



## ملخص البحث باللغة العربية

تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والادراكات الحس حركية والاداء

المهارى لدى لاعبي المصارعة الحرة

أحمد السيد سعيد ع شماوى

مدرس دكتور بكلية التربية الرياضية

جامعة بنها

يهدف هذا البحث إلي محاولة التعرف على تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والادراكات الحس حركية والاداء المهارى لدى لاعبي المصارعة الحرة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع القومى للناشئين والبالغ عددهم (١٤) ناشئ ، وتم توزيعهم علي مجموعتين (تجريبية - ضابطة) قوام كل مجموعة (٧) ناشئين ، وتم إختيار عدد (٦) ناشئين كعينة إستطلاعية من لاعبي مركز شباب المنشية بينها لإجراء الدراسة الإستطلاعية وبذلك تصبح العينة الكلية للبحث (٢٠) ناشئ، وتوصل الباحث إلى أهم النتائج متمثلة فى التوصل إلى معادلات تحسن أفضل فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والأداء المهارى نتيجة إستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.

الكلمات المفتاحية:

( الرشاقة التفاعلية - القدرات البدنية - الادراك الحس حركى - الأداء المهارى )



## Search summary

### Effect of Reactive Agility on some Physical variables, kinesthetic perceptions and the Technical Performance for freestyle wrestlers

Dr/ Ahmed El-Sayed Said Ashmawy

Ass.prof at Faculty of physical Education – Benha University

This research aims to try to identify the effect of Reactive Agility on some Physical variables, kinesthetic perceptions and the Technical Performance for freestyle wrestlers, The researcher used the experimental method, The research sample was chosen in a deliberate method from the wrestling players of the Talented National Project, And they were divided into two groups (experimental - control), the number of each group (٧) young people, and the number of (٦) young people was chosen as a prospective sample from the Mansheya Youth Center in Benha for conducting the exploratory study, thus the total sample for the research becomes (٢٠) young, the researcher reached the most important results represented in formulating better improvement equations in physical variables, kinesthetic perceptions, and skill performance as a result of using Reactive Agility training

#### Key Words:

(Reactive Agility, Physical variables, kinesthetic perceptions, Technical Performance,)

## تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والادراكات الحس حركية والاداء المهارى لدى لاعبي المصارعة الحرة

\* د/أحمد السيد سعيد محمد عثماوى

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية- جامعة بنها

### مقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح للرياضة اليوم معالم جديدة تتم عن التقدم المستمر في كافة العلوم المرتبطة بها وهذا ما يسهم في تطوير النواحي البدنية والفنية للرياضات التخصصية، والتي تجعلنا كمتخصصين وباحثين في حاجة مستمرة ودائمة إلى الدراسة والتجريب لكل جديد يطرأ على الساحة الرياضية، ووفقاً لتطور العديد من العلوم أدى ذلك إلى تطور علم التدريب الرياضى الذى أصبح له طابعاً مميزاً فى الفترة الأخيرة حيث إزدهرت العديد من الرياضات بفعل هذا التقدم وأخذت طابع القوة، والسرعة، والدقة، والرشاقة، والإتقان في أداء اللاعبين بالقدرة الحركية الفائقة، لذا وجب على العاملين في مجال التدريب الرياضى والباحثون دراسة الأساليب التدريبية الحديثة والتعرف علي نتائج تطبيقها، بما يضمن تحقيق نتائج أفضل في فترات زمنية قصيرة بأقل الإمكانيات . (٣:١)

والرشاقة هي إحدى المكونات الهامة في الأنشطة الرياضية وهي أحد عناصر اللياقة ، والتي تعمل على إكساب الفرد التوافق العضلى العصبى والقدرة على الادراك الحس حركى السليم بالإتجاهات والأزمنة والمسافات والقدرة على الانسياب الحركى ، 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 (٢٠١٦) نقلاً عن سكانلان Scanlan (٢٠١٤)، ميلانوفيتش وآخرون Milanovic et al (٢٠١٣)، بن عبد الكريم وآخرون Ben Abdelkrim et al الى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات الضوئية تحتوى على تدريباً نوعياً موجهاً لتنمية القدرات البدنية والوظيفة تساعد الى زيادة الادراك والاحساس بالاداء الحركى الصحيح وتكون فى نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وينفس شكل الاداء لمهارات اللعبة، فهى تهدف الى تحسين قدرة اللاعبين فى السيطرة على اجسادهم، وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم، لانها تبنى وتصمم على مبدأ تطوير المهارات العامة للرياضى 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 الاداء الفني للمهارات الأساسية (١٠). كما يشير **حنفي مختار (١٩٨٨م)** بان الرشاقة صفة بدنية مركبة من السرعة والقوة والتوازن والمرونة ، وهي الصفة الأكثر استخداما في اغلب الأنشطة الرياضية ، فكل المسابقات والمباريات تقتضى من اللاعب التحرك مع تغيير سرعته أو اتجاهه أو أداء مهارات مركبة مرتبطة بالخداعات والتمويهات. (١٢٧:٣)

ويرى **عمرو حمزة واخرون (٢٠١٦م)** 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 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 (٢٠١٣) Milanovic et al** إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات البصرية تحتوى على تمرينات 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. (١٧)

ويشير **محمود حسين (٢٠١٦) محمود نقلاً عن يونج وآخرون Young et al (٢٠١٥)**، **سكانلان Scanland (٢٠١٤)**، **سكوت لوسيت Scott Lucett (٢٠١٣)** إلى أن هذا النوع من التدريبات يعمل على استثارة الجهاز العصبي عن طريق إرسال معلومات دائمة التغيير 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 العضلي، فالانقباض العضلي القوي 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 المثريات البصرية . (١٠)

ويذكر **مسعد على محمود (٢٠٠٠م)** أن مصارعات مصر يفتقرون الى استخدام الحركات المركبة في المنافسات، وقد يرجع ذلك إلى افتقار طرق وأساليب التدريس إلى النظرة الشمولية في التعليم وعدم الربط بين الحركات الفردية المتعلمة، والقصور الواضح في تعليم خطط اللعب وربطها بالتكتيك، والمصارع الذي يجيد الحركات المركبة يفرض على المنافس أسلوب لعبة ويفاجئه بحركة لا يتوقعها، ويحسم الصراع لصالحه في أغلب الأحيان كذلك لاتصلح معه المصارعة الدفاعية كتكتيك للعب. (٢٧١،٢٧٠:١٤)

وفي ضوء العرض السابق ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب المصارعة بالإضافة الى العمل كعضو هيئة تدريس في مجال المصارعة ومن خلال العديد من البطولات (منطقة- جمهورية) لاحظ انخفاض في مستوى أداء بعض المهارات المركبة والمهارات التي تتطلب تغير سريع ومفاجئ في حركة الجسم كرد فعل لأداء المنافس أو تحت ضغط المنافس، والذي 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 او قلة الدراسات التي تناولتها بالفحص والتدقيق مما نتج عنه كيفية ادراج هذه التدريبات التكميلية داخل برامجهم التدريبية بشدد واحمال تتماشى مع شدد واحمال البرنامج التدريب، وهذا ما دفع الباحث إلى تصميم برنامج لتدريبات الرشاقة التفاعلية مشتتلا على تدريبات لكل قدرات الرشاقة في المصارعة لعينه من الناشئين وذلك للوقوف على تأثير البرنامج المقترح على بعض القدرات البدنية والادراكات الحس حركية وفعالية الاداء المهارى لدى لاعبي المصارعة الحرة .

#### - هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والادراكات الحس حركية وفعالية الاداء المهارى لدى لاعبي المصارعة الحرة .

#### - فروض البحث

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية و الاداء المهارى لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والاداء المهارى لصالح القياس البعدى .

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والاداء المهارى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

- **مصطلحات البحث:**

- **الرشاقة التفاعلية:**

هى سرعة إعادة تغيير الاتجاه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى طبقا 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)

- **الإدراك الحس حركى:**

عبارة عن إثارة الأعضاء الحسية الموجودة في العضلات والأعصاب والمفاصل، والتي تزود العقل بالمعلومات بما يجب أن تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أي مهارة . (١:٨٤١)

- **إجراءات البحث**

- **منهج البحث:**

إستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال التصميم ( القياس القبلى - القياس البعدى) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملاءمته لطبيعة هذا البحث.

- **عينة البحث :**

تم إختيارعينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع القومى للناشئين والبالغ عددهم (١٤) ناشئ ، وتم توزيعهم علي مجموعتين (تجريبية - ضابطة) قوام كل مجموعة (٧) ناشئين ، وتم إختيار عدد (٦) ناشئين كعينة إستطلاعية من لاعبي مركز شباب المنشية ببنها لإجراء الدراسة الإستطلاعية وبذلك تصبح العينة الكلية للبحث (٢٠) ناشئ .

- **تجانس عينة البحث :**

### جدول (١)

توصيف عينة البحث فى المتغيرات قيد البحث فى القياس القبلى للمجموعتين

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الوزن	كجم	٥٥,٧	٥١	١٣,٣٨	٠,٤٢
الطول	سم	١٥٣,٤	١٥١	١٠,٣٠	٠,٣٦

.	٠,٥١٢	١٤,٥	١٤,٥	سنة	العمر الزمني		
					العمر التدريبي		
-٠,٤٤	٠,٥٠	٤	٣,٦	سنة			المتغيرات البصرية
-٠,٠٢	٠,٩٩	٢,٥	٢,٤٥		يمين	التتبع البصري	
٠,١٩	٠,٦٨	٢	٢,٤٥		شمال		
٠,٣٨	١,٦٥	٩	٩		تركيز الانتباه		
٠,٥٤	١,٧١	٤	٤,٢٥		عمق الإدراك		
-٠,٣٥	١,٦٤	١٠	١٠,٢		زمن رد الفعل البصري		
-٠,٠٨	٠,٧٥	٢	٢,٠٥		يمين	الرؤية المحيطية	
٠,٤٩	٠,٧٨	٢	١,٧٥		شمال		
-١,٩٢	٢,٦٠	٦	٥,٦	درجة	ادراك المسافة		حركي الادراك الحس
-١,٩٠	٢,٥٤	٦	٤,٩٥	درجة	ادراك الزمن		
٠,١٢	٠,٦٨	٢	١,٨	درجة	ادراك الثقل		
-٢,٢٤	٣,١٧	١٢,٥	١٢,٠٥	عدد	الاتزان		المتغيرات البدنية
-٠,٨٢	١,٤١	٥	٥,١	ث	الرشاقة		
٠,١٦	١,٤٦	١٠	١٠,١٥	ث	التوافق		
-٠,٠٥	١,٠٨	٧	٧,١٥	ث	السرعة الانتقالية (٣٠ ث)		
٠,١٩	١,٢٢	٧	٧,٣٥	ث	السرعة الحركية		
٠,١٧	٠,٦٧	٢	١,٨٥	ث	زمن رد الفعل		
٠,١٥	٠,٦٦	٦,١	٦,١٨	درجة	الجملة الاولى		المتغيرات المهارية
٠,٥٢	٠,٧٦	٦	٦,٢٠		الجملة الثانية		
٠,٥٨	٠,٧١	٥,٩٥	٦,٠٥		الجملة الثالثة		

يتضح من الجدول أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين (  $3 \pm$  ) بالنسبة لمتغيرات النمو والمتغيرات البصرية والمتغيرات البدنية والمهارية مما يدل على تجانس العينة في - تكافؤ عينة البحث :

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي

قيمة ت	الفرق بين متوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات	متغيرات النمو
		ع±	س	ع±	س		
٠,٢٤	٢	١٥,٦٨	٥٢,٥٧	١٤,٤٨	٥٤,٥٧	الوزن	
٠,٧٠	٠,٨٥	١٠,٥٦	١٥١,٤٢	١٠,٩٥	١٥٠,٥٧	الطول	
٠,٥٤	٠,١٤	٠,٥٣	١٤,٥٧	٠,٤٨	١٤,٧١	العمر الزمني	

٠,٥٤	٠,٢٨	٠,٥٣	٣,٤٢	٠,٤٨	٣,٧١	العمر التدريبي	
-١,٣٤	٢,٢٨	١,١١	٢,٧١	٠,٥٧	٢	يمين	التتبع البصرى
-٠,٨٤	-٠,٢٨	٠,٥٣	٢,٥٧	٠,٧٥	٢,٢٨	يسار	
-٠,٦٧	-٠,٥٧	٢,٠٥	٨,٧١	٠,٨٩	٨,١٤	تركيز الانتباه	
٠,١٦	٠,١٤	١,٧٧	٤,١٤	١,٣٨	٤,٢٨	عمق الإدراك	
-٠,٣٠	-٠,٢٨	١,٢١	١٠,١٤	٠,٨٩	٩,٨٥	زمن رد الفعل البصرى	
-٠,٣٥	-٠,١٤	٠,٦٩	٢,١٤	٠,٨١	٢	يمين	الرؤية المحيطية
-٠,٣١	-٠,١٤	٠,٨١	٢	٠,٨٩	١,٨٥	يسار	
٠,٢٤	٠,١٤	١,٢٥	٥,٧١	١,٢٧	٥,٥٧	ادراك المسافة	
١,٠٠	٠,٢٨	٠,٨٩	٦,١٤	١,١٣	٦,٤٢	ادراك الزمن	
١,٥٤	٠,٢٨	٠,٥٣	١,٤٢	٠,٤٨	١,٧١	ادراك الثقل	
-٠,٤٦	-٠,٤٢	١,٤٩	١٣,٢٨	١,٩٥	١٢,٨٥	الاتزان	
-٠,٨٥	-٠,٥٧	١,١١	٥,٢٨	١,٣٨	٤,٧١	الرشاقة	
-١,٠٥	-٠,٧١	١,٤١	١٠	١,١١	٩,٢٨	التوافق	
-٠,٩٤	-٠,٤٢	٠,٦٩	٦,٨٥	٠,٩٧	٦,٤٢	السرعة الانتقالية	
٠,٤٢	٠,٢٨	١,٢١	٧,١٤	١,٢٧	٧,٤٢	السرعة الحركية	
٠,٢١٣	٠,٧١	٠,٨١	٢	٠,٣٤	١,٩٢	زمن رد الفعل	
٠,٣٩	٠,١٨	٠,٦٩	٦,٠١	٠,٧٣	٦,٢	الجملة الاولى	
-١,٢٤	-٠,٥٥	٠,٦٢	٦,٥٧	١,٠٠	٦,٠١	الجملة الثانية	
-٠,٤٦	-٠,١٨	٠,٨٨	٥,٩٨	٠,٥٨	٥,٨	الجملة الثالثة	

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٨

يوضح الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات العمر والوزن والطول والمتغيرات البدنية والمهارية مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

- أدوات ووسائل جمع البيانات :

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

- الأدوات والأجهزة :

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



- جهاز (ريستاميتز) لقياس الطول (سم) والوزن (كجم). - كاميرا تصوير فيديو.
- شريط قياس (لقياس المسافة). - ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- أطباق وأقماع تدريب مقاسات مختلفة. - شواخص.
- سلاالم توافق - مقاعد سويدية - اساتيك مطاطة. - حواجز مختلفة الارتفاعات - علامات لاصقة
- صفارة. - بساط مصارعة.
- الاختبارات المستخدمة في البحث : مرفق (١)
- إختبارات الادراك الحس حركي:
- ادراك المسافة
- ادراك الزمن
- ادراك الثقل
- الاتزان (إختبار المشى فوق مقعد سويدي)
- الرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث بيوربي)
- التوافق (اختبار الدوائر المرقمة د/محمود الحوفى)
- السرعة الأنتقالية (عدو ٣٠ م)
- السرعة الحركية (زمن أداء ثلاث محاولات للكوبرى)
- زمن رد الفعل (باستخدام اختبار نيلسون)
- إختبارات مهارية:
- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للجمل المهارية قيد الدراسة والمتمثله فى:
  - السقوط على الرجلين والتطويح الجانبى مع البرم بإستخدام الرجلين معاً
  - السقوط على رجل واحده لإسقاط المنافس ثم مسك الرجلين بشكل متقاطع (الشواوية) والبرم.
  - السقوط على رجل مع تبديل وضع السقوط على الأخرى وعمل رفعة رجل المطافى ثم البرم.
- 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 الزمني لأداء الاختبارات والقياسات المستخدمة.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة ٢٠١٩/٥/١٨ م إلى ٢٠١٩/٥/٣٠ م 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.

- صدق الاختبارات :

### جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة لمتغيرات الإدراك الحس حركى والبدنية والمهارية قيد الدراسة

ن=٦)

المتغيرات	المجموعة المميزه		المجموعة الغير مميزه		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
	س	ع±	س	ع±		
حركى الإدراك الحس	٨,٣٣	٠,٤٧	٥,١٦	٢,٧٨	٢,٦٦	٤,٠٠
	٨,٦٦	٠,٧٤	٥,٠٠	٢,٥٢	٢,١٧	٧,٠٥٠
	٢,٦٦	٠,٤٧	١,٦٦	٠,٨١٦	١,٠٠	٣,٨٧
المتغيرات البدنية	١٦,١٦	٠,٦٨	١١,٣٣	١,٢١	٣,٦٦	٤,٨٢
	٧	٠,٨١	٥,٣٣	١,٨٦	٢,٥٠	٤,٤٤
	١٢,١٦	٠,٨٩	١١,٣٣	١,٢١	٢,٨٣	٤,٠٢
	٤,٣٣	٠,٤٧	٧,٨٣	٠,٧٥	١,٨٣	٣,٨٤
	٤,٨٣	١,٠٦	٧,٥٠	١,٣٧	٢,٦٦	٥,٣٩
	١,٠٨	٠,١٨	١,٨٣	٠,٤١	٠,٩١	٤,٥٦
المتغيرات المهارية	٩	٠,٥٧	٦,٣٦	٠,٦٠	٢,٧٦	٧,١٠
	٨,٩١	٠,٧٣	٦,٠٠	٠,٥٣	٣,٠٨	٥,٥٦
	٧,٨٣	٠,٦٨	٦,٤١	٠,٥٨	٢,٢٣	٦,٠٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزه والغير مميزه في متغيرات الادراك الحس حركى والبدنية والمهارية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات السابقة.

ثبات الاختبارات :

جدول ( ٤ )

معامل الثبات للاختبارات البصرية والبدنية والمهارية قيد الدراسة

ن=٦

قيمة ر	الفرق بين المتوسطي ن	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
.٩٦	.٦٧-	٢,٤٠	٥,٨٣	٢,٧٨	٥,١٦	حركى الحس الإدراك
.٩١	.٦٦-	١,٠٣	٥,٦٦	٢,٥٢	٥,٠٠	
.٨٦	.١٧-	.٧٥	١,٨٣	.٨١٦	١,٦٦	
.٩٠	.٣٣-	١,٠٣	١١,٦٦	١,٢١	١١,٣٣	المتغيرات البدنية
.٩٤	.٥٠-	١,١٦	٥,٨٣	١,٨٦	٥,٣٣	
.٨٩	.٦٦-	.٨٩	١٢,٠٠	١,٢١	١١,٣٣	
.٨٤	.١٦-	.٦٣	٨,٠٠	.٧٥	٧,٨٣	
.٩٥	.١٦-	١,٣٦	٧,٦٦	١,٣٧	٧,٥٠	
.٨٦	.١٢	.٤٠	١,٧٠	.٤١	١,٨٣	المتغيرات المهارية
.٩٠	.١٥-	.٤٤	٦,٥١	.٦٠	٦,٣٦	
.٩٢	.٠٨-	.٤٧	٦,٠٨	.٥٣	٦,٠٠	
.٩٧	.٠٦-	.٤٨	٦,٤٨	.٥٨	٦,٤١	

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 (٠,٩٧,٠,٨٦) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

الدراسة الأساسية :

البرنامج التدريبي المقترح :

## - هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تخطيط برنامج لتدريبات الرشاقة التفاعلية للارتقاء ببعض القدرات البدنية والادراكات الحس حركية والاداء المهارى لدى لاعبي المصارعة الحرة.

## - أسس وضع البرنامج التدريبي

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

الأساسية توصل الباحث إلى الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح وهي :

- إشمئل البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الاسبوع وباجمالى 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 ( ٣ )

- 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 الرئيسي : اشتمل على جزئين رئيسيين هما :**

● **الاعداد المهاري:**

وهذا الجزء يحتوى على تدريبات مهارية وتمارينات للرشاقة التفاعلية المهارية للمراحل الفنية للجمل المهارية قيد الدراسة. مرفق ( ٤ )

● **الاعداد البدنى :**

وهذا الجزء 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.

- **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 ٢٠١٩/٦/٢م وحتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٦/٤م وذلك باستاد بنها الرياضى.

- **فترة تطبيق البرنامج :**

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية لمدة ٨ أسابيع فى الفترة من ٢٠١٩/٦/٩م إلى ٢٠١٩/٨/٢م وذلك للمجموعة التجريبية، وبنفس الفترة للمجموعة الضابطة ولكن دون استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.

- **القياسات البعدية :**

قام الباحث بإجراء القياس البعدى على عينة البحث الأساسية فى الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٨/٤م حتى يوم الثلاثاء ٢٠١٩/٨/٦م وذلك باستاد بنها الرياضى وبنفس ترتيب القياس القبلى.

- **عرض النتائج ومناقشتها:**

- **عرض النتائج:**

جدول ( ٥ )

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

ن=٧(٧)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	س	ع±	س	ع±			
حركى الادراك الحس	ادراك المسافة	٥,٥٧	١,٢٧	٦,٨٥	٠,٦٩	١,٢٨	*٤,٥٠
	ادراك الزمن	٦,٤٢	١,١٣	٧,٥٧	٠,٩٧	١,١٤	*٨,٠٠
	ادراك الثقل	١,٧١	٠,٤٨	٢,٠٠	٠,٥٧	.٢٨	١,٠٠
المتغيرات البدنية	اللاتزان	١٢,٨٥	١,٩٥	١٤,١٤	٠,٨٩	١,٢٨	*٢,٤٦
	الرشاقة	٤,٧١	١,٣٨	٦,١٤	١,٥٧	١,١٤	*٨,٠٠
	التوافق	٩,٢٨	١,١١	١١,١٤	١,٢١	١,٥٧	٣,٢٦
	السرعة الانتقالية	٦,٤٢	٠,٩٧	٥,٨٥	٠,٦٩	.٥٧	*٢,٨٢
	السرعة الحركية	٧,٤٢	١,٢٧	٦,٧١	٠,٩٥	.٧١	*٢,٥٠
	زمن رد الفعل	١,٩٢	.٣٤	١,٥٧	.٥٣	.٣٥	*٣,٨٧
المتغيرات المهارية	الجملة الاولى	٦,٢	٠,٧٣	٧,٧٨	١,٥٧	١,٥٨	*٣,٦٥
	الجملة الثانية	٦,٠١	١,٠٠	٧,٩٢	٠,٨٣	١,٩١	*٥,٠٦
	الجملة الثالثة	٥,٨	٠,٥٨	٧,٤٢	٠,٧٨	١,٦٢	*٧,٨٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٩٤

يتضح من جدول ( ٥ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ وبين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الادراك الحس حركى والبدنية والمهارية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي .

جدول ( ٦ )

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

ن=٧(٧)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
	س	ع±	س	ع±			
ادراك المسافة	٥,٧١	١,٢٥	٨,١٤	٠,٦٩	٢,٤٢	٥,٠٥	٤٢,٥٥

٣٩,٥٧	١٢,٠٢	٢,٤٢	٠,٧٨	٨,٥٧	٠,٨٩	٦,١٤	ادراك الزمن	المتغيرات البدنية
٩٠,٨٤	٤,٥٠	١,٢٨	٠,٤٨	٢,٧١	٠,٥٣	١,٤٢	ادراك الثقل	
%٢١,٥٠	*٤,٨٠	٢,٨٥	٠,٦٩	١٦,١٤	١,٤٩	١٣,٢٨	الاتزان	
%٣٥,١٣	*٧,١٢	١,٨٥	٠,٨٩	٧,١٤	١,١١	٥,٢٨	الرشاقة	
%٢٤,٢٨	*٨,١٦	٢,٤٢	١,١٣	١٢,٤٢	١,٤١	١٠,٠٠	التوافق	
%٣٧,٥	*١٢,٧٢	٢,٥٧	٠,٤٨	٤,٢٨	٠,٦٩	٦,٨٥	السرعة الانتقالية	
%٣٢	*٨,٠٠	٢,٢٨	١,٠٦	٤,٨٥	١,٢١	٧,١٤	السرعة الحركية	
%٤٢,٨٥	*٣,٢٨	.٨٥	٠,٣٧	١,١٤	٠,٨١	٢,٠٠	زمن رد الفعل	المهارية
%٤٧,٢٦	*٦,٠٢	٢,٨٤	٠,٦٩	٨,٨٥	٠,٦٩	٦,٠١	الجملة الاولى	
%٣٨,٠٤	*٦,٤٧	٢,٥٠	٠,٨٣	٩,٠٧	٠,٦٢	٦,٥٧	الجملة الثانية	
%٣٦,٠٣	*٩,٦٧	٢,١٧	١,٠٦	٨,١٤	٠,٨٨	٥,٩٨	الجملة الثالثة	

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٩٤

يتضح من جدول ( ٦ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ وبين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الادراك الحس حركى والبدنية والمهارية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي .

### جدول ( ٧ )

الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ونسب التحسن في المتغيرات قيد الدراسة

ن=٧(٧)

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات	
			ع±	س	ع±	س		
%١٨,٨٣	٣,٠٥	١,٢٨	٠,٦٩	٨,١٤	٠,٦٩	٦,٨٥	ادراك المسافة	حركى الادراك الحس
%١٣,٢١	٤,٥٨	١,٠٠	٠,٧٨	٨,٥٧	٠,٩٧	٧,٥٧	ادراك الزمن	
%٣٥,٥	٣,٨٧	.٧١	٠,٤٨	٢,٧١	٠,٥٧	٢,٠٠	ادراك الثقل	
%١٤,١٤	*٥,٢٩	٢,٠٠	٠,٦٩	١٦,١٤	٠,٨٩	١٤,١٤	الاتزان	المتغيرات البدنية
%١٦,٢٨	٢,٧١	١,٢٨	٠,٨٩	٧,١٤	١,٥٧	٦,١٤	الرشاقة	
%١١,٤٩	٢,٧٥	١,٥٧	١,١٣	١٢,٤٢	١,٢١	١١,١٤	التوافق	
%٢٦,٨٢	*٤,٢٦	١,٥٧	٠,٤٨	٤,٢٨	٠,٦٩	٥,٨٥	السرعة الانتقالية	
%٢٧,٦٥	*٧,١٢	١,٨٥	١,٠٦	٤,٨٥	٠,٩٥	٦,٧١	السرعة الحركية	
%٢٧,٣٨	٢,٠٤	.٥٠	٠,٣٧	١,١٤	٠,٧٨	١,٥٧	زمن رد الفعل	

المهارة	الجملة الاولى	الجملة الثانية	الجملة الثالثة	١,٥٧	٨,٨٥	٠,٦٩	١,٠٧	*٢,٠٧	٪١٣,٧٦
	٧,٧٨	٧,٩٢	٧,٤٢	٠,٨٣	٩,٠٧	٠,٨٣	١,١٤	*٢,٤٨	٪١٤,٤١
	٧,٤٢	٧,٤٢	٧,٤٢	٠,٧٨	٨,١٤	١,٠٦	٠,٧١	*٢,٥٠	٪٩,٦١

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٩٤

يتضح من جدول ( ٧ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الادراك الحس حركى والبدنية والمهارية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

- مناقشة النتائج:

مناقشة الفرض الأول: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية و الاداء المهارى لصالح القياس البعدى .

يتضح من جدول ( ٥ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي فى متغير الادراكات الحس حركية والمتمثلة فى (إدراك المسافة - إدراك الزمن - إدراك الثقل)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى إدراك المسافة ٤,٥٠ ونسبة تحسن بلغت ٢٢,٩٨، وإدراك الزمن ٨,٠٠ ونسبة تحسن بلغت ١٧,٩١، وإدراك الثقل ١,٠٠ ونسبة تحسن بلغت ١٦,٩٥، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى المتغيرات البدنية (الاتزان، الرشاقة، التوافق، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، زمن رد الفعل) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى الاتزان ٢,٤٦ ونسبة تحسن بلغت ١٠,٠٠، والرشاقة ٨,٠٠ ونسبة تحسن بلغت ٣٠,٣٦، والتوافق ٣,٢٦ ونسبة تحسن بلغت ٢٠,٠٤، والسرعة الانتقالية ٢,٨٢ ونسبة تحسن بلغت ٩,٧٥، والسرعة الحركية ٢,٥٠ ونسبة تحسن بلغت ٩,٦١، وزمن رد الفعل ٣,٨٧ ونسبة تحسن بلغت ١٨,٢٣، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى متغيرات الاداء المهارى (الجملة الاولى - الجملة الثانية الجملة الثالثة)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى الجملة الاولى ٣,٦٥ ونسبة تحسن بلغت ٢٥,٥٧، والجملة الثانية ٥,٠٦ ونسبة تحسن بلغت ٣١,٨٢، والجملة الثالثة ٧,٨٧ ونسبة تحسن بلغت ٢٨,٠٧، ويعزى الباحث هذه الفروق ونسب التغير والتحسن لصالح القياس البعدى 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 القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية و الاداء المهارى لصالح القياس البعدى .

مناقشة الفرض الثانى: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية و الاداء المهارى لصالح القياس البعدى .

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 الزمن - إدراك الثقل)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى إدراك المسافة ٥,٠٥ ونسبة تحسن بلغت ٤٢,٥٥، وإدراك الزمن ١٢,٠٢، ونسبة تحسن بلغت ٣٩,٥٧، وإدراك الثقل ٤,٥٠، ونسبة تحسن بلغت ٩٠,٨٤، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى المتغيرات البدنية (الاتزان، الرشاقة، التوافق، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، زمن رد الفعل) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى الاتزان ٤,٨٠، ونسبة تحسن بلغت ٢١,٥٠، والرشاقة ٧,١٢، ونسبة تحسن بلغت ٣٥,١٣، والتوافق ٨,١٦، ونسبة تحسن بلغت ٢٤,٢٨، والسرعة الانتقالية ١٢,٧٢، ونسبة تحسن بلغت ٣٧,٥، والسرعة الحركية ٨,٠٠، ونسبة تحسن بلغت ٣٢، وزمن رد الفعل ٣,٢٨، ونسبة تحسن بلغت ٤٢,٨٥، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى متغيرات الاداء المهارى (الجملة الاولى - الجملة الثانية الجملة الثالثة)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى الجملة الاولى ٦,٠٢، ونسبة تحسن بلغت ٤٧,٢٦، والجملة الثانية ٦,٤٧، ونسبة تحسن بلغت ٣٨,٠٤، والجملة الثالثة ٩,٦٧، ونسبة تحسن بلغت ٣٦,٠٣، ويتفق ذلك مع محمود حسين (٢٠١٦) (١٠) على أن

تدريبات الرشاقة التفاعلية التي اتسمت بالتنوع والشمول واندمجت في المثيرات البصرية مع الاداء الحركى البدنى والمهارى مما ساهم فى تحسن نتائج المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية.

ويشير مراد ابراهيم طرفة (٢٠٠١م) (١١) أن الحركات المركبة ذو أهمية ولها دور حيوى، لذلك يجب على اللاعب التدريب على الأشكال المختلفة والمغايرة لاطواع الصراع والتدريب الجيد على طرق الانتقال من مهارة لأخرى.

واتفق ذلك مع ما أشار اليه ياسر عبد الرؤوف (٢٠١١) (١٥) بأن البرنامج التدريبي الذي يحسن ويقلل زمن الاستجابة أو زمن التوقع الحركى الخارجى يحسن من أداء الهجوم المضاد والمركب للاعب الجودو، وكذلك أهمية الرشاقة فى تنفيذ التغيرات السريعة لاتجاه الجسم وتحركات القدمين وأداء الحركات المركبة وتأثيرها فى الأداء المهارى حيث أنها قدرة مركبة تتضمن العديد من القدرات المؤثرة فى سرعة وتوازن اللاعب.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثانى بأنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية و الاداء المهارى لصالح القياس البعدى .

مناقشة الفرض الثالث: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والاداء المهارى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

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 - إدراك الزمن - إدراك الثقل)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى إدراك المسافة ٣,٠٥ ونسبة تحسن بلغت ١٨,٨٣، وإدراك الزمن ٤,٥٨، ونسبة تحسن بلغت ١٣,٢١، وإدراك الثقل ٣,٨٧، ونسبة تحسن بلغت ٣٥,٥، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى المتغيرات البدنية (الاتزان، الرشاقة، التوافق، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، زمن رد الفعل) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى الاتزان ٥,٢٩\*، ونسبة تحسن بلغت ١٤,١٤، والرشاقة ٢,٧١، ونسبة تحسن بلغت ١٦,٢٨، والتوافق ٢,٧٥، ونسبة تحسن بلغت ١١,٤٩، والسرعة الانتقالية ٤,٢٦، ونسبة تحسن بلغت ٢٦,٨٢، والسرعة الحركية ٧,١٢، ونسبة تحسن بلغت ٢٧,٦٥، وزمن رد الفعل ٢,٠٤، ونسبة تحسن بلغت ٢٧,٣٨، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى

متغيرات الاداء المهارى (الجملة الاولى- الجملة الثانية الجملة الثالثة)، حيث بلغت قيمة(ت) المحسوبة فى الجملة الاولى ٢,٠٧، ونسبة تحسن بلغت ١٣,٧٦، والجملة الثانية ٢,٤٨، ونسبة تحسن بلغت ١٤,٤١، والجملة الثالثة ٢,٥٠، ونسبة تحسن بلغت ٩,٦١،

ويعزى الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبى المقترح والذي 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 السنية للاعبين وكذلك شمول محتوياته على تدريبات مقننه لتنمية المهارات الحركية المركبة والمنبثقة من متطلبات الاداء المهارى فى المصارعة الحرة والمناسبة لعينة البحث بما يمكن اللاعب من التوجيه الهادف لحركاته، 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 بالاضافة إلى تحسين التكنيك والتعود على استخدام الطرق والوسائل الخطئية، لذا فالحركات المركبة 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 لأبد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث بأنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية و الاداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية .

- الاستنتاجات والتوصيات:

- 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 (٩,٦١% - ٣١,٨٢%).

- 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 (٢١,٥٠% - ٩٠,٨٤%).



- البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية حقق نتائج إيجابية على المجموعة الضابطة بفروق دالة احصائياً في المتغيرات البدنية والادراكات الحس حركية والمهارات قيد الدراسة حيث تراوحت معدلات التحسن بين ( ٩,٦١% - ٣٥,٥%).
- التوصيات :
- العمل على إجراء دراسات مشابهه باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على المصارعة بنوعيهها لمراحل سنية مختلفة.
- الأهتمام بالتدريب على المهارات المركبة لكونها هامة في حصد النقاط والفوز بالمباراة في أسرع وقت ممكن.
- ضرورة أعداد دورات صقل للمدربين لتوعيتهم بأهمية تدريبات الرشاقة التفاعلية لتطوير الأداء المهاري.

- المراجع :

- المراجع باللغة العربية:

١. أبو العلا أحمد، أحمد نصر الدين سيد (١٩٩٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة .
٢. أحمد فاروق ومحمود حسين (٢٠٠٩) : 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 (١٩٨٨) : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة .
٤. عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٧) : القوة العضلية وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الأستاذ للكتاب الرياضى، الجيزة.
٥. عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٥) : التدريب الرياضى ( نظريات وتطبيقات)، ط ١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٦. على السعيد ربحان (٢٠٠٦): الموسوعة العلمية للمصارعين. كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
٧. على فهمى البيك، شعبان إبراهيم محمد (١٩٩٥): تخطيط التدريب فى كرة السلة، منشأة المعارف بالإسكندرية.
٨. عمرو حمزة، نجلاء البدرى نورالدين، بدیعة عبد السميع (٢٠١٦): تدريبات الساكبو، 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): تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بنية حركات القدمين لناشئي كرة السلة، جامعة المنيا.
١١. راد ابراهيم طرفة (٢٠٠١): الجودو بين النظرية والتطبيق، ط ١١، دارالفكر العربى .

١٢. **مروان على عبدالله (٢٠٠٣)**: تأثير تدريبات الأثقال والبايومتريك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .
١٣. **مسعد حسن هدية (٢٠٠٩)**: تأثير تنمية بعض الحركات المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبى المصارعة الحرة، مج ٢، ديسمبر، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
١٤. **مسعد على محمود (٢٠٠٠)**: المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية الرومانية والحرة للهواه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة .
١٥. **ياسر عبد الرؤوف (٢٠١١)**: 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 مج ٣، ص ص ٢٣٥ - ٢٥٢.

#### المراجع الاجنبية :

- Lockie RG, Jeffriess MD, Mc Gann TS, Callaghan SJ, Schultz AB (٢٠١٣):** Planned and reactive agility performance in semi-professional and amateur basketball players. International Journal Sports Physiology Perform, ٩: ٧٦٦-٧٧١
- Milanovic, Z., Sporis, G., Trajkovic, N., James, N. and Samija, K. (٢٠١٣)** Effects of a ١٢ Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players. Journal of Sports Science and Medicine, ١٢(١), ٩٧-١٠٣.
- Scott Lucett, (٢٠١٣):** Speed and Agility Training for Basketball, Strength Cond Res, ١٢ (٢): ٢١٢-٦.