



تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهاري للاعبي كرة السرعة

* الشيماء علي محمد ابودهب

ملخص البحث بالعربية :

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض القدرات التوافقية والبصريه ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة السرعة قيد البحث ، وبلغ عدد عينة البحث (١٢) لاعب كرة سرعة تحت ١٥ سنة ، وتم تقسيمهم إلي مجموعة تجريبية وعددها (٤) لاعبين ويطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث (تدريبات الرشاقة التفاعلية) ، والأخرى ضابطة وعددها (٤) لاعبين ويطبق عليها البرنامج التقليدي (من قبل المدرب) ، بالإضافة إلي عينة البحث الاستطلاعية من داخل المجتمع الأصلي وعددهم (٤) لاعبين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي نادي زفتي الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين احداها تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي البعدي ، وتوصلت الباحثة إلي وجود فروق داله احصائيا بين مستوي أداء بعض القدرات التوافقية والبصريه والمهارية حيث أثر البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية تطور مستوي القدرات التوافقية قيد البحث (الرشاقة ، مرونة الكتفين ، سرعة الإستجابة ، السرعة الحركية للذراعين) وبعض القدرات البصرية (التوافق بين العين والذراع ، التوافق بين العين والرجلين ، التوافق بين العين والذراع والرجلين) ، ومستوي الأداء المهاري (ضرب الكرة لأعلي ، ضرب الكرة لأسفل ، صد الكرة من أعلي ، صد الكرة من لأسفل ، ضرب الكرة بالتقدم للأمام) للاعبي كرة السرعة للمجموعة التجريبية قيد البحث ، واثر البرنامج التدريبي الموضع من قبل المدرب علي مستوي متغيرات القدرات التوافقية والبصرية والمهارية قيد البحث للاعبين كرة السرعة للمجموعة الضابطة قيد البحث ، وترجع الباحثة هذا الفارق إلي تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية ، وتوصي الباحثة بالاهتمام بتدريبات الرشاقة التفاعلية في البرامج التدريبية لتطوير مستوي القدرات التوافقية والبدنية والبصرية والمهارية للاعبي كرة السرعة.

* مدرس بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا



The effect of using interactive agility training on some coordination abilities And the level of skill performance of speedball players

Al-Shaima Ali Muhammad Abu Dahab*

ملخص البحث بالانجليزية:

The research aims to identify the effect of using interactive agility training on some of the coordination and visual abilities and the level of skill performance among the speedball players under study. The number of the research sample was (12) speedball players under 15 years of age, and they were divided into an experimental group of (4) players, and it is applied One has the proposed training program under study (interactive agility training), the other is a control group, numbering (4) players, and the traditional program is applied to it (by the coach), in addition to the exploratory research sample from within the original community, numbering (4) players They were chosen intentionally from the players of Zefiti Sports Club for the 2023/2024 sports season. The researcher used the experimental approach for two groups, one experimental and the other a control group, using the pre-post test. The researcher found that there were statistically significant differences between the level of performance of some combinatorial, visual, and skill abilities, as the proposed training program had an effect using Interactive agility exercises develop the level of coordination abilities under study (agility, flexibility of the shoulders, speed of response, motor speed of the arms) and some visual abilities (Coordination between the eyes and the arm, coordination between the eyes and the legs, coordination between the eyes, the arm and the legs), and the level of skill performance (hitting the ball up, hitting the ball down, blocking the ball from above,

*Lecturer in the Department of Group Games and Racquet Sports – Faculty of Physical Education – Tanta University



تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهاري للاعبي كرة السرعة

* الشيماء علي محمد ابودهب

مقدمة البحث:

يعد التدريب الرياضي عملية تتكامل فيها كل من الصفات البدنية والحركية العامة والخاصة وتمييزها كالسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل والقوة العضلية والمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخطئية ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقاً لقدرات وامكانيات كل لاعب.

وإذ كان الهدف من التدريب الرياضي هو اكتساب وانتقان المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي ، فهناك شروط بدنية يتوقف عليها مستوى الرياضي حتى يتمكن من ضبط وتوجيه نشاط الحركي ، وهذه الشروط تتمثل في بعض القدرات التي يطلق عليها العديد من الخبراء القدرات التوافقية.

مشكلة البحث:

لقد لاحظت الباحثة من خلال خبرتها في مجال تدريب كرة السرعة ، انخفاض مستوى أداء المهارات الأساسية لدي لاعبي كرة السرعة الناشئين ، والتي تحتاج الى قدرات توافقية خاصة حتي يتمكن من أدائها زتنفيذها بصورة صحيحة ، لذلك ترى الباحثة ضرورة تنمية بعض القدرات التوافقية الهامة لرياضة كرة السرعة من خلال برنامج تدريبي لتنمية هذه القدرات وتعرف فعاليتها على أداء المهارات الأساسية والتي تؤدي بالتالي الى الارتفاع مستوى الاداء المهارى في رياضة كرة السرعة.

حيث يذكر عبد النبي إسماعيل الجمال ، ناصر أبو زيد علي (٢٠١٧) أن لعبة كرة السرعة هي إحدى رياضات المضرب وهي الرياضة المصرية التي تمارس بالكرة والمضرب بإستعمال جهاز بسيط يجعل الكرة تدور صانعة دوائر (أفقيه أو رأسية ناقصة) مركزها مكان التثبيت (البكرة) في محور دائري في مساحة لا يتعدى قطرها ثلاثة أمتار حيث أن الكرة تثبت في طرف خيط نايلون رفيع طوله ١.٥ متر وطرفه الآخر مثبت بحلقة تركيب على بكرة بأعلى الجهاز. (١٦:٤)

* مدرس بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا



يؤكد عز الدين أبو النجا الجوهري (٢٠٠٣) ان لعبة كرة السرعة من الرياضات الهامة المنتشرة في كثير من بلاد العالم ، وهناك اثر تصاعدي في زيادة عدد ممارستها ، ويرجع ذلك الى انها رياضة ممتعة بالنسبة لجميع الأعمار كلا على حسب قدراته ومهاراته ، كما أنها ملائمة لكلا الجنسين ، وهي لايقبل شأنها عن اي رياضة تنافسية لما تحتاجه من متطلبات بدنية ومهارية وخطية وما تستلزمه من متطلبات عالية من التوافق الحركي ، وتعد القدرات التوافقية أحد العوامل الأكثر أهمية والتي تحدد الأداء ، وبدون قدرات توافقية فإن تعلم الضربات بشكل جيد يكون من الصعب تحقيقه وكلما كانت نوعية التوافق أفضل ، كلما كان هدف الحركة الذي سوف ينجز غير مجهد وبالتالي يصبح تسلسل الحركة أكثر نعومة وانسيابية وأكثر اقتصادياً. (٢٤:٥)

يشير عبد النبي إسماعيل الجمال ، ناصر أبو زيد علي (٢٠١٧) إلي أن هناك العديد من المهارات الأساسية في كرة السرعة تتنوع بين المهارات الهجومية والدفاعية ونظراً لصغر ملعب كرة السرعة فإنها تتطلب الدقة والقوة والسرعة الحركية والتوافق في أداء مهاراتها ولكي يصل اللاعب إلي مستوى البطولة تتطلب بذل مجهود عالي لتعلمها وايجادتها الملعب كما تتطلب قدرات بدنية خاصة ومهارية ونفسية. (٢٢:٤)

ويذكر عمر محمد كريم (٢٠١٤) وجود علاقة ارتباطية بين القدرات التوافقية ومدى تطور المهارات الحركية اذ أن القدرات التوافقية تمثل اساساً جوهرياً لاكتساب المهارات الحركية وعلى هذا النحو فإن التداخل توقف مستوى كل منها على مستوى الآخر (٨:٦)

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

فالرشاقة من العناصر المهمة للياقة البدنية الخاصة والتي يجب ان يتصف بها لاعب كرة السرعة وذلك لان اسلوب اللعب يتطلب حركات تتسم بالرشاقة ، فمعظم حركات لاعب كرة السرعة تتطلب دفع الارض والانطلاق مع تغيير اوضاع الجسم واتجاهاتها ، وتظهر أهمية الرشاقة في رياضة كرة السرعة أثناء محاولة النجاح في إدماج مهارات حركية عدة في نسق واحد ، وأداء الحركات المختلفة تحت ظروف مختلفة ومتغيرة ومتباينة ، وذلك بقدر كبير من الدقة عن طريق أداء حركات الخداع ، والمراوغة ، وأداء المهارات المختلفة والإبداع في إنجازها حتى



يمكن من الوصول الى هدف المنافس وتحقيق لمسة فضلاً عن مواقف أخرى في اللعب ، ومن هنا تكمن أهمية الدراسة.

ومن خلال متابعة الباحثة لمجريات اللعبة ومستوى التطور الحاصل بجوانبها ، لاحظت أن هناك قلة في التمرينات التفاعلية التي تساعد علي جذب الانتباه والتشويق الخاصة بتطوير عنصر الرشاقة لدى لاعبي كرة السرعة والتي تعد أحد اهم القدرات البدنية التي يحتاجها كرة السرعة لتلك المرحلة السنية ، ومن هنا تبرز مشكلة البحث.

لذا اهتمت الباحثة بإعداد تمرينات خاصة للرشاقة التفاعلية ومختلفة ولها تأثيرها في تطوير الرشاقة ، وذلك من أجل التعرف إلى مدى التقدم الحاصل بمستوى اللاعبين وتطويرهم أثناء التبارز والوصول إلى المستويات المتقدمة.

ويشير كلا من ديلكسيت ارت وآخرون. **Delextrat et., al.** (٢٠١٥) ، يونج وآخرون **Young et., al.** (٢٠١٥) ، شياتسيوبولس وآخرون **Chatzopoulos et., al.** (٢٠١٤) ، لوكي وآخرون **Locki et., al.** (٢٠١٣) ، ميلانوفيتش وآخرون **Milanovic et., al.** (٢٠١٣) ، هينري جي وآخرون **Henry G et., al.** (٢٠١١) ، سيفيريك و بيرد **Safaric & Bird** (٢٠١١) ، أوليفير وميايرز **Oliver&Meyers** (٢٠٠٩) إلى أن هناك اتجاه حديث يقسم الرشاقة إلى رشاقة مخطط لها مسبقا ومفهومها أن هناك تخطيط مسبق للحركات المغلقة التي يؤديها الرياضي ، فهو يعرف متى وأين يتحرك قبل البدء في التحرك ليغير اتجاهه ، ونظرا لأن مواقف اللعب في المباراة تتسم بالتغيير الدائم والسرير يظهر نوع آخر سمي بالرشاقة التفاعلية (**Agility Reactive**) يستوجب من اللاعب سرعة إعادة تغيير اتجاهه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى أثناء الحركة لتناسب تحركاته مع تغيير المثيرات (حركة المنافس) المحيطة به والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين والتي تمثل (٧٠٪) من مجموعها في جسم الانسان ، كما يضيفون أن (٨٠٪) من المعلومات المحيطة باللاعب تنتقل عن طريق العين فيستطيع تنفيذ الواجبات الحركية والخطية بنجاح. (١٦١:١٣) ، (١٦٠:٢٤) ، (٣٠٥:١١) ، (٧٦٦:١٦) ، (٢٤:١٨) ، (٥٣٥:١٥) ، (٢٨:٢١) ، (٢٦:١٩)

وتبني شيبيرد ويونج **Sheppard & Young** (٢٠٠٦) مقترح شيلا دورى **Chelladurai** وهو ان الرشاقة تبدأ بالاستجابة لمثير معين ولذلك فهي تتأثر بالمهارات الادراكية وعوامل صنع القرار وبالتالي فهي عبارة عن تغيير كامل الجسم بشكل سريع والتحرك كرد فعل في اتجاه المثير. (٢٥٤:٢٢)



ويرى عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٦) ، (٢٠١٢) ان الرشاقة التفاعلية تعتبر أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية ، حيث استطاعت ان تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين الى نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكلا من الإدراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة ، فهي كثيرا ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية (تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيته). (٨:٧)

ويشير ميلانوفيتش وآخرون، Milanovic et., al. (٢٠١٣) إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات البصرية تحتوي على تمارين نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد على زيادة الادراك والاحساس بالأداء الحركي 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 تتسم بالتنوع والتشويق مما يؤثر على الأداء ويعمل على تحسين وتطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية ويؤثر إيجابيا في تطوير عمل حركات القدمين التي تعد مفتاح نجاح مهارات اللعبة. (١٠٢:١٨)

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

ويرى ذكي محمد حسن (٢٠٠٨) أن حاسة البصر هي العنصر الحسي الخاص بالرؤية ويتحدد مسافات المرئيات ، ووجود العينين مما يزيد من أفق الرؤية ومجال الرؤية ، ففي أثناء المباريات والتدريبات المركبة يلعب البصر دورا هاما في أداء المهارات فمن خلالها يستطيع اللاعب أن يعرف مكانة بالنسبة للآخرين ويستطيع تحديد نوع الحركات التي يستطيع أدائها ، كما أن إدراك تحركات اللاعب المنافس تمكنه من اتخاذ الموقف المناسب لذلك سواء هجوميا أو دفاعيا. (٢٧٠-٢٦٩:٢)

الرشاقة التفاعلية من التدريبات التي أصبحت في الفترة الأخيرة شائعة الإستخدام من قبل الرياضيين ، وفي هذا الصدد يذكر ميهروترا وآخرون، Mehrotra, et al. (٢٠١١) أنه تستخدم تدريبات الرشاقة التفاعلية للرياضيين ذوي المستوي العالي ، وهذا الأسلوب مستخدم منذ عدة سنوات لزيادة السرعة والقوة والرشاقة من خلال بذل جهد أقصى من القوة خلال حركات سريعة جدا ليؤدي علي زيادة القدرة العضلية في مستويات متعددة من الحركات ، كما أن هذا



النوع من التدريبات يراعي الفروق الفردية بين المتدربين ، كما يمكن استخدامه في تعليم المهارات وفي الإحماء والتدريبات التكيفية. (٣:١٧)

ويشير فيلمرجان ، بالنيسامي **Velmurugan & Palanisamy** (٢٠١٢) إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي ، وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية علي اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (٤٣٢:٢٣)

ويوضح ببشلي واخرون **Baechle, et al.** (٢٠٠٠) أن هناك علاقة ارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية — الرشاقة — السرعة الحركية) حيث تعتبر السرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب علي اداء حركات متتابعة ومتشابهة في أقصر وقت ممكن ، بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب علي تغيير اوضاع جسمه في الهواء ، والسرعة الحركية هي اقصي انقباض او استجابة حركية عضلية في اقل زمن ممكن. (١٤:١٠)

ويشير بولمان واخرون **Polman, et al.** (٢٠٠٠) إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية نظام تدريبي متكامل يهدف الي (تحسين التسارع — التوافق بين العين واليد — القدرة الانفجارية . سرعة الاستجابة). (٤٩٤:١٩)

يشير شيبيرد ، يانج **Sheppard & Young** (٢٠٠٦) إلى أن مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها التساؤلات من قبل الباحثين والمفكرين في المجال الرياضي ، ويرجع ذلك لارتباطها ببعض القدرات البدنية الحركية الأخرى. (٩١٩:٢٢)

فمن خلال ما تقدم ولخبرة الباحثة الميدانية في هذا المجال فقد اختارت الباحثة تدريبات الرشاقة التفاعلية لأنها ساهمت من خلال نتائج البحوث العلمية المرجعية في تطوير الأداء الحركي والأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية كما هو موضح في نتائج دراسة كلا من : دراسة مروة محمود علي (٢٠١٨) (٩) ، دراسة محمد محمود سليمان (٢٠١٨) (٨) ، دراسة ديليكترات **Delextrat, A., Grosgeorge, B and Bieuzen, F.** (٢٠١٥) (١٣) ، دراسة يانج ، داوسون **Young, W.B., Dawson, B. and Henry, G.J.** (٢٠١٥) (٢٤) ، دراسة عمرو حمزه ، بيداء طارق (٢٠١٢) (٧) ، دراسة رحيم حلو علي الزبيدي (٢٠١٢) (٣) ، دراسة هنري ، داوسون **Henry, G., Dawson, B., Lay, B. and young, W.** (٢٠١١) (١٥) ، دراسة سافريك ، بيرد (٢٠١١) (٢١) ، دراسة جمال ابو بشارة (٢٠١٠) (١) ، دراسة شيبيرد ، يانج **Sheppard, J. M. & Young, W. B** (٢٠٠٦) (٢٢) .



مما يشير إلي أهمية تطبيقها في رياضة كرة السرعة لتحسين القدرات التوافقية للاعبين وتطوير مستوي أداء بعض المهارات في كرة السرعة ، وخاصة ان الباحثة قد لاحظت تقارب مستويات اللاعبين وان الفروق في النتائج بينهم ترجع إلي سيطرة اللاعب علي حركات أجزاء جسمه أثناء الأداء ، ووجدت ان اللاعبين الذي يتقن حركات الذراع والأرجل والتحرك على الملعب للأمام والخلف هم الذي يقدمن افضل مستوى في الأداء ، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة والتعرف على مدى علاقه القدرات التوافقية بالرشاقة التفاعلية بمستوى الأداء المهاري للاعبي كرة السرعة ، ومن هنا تكمن اهمية البحث من وجهة نظر الباحثة في التعرف على دلالة هذه العلاقة كونها تعطي مؤشرا واضحا لمدى أهمية الرشاقة التفاعلية والقدرات التوافقية للاعبي كرة السرعة مما ينعكس على مستوى الانجاز بتلك اللعبة ، وهذا ما دفع الباحثة إلى تصميم برنامج لتدريبات الرشاقة التفاعلية مشتملا على تمارينات خاصة ومناسبة في رياضة كرة السرعة تحمل في طياتها إمكانية التطوير والتغلب على الضعف الحاصل في الرشاقة لعينه من الناشئين وذلك للوقوف علي تأثير البرنامج المقترح علي بعض القدرات التوافقية والبصرية والمهارية لدي لاعبي كرة السرعة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وذلك للتعرف علي :

1. تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية في تطوير بعض القدرات التوافقية (الرشاقة - سرعة الإستجابة - مرونة الكتفين - السرعة الحركية للذراعين) لدي عينة قيد البحث من لاعبي كرة السرعة تحت ١٥ سنة.
2. تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية في تطوير بعض القدرات البصرية (التوافق بين العين والذراع ، التوافق بين العين والرجلين ، التوافق بين العين والذراع والرجلين) لدي عينة قيد البحث من لاعبي كرة السرعة تحت ١٥ سنة.
3. تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية في تطوير مستوي الأداء المهاري ((ضرب الكرة لأعلي ، ضرب الكرة لأسفل ، صد الكرة من أعلي ، صد الكرة من لأسفل ، ضرب الكرة بالتقدم للأمام) لدي عينة قيد البحث من لاعبي كرة السرعة تحت ١٥ سنة.



فروض البحث:

المصطلحات المستخدمة:

الرشاقة التفاعلية Reactive Agility :

ويعرفها ميلانوفيتش وآخرون., al., Milanovic et., (2013) هي سرعة إعادة تغيير الاتجاه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى طبقاً للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين. (18:766)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

تحقيقاً لهدف البحث وفروضه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي من خلال التصميم (القياس القبلي - القياس البعدي) باستخدام تصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجالات البحث:

المجال المكاني:

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

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث من لاعبي كرة السرعة تحت 15 سنة من نادي زفتي الرياضي والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة السرعة في الموسم الرياضي 2022/2023.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الكلية بالطريقة العمدية قوامها (12) لاعب كرة سرعة تحت (15) سنة ، وتم تقسيمهم كآتي :

جدول (1)

التصنيف الكلي لعينة البحث بالنسب المئوية

م	العينة	العدد	النادي	النسبة المئوية
1	عينة البحث	4	زفتي الرياضي	33.33%
	الأساسية	4	زفتي الرياضي	33.33%
2	عينة البحث الاستطلاعية	4	طنطا الرياضي	33.33%
	الإجمالي	12		100.00%



إجراءات البحث:

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة في الفترة من ٢٠٢٢/٣/٥ إلي ٢٠٢٢/٣/٨ بعمل دراسة استطلاعية لحساب المعاملات الإحصائية لتوصيف عينة البحث الكلية في معدلات النمو ومتغيرات القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهاري.

جدول (2)

توصيف العينة في معدلات دلالات النمو قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التفطح	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٣.١٦ ٦	١.٣٣٧	٣ ١.٣٧-	٠.٠٨٦-
٢	القياسات	الطول	١.٧١٧	٠.٠٩٥	٠.٥٣٤ -	٠.٨١٤-
٣	الجسمية	الوزن	٥٢.٤١ ٦	٣.٦٧٩	٦.٣٥٩	٢.٢٦٥-
٤		العمر التدريبي	٤.٢٥٠	٠.٧٥٣	٠.٨٦٨-	٠.٤٧٨-

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء في معدلات دلالات النمو ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتماثل المنحني الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطي دلالة مباشرة علي خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.



جدول (٣)

توصيف العينة في متغيرات القدرات التوافقية والبصرية والمهارية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٢

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
١	القدرات التوافقية	سرعة الاستجابة	ث	٥.٥٨٨	٠.٠٧٤	٠.٠٥٤	
٢		رشاقة	ث	١٥.٨٨	٠.٩٢	٠.٣٩-	
٣		مرونة الكتفين	اختبار رفع الكتفين	سم	٢٠.١١	١.٣٠	٠.٢٠
٤		السرعة الحركية للذراعين	اختبار نيلسون لسرعة الحركة للذراعين	ث	٥.٤٢	١.٠٤	١.٢١
٥	المتغيرات البصرية	اختبار التوافق بين العين والذراع	ثانية	٩.٦٢٣	١.٦٢٠	٠.٢٢٨	
٦		اختبار التوافق بين العين والرجلين	ثانية	٨.٠٨٣	٠.٧٧٦	٠.١٥٠-	
٧		اختبار التوافق بين العين والذراع والرجلين	ثانية	٧.٤٤٥	١.٣٢٠	٠.١٢٥-	
٨	المتغيرات المهارية	اختبار قياس مهارات ضرب الكرة لأعلي	درجة	١٩.٦٥	١.٤٦	٠.٣٤٦	
٩		اختبار قياس مهارات ضرب الكرة لأسفل	درجة	١٩.٨٥	٢.٢١	١.٦٧٩	
١٠		اختبار قياس مهارات صد الكرة من أعلي	درجة	١١.٥١	١.٧٩	٠.٧٩٩-	
١١		اختبار قياس مهارات صد الكرة من أسفل	درجة	١٠.٧٩	١.٦١	٠.٠٢٧	
١٢		اختبار قياس ضرب الكرة بالتقدم للأمام	درجة	١٠.٢٥	٢.٩٠	٠.٣٩١-	

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء في الاختبارات لمتغيرات القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهاري قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحني الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ومعامل التفطح ما بين (٣±) مما يعطي دلالة مباشرة علي خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.



جدول (٤)

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

$$n=2=4$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	مستوي الدلالة	
			س	ع±	س	ع±			
١	القدرات الترقفية	سرعة الاستجابة	٢.٢٥	٠.٩٩	٢.٠٦	٠.٧٩	٠.٨٠٠	غير معنوي	
٢		رشاقة	١٥.٨٠	٠.٨٤	١٥.٩٠	٠.٩٥	٠.٤٢٨	غير معنوي	
٣		مرونة الكتفين	٢٠.١٦	١.٥٩	١٠.٠٦	١.٧٠	٠.٢٣٥	غير معنوي	
٤		السرعة الحركية للذراعين	٥.٤٠	١.٠٣	٥.٤٦	١.٠٧	٠.٢٤٥	غير معنوي	
٥	المتغيرات البصرية	اختبار التوافق بين العين والذراع المسلحة	٩.٦١	١.٤٠	٩.٦٢	١.١٨	٠.٠٢٣	غير معنوي	
٦		اختبار التوافق بين العين والرجلين	٥.٣٣	٢.٦٥	٥.٦١	٢.٣٥	٠.٣٢٦	غير معنوي	
٧		اختبار التوافق بين العين والذراع المسلحة والرجلين	٧.٥١	١.٣٠	٧.٣٣	١.٣٤	٠.٣٤٨	غير معنوي	
٨		المتغيرات المهارية	اختبار قياس مهارات ضرب الكرة لأعلي	١٥.٠١	٤.٢٥	١٦.٢٥	٣.٩٥	٠.٥٨٤	غير معنوي
٩			اختبار قياس مهارات ضرب الكرة لأسفل	١٥.٩٥	٥.١١	١٦.٥٧	٣.٥٨	٠.٦٥٤	غير معنوي
١٠	اختبار قياس مهارات صد الكرة من أعلي		١٤.٩٦	٤.١٤	١٥.٢٤	٣.٤٧	٠.٦٥٨	غير معنوي	
١١	اختبار قياس مهارات صد الكرة من أسفل		١٤.٨٧	٣.٩٨	١٥.٤٧	٣.٩٨	٠.٥٩٨	غير معنوي	
١٢	اختبار قياس ضرب الكرة بالتقدم للأمام		١٥.١٤	٤.١٠	١٦.١١	٤.١١	٠.٥٧١	غير معنوي	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى المعنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يتضح من جدول رقم (٤) لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (قيد البحث) ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه الاختبارات.



وسائل جمع البيانات :

١. الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- شريط قياس - كرات طبية - ساعة إيقاف.
- جهاز كرة سرعة.
- جهاز (Fit Light).

٢. استمارات جمع البيانات الخاصة بعينة البحث :

- أسماء الخبراء (٥ خبراء) الذي تم أخذ آراءهم في تحديد متغيرات البحث. مرفق (١)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول متغيرات القدرات التوافقية والبصرية والمهارية قيد البحث. مرفق (٢)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٣)
- استمارة تسجيل قياسات الاختبارات (قيد البحث) القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة. مرفق (٤)
- تقنية (Fit Light) وتدرجات الرشاقة التفاعلية. مرفق (٥)
- البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٦)

٣. الاختبارات : مرفق (٧)

- اختبارات متغيرات القدرات التوافقية:
 - اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة.
 - اختبار الجري الزجزي بطريقة بارو 3×4.5 م.
 - اختبار رفع الكتفين.
 - اختبار نيلسون لسرعة الحركة للذراعين.
- اختبارات المتغيرات البصرية:
 - اختبار التوافق بين العين والذراع.
 - اختبار التوافق بين العين والرجلين.
 - اختبار التوافق بين العين والذراع والرجلين.
- اختبارات المتغيرات المهارية:
 - اختبار الارسال.



- اختبار اللعب بمضرب واحد باليد اليمني.
- اختبار اللعب بمضرب واحد باليد اليسري.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ١٢ / ٣ - ١٥ / ٣ / ٢٠٢٢ على العينة الاستطلاعية قيد البحث وهدفت إلى:

١. مراجعة صالحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الاختبارات ومدى سالمتها.
 ٢. التعرف على الأزمنة المناسبة لإجراء كل اختبار.
 ٣. التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتأليفها في الدراسة الأساسية.
 ٤. مراجعة مواصفات وشروط وإجراءات تطبيق الاختبارات والقياسات.
 ٥. توجيه المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج.
 ٦. حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.
- وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن الآتي:
١. صالحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذلك أماكن تنفيذ الاختبارات والقياسات.
 ٢. فهم المساعدين لطريقة أداء الاختبارات وكيفية جمع البيانات.
 ٣. صالحية الاختبارات والقياسات المختارة للتطبيق على عينة البحث من خلال حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.
 ٤. تحديد الترتيب الزمني لأداء الاختبارات والقياسات المستخدمة.

حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

صدق الاختبارات للمتغيرات البصرية والقدرات التوافقية والمهارية:

تم حساب صدق متغيرات القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهاري (قيد البحث) عن طريق صدق (التمايز) علي مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل مجموعة (٤) لاعب ، أحدهما تمثل عينة البحث الاستطلاعية (مجموعة غير المميزة) والمجموعة الأخرى لاعبين ذات مستوي مرتفع في تلك المتغيرات (المجموعة المميزة) والجدول رقم (٥) يوضح ذلك:



جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين الغير مميزة (العينة الاستطلاعية) والمجموعة المميزة في المتغيرات (قيد البحث)

ن=١=٢=٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت المحسوبة
			س	ع±	س	ع±	
١	الفترات التوافقية	ث	١٢.٣٣	٠.٥٨	٩.٤٧	٠.٦١	٦.٤٦١
٢		ث	١٥.٩٩	١.٠٢	١٣.٩٥	١.٣١	٥.٤٩٢
٣		سم	٢٠.١٠	١.٥٥	١٨.٥٦	١.٢٧	٣.٤٤٩
٤		ث	٥.٤٠	١.٠٤	٧.٥٥	٠.٦٠	٧.٩٥٦
٥	المتغيرات البصرية	ثانية	٥.٣٦	٠.١٦	٣.٥٧	٠.٢٣	٨.١٤٠
٦		ثانية	٦.٣٦	٠.٦٢	٣.٧٧	٠.١٥	١١.٨٠
٧		ثانية	٤.٦٩	٢.٠٢	٢.٧٦	٠.٥٧	٥.٤٨١
٨		درجة	١٦.٥٤	٢.٣٦	١٣.٥١	٣.١١	٧.٢٥
٩		درجة	١٥.٢٨	٣.٥٥	١٣.٥٨	٢.٢٥	٨.٢٥
١٠	المتغيرات المهارية	درجة	١٦.٥٥	٣.٤٥	١٥.٢٢	١.٢٢	٧.٢٢
١١		درجة	١٧.٢٢	٤.٠١	١٣.٥١	٣.٢٥	٩.٢٥
١٢		درجة	١٧.٥٦	٣.٩٨	١٤.٢٢	٢.٢٢	١٠.٥٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى المعنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يتضح من جدول رقم (٥) إن جميع قيم (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٣.٠٢٤ ، ١٠.٥٠) وهي أكبر من مستوى المعنوية لجميع المتغيرات (قيد البحث) ، أي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الغير مميزة والمميزة، لصالح قياس المجموعة المميزة ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.



جدول (٦)

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

ن = ١ = ٢ = ٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة (ر)
			س	ع±	س	ع±	
١	القدرات التوافقية	ث	٥.٨٣٣	٠.٢١٠	٥.٩٠٨	٠.٢١١	*.٩٧٧
٢		ث	١٥.٨٩	١.٠٢	١٥.٩٠	١.٢٠	*.٩٣٣
٣		سم	٢٠.١٠	١.٥٥	٢٠.٠٥	١.٤٦	*.٩٩١
٤		ث	٥.٤٠	١.٠٤	٥.٥٠	١.٠٠	*.٩٠٥
٥	المتغيرات البصرية	ثانية	٩.٤١	١.٠٦	٩.٤٥	١.٤٥	*.٩١٥
٦		ثانية	٨.٥٠٠	٠.٥٢٢	٨.٨٣٣	٠.٥٧٧	*.٦٦٩
٧		ثانية	٧.١٢	١.٢٣	٧.١٥	١.٤٥	*.٩٤٥
٨	المتغيرات المهارية	درجة	١٤.٢١	١.٢٥	١٤.٢٥	١.٤٨	*.٩٣٥
٩		درجة	١٢.٢٢	١.٢٦	١٣.٢٠	١.٢٤	*.٩٨٧
١٠		درجة	١٤.٥٥	١.٢٤	١٤.٢٥	١.٣٦	*.٩٨٥
		درجة	١٢.٥٥	١.٢٩	١٣.٢٤	١.٤٧	*.٩٦٣
		درجة	١٢.٦٩	١.٢٥	١٢.٨٨	١.٢٩	*.٩٥١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى المعنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول رقم (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة بين التطبيقين الأول وإعادة التطبيق لاختبارات (قيد البحث) مما يدل على ثبات الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح:

١. هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تخطيط برنامج لتدريبات الرشاقة التفاعلية للارتقاء ببعض القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهاري لناشئ كرة السرعة قيد البحث.



٢. أسس وضع تصميم البرنامج:

من خلال المسح المرجعي واستطلاع رأى الخبراء والدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الأساسية حدد الباحثان الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح عند وضع البرنامج التدريبي قبل أن يتم تطبيقه على عينة البحث وهى:

- تم التخطيط لتدريبات الرشاقة التفاعلية بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعيا خلال فترة الأعداد ، ليصبح بذلك عدد الوحدات التدريبية باستخدام الرشاقة التفاعلية (٤٠) وحدة تدريبية وزعت على (١٠) أسابيع من البرنامج العام للاعبين قيد البحث والذي اشتمل على (١٢) اسبوع لفترة الأعداد ، حيث تم البدء في تدريبات الرشاقة التفاعلية من الأسبوع الثالث لفترة الأعداد ، حيث يتلقى اللاعبون في الأسبوعين الأول والثاني الجزء التأسيسي من خلال تدريبات التحمل، القوة، والمرونة.
- زمن وحدة التدريب اليومية من (٩٠ : ١٢٠) دقيقة.
- تحديد محتوى البرنامج المقتر من التدريبات باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.
- الزمن المخصص لتدريبات الرشاقة التفاعلية يتراوح بين (٢٠ - ٣٥) دقيقة من إجمالي زمن الجزء الرئيسي لوحدة التدريب اليومية.
- تؤدى كل من المجموعتين التجريبية ، والضابطة نفس البرنامج الموضوع لفترة الأعداد ، فيما عدا الوقت المخصص لتدريبات الرشاقة التفاعلية يتم في برنامج المجموعة التجريبية فقط ، وتؤدى المجموعة الضابطة تدريبات الرشاقة بالطريقة التقليدية.
- يبدأ الجزء الخاص بتدريبات الرشاقة التفاعلية عقب فترة الإحماء ، وفى بداية الجزء الرئيسي من وحدة التدريب ، نظرا لأنها تلقى عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي والذي يستوجب تهيئة كاملة بدون تعب.
- يتم أداء تدريبات الرشاقة التفاعلية والاختبارات قيد البحث في شكل تنافسي بين لاعبين أو أكثر لاستثارة حماس اللاعبين ودافعيتهم نحو الأداء.
- تشابه التدريبات المقترحة للرشاقة التفاعلية مع طبيعة الأداء في رياضة كرة السرعة.
- أن تكون فترات الراحة بين التدريبات (١-٢ق) وبين المجموعات (٣-٤ق) لتجنب التعب والحمل الزائد.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من ٣/١٩ - ٢٠٢٢/٣/٢٢

على العينة الاستطلاعية قيد البحث وهدفت إلى:



1. توزيع تدريبات الرشاقة التفاعلية على وحدات التدريب اليومية.
2. تحديد نقطة البداية في البرنامج التدريبي المقترح.
3. تجريب بعض الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح. وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:
 1. ملائمة عدد تدريبات الرشاقة التفاعلية للزمن المخصص للمتغير المستقل داخل كل وحدة تدريبية.

2. الوقوف على نقطة البداية في الأحمال التدريبية بما يناسب المرحلة السنوية لعينة البحث.

جدول (٨)

تشكيل الحمل الأسبوعي لمشتملات التدريب وحجم تدريبات الرشاقة التفاعلية خلال فترة الأعداد الإعداد للاعبين قيد البحث

المرحلة	الأولي	الثانية	الثالثة	الإجمالي									
الفترة	إعداد عام	إعداد خاص	إعداد للمباريات										
الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٢ أسبوع
درجة الحمل	أقصى												٤ أسابيع
	عالي												٤ أسابيع
	متوسط												٤ أسابيع

خطوات تطبيق البرنامج وقياسات البحث:

القياس القبلي:

قامت الباحثة بعمل القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في الفترة من ٢٠٢٢/٣/٢٧ وإلي ٢٠٢٢/٣/٣٠ بنادي زفتي الرياضي.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي (قيد البحث) للمجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٢٢/٤/٣ وإلي ٢٠٢٢/٦/٢٦ بنادي المعادي الرياضي. مرفق (٨)

القياس البعدي :

قامت الباحثة بعمل القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في الفترة من ٢٠٢٢/٦/٢٧ وإلي ٢٠٢٢/٦/٢٩ بنادي زفتي وبنفس شروط إجراء القياس القبلي.



المعالجات الإحصائية:

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

١. المتوسط الحسابي.
٢. الوسيط.
٣. الإنحراف المعياري.
٤. معامل الإلتواء.
٥. معامل الارتباط لبيرسون.
٦. اختبار T-test لحساب دلالة الفروق.
٧. النسبة المئوية لمعرفة مدي التحسن.



عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهارى قيد البحث

ن = ٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة ت المحسوبة
			ع±	س	ع±	س	
١	القدرات التوافقية	ث	١٣.٩	١.٠٦	١١.٢	١.٠٤	٧.٤٠
٢		ث	١١.٩	١.١٦	٨.٨	١.٠٨	٦.٣٩
٣		سم	٤.٩٦	١٧.٥٨	٥.١٨	٢.٣٣	٤.١٢
٤		ث	٥.٨٧	٠.٨٣	٤.٤٩	٠.٣٥	٦.٧٨
٥	المتغيرات البصرية	ثانية	٧.٧٥	٠.٦٧٥	٣.٢٦	٠.٧٩٥	١٥.٤٥
٦		ثانية	٧.٥٦	٠.٩٨٤	٤.٠٢	٠.٧٥٦	٧.٩٨
٧		ثانية	٧.٨٩	٠.٧٨٥	٣.٢٥	٠.٧٦٤	١٣.٩٩
٨	المتغيرات المهارية	درجة	١٥.١١	٠.٨٤٧	١٧.٨٨	٠.٨٥٤	٨.٥٨
٩		درجة	١٥.٢٤	٠.٨٩٥	١٨.٠١	٠.٨٦٦	٨.٧٧
١٠		درجة	١٥.٢٩	٠.٧٤٩	١٧.١١	٠.٩٥٤	٩.٢٤
١١		درجة	١٤.٢٥	٠.٩٨٧	١٦.٩٩	٠.٩١١	٨.١٥
١٢		درجة	١٢.١٩	٠.٩٩٧	١٦.٢٤	٠.٨٧٤	٧.٩٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٣.١٨٢

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى لمتغيرات القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهارى قيد البحث لدي المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.



جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهارى قيد البحث

ن = ٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة ت المحسوبة
			س	ع±	س	ع±	
١	القدرات التوافقية	ث	١٣.٩٣	٠.٤٢٠	١٣.٢٤	٠.٤٠٨	١٤.٩١
٢		ث	٩.٧٣	٠.٢٨٩	٨.٠٩	٠.٣٦٣	٣١.٢٢
٣		سم	٤.٢٥	٤.٧٥١	٥.١٧	٣.٣٥٣	٢٨.٢١
٤		ث	٦.١٢	٠.٤١	٥.٣٣	٠.٤١	٨.٢٧
٥	المتغيرات البصرية	ثانية	٥.٩٥	٠.٧٣٢	٤.٦٢	٠.٧٨٤	١.٥٦
٦		ثانية	٤.٦٧	٢.٨٩	٤.٤٤	٠.٧١١	٣.٧٨
٧		ثانية	٦.٩٨	١.٩٩	٥.١٧	١.٨٥	٢.٥٨
٨	المتغيرات المهارية	درجة	١٦.٤١	٠.٧٨٤	١٧.١٥	٠.٨٤٥	٨.١٧
٩		درجة	١٦.٢٩	٠.٧٩٩	١٧.٨٨	٠.٩٤١	٧.٥٤
١٠		درجة	١٥.٩٩	٠.٧٤١	١٦.٥٨	٠.٥٧١	٧.٥٨
١١		درجة	١٥.٨٧	٠.٨٤٧	١٥.٩٨	٠.٥٥٥	٨.١٤
١٢		درجة	١٤.٢٥	٠.٨٥٤	١٥.٧٧	٠.٥٧٨	٨.٦٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٣.١٨٢

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى لمتغيرات القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهارى لدي المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى.



جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية ومستوي

الأداء المهاري قيد البحث $n_1 = n_2 = 4$

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدي المجموعة الضابطة		القياس البعدي المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة
			س	ع±	س	ع±	
١	القدرات التوافقية	ث	١٣.٢٤	٠.٤٠٨	١١.٢	١.٠٤	٧.٩٦
٢		ث	٨.٠٩	٠.٣٦٣	٨.٠٨	١.٠٨	٨.٢٤
٣		سم	٥.١٧	٣.٣٥٣	٥.١٨	٢.٣٣	٢٠.٢٥
٤		ث	٥.٣٣	٠.٤١	٤.٤٩	٠.٣٥	٢.٩٨
٥	المتغيرات البصرية	ثانية	٤.٦٢	٠.٧٨٤	٣.٢٦	٠.٧٩٥	٤.٠٣٢
٦		ثانية	٤.٤٤	٠.٧١١	٤.٠٢	٠.٧٥٦	٤.٩٧١
٧		ثانية	٥.١٧	١.٨٥	٣.٢٥	٠.٧٦٤	٦.٥٣٣
٨	المتغيرات المهارية	درجة	١٧.١٥	٠.٨٤٥	١٧.٨٨	٠.٨٥٤	٧.١١
٩		درجة	١٧.٨٨	٠.٩٤١	١٨.٠١	٠.٨٦٦	٧.٩٨
١٠		درجة	١٦.٥٨	٠.٥٧١	١٧.١١	٠.٩٥٤	٨.١٤
١١		درجة	١٥.٩٨	٠.٥٥٥	١٦.٩٩	٠.٩١١	٨.٥٥
١٢		درجة	١٥.٧٧	٠.٥٧٨	١٦.٢٤	٠.٨٧٤	٧.٩٨

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

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق معنوية عند مستوي ثقة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوي متغيرات القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهاري قيد البحث كما جاءت قيمة (ت) ما بين (٤.١٢ - ١٥.٤٥).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مروة محمود علي (٢٠١٨) (٩) ، ودراسة ديليكترات Delextrat, A., Grosgeorge, B and Bieuzen, F. (٢٠١٥) (١٣) ، ودراسة يانج داوسون Young, W.B., Dawson, B. and Henry, G. J. (٢٠١٥) (٢٤) ، ودراسة شيبيرد ، يانج Sheppard, J. M. & Young, W. B. (٢٠٠٦) (٢٢) ، في أنه التدريب باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية لها تأثير ايجابي علي المستوي البدني والبصري في الرياضات المختلفة ، والتي أظهرت نتائجها تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على تطور مستوي القدرات البدنية والبصرية وسرعة حركات القدمين ومستوي الأداء المهاري للاعبين كرة السرعة للمجموعة التجريبية قيد البحث.

وتعزو الباحثة التحسن في مستوي القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهاري لأفراد المجموعة التجريبية الي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الأول كلياً من فروض البحث والذي ينص علي: توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات بعض القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

وأظهرت النتائج أيضاً أن نتائج الرشاقة في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية للاعبين كرة السرعة أن هنالك أفضلية في التأثير للاختبار البعدي لعينة البحث في تطوير عنصر الرشاقة عند اللاعبين كون التمرينات اشتملت علي تمارين الرشاقة التفاعلية حيث تكون هذه التمرينات المعدة من قبل الباحثة لتطوير هذه القدرة عند اللاعبين ، حيث تكون ملائمة للأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة السرعة ، وذلك إنها تكون قريبة أو مماثلة للمسار الحركي ومتمثلة بنوع الفعالية وخصوصيتها ، إضافة إلى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في تطور هذه القدرة الحركية.

ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق معنوية عند مستوي ثقة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوي القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهاري قيد البحث كما جاءت قيمة (ت) ما بين (١.٥٦ - ٣١.٢٢).



وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد محمود سليمان (٢٠١٨) (٨) ، ودراسة يانج داوسون Young, W.B., Dawson, B. and Henry, G. J. (٢٠١٥) (٢٤) ، ودراسة عمرو حمزه ، بيداء طارق (٢٠١٢) (٧) ، ودراسة سافريك ، بيرد (٢٠١١) (٢١) ، في أنه التدريب بالبرنامج التدريبي التقليدي من قبل المدرب له تأثير إيجابي على تطور مستوي القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهاري للاعبين كرة السرعة للمجموعة الضابطة قيد البحث.

وتعزو الباحثة التحسن في مستوي القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهاري لأفراد المجموعة الضابطة الي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي الموضع من قبل مدرب اللاعبين ، بينما لم يؤثر علي تحسن بعض القدرات البصرية قيد البحث وذلك بسبب خلو البرنامج التقليدي من تدريبات الرشاقة التفاعلية وتقنية (Fit Light).

ومما سبق يتضح صحة الفرض الثاني كلياً من فروض البحث والذي ينص علي: توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات بعض القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

ويتضح من جدول (١١) وجود فروق معنوية عند مستوي ثقة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوي متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث (سرعة الاستجابة- الرشاقة- مرونة الكتفين - السرعة الحركية للذراعين) ، وبعض القدرات البصرية (التوافق بين العين والذراع ، التوافق بين العين والرجلين ، التوافق بين العين والذراع والرجلين) ، ومستوي الأداء المهاري (ضرب الكرة لأعلي ، ضرب الكرة لأسفل ، صد الكرة من أعلي ، صد الكرة من لأسفل ، ضرب الكرة بالتقدم للأمام) للاعبين كرة السرعة للمجموعة التجريبية قيد البحث وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مروة محمود علي (٢٠١٨) (٨) ، ودراسة محمد محمود سليمان Delextrat, A., Grosgeorge, B and Bieuzen, F. (٢٠١٨) (٨) ، ودراسة ديليكترات Young, W.B., Dawson, B. and Henry, G. J. (٢٠١٥) (١٣) ، ودراسة يانج داوسون Young, W.B., Dawson, B. and Henry, G. J. (٢٠١٥) (٢٤) ، ودراسة عمرو حمزه ، بيداء طارق (٢٠١٢) (٧) ، ودراسة هنري ، داوسون Henry, G., Dawson, B., Lay, B. and young, W. (٢٠١١) (١٥) ، ودراسة سافريك ، بيرد (٢٠١١) (٢١) ، ودراسة شيبيرد ، يانج Sheppard, J. M. & Young, W. B. (٢٠٠٦) (٢٢).

وتعزو الباحثة التحسن في مستوي متغيرات القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهاري لأفراد المجموعة التجريبية الي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.



ومما سبق يتضح صحة الفرض الثالث كليا من فروض البحث والذي ينص علي: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات بعض متغيرات القدرات التوافقية والبصرية ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
الاستخلاصات والتوصيات :
الإستخلاصات :

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

١. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية تطور مستوي بعض متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث (سرعة الاستجابة- الرشاقة- مرونة الكتفين - السرعة الحركية للذراعين) للاعبين كرة السرعة للمجموعة التجريبية قيد البحث..
٢. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية تطور مستوي بعض القدرات البصرية (التوافق بين العين والذراع ، التوافق بين العين والرجلين ، التوافق بين العين والذراع والرجلين) للاعبين كرة السرعة للمجموعة التجريبية قيد البحث..
٣. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية تطور مستوي الأداء المهاري (ضرب الكرة لأعلي ، ضرب الكرة لأسفل ، صد الكرة من أعلي ، صد الكرة من لأسفل ، ضرب الكرة بالتقدم للأمام) للاعبين كرة السرعة للمجموعة التجريبية قيد البحث.

التوصيات :

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

١. الاهتمام بتدريبات الرشاقة التفاعلية في البرامج التدريبية لتطوير مستوي القدرات التوافقية والبدنية والبصرية والمهارية للاعبين كرة السرعة.
٢. استخدام أساليب حديثة في التدريب علي سرعة حركات القدمين للاعبين ولاعبات كرة السرعة.
٣. تطبيق مثل هذه الدراسة علي مراحل سنوية مختلفة.



قائمة المراجع:

أولا : المراجع العربية:

١. جمال أبو بشارة : أثر برنامج تدريبي مقترح علي تطوير مستوي القدرات التوافقية لدي ناشئ كرة القدم ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، العلوم الإنسانية ، مجلد ٢٤ (٥) ، ٢٠١٠.
٢. نكي محمد حسن : طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم - تدريس - تطبيق - تقويم) ، مكتبة ومطبعة الشعاع الفنية ، الإسكندرية ، (٢٠٠٨).
٣. رحيم حلو علي الزبيدي : تأثير تمارين سرعة الاستجابة الحركية في تطوير حركات الأرجل والطنن وبعض أنواع الدفاع للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش ، جامعة ميسان ، العراق ، (٢٠١٢).
٤. عبد النبي إسماعيل الجمال ، ناصر أبو زيد علي : ألعاب المضرب ، مركز الكتاب الحديث ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، ٢٠١٧.
٥. عز الدين أبو النجا الجوهري : ألعاب المضرب ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣.
٦. عمر محمد كريم : مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية لناشئ التنس الأرضي من ١٥-١٧ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٤.
٧. عمرو حمزه ، بيداء طارق : فاعلية تدريبات الساكيبو على الرشاقة التفاعلية ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز، إنتاج علمي ، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة ، جامعة البصرة، العراق ، (٢٠١٢).
٨. محمد محمود سليمان : تأثير تطوير القوة الانفجارية باستخدام التدريبات بالستيه على سرعة أداء حركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ١٥ سنة ، قسم تدريب المنازل والرياضات الفردية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، (٢٠١٨).



تابع أولا : المراجع العربية:

٩. مروة محمود علي : تأثير تمارينات خاصة في تطوير الرشاقة للاعبين الشباب بسلاح الشيش بالمبارزة ، كلية الإسراء الجامعة ، قسم التربية الرياضية ببغداد ، العراق ، مجلة كلية الإسراء الجامعة ، (٢٠١٨).

:

ثانيا: المراجع الأجنبية:

١٠. Baechle, T., Earle, R., & Wathen, D. (2000). Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics
11. Chatzopoulos, D., Galazo C., Patikas, D, and ulas, Kotzamanidis, C.(2014) Acute effects of static and dynamic stretching on movement time. and time reaction agility, balance, Journal Sports Science and medicine 13(2),403-409
12. Dave Anthony (2013) : Basketball Footwork Drills/ Training, www.ingame training.com/wp- content/uploads.
13. Delextrat, A., Grosgeorge, B and Bieuzen, F.(2015) : performance in a New Test of Determinants of players . planned agility for young elite basketball International journal of sports physiology and performance ١٦٠-١٦٥,(٢)١٠
14. Hal Wissel (2013) : Basketball:Steps to success, Human Kinetics, il.3rd Edition. Champaign,
15. 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
16. Lockie RG, jeffriess MD,Mc Gann ts, Callaghan sj, Schultz AB(2013) : planned and reactive agility performance in semi- basketball players. professional and amateur International journal of sports physiology and performance,9: 766- 771
17. Mehrotra, A., Singh, V., Lal, S., & Rai, M. N. (2011). Effect of six weeks SAQ drills training programme on selected anthropometrical variables. Indian Journal of Movement Education and Exercises Sciences,



تابع ثانيا: المراجع الأجنبية:

18. **Milanovic,Z.,Sporis,G.,Trajkovic,N.,James,N. and Samija,K.(2013)** : Effects of a 12 week SAQ training program on agility with and with out the ball among young soccer medicine players. Journal of sports science and .12(1),97-103
19. **Oliver,J.L.&Meyers,R.w.(2009)** : Reliability and generality of measures of acceleration, planned agility,and reactive agility. International Journal of Sports Physiology and Performance, (4),345-354
20. **Polman, R., Bloomfield, J., & Edwards, A. (2009).** : Effects of SAQ training and small-sided games on neuromuscular functioning in untrained subjects. International journal of sports physiology and performance, 4(4), 494-505
21. **Safaric,A.J.&Bird,S.P. (2011)** : practical Agility drills for basketball: Review and applications. Journal of Australian strength and conditioning, 19 (4), 27-35
22. **Sheppard, J. M. & Young, W. B. (2006)** : Classifications, training and Agility literature review: testing, Journal of Sports Sciences, September; 24(9): 919 - 932
23. **Velmurugan, G., & Palanisamy, A. (2012).** : Effects of SAQ Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players. Indian journal of applied research, 3(11), 432
24. **Young,W.B.,Dawson,B. andHenry,G.J.(2015)** : Agility and change-ofdirection speed are :Implications for training for agility independent skills in invasion sports. International journal of sports science and coaching 10, 109-119