل الباحث فى مجال تدريب الكرة الطائرة بالإضافة الى العمل كعضو هيئة تدريس في مجال الكرة الطائرة ومن خلال العديد من البطولات لاحظ انخفاض في مستوي أداء بعض المهارات الدفاعية والمهارات التى تتطلب تغير سريع ومفاجئ فى حركة الجسم كرد فعل لأداء المنافس أو تحت ضغط المنافس ، والذى قد يرجع إلى تواضع مستوي قدرات الرشاقة وتعد المشكله الحقيقية عدم الدراية الكافية بطبيعة الرشاقة التفاعلية ومدى فائدتها لتطوير الأداء ضمن المراحل الفنية للفعالية وقد يعزى ذلك الى نقص المصادر العلمية أو قلة الدراسات التى تناولتها بالفحص والتدقيق مما نتج عنه كيفية إدراج هذه التدريبات التكميلية داخل برامجهم التدريبية بشدد وأحمال تتماشى مع شدد وأحمال البرنامج التدريبي ، وهذا ما دفع الباحث إلى تصميم برنامج لتدريبات الرشاقة التفاعلية مشتملاً على تدريبات لكل قدرات الرشاقة فى الكرة الطائرة لعينه البحث وذلك للوقوف على تأثير البرنامج المقترح على بعض القدرات البدنية والادراكية ومستوي اداء حائط الصد لاعبي الكرة الطائرة .

#### ٢/١ هدف البحث :

يهدف البحث الي:-

التعرف على تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبى الكرة الطائرة.

#### ٣/١ فروض البحث

١/٣/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدى للعينة قيد البحث.

٢/٣/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدى للعينة قيد البحث.

---

تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبى الكرة الطائرة

---

٣/٣/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية وذلك للعينة قيد البحث.

#### ٤/١ مصطلحات البحث:

#### ١/٤/١ الرشاقة التفاعلية:

هى سرعة إعادة تغيير الإتجاه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى طبقاً للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة فى العين. (١١:٧٦٦)

كما تعرف بأنها القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة ، والتي تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية. (٨:٢٦)

#### ٥/١ إجراءات البحث

#### ١/٥/١ منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي متبع القياس القبلى و البعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة وذلك بهدف التعرف على تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والادراكات الحس حركية ومستوي اداء مهارة حائط الصد للاعبى الكرة الطائرة.

#### ٢/٥/١ مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبي الكرة الطائرة والمسجلين بالإتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م للدوري الممتاز (أ) رجال

#### ٣/٥/١ عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي نادي بنها الرياضي بمحافظة القليوبية والمقيدين بسجلات الإتحاد المصري للكرة الطائرة والبالغ عددهم (١٤) لاعب ، وتم توزيعهم علي مجموعتين (تجريبية - ضابطة) قوام كل مجموعة (٧) لاعبين ، وتم إختيار عدد

تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة

(٦) لاعبين كعينة إستطلاعية من لاعبي نادي الشبان المسلمين بينها لإجراء الدراسة الإستطلاعية وبذلك تصبح العينة الكلية للبحث (٢٠) لاعب .

١/٢/٥/١ تجانس عينة البحث :

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمعدلات النمو والعمر التدريبي

والمغيرات البدنية والإدراكات الحس حركية والمهارية قيد البحث للعينة ككل ن=٢٠

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء	وحدة القياس
مغيرات النمو	السن	20	0.87	0.90	سنة
	الطول	186	1.22	0.128	سم
	الوزن	76	1.07	0.146	سنة
	العمر التدريبي	7	0.61	1.58	سنة
المغيرات البدنية	الوثب العمودي من الثبات	46	4.28	0.66	سم
	رمي كرة طبية هكجم	7.2	0.52	-0.011	سم
	نيلسون للاستجابة الحركية	1.66	0.104	0.86	تكرار
	عدو ١٨ م	3.58	0.139	-0.454	ثانية
	الجري المكوكي (٩-٣-٦-٣-٩)	8.66	0.37	-0.199	ثانية
	تمرير الكرة الطائرة علي الحائط (١٥) ث	2.94	27.00	0.035	ثانية
	تمرير (٢) كرة طائرة علي الحائط لاطول فترة	19	2.02	0.156	مرات
المغيرات الإدراكية الحس حركية	ادراك مسافة	3	0.62	0.254	سم
	ادراك اتجاه	6	1.21	-1.166	سم
	ادراك زمن	12	0.76	1.643	ث
	ادراك مكان	2	0.49	1.230	ث
	ادراك سرعة	40	1.24	-0.75	ث
المغيرات المهارية	مهارة حائط الصد	10	0.87	-0.90	درجة

تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبى الكرة الطائرة

يتضح من الجدول أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين (٣±) بالنسبة لمتغيرات النمو (العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث.

٢١٢١٥١١ تكافؤ مجموعتى البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات (العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ، والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث والجدول رقم (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=١=٢=١٤)

الدالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		(ن = ٧)		(ن = ٧)				
		ع	م	ع	م			
0.2	0.1	0.51	21.2	0.75	20.22	سنة	السن	معدلات النمو
	0.43	2.77	187	2.07	186.0	سم	الطول	
	0.08	3.07	76.05	1.83	76.05	كجم	الوزن	
	0.99	3.2	1.15	7.654	7.526	بالسنة	العمر التدريبي	
	1.23	0.7	49.67	1.81	46.94	سم	الوثب العمودي من الثبات	البدني
	0.53	0.79	7.46	0.22	7.197	سم	رمي كرة طبية هكجم	
	1.01	0.95	1.49	1.14	1.69	ث	نيلسون للاستجابة	
	1.23	0.7	3.558	11.55	3.558	سم	عدو ١٨ م	
	0.33	0.29	8.635	1.25	8.635	ث	الجري المكوكي (٩-٣-٦-٣-٩)	
	1.01	0.95	27.33	4.72	27.33	ثانية	تمرير الكرة الطائرة علي الحائط (١٥) ث	
	0.95	5.16	19.10	7.197	19.10	مرات	تمرير (٢) كرة طائرة علي الحائط لاطول فترة	
	1.66	1.55	3.052	1.69	3.052	سم	ادراك مسافة	
	0.37	5.50	4.526	3.558	5.526	سم	ادراك اتجاه	
1.1	3.01	11.42	8.635	12.42	ث	ادراك زمن		
1.23	0.7	3	27.33	2.368	ث	ادراك مكان		
0.33	0.29	38.64	7.197	39.68	ث	ادراك سرعة		
4	0.34	9.54	3.66	9	درجة	مهارة حائط الصد	المهاري	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والعمر التدريبي والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات .

٣/٥/١ أدوات ووسائل جمع البيانات :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ومواقع الانترنت والدراسات المرجعية بهدف التعرف على الأدوات والأجهزة والاختبارات المناسبة للبحث كالتالي :

١/٣/٥/١ الأدوات والأجهزة :

استخدم الباحث الاجهزة والادوات التالية للمساعدة في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وإجراء الاختبارات الخاصة بالبحث:

- جهاز ( ريستاميتير ) لقياس الطول (سم) والوزن(كجم). - كاميرا تصوير فيديو .
- شريط قياس (لقياس المسافة) . - ساعة إيقاف لقياس الزمن .
- أطباق وأقمار تدريب مقاسات مختلفة . - شواخص .
- سلاسل توافق - مقاعد سويدية -اساتيك مطاطة . - حواجز مختلفة الارتفاعات
- علامات لاصقة - ملعب كرة طائرة - صفارة.

٢/٣/٥/١ الاختبارات المستخدمة في البحث : مرفق (١)

٢/٢/٣/٥/١ القدرات البدنية:

- القوة المميزة بالسرعة للرجلين (الوثب العمودي من الثبات)
- القوة المميزة بالسرعة للزراعين (دفع كرة طبية (٥) كجم )
- الرشاقة (الجري المكوكي ٩-٣-٦-٣-٩)
- التوافق (تمرير ٢ كرة علي الحائط لاطول فترة)
- السرعة الأنتقالية (عدو ١٨م)
- السرعة الحركية ( تمرير الكرة الطائره علي الحائط لمدة ٢٥ ثانية)



- سرعة رد الفعل (باستخدام اختبار نيلسون)

١/٥/٣/٢/٣ اختبارات الادراكية الحس حركية. مرفق (٢)

- اختبار ادراك المسافة .

- اختبار ادراك الاتجاه.

- اختبار ادراك الزمن.

- اختبار ادراك المكان.

- اختبار ادراك السرعة.

١/٥/٣/٢/٤ إختبارات مهارية: مرفق (٣)

▪ اختبار مهارة حائط الصد من المراكز ( ٢ - ٣ - ٤ ) ووحدة قياسه درجة .

١/٥/٤/١ الدراسة الاستطلاعية الاولى:

- توجيه المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج .

- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة فى البحث.

وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة وكذا أماكن تنفيذ الاختبارات والقياسات.

- فهم المساعدين لطريقة أداء الاختبارات وكيفية جمع البيانات.

- صلاحية الاختبارات والقياسات المختارة للتطبيق على عينة البحث من خلال حساب المعاملات

العلمية لهذه الاختبارات.

- تحديد الترتيب الزمنى لأداء الاختبارات والقياسات المستخدمة.

١/٥/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة ١٨/٥/٢٠٢٠م إلى

٣٠/٥/٢٠٢٠م وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة على عينة قوامها (٦

) لاعبين من نفس مجتمع البحث وكذلك التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى

البرنامج التدريبي مع إضافة عدد(٦) لاعبين آخرين من خارج العينة الكلية تفوق السن والخبرة

التدريبية والمستوى الفنى وذلك لحساب الصدق.

تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة

٢/٢/٤/٥/١ ثبات الاختبارات :

جدول ( ٤ )

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة

الصدق الذاتي	قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س		
0.900	0.865	4.54973	47.2	4.14729	47.8	الوثب العمودي من الثبات	المتغيرات البدنية
1	*0.972	0.55473	7.312	0.59823	7.336	رمي كرة طبية ٥ كجم	
0.961	*0.925	0.06221	1.602	0.06148	1.604	نيلسون للاستجابة الحركية	
0.934	*0.873	0.19202	3.508	0.18539	3.512	عدو ١٨ م	
0.990	*0.985	0.32106	8.496	0.3219	8.502	الجري المكوكي (٩-٣-٦-٣-٩)	
0.951	0.978	0.06221	25.66	2.944	25	تمرير الكرة الطائرة علي الحائط (١٥) ث	
0.939	*0.883	3.04959	20.6	2.12132	20	تمرير (٢) كرة طائرة علي الحائط لاطول فترة	
0.938	0.968*	2.12132	3	2.38747	3.2	ادراك مسافة	المتغيرات الادرارية الحس حركية
0.988	*0.978	0.54772	5.4	0.44721	5.2	ادراك اتجاه	
0.963	*0.929	1	13	1.09545	12.8	ادراك زمن	
0.952	0.908*	0.44721	2.8	0.54772	2.6	ادراك مكان	
0.975	0.951*	0.44721	38.2	0.89443	38.4	ادراك سرعة	
0.931	0.868*	1.87083	8	2.07364	8.4	مهارة حائط الصد	المتغيرات المهارية

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٨١١

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال بين التطبيق الاول و الثانى فى الاختبار البدنية والمهارية قيد البحث حيث أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى يتراوح بين (0.86، 0.97). وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 .

١/٥/٥ الدراسة الأساسية :

١/٥/٥ البرنامج التدريبي المقترح :

- هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تخطيط برنامج لتدريبات الرشاقة التفاعلية للارتقاء ببعض القدرات البدنية الخاصة والاداء المهارى لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- أسس وضع البرنامج التدريبي

من خلال المسح المرجعى واستطلاع آراء الخبراء والدراسة الاستطلاعية على عينة البحث

الأساسية توصل الباحث إلى الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح وهى :

- إشتمل البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الاسبوع وباجمالي الوحدات التدريبية فى نهاية البرنامج (٣٢) وحدة تدريبية يومية.  
- زمن وحدة التدريب اليومية (١٠٠) دقيقة.

- فترات الراحة بين التدريبات (١-٢) دقيقة وبين المجموعات (٣-٤) دقيقة .

- تحديد محتوى البرنامج المقترح من التدريبات باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.

- توزيع نسب وأزمنة الإعداد بالبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية. مرفق ( ٤ )

---

تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبى الكرة الطائرة

---

- الزمن المخصص لتدريبات الرشاقة التفاعلية يتراوح بين (٣٠ - ٤٠) دقيقة من إجمالي زمن الجزء الرئيسى لوحدة التدريب اليومية.

- تؤدى كل من المجموعتين التجريبية، والضابطة نفس البرنامج الموضوع لفترة الإعداد، فيما عدا الوقت المخصص لتدريبات الرشاقة التفاعلية يتم فى برنامج المجموعة التجريبية فقط، وتؤدى المجموعة الضابطة تدريبات الرشاقة بالطريقة التقليدية.

- تؤدى تدريبات الرشاقة التفاعلية عقب فترة الاحماء ، وفى بداية الجزء الرئيسى من وحدة التدريب، نظراً لأنها تلقى عبأً كبيراً على الجهاز العصبى المركزى والذى يستوجب تهيئة كاملة بدون تعب.

• أجزاء الوحدة التدريبية داخل البرنامج المقترح:

#### ١- الإحماء :

ويحتوى الإحماء على أشكال من الجري الخفيف وألعاب صغيرة وتدريبات الإطالة وتدريبات الوثب وتدريبات السرعة وتدريبات المرونة وذلك بهدف :

- رفع درجة حرارة الجسم والعضلات .

- زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب .

ب- الجزء الرئيسى : اشتمل على جزئين رئيسيين هما :

#### • الاعداد المهاري:

وهذا الجزء يحتوى على تدريبات مهارية وتمارين للرشاقة التفاعلية المهارية للمراحل الفنية للاداءات المهارية الدفاعية قيد الدراسة. مرفق ( ٥ )

#### • الاعداد البدنى :

---

تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبى الكرة الطائرة

---

وهذا الجذء يحتوى على تدريبات بدنية متمثلة فى الرشاقة التفاعلية الخاصة قيد الدراسة .

مرفق (٤)

**ج- الختام:**

اشتملت تدريبات الختام على تدريبات الجري الخفيف وبعض المرجحات والاهتزازات الخاصة

بالذراعين والرجلين.

٢/٥/٥/١ القياس القبلى :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى ( إختبار الادراكات الحس حركية ، إختبار بدنية ، إختبارات

مهارية قيد البحث ) على عينة البحث الأساسية فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/٦/٢م

وحتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٦/٤م وذلك باستاد بنها الرياضى.

٣/٥/٥/١ فترة تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية لمدة ٨ أسابيع فى الفترة من

٢٠٢٠/٦/٩م إلى ٢٠٢٠/٨/٢م وذلك للمجموعة التجريبية، وبنفس الفترة للمجموعة الضابطة ولكن

دون استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.

٤/٥/٥/١ القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياس البعدى على عينة البحث الأساسية فى الفترة من يوم الاحد الموافق

٢٠٢٠/٨/٤م حتى يوم الثلاثاء ٢٠٢٠/٨/٦م وذلك باستاد بنها الرياضى وبنفس ترتيب القياس

القبلى.

تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة

٦/١ عرض النتائج ومناقشتها:

١/٦/١ عرض النتائج:

جدول ( ٥ )

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسب التحسن في المتغيرات قيد

ن=٧)

الدراسة

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
			ع±	س	ع±	س		
%15.34	*5.733-	7.0714-	2.50713	53.1429	4.25105	46.0714	الوثب العمودي من الثبات	المتغيرات البدنية
%17.86	*5.379-	1.28500-	0.57868	8.4786	0.52039	7.1936	رمي كرة طبية ٥ كجم	
%-3.89	*4.924	.06643	0.08449	1.64	0.1081	1.7064	نيلسون للاستجابة	
%1.422-	*8.765	.05071	0.15356	3.515	0.15164	3.5657	عدو ١٨ م	
%7.34-	*8.260	.63357	0.1471	7.9971	0.39574	8.6307	الجري المكوكي	
%39.32	*10.817-	7.50000-	1.86936	26.5714	1.89997	19.0714	تمرير ٢ كرة طائرة علي الحائط لاطول فترة	
54.12	0.3422	5.01	0.5324	29.00	4.43	28.674	تمرير كرة طائرة للحائط لمدة ١٥ ث	
72.09-%	9.282*	2.21429	0.77033	0.8571	0.61573	3.0714	ادراك مسافة	المتغيرات الادراكية الحس حركية
-72.15%	9.572*	4.07143	0.93761	1.5714	1.21574	5.6429	ادراك اتجاه	
19.076%	9.496-*	2.35714-	1.13873	14.7143	0.8419	12.3571	ادراك زمن	
93.941%	-14.31*	2.21429-	0.64621	4.5714	0.49725	2.3571	ادراك مكان	
18.558%	13.12-*	7.35714-	1.35873	47	1.33631	39.6429	ادراك سرعة	
30.435%	6.941-*	3.00000-	0.94926	12.8571	0.86444	9.8571	مهارة حائط الصد	المتغيرات المهارية

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة = ٠.٠٥ = ١.٩٤

مجلة بحوث التربية الشاملة - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق - المجلد الاول - للنصف الثاني - للأبحاث العلمية -

٢٠٢١م

تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة

يتضح من جدول ( ٥ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ وبين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البدنية والمهارية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي.

### جدول ( ٦ )

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ونسب التحسن في المتغيرات قيد

الدراسة ن=٧

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
			ع±	س	ع±	س		
٤.٩	5.21	2.066	2.34	45.60	1.64	43.45	الوثب العمودي من الثبات	المتغيرات البدنية
2.9	2.55	1.906	0.480	6.954	0.576	6.76	رمي كرة طبية ٥ كجم	
3.8	*4.924	.06643	0.08449	1.54	0.1081	1.60	نيلسون للاستجابة	
23	*8.765	.05071	0.15356	3.500	0.15164	4.5657	عدو ١٨ م	
6.6	*8.260	.63357	0.1471	8.9971	0.39574	9.6307	الجري المكوكي	
39.3	*10.817 -	7.50000-	1.86936	25.5714	1.89997	19.0714	تمرير ٢ كرة طائرة علي الحائط لاطول فترة	
٣٧.٦	15.076%	9.496-	2.35714 -	1.13873	.234	25.24	تمرير كرة طائرة للحائط لمدة ١٥ ث	
72.1	9.282*	2.21429	0.760	0.8400	0.61573	3.0714	ادراك مسافة	المتغيرات الادراكية الحس حركية
68.7	9.572*	3.2	0.920	1.4525	1.21574	4.6429	ادراك اتجاه	
18.6	9.496-*	2.35714-	1.13873	14.7143	0.8419	12.3571	ادراك زمن	
94.5	-14.31*	2.21429-	0.455	٣.٣٣٥	0.49725	2.3571	ادراك مكان	
8.4	13.12-*	2.9	1.525	37.555	1.33631	34.6429	ادراك سرعة	
23.1	6.941-*	3.00000-	0.94926	10.8571	0.86444	8.8571	مهارة حائط الصد	المتغيرات المهارية

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٤

تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة

يتضح من جدول ( ٦ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ وبين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الادراك الحس حركي والبدنية والمهارية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي .

جدول ( ٧ )

الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ونسب التحسن في المتغيرات

قيد الدراسة ن=٧

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين متوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
			ع±	س	ع±	س		
١٤.٢٠	٤.٥٠٠	٧.٥	2.34	45.60	2.50713	53.1429	الوثب العمودي من الثبات	المتغيرات البدنية
١٧.٩٠	٨.٣٠	١.٥	0.480	6.954	0.57868	8.4786	رمي كرة طبية ٥ كجم	
٦.١٠	٦.٢٥	٠.١٠٠	0.08449	1.54	0.08449	1.64	نيلسون للاستجابة	
٠.٤٠	٩.٥٧	٠.٠٠٠	0.15356	3.500	0.15356	3.515	عدو ١٨ م	
١٢.٥	٤.٢٥	١.٠٠٠	0.1471	8.9971	0.1471	7.9971	الجري المكوكي	
٣.٨	٥.٠٢	١.٠٠٠	1.86936	25.5714	1.86936	26.5714	تمرير ٢ كرة طائرة علي الحائط لاطول فترة	
%69.1	١٣.١٢	٢٧.٩	2.35714-	1.13873	0.5324	29.00	تمرير كرة طائرة للحائط لمدة ٢٥ ث	
%٢.٠٠	*٥.٧٣	٠.٠٠٠	0.760	0.8400	0.77033	0.8571	ادراك مسافة	المتغيرات الادراكية الحس حركية
%١١.٩	٥.٣٧	١.٠٠٠	0.920	1.4525	0.93761	1.5714	ادراك اتجاه	
٩.٩	*8.00	١.٥	1.255	13.25	1.13873	14.7143	ادراك زمن	
٢٦.٣	3.26	١.٢	0.455	٣.٣٣٥	0.64621	4.5714	ادراك مكان	
٢٠.١	*2.82	٩.٥	1.525	37.555	1.35873	47	ادراك سرعة	
١٥.٦	*3.65	٢.٠٠٠	0.94926	10.8571	0.94926	12.8571	مهارة حائط الصد	المتغيرات المهارية

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٤



تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية ومستوي أداء حائط الصد للاعبى الكرة الطائرة

يتضح من جدول ( ٧ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الادراك الحس حركى والبدنية ومستوي اداء حائط الصد ونسب التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٢/٦/١ مناقشة النتائج:

- مناقشة الفرض الأول: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلى و البعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية ومستوي اداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

يتضح من جدول ( ٥ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي فى متغير الادراكات الحس حركية والتمثلة فى (إدراك المسافة - إدراك الزمن- إدراك الاتجاه-ادراك مكان - ادراك سرعة )، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى إدراك المسافة 9.282 ونسبة تحسن بلغت 72.1، وإدراك الزمن 9.49 ونسبة تحسن بلغت18.6، وإدراك اتجاه 9.572 ونسبة تحسن بلغت68.7 ، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى المتغيرات البدنية (القوة المميزه بالسرعة، الرشاقة، التوافق، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى اختبار الوثب العمودي 5.21 ونسبة تحسن بلغت 4.9 ، واختبار رمي كرة طيبة 2.55 ونسبة تحسن بلغت 2.9، واختبار سرعة الاستجابة 4.92 ونسبة تحسن بلغت 3.8، والسرعة الانتقالية ٢.٨٢ ونسبة تحسن بلغت 23 ، والسرعة الحركية 15.07 ونسبة تحسن بلغت 37.6، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى متغيرات الاداء المهارى (مهارة حائط الصد)، حيث بلغت قيمة(ت) المحسوبة فى 6.941 ونسبة تحسن 23.1 ويعزى الباحث هذه الفروق ونسب التغير والتحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى استخدام البرنامج التدريبى التقليدى الذى طُبّق على أفراد عينة البحث خلال فترة الإعداد والذى روعى فيه التدرج والتنمية الشاملة للرشاقة والذى بلغت مدته (١٢) اسبوع، والذى اشتمل أيضا على نفس عدد الوحدات التدريبية، ونفس الأزمنة المخصصة لتدريبات الرشاقة قيد

البحث، بالإضافة لقيام مدربين مؤهلين بالعملية التدريبية، ويرجع الباحث ذلك أيضاً إلى إنتظام أفراد المجموعة الضابطة فى التدريب دون إنقطاع والذي أدى بدوره إلى تحسن نسبي فى تلك المتغيرات، ويتفق ذلك مع عصام عبد الخالق (٢٠١٥) (٥) إلى أن التغير فى الاداء الحركى يحدث نتيجة للتدريب والممارسة وذلك نتيجة لتكرار التدريبات البدنية والمهارية، مما كان له الدور البارز فى رفع مستوى بعض القدرات الحركية، كما يؤكد أحمد فاروق ومحمود حسين (٢٠٠٩) (٢)، عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٧) (٤)، على البيك وشعبان إبراهيم (١٩٩٥) (٧) على أن تحسن اللياقة البدنية وخاصة فى فترات الاعداد التى يتم فيها التركيز على جوانب الاعداد وفى مقدمتها الاعداد البدنى يسهم بشكل كبير فى نجاح أداء أى مهارة تحتاج إلى تنمية بدنية بصورة مثالية وهو ما حدث للمجموعة الضابطة.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول بأنه توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية ومستوي اداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدى للعينة قيد البحث

مناقشة الفرض الثانى: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية ومستوي اداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدى للعينة قيد البحث.

- يتضح من جدول ( ٦ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى متغير الادراكات الحس حركية والمتمثلة فى (إدراك المسافة - إدراك اتجاه- إدراك زمن- مكان - سرعة )، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى إدراك المسافة ٩.٢٨ ونسبة تحسن بلغت ٧٢.٠٩، وإدراك الاتجاه ٩.٥٧، ونسبة تحسن بلغت ٧٢.١٥، وإدراك زمن ٩.٤٩، ونسبة تحسن بلغت ١٩.٠٧، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، التوافق، السرعة الانتقالية،

السرعة الحركية، زمن رد الفعل) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى اختبار الوثى العمودي من الثبات الي ٥.٧٣ ونسبة تحسن بلغت ١٥.٣٤، والرشاقة ٨.٢٦٠، ونسبة تحسن بلغت ٣٩.٣، والتوافق ١٠.٨١٧، ونسبة تحسن بلغت ٣٩.٣، والسرعة الانتقالية ٨.٧٦، ونسبة تحسن بلغت ١.٤٢٢، والسرعة الحركية ٠.٣٤٢ ونسبة تحسن بلغت ٥٤.١٢، سرعة رد الفعل ٤.٢٩، ونسبة تحسن بلغت ٣.٨٩، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى متغيرات الاداء المهارى (مهارة حائط الصد)، حيث بلغت قيمة(ت) ٦.٩٤ ونسبة تحسن بلغت ٣٠.٤٣، ويتفق ذلك مع محمود حسين(٢٠١٦)(١٠) على أن تدريبات الرشاقة التفاعلية التى اتسمت بالتنوع والشمول واندمجت فىة المثيرات البصرية مع الاداء الحركى البدنى والمهارى مما ساهم فى تحسن نتائج المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثانى بأنه توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية ومستوي اداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدى للعينة قيد البحث مناقشة الفرض الثالث: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية ومستوي اداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية وذلك للعينة قيد البحث.

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطه والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى متغير الادراكات الحس حركية والمتمثلة فى (إدراك المسافة - ادراك اتجاه-إدراك الزمن - ادراك مكان)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى إدراك المسافة ٥.٧٣ ونسبة تحسن بلغت ٢.٨٣، وإدراك الزمن ٨.٠٠، ونسبة تحسن بلغت ٩.٩، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى المتغيرات البدنية (القدرة، الرشاقة، التوافق، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، زمن رد الفعل) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى القدرة للرجلين ٤.٥٠٠، ونسبة تحسن بلغت ١٤.٢٠، والرشاقة ٤.٢٥، ونسبة تحسن بلغت ١٢.٥،

والسرعة الانتقالية ٩.٥٧، ونسبة تحسن بلغت ١١.٤٩، والسرعة الحركية ١٣.١٢، ونسبة تحسن بلغت ٦٩.١، وزمن رد الفعل ٦.٢٥، ونسبة تحسن بلغت ٦.١٠، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى متغيرات الاداء المهارى ٣.٦٥ ونسبة تحسن بلغت ١٥.٦، ويعزى الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبى المقترح والذى ساهم فى تحسن حالة اللاعبين التدريبية فى المجموعة التجريبية بشكل أفضل من المجموعة الضابطة، وذلك من خلال الدقة فى الاختيار السليم لهذه التدريبات، واستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية مشتقة من الأداء الحركى للمهارات أثناء المباريات، إضافة إلى ملاءمة هذه التدريبات للمرحلة السنوية للاعبين وكذلك شمول محتوياته على تدريبات مقننه لتنمية المهارات الحركية المركبة والمنبثقة من متطلبات الاداء المهارى فى الكرة الطائرة والمناسبة لعينة البحث بما يمكن اللاعب من التوجيه الهادف لحركته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوى مكونات اللياقة البدنية، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من مسعد على محمود (٢٠٠٠) (١٤) فى أن اللاعب فى هذه المرحلة تتطور لديه أداء القدرات الحركية ويزداد التوافق بين العضلات والأعصاب والرشاقة والتوازن بالإضافة إلى تحسين التكنيك والتعود على استخدام الطرق والوسائل العلمية، لذا فالحركات المهارية تفيد اللاعب كثيراً فى هذا الاتجاه، ويتفق مع ما توصل إليه مروان على عبدالله (٢٠٠٣) (١٢) من أن التدريب على المهارة وحده لا يكفى لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لا بد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث بأنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوي ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية ومستوي اداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية وذلك للعينة قيد البحث.

٧/١ الاستنتاجات والتوصيات:

١/٧/١ الاستنتاجات:

- البرنامج التدريبى للمجموعة الضابطة حقق نتائج إيجابية بفروق دالة احصائياً فى بعض المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والمهارات قيد الدراسة فى القياس البعدى حيث تراوحت معدلات التحسن بين (٢.٤٢% - ٦٣.٨٢%).
- البرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية حقق نتائج إيجابية بفروق دالة احصائياً فى بعض المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والمهارات قيد الدراسة فى القياس البعدى حيث تراوحت معدلات التحسن بين (١.٤٢% - ٩٣.٨٢%).
- البرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية حقق نتائج إيجابية على المجموعة الضابطة بفروق دالة احصائياً فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والمهارات قيد الدراسة حيث تراوحت معدلات التحسن بين (٢.٦١% - ٦٩.٥%).

٢/٧/١ التوصيات :

- العمل على إجراء دراسات مشابهه باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على الكرة الطائرة بنوعيتها لمراحل سنوية مختلفة.
- الأهتمام بالتدريب على المهارات الاساسية لكونها هامة فى حصد النقاط والفوز بالمباراة فى أسرع وقت ممكن.
- ضرورة أعداد دورات صقل للمدربين لتوعيتهم بأهمية تدريبات الرشاقة التفاعلية لتطوير الأداء المهارى.

٨/١ المراجع :

١/٨/١ المراجع باللغة العربية:

- ١- أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين سيد (١٩٩٣م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكرالعربي، القاهرة .
- ٢- أحمد فاروق ومحمود حسين (٢٠٠٩م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الاساسية للناشئين فى كرة السلة ، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا، يناير .
- ٣- حنفى محمود مختار (١٩٨٨م) : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة .
- ٤- عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٧م) : القوة العضلية وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الأستاذ للكتاب الرياضى، الجيزة.
- ٥- عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى ( نظريات وتطبيقات)، ط ١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- على السعيد ربحان (٢٠٠٦م): الموسوعة العلمية للمصارعين. كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
- ٧- على فهمى البيك، شعبان إبراهيم محمد (١٩٩٥م): تخطيط التدريب فى كرة السلة، منشأة المعارف بالإسكندرية.
- ٨- عمرو حمزة، نجلاء البدرى نورالدين، بديعة عبد السميع (٢٠١٦): تدريبات الساكيو، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٩- قاسم حسن حسين (١٩٩٨م): الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة فى الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية . ط ١، الأردن، دار الفكر العربي .

- ١٠- محمود حسين محمود (٢٠١٦ م): تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بنية حركات القدمين لناشئى كرة السلة ، جامعة المنيا .
- ١١- مراد ابراهيم طرفة (٢٠٠١ م ): الجودو بين النظرية والتطبيق، ط١١، دارالفكر العربى .
- ١٢- مروان على عبدالله (٢٠٠٣ م): تأثير تدريبات الأثقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى كرة اليد ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ١٣- مسعد حسن هدية (٢٠٠٩ م ): تأثير تنمية بعض الحركات المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبى المصارعة الحرة، مج٢، ديسمبر، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٤- مسعد على محمود (٢٠٠٠م): المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية الرومانية والحره للهواه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة
- ١٥- ياسر عبد الرؤوف (٢٠١١م): وضع اختبارات القياس التوقع الحركى لبعض مهارات المركب والهجوم المضاد فى رياضة الجودو، المؤتمر العلمى الدولى الثالث (تطوير المناهج التعليمية فى ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل) كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق مج٣، ص ٢٣٥ - ٢٥٢ .
- ١٦- نبيل محمد عبد الوهاب(١٩٩٥ م): تأثير برنامج إعداد بدني خاص علي بعض المهارات الحركية لدي ناشئى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشوره، كليه التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م.

١٧- **ياقوت زيدان علي (٢٠٠١ م):** تأثير القدرة الحركية الخاصة علي مستوي أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة طنطا، ٢٠٠١م.

٢/٨/١ مراجع باللغة الأجنبية:

- 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- **Milanovic, Z., Sporis, G., Trajkovic, N., James, N. and Samija, K. (2013)** Effectsof a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players. Journal of Sports Science and Medicine, 12(1), 97-103.
- 20- **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.
- 21- **Scott Lucett, (2013):** Speed and Agility Training for Basketball, Strength Cond Res, 12 (2): 212-6.