

## تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبي سيف المبارزة

\*د/ محمد العربي محمد عبد الله

مشكلة البحث وأهميته :

يعتبر التدريب الحديث الان عملية تربوية مخططة ومبنية علي أسس علمية سليمة تعمل علي وصول الناشئين إلي التكامل في الأداء الرياضي مما يحقق هدف الفوز في المباريات، ويتطلب تحقيق هذا الهدف قيام المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات الناشئين البدنية والفنية والذهنية والخلفية والنفسية في إطار موحد للوصول بهم إلي أعلى مستوى من الأداء الرياضي خاصة أثناء المباريات تمشياً مع التطور العلمي المعاصر. (١٥ : ١٥)

ويري **وجدى الفاتح (٢٠١٤م)** أن تخطيط التدريب الرياضي يتطلب من المدرب أن يدرس ويتفهم جيداً وبشكل دقيق كل عنصر من مشتملات الإعداد وحدود كل منها ومعرفة التداخل والتناظر بين بعضها البعض، وكذلك الشكل الأمثل لتطويرها وتأثيرها على اللاعب وكذا المرحلة السنوية والفترة اللازمة لإحداث التطور المطلوب. (١٦ : ٢٤)

ويشير كلاً من **"ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦م)، مدحت صالح" (٢٠١٩م)** أن القدرات البدنية تعد أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها مستوى الأداء المهارى للأنشطة الرياضية المختلفة، لاعتماد الأداء الحركي على توافر مجموعة منها حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارات الحركية بسهولة لتحقيق الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي بفعالية. (٣ : ٤٥) (١٣ : ٢١٨)

واتفق كلا من **ستيفن بيرد وآخرون Stephen Bird, et, al., (٢٠١٩م)** علي أن الرشاقة من القدرات الحركية المركبة الهامة حيث تتضمن العديد من القدرات والصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي وخفة الحركة، كما تسهم في سرعة اتخاذ القرارات الحركية أثناء المنافسة، فاتخاذ القرار السريع والسليم هو ما يميز لاعب عن الآخر، فالنجاح في اتخاذ القرار أثناء المنافسة يعتمد علي عوامل عدة أساسية مثل سرعة ودقة استيفاء المعلومات ومستوي النشاط والاستخدام الصحيح للملامح المختلفة من التركيز والمعارف الخطئية والمهارات والخبرات. (٢١ : ٧٣)

\* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة العريش  
melarabi14390@gmail.com

واتفق كلا من ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦م) علي أن الرشاقة تختلف من لاعب لآخر وفقا لمدي توافر القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالمهارة، فاللاعب الذي يستطيع أن يغير من أوضاع جسمه بسرعة عند ظهور المثير والاستجابة المتوافقة معه يمتلك فعالية عالية للأداء المهاري. (٤٣ : ٣)

ويوضح وارين يونج Warren Young, et, al., (٢٠١٥م) أن الرشاقة هي عملية مخطط لها مسبق وتتكون من مجموعة من الحركات المغلقة لها بداية ونهاية يتم الإعداد لها قبل الأداء، وتسير في مسار حركي واحد، أي أن اللاعب يعرف متى وأين يتحرك قبل الأداء، ونظراً لأن مواقف اللعب في بعض الرياضات متنوعة وسريعة التغيير وغير متوقعة (حركات مفتوحة)، وظهر حديثاً مصطلح جديد سمي بالرشاقة التفاعلية ( **Reactive Agility**) يستوجب من اللاعب سرعة تغيير اتجاهه وسرعته أثناء الحركة، أي يعيد تغيير الاتجاه أثناء الحركة مرة أخرى لتتناسب تحركاته مع التغييرات المستمرة من المثيرات المحيطة به من خلال المنافس او طريقة اللعب فيقوم اللاعب بحركات غير متوقعة أثناء الأداء، ويضيفون أن ٨٠% من المعلومات التي تصل إلى المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين وهي تمثل (٧٠%) من مجموعها في جسم الإنسان، وهذا يوفر النجاح في تنفيذ المتطلبات الحركية والمهارية والخطوية. (٢٢ : ١٥٩)

ويذكر ابراهيم نبيل (٢٠٠٨) ان المبارزة الحديثة هي احدي مظاهر النشاط الرياضي لها اهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية، ولقد انبثقت عن المبارزة القديمة بعد مرورها بعدة تطورات، ووصلت الي الوضع الحالي حيث تمارس وفق قوانين معينة وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتنافسين المتبارزين دون تدخل او مساعدة من احد اثناء اللعب سوي اداب هذه الرياضة العريقة من نبيل وشرف وامانة. والهدف من المبارزة هو تسجيل العدد المحدد قانونا من اللمسات باستخدام انسب طرق الاداء المهاري ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة او بفرد الذراع مع الطعن او التقدم للامام. (٢ : ٣٧)

ويوضح كلا من حلمي شعباني واخرون Helmi Chaabene, et, al., (٢٠١٨م) علي أن الرشاقة تعتبر صفة بدنية ضرورية لرياضات المنازلات، حيث تعد الرشاقة شرطاً أساسياً لتحقيق الأداء العالي بنجاح، وذلك لأنها من متطلب لتنفيذ الأداءات المهارية بسرعة في اتجاهات متعددة مع الحفاظ علي أوضاع الجسم الصحيحة والتحكم بها. (١٧ : ٤٢)

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته و متابعتها لبطولات سيف المبارزة سواء المحلية او العالمية انخفاض مستوى أداء بعض المهارات الهجومية الهجومية للاعبي سيف المبارزة وخاصة

الهجوم البسيط والرد والرد المضاد والتي تعتمد بصفة خاصة في أدائها علي القدرة التركيز والإدراك السريع لاتخاذ القرارات السليمة أثناء التحرك بسرعة ومن ثم يحتاج اللاعب ان يكون متدربا بشكل وافي وسليم علي بعض القدرات البدنية الخاصة كالرشاقة التفاعلية والمرونة وسرعة رد الفعل والسرعة الحركية مما يسمح للاعب بالسيطرة على المباراة واحراز اللمسات، فاللاعب الذي يتميز بالقدرات البدنية الخاصة، وتكون استجابته الحركية متوافقة مع سرعة المثير وقوته يمتلك فعالية عالية للأداء المهارى.

ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة في رياضة المبارزة لاحظ عدم وجود برامج متخصصة لتدريبات الرشاقة التفاعلية على الرغم من أهمية هذه التدريبات، كما أن بعض المدربين يستخدم تدريبات الرشاقة التقليدية والتي قد تؤدي إلي عدم القدرة علي تحقيق الهدف من الأداء المهارى المطلوب والبعض الآخر يستخدمها ولكن على فترات متقطعة من الموسم التدريبي وبدون التقنين العملي لها، ومن هنا تتضح أهمية المشكلة في إبراز أهمية تدريبات الرشاقة التفاعلية وتوجيه الاهتمام إلى زيادة برامج الإعداد الخاصة بهذا العنصر البدني الهام بالإضافة إلي توفير مجموعة من تدريبات الرشاقة التفاعلية الحديثة والمقننة مما ينعكس تأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعب سيف المبارزة.

#### هدف البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوي أداء بعض المهارات الهجومية للاعب سيف المبارزة.

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوي أداء بعض المهارات الهجومية للاعب سيف المبارزة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيا في نسب التحسن بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي أداء بعض المهارات الهجومية للاعب سيف المبارزة.

#### المصطلحات المستخدمة في البحث

##### ١- الرشاقة التفاعلية.

هي قدرة الفرد علي تغيير أوضاع جسمه بناء علي مثير جديد يظهر له فجأة أثناء الأداء (التمرين) وتغيير الاتجاه. (٢٢: ١٦٥)

## إجراءات البحث :

## منهج البحث

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

يمثل مجتمع البحث لاعبي سيف المبارزة بنادي تجديد بورسعيد لقطاع الناشئين والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للسلح للعام التدريبي ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٢) ناشئ من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئ من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٢٢) ناشئ (العينة الأساسية، العينة الاستطلاعية).

## جدول (١)

إعدادية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن = ٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٩,٣	١٩	٠,٩٥	٠,٩٤
٢	الطول	سم	١٦٧,٥	١٦٧	١,٦	٠,٩٣
٣	الوزن	كجم	٦٠,٦	٦١	١,٤	-٠,٨٥
٤	العمر التدريبي	سنة	٣,٧٦	٣,٩٠	٠,٤٦	-٠,٩١
٥	قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٧,٧٩	٦٨,٥٠	٣,٠٧	-٠,٦٩
٦	الوثب العريض	سم	١٦٤,٩٥	١٦٤,٢٥	١,٩٨	١,٠٦
٧	مرونة الحوض	سم	٩,٢٧	٩,٥٠	٠,٩٤	-٠,٧٣
٨	اختبار الرشاقة لجامعة (اللينويز)	ثانية	٢٢,١٨	٢١,٨٥	١,٠٢	٠,٩٧
٩	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٥٣,٢٣	٥٤,٠٠	٢,٨٣	-٠,٨٢
١٠	الدوائر المرقمة	ثانية	١٠,٨١	١٠,٦٤	٠,٧٥	٠,٧٠
١١	أداء حركة تقدم للإمام، ثم الدفاع وهجمة مستقيمة مباشرة	درجة	١٠,٦٨	١١,٠٠	٠,٨٦	١,١٢-
١٢	أداء حركة تقدم للإمام ثم أداء هجمة بتغيير الاتجاه والرجوع للخلف	درجة	١٠,٢٣	١٠,٠٠	٠,٧٣	٠,٩٥
١٣	أداء حركة الدفاع على النصل ومن ثم رد مضاد بالقاطعة	درجة	٩,٨٦	١٠,٠٠	٠,٦٢	٠,٦٨-

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات قيد البحث تراوحت بين (-١,١٢ : ١,٠٦) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±)، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات.

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- ملعب مبارزة قانوني.
- جهاز مقياس الطول رستاميتير Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ ثانية.
- شريط قياس الأطوال (سم)، مسطرة (سم) مدرجة، أقماع تدريب.

٢- الإختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.

- الإختبارات البدنية. مرفق (١)

- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية المناسبة للاعبى سلاح سيف المبارزة، حيث تم قبول المتغيرات البدنية التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠%.
- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الإختبارات البدنية قيد البحث للاعبى سلاح سيف المبارزة، حيث تم قبول الإختبارات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠%.

- الإختبارات المهارية. مرفق (٢)

- ١- اختبار الاداء المهاري للرد بهجمة مباشرة :
- اداء حركة تقدم للأمام من وضع الاونجارد، ثم الدفاع الرابع والرد بهجمة مباشرة. الهدف من الاختبار: قياس الاداء المهاري للدفاع الرابع والرد بهجمة مستقيمة مباشرة.
- ٢- اختبار الاداء المهاري لحركة التغيير:
- اداء حركة تقدم للأمام من وضع الاونجارد ثم اداء هجمة بتغيير الاتجاه والطنع على سلاح الشاخص.
- هدف الاختبار: قياس الاداء المهاري لأداء حركة تغيير الاتجاه ثم الطعن.
- ٣- اداء حركة الدفاع السادس على النصل والرد بالقاطعة:
- الهدف من الاختبار : قياس الاداء المهاري لحركة الدفاع السادس والرد بالقاطعة.
- ٣- استمارات تسجيل البيانات.
- قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث. مرفق (٣)

## - الدراسات الاستطلاعية.

## - الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى علي عينة قوامها (١٠) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٤/١/٧م إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/١/١٠م، وتهدف الي ما يلي:

- التأكد من تدريب المساعدين، وكذلك توضيح طبيعة الأدوار التي يكلف بها المساعدين أثناء تطبيق القياسات والاختبارات.
- اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الدراسة الأساسية وعلى الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ البحث.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس، وكذلك الزمن الذي يستغرقه كل لاعب لكل اختبار على حده، وذلك لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات.
- تقنين الاحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات المقترحة.

## - الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/١/١٢م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/١/١٥م، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات).

## أولاً : صدق الاختبارات :

قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وعددهم (١٠) لاعبين والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبين، وجدول (٢) يوضح ذلك.

## جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الأختبارات البدنية ومستوي أداء الركلات الهجومية قيد البحث ن=١ ن=٢=١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	قوة عضلات الرجلين	كجم	٧٥,٧٠	٣,١٢	٦٧,٤٥	٢,٧٨
٢	الوثب العريض	سم	١٧٠,٦٥	٢,٣٤	١٦٤,٥٠	١,٨١
٣	مرونة الجذع	سم	١٢,٨٠	١,٠٦	٩,٣٥	٠,٩٦

## تابع جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الأختبارات البدنية ومستوي أداء الركلات الهجومية قيد البحث ن=١=٢=١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٤	الرشاقة لجامعة (اللينويز)	ثانية	١٨,٩٣	٠,٨٩	٢٢,١٢	٠,٩٤
٥	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٦٢,٣٠	٣,١٥	٥٣,٣٠	٢,٨٧
٦	الدوائر المرقمة	ثانية	٨,٤٧	٠,٦٣	١٠,٧٦	٠,٧٣
٧	أداء حركة تقدم للإمام، ثم الدفاع وهجمة مستقيمة مباشرة	درجة	١٣,٨٠	٠,٩٣	١٠,٧٠	٠,٨٩
٨	أداء حركة تقدم للإمام ثم أداء هجمة بتغيير الاتجاه والرجوع للخلف	درجة	١٣,٢٠	٠,٨٧	١٠,٣٠	٠,٧٦
٩	أداء حركة الدفاع على النصل ومن ثم رد مضاد بالقاطعة	درجة	١٢,١٠	٠,٧٦	٩,٩٠	٠,٦٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الأختبارات البدنية ومستوي أداء المهارات الهجومية قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات. ثانياً : ثبات الاختبارات.

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة عددها (١٠) لاعبين وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بفواصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (٣) يوضح ذلك.

## جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الأختبارات البدنية ومستوي أداء الركلات الهجومية قيد البحث ن= ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٧,٤٥	٢,٧٨	٦٧,٧٠	٢,٨٢
٢	الوثب العريض	سم	١٦٤,٥٠	١,٨١	١٦٤,٧٥	١,٨٦
٣	مرونة الجذع	سم	٩,٣٥	٠,٩٦	٩,٤٠	٠,٩٨

تابع جدول (٣)  
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية  
ومستوى أداء الركلات الهجومية قيد البحث ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٤	الرشاقة لجامعة (اللينوز)	ثانية	٢٢,١٢	٠,٩٤	٢٢,٠٧	٠,٩١	٠,٨٨
٥	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٥٣,٣٠	٢,٨٧	٥٣,٤٠	٢,٩٠	٠,٨٩
٦	الدوائر المرقمة	ثانية	١٠,٧٦	٠,٧٣	١٠,٧٢	٠,٦٩	٠,٨٨
٧	أداء حركة تقدم للإمام، ثم الدفاع وهجمة مستقيمة مباشرة	درجة	١٠,٧٠	٠,٨٩	١٠,٨٠	٠,٩٣	٠,٨٧
٨	أداء حركة تقدم للإمام ثم أداء هجمة بتغيير الاتجاه والرجوع للخلف	درجة	١٠,٣٠	٠,٧٦	١٠,٤٠	٠,٨١	٠,٩١
٩	أداء حركة الدفاع على النصل ومن ثم رد مضاد بالقاطعة	درجة	٩,٩٠	٠,٦٥	١٠,٠٠	٠,٦٩	٠,٨٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية ومستوي أداء المهارات الهجومية قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح.

أ- الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب، والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه مثل "عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) (٥)، علي البيك وآخرون الجزء الثالث (٢٠٠٩م) (٦)، مفتي حماد (٢٠١٠م) (١٥)، أبو العلا عبدالفتاح (٢٠١٢م) (١)، وجدي الفاتح (٢٠١٤م) (١٦)، عصام أحمد (٢٠١٥م) (٤)، ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦م) (٣)، مدحت صالح" (٢٠١٩م) (١٣) حيث تمكن الباحث من التوصل إلي :

١. تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.

٢. مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية.

٣. ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للناشئين.
  ٤. الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
  ٥. مرونة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وصلاحيته للتطبيق العملي.
  ٦. الاهتمام بقواعد الإحماء والتهديئة.
  ٧. زيادة الدافعية وتوفير عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج.
  ٨. مراعاة عدم الوصول إلي ظاهرة الحمل الزائد أو الإصابة.
  ٩. أن تتناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث ومراعاة التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب وأن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء المهاري.
  ١٠. الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث من حيث :
    - محتوى التدريبات المقترحة. مرفق (٥)
    - توزيع درجات حمل التدريب والتوزيع الزمني للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية خلال وحدات وأسابيع البرنامج حيث بلغ الزمن الكلي للبرنامج ١٥٣٠ دقيقة، وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً هي أيام السبت والأثنين والأربعاء. مرفق (٦)
- ب- مكونات البرنامج التدريبي المقترح.**
- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح للاعبين سيف المبارزة مرفق (٧)، حيث تم قبول المكونات التي بلغت أهميتها النسبية ٨٠% فأكثر وقد انحصرت في :
- ١- مدة البرنامج (شهرين - ٨ أسابيع).
  - ٢- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣ وحدات).
  - ٣- بداية زمن الوحدة التدريبية (٥٠ ق).
  - ٤- درجة الحمل (١ : ٢).
- الدراسة الأساسية :**
- القياس القبلي:**
- قام الباحث بإجراء القياس القبلي في مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/١/١٨ م، وذلك طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس.

## تطبيق البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٨)

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية في المدة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/١/٢٠ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٤/٣/١٣ م، ولمدة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً هي أيام السبت والأثنين والأربعاء. القياس البعدي :

قام الباحث بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بإجراء القياس البعدي بنفس الشروط والمواصفات التي تمت في القياس القبلي، وذلك لضمان دقة وسلامة البيانات وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٣/١٦ م.

## المعالجات الإحصائية.

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار دلالة الفروق (T Test).
- نسب التحسن.
- عرض ومناقشة النتائج.
- عرض نتائج الفرض الأول :

## جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث ن = ١٢

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	أداء حركة تقدم للإمام، ثم الدفاع وهجمة مستقيمة مباشرة	درجة	٠,٨٣	١٢,٨٣	٠,٨٧	١٢,٨٣	٦,٤٣
٢	أداء حركة تقدم للإمام ثم أداء هجمة بتغيير الاتجاه والرجوع للخلف	درجة	٠,٦٩	١٢,٤٢	٠,٧١	١٢,٤٢	٧,٥٤
٣	أداء حركة الدفاع على النصل ومن ثم رد مضاد بالقاطعة	درجة	٠,٥٦	١١,٧٥	٠,٦٩	١١,٧٥	٧,١٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث للاعب سيف المبارزة.  
عرض نتائج الفرض الثاني :

### جدول (٥)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث ن = ١٢

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن %
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	أداء حركة تقدم للإمام، ثم الدفاع وهجمة مستقيمة مباشرة	درجة	٠,٨٣	١٢,٨٣	٠,٨٧	١٢,٨٣	٢٢,١٩
٢	أداء حركة تقدم للإمام ثم أداء هجمة بتغيير الاتجاه والرجوع للخلف	درجة	٠,٦٩	١٢,٤٢	٠,٧١	١٢,٤٢	٢٢,١٢
٣	أداء حركة الدفاع على النصل ومن ثم رد مضاد بالقاطعة	درجة	٠,٥٦	١١,٧٥	٠,٦٩	١١,٧٥	١٩,٥٣

يتضح من جدول (٥) نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث للاعب سيف المبارزة بنسب متفاوتة.

أولاً : مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعب سيف المبارزة.

أظهرت نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعب سيف المبارزة (أداء حركة تقدم للإمام، ثم الدفاع وهجمة مستقيمة مباشرة، أداء حركة تقدم للإمام ثم أداء هجمة بتغيير الاتجاه والرجوع للخلف، أداء حركة الدفاع على النصل ومن ثم رد مضاد بالقاطعة) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٤٣، ٧,٥٤، ٧,١٧، ٦,٥٩) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,١٠١)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبي سيف المبارزة إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية بما يحتوي على التدريبات المتنوعة للرشاقة والتي تعمل على تحسين القدرة على التحكم في الجسم وتقوى من عضلات الرجلين مما يزيد من القدرة على التسارع والتباطؤ باتزان دون فقد في قوة وسرعة واتجاه الحركة بالإضافة إلى التشويق وجذب انتباه اللاعبين للانتظام في العملية التدريبية بالشكل الذي يؤثر إيجابياً على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبي سيف المبارزة، بالإضافة إلى مراعاة الأسس والمبادئ العلمية عند تصميم البرنامج والتركيز على تدريبات الرشاقة التفاعلية والذي تم توزيعها خلال البرنامج بطريقة علمية ومنظمة والتقنين الفردي للمجموعات العضلية وتقنين حمل التدريب بأسلوب علمي بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم بحيث تكون أكثر تركيزاً على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبي سيف المبارزة.

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه وارين يونج **Warren Young, et, al.,**

(٢٠١٥م) إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعمل على استثارة الجهاز العصبي والعضلي عن طريق ارسال اشارات ومعلومات دائمة التغير الى العين باستخدام المثيرات البصرية (الضوء - الالوان) او السمعية باستخدام الاصوات المختلفة والمتفق عليها من قبل، تجعل المخ نشط ودائم التركيز وتوجه اشارات للعضلات بشكل منظم لتقوم بالعمل والاداء بدرجة عالية من السرعة وخفة الحركة وذلك بتشغيل وحدات حركيه اكثر مما يزيد من القوه المستخدمة خلال الانقباض العضلي، فالانقباض العضلي القوي يؤدي الى انتاج قوة وقدرة كبيره من رشاقة واتزان للجسم وخفة وسرعة عالية وهذا يساعد على ثبات عمل المفاصل اثناء التحركات المتغيرة والسريعة وهذا ما تتوفر تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات الضوئية والسمعية. (٢٢: ١٦٠)

ويشير كلاً من عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٦) إلى أن الرشاقة التفاعلية تعد قدرة أكثر تخصصية من الرشاقة، فهي كثيراً ما تستخدم لوصف الحركة بالبراعة الحركية والتي تظهر في الأنشطة الرياضية التي تحتاج لتصرف حركي سريع نظراً لتغير المثيرات الحركية أثناء الأداء، مثل تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة استجابة لمثير بصري غير معلوم توقيتته، كما أنها تتضح بشكل أعمق عندما يمتلك اللاعب المهارة والسرعة والرشاقة ويفتقد القدرة على

قراءة مواقف اللعب السريعة المتغيرة والاستجابة لها بسرعة ودقة، فيكون اللاعب غير بارع حركياً لأنه غير قادر على استخدام قدراته البدنية أفضل استخدام. (٧ : ١٤)

ويشير **مدحت صالح (٢٠١٩م)** إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعمل علي تقدم وتطوير مستوي اللاعبين فهي تساعد في اكساب الفرد سرعة تحسين الأداء للمهارات الأساسية الحركية بصورة اقتصادية والانسحاب الحركي والتوافق في الحركات والمهارات التي تتطلب تغيير سريع لوضعية جسم اللاعب خلال المنافسة، والإحساس والإدراك الحركي السليم للاتجاهات والأبعاد وخاصة عند اختيار اللاعب المهارات الحركية المناسبة، أو عند اندماج عدة مهارات في إطار حركي واحد، والتكامل والدقة في الاداء خاصة الانشطة التي تتطلب توافق حركي عالي، خلال الانشطة التي تتسم بالأداء الحركي لها بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير بقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق. (١٣ : ٢٢١)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **كلاً ستيفن بيرد وآخرون. Stephen Bird, et, al.** (٢٠١٩) (٢١)، **مروة ناصر (٢٠١٩م) (١٤)**، **محمود بيومي (٢٠١٩م) (١٥)**، **محمد أحمد (٢٠٢٠م) (٩)** حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن البرامج التدريبية باستخدام الرشاقة التفاعلية لها تأثير إيجابي علي مستوي الأداء المهاري في نوع النشاط التخصصي.

**ثانياً : مناقشة نتائج الفرض الثاني** والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي أداء بعض المهارات الهجومية للاعب سيف المبارزة.

أظهرت نتائج جدول (٥) نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي أداء بعض المهارات الهجومية للاعب سيف المبارزة (أداء حركة تقدم للإمام، ثم الدفاع وهجمة مستقيمة مباشرة، أداء حركة تقدم للإمام ثم أداء هجمة بتغيير الاتجاه والرجوع للخلف، أداء حركة الدفاع على النصل ومن ثم رد مضاد بالقاطعة) حيث بلغت قيمة نسب التحسن (٢٢,١٩، ٢٢,١٢، ١٩,٥٣، ١٧,٥١) بنسب متفاوتة.

ويعزى الباحث نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي أداء بعض المهارات الهجومية للاعب سيف المبارزة إلي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وما تحتويه هذه التدريبات من المواقف المتعددة والمحددة في مساحات متباينة وما يتشابهه مع الأداء المهاري والتي أثرت بشكل واضح في

سرعة اكتساب وإتقان اللاعبين المهارات الهجومية قيد البحث، وهذه التنمية الحادثة إذا أردنا أن نتطرق إلى معرفة أسباب حدوثها فنجد أن هناك شقين أساسيين لهذه التنمية، أما عن الشق الأول وهو البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية حيث راعى الباحث في تصميم البرنامج التدريبي عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم والكثافة وما يحتويه من أهداف وواجبات ومراعاة الاختلاف بين الناشئين في مستوي الرشاقة التفاعلية ومحاولة دفعها نحو الأفضل، أما عن الشق الثاني فهو نجاح البرنامج نفسه بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وانتظام الناشئين علي مدار فترة تطبيق البرنامج وتعرضهم لخبرات جديدة وإقبالهم علي التدريب بشكل مستمر قد ساهم بشكل كبير في زيادة مستوي الأداء المهاري للمهارات الهجومية قيد البحث.

ويوضح وارين يونج Warren Young, et, al. (٢٠١٥م) أن عند إعطاء تدريبات الرشاقة التفاعلية المنتظمة لفترة طويلة تحدث تغيرات وظيفية للجهاز العصبي ونتيجة لتلك التدريبات المنظمة المتطورة يحدث تأثير ايجابي علي وظائف القشرة المخية من عمليات تنبيه أو تنشيط، وتزداد قوة الجهاز العصبي وذلك نتيجة لزيادة التأثيرات والتغيرات التي تحدث في الخلايا العصبية والتي تسببها تدريبات الرشاقة التفاعلية نتيجة مقدرة الجهاز العصبي علي التحكم في اجزاء الجسم مع تغيير اتجاهاته بسرعة عالية، ونتيجة للتدريب المستمر تقل فترة الكمون وتزداد القدرة علي التمييز بين المنبهات وتزداد القدرة علي تقليل العمل الجانبي وتقل الاثارة الزائدة ويكون الرياضي اكثر قدرة علي الوصول الي اعلي مستوي في التحكم في اجزاء الجسم وتغيير اتجاهاته في وقت قصير بالإضافة الي امكانياته في تغيير نوع التدريب الرياضي بسرعة اكبر من الاشخاص العاديين، كما ان تلك التدريبات تجعل حركات اللاعب اكثر انضباط ودقة وأمان. (٢٢ : ١٦٥)

ويري ميودراغ سبايسي Miodrag Spasic (٢٠١٥م) أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تحتوي علي تمرينات مختلفة ومتنوعة موجهة تساعد علي زيادة الاحساس والادراك بالأداء الحركي الصحيح وفي نفس اتجاه العمل العضلي العامل وبنفس شكل الاداء لمهارات الرياضة المستخدمة، فهي تهدف الي تطوير قدرة اللاعبين في السيطرة علي اجسادهم، وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم، لأنها تبني علي مبدا تطوير المهارات العامة للرياضي والتي تنتقل نتیجتها بعد ذلك الي المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية فهي

تدريبات ذات مسار حركي متنوع تتسم بالتشويق مما يؤثر على الاداء ويعمل على تطوير المهارات الاساسية ويكون له بالغ الأثر في تطوير الأداء للاعبين. (٢٠ : ٥٠٢) ويشير **يونج فارو Young Farrow** (٢٠١٦م) الي أن الرشاقة التفاعلية هي مهارات متعددة منها القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة والبدء بالانفجارية يتبعها التوقف ثم يليها التباطؤ ثم تغيير الاتجاه والتسارع مرة اخرى مع الحفاظ على التوازن الديناميكي مما يؤثر على مستوي الاداء المهاري خلال تنفيذ الاستجابات المناسبة. (٢٣ : ٢٩) كما تتفق كل هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من **ستيفن بيرد** وآخرون **Stephen Bird, et, al.** (٢٠١٩) (٢١)، **مروة ناصر** (٢٠١٩م) (١٤)، **محمود بيومي** (٢٠١٩م) (١٢)، **محمد أحمد** (٢٠٢٠م) (٩) علي أن البرامج التدريبية باستخدام الرشاقة التفاعلية تسهم بشكل كبير في تحسن مستوي الأداء المهاري بكل رياضة علي حدة. **الاستنتاجات.**

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً إيجابياً علي مستوي أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث للاعبي سيف المبارزة.
  - ٢- البرنامج التدريبي باستخدام الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً إيجابياً في نسب التحسن في مستوي أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث للاعبي سيف المبارزة.
- التوصيات.**

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الرشاقة التفاعلية لما له من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير بعض المهارات الهجومية للاعبي سيف المبارزة.
- ٢- إجراء المزيد من البحوث التجريبية المشابهة باستخدام الرشاقة التفاعلية على اللاعبين في المراحل السنية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية حتى نصل بالمبتدئين والناشئين لأعلى مستويات البطولة في رياضة المبارزة.

## **(( المراجع ))**

### **أولاً: المراجع العربية.**

- ١- أبو العلا أحمد عبدالفتاح: "التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية- الخطط التدريبية- تدريب الناشئين- التدريب طويل المدى- أخطاء حمل التدريب)"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٢م.

- ٢- ابراهيم نبيل عبد العزيز: "الاسس الفنية للمبارزة"، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٨م.
- ٣- ريسان خريبط مجيد، أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٦م.
- ٤- عصام أحمد أبو جميل: "التدريب في الأنشطة الرياضية"، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٥- عصام عبد الخالق مصطفى: "التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات"، الطبعة الثانية عشر، منشأة المعارف، ٢٠٠٥م.
- ٦- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده: "سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية"، الجزء الثالث، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ٧- عمرو حمزة، نجلاء البدري نور الدين، بدیعة عبد السميع: "تدريبات الساكيو"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٦م.
- ٨- كولن بت: "محاضرات الدورة الأكاديمية الدولية لأسانذة الكاراتيه"، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.
- ٩- محمد أحمد كوردي: "تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بنية حركات القدمين لدي ناشئي تنس الطاولة"، رسالة ماجستير، بكلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، ٢٠٢٠م.
- ١٠- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١١- محمد صبحي حسانين: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة"، الجزء الثاني، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٢- محمود السيد بيومي: "تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئي الجودو"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٨٦، الجزء ٤، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.

- ١٣- **مدحت صالح سيد:** "إستراتيجيات التدريب الرياضى للناشئين"، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٩م.
- ١٤- **مروة ناصر سيد:** "تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٩م.
- ١٥- **مفتي إبراهيم حماد:** "المرجع الشامل في التدريب الرياضي- التطبيقات العملية"، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ١٦- **وجدى مصطفى الفاتح:** "الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين فى المجال الرياضى"، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، القاهرة، ٢٠١٤م.

### ثانياً : المراجع الأجنبية.

- 17- Helmi Chaabene, Yassine Negra, Laura Capranica, Raja Bouguezzi, Younés Hachana, Mohamed Ali Rouahi, Bessem Mkaouer:** "Validity and Reliability of a New Test of Planned Agility in Elite Taekwondo Athletes ", Journal of Strength and Conditioning Research, 32(9), 2542-2547, 2018.
- 18- Himani Sood:** "Physical and performance correlates of agility in tennis players", A Master's Thesis presented to the Faculty of the Graduate Program in Exercise and Sport Sciences Ithaca College, 2013.
- 19- Kaitlin Dolan:** "Reactive agility, core strength, balance, and soccer performance", A Master's Thesis Presented to the Faculty of the Graduate Program in Exercise and Sport Sciences Ithaca College, 2016.
- 20- Miodrag Spasic:** "Reactive Agility Performance in Handball; Development and Evaluation of a Sport-Specific Measurement Protocol", Journal of Sports Science and Medicine 14, 501-506, 2015.

- 21- Stephen P. Bird, Wahyu E. Widiyanto, Nining W. Kusnanik:**  
"Effect of Reactive Agility Training Drills on Speed and Agility in Indonesian", University Students, The Journal of Social Sciences Research, 2019.
- 22- Warren Young, Brian Dawson, Greg Henry :** " Agility and change of direction speed are independent skills- Implications for training for agility in invasion sports", International Journal of Sports Science and Coaching 10, 159-169, 2015.
- 23- Young Farrow, D :** " A review of agility ", Practical applications for strength and conditioning, Strength and Conditioning Journal , 2016.

**ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).**

24-[https://www.serar.springeropen.com/trackpdf/10.4103/err.err\\_28\\_17.pdf](https://www.serar.springeropen.com/trackpdf/10.4103/err.err_28_17.pdf)