

تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى الأداء المهاري الهجومي في رياضة المبارزة

أ.م.د/ مروه عمر أحمد الدهشوري
استاذ مساعد بقسم تدريب المنازلات والرياضات
الفردية- كلية التربية الرياضية – جامعة حلوان.
marwa.eldahshoury@gmail.com

أ.د/ عائشة محمد الفاتح
استاذ تدريب المبارزة – بقسم تدريب المنازلات
والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية – جامعة
حلوان.
aisha.elfateh@pef.helwan.edu.eg

الباحثة/ منه الله محروس على
معيدة بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية – كلية التربية الرياضية – جامعة حلوان
mennatullahmahrousal@pef.helwan.edu.eg

الملخص:

استهدفت الدراسة الي وضع برنامج للتعرف علي تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوى الأداء المهاري الهجومي في رياضة المبارزة لطلاب الفرقة الثاوية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث حيث استعانت بأحدي التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة عن طريق تطبيق القياس (القبلي والبعدي) نظرا لملائمته لطبيعة البحث ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثاوية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان للعام الجامعي (2023-2024م)، والبالغ عددهم (60) طالبة تم تقسيمهم الي (30) طالبة للمجموعة التجريبية (30) طالبة للعينة الاستطلاعية من مجتمع البحث و خارج العينة الاساسية لحساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ، وكانت مدة البرنامج شهرين بواقع (24) وحدة تدريبية ثلاث مرات بالاسبوع أيام (الاحد – الثلاثاء – الخميس) و كان ز من الوحدة التدريبية (90)دقيقة وقد اسفرت نتائج البحث ان استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية لها تأثير ايجابي علي مستوى الأداء المهاري الهجومي في رياضة المبارزة.

الكلمات المفتاحية: (الرشاقة التفاعلية – الأداء المهاري – المبارزة)

Abstract:

The study aimed to develop a program to identify the effect of using interactive agility training on the level of offensive skill performance in the sport of fencing for students of the second division of the Faculty of

Physical Education for Girls - Helwan University. Helwan University, the researcher used the experimental method because of its suitability for the nature of the research, where she used one of the experimental designs, which is the experimental design with one experimental group by applying the measurement (before and after) due to its suitability for the nature of the research, the sample was selected by the random intentional method from the female students of the second year (2023-2024 AD), and their number (60) students They were divided into (30) female students for the experimental group, and (30) female students for the exploratory sample from the research community and outside the main sample to calculate the scientific coefficients of the tests under research, and the duration of the program was two months with (24) training units three times a week on (Sunday - Tuesday - Thursday) and the time of the training unit (90) minutes, and the research results revealed that using interactive agility training has a positive impact on the level of offensive skill performance in fencing sport.

Keywords: (Interactive Agility - Skill Performance - Fencing)

تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى الأداء المهاري الهجومي في رياضة
المبارزة

مقدمة ومشكلة البحث:

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي الذي يغزو جميع مجالات الحياة وخاصة المجال الرياضي الذي شهد تطورا كبيرا في السنوات الاخيرة وذلك من حيث مستويات الاداء والانجازات البشرية ووسائل التدريب.

يشير "بسطويسي، احمد" حيث يعتبر التدريب الرياضي عمليه تربوية هادفه و موجهة ذات تخطيط علمي، لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم براعم و ناشئين ، متقدمين ووفقا لقدراتهم بدنيا

ومهار ياوفذ يا وخطط يا ونف سيالو لوصول الى اعلي مستوي مم كن و يذلك لا يتوقف التدريب الرياضي علي مستوي دون اخر وليس قاصرا علي اعداد المستويات العليا فقط فكل مستوي طرقه واساليبه(بسطويسي، 2003، ص24)

و يرى الفاتح، و جدى مصطفى؛ السيد، محمد لطفى (2002) ان طريقة التدريب هي " نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب و اللاعب خلال الوحدة التدريبية"، و ان طريقة التدريب عبارة عن الاجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي و هي الوسائل التي تعمل على تنمية و تطوير الحالة التدريبية للرياضي الى اقصى درجة ممكنة. (الفاتح، السيد، 2002، ص122)

وتعتبر تدريبات الرشاقة التفاعلية تعدبر احد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية حيث استطاعت ان تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين الي نظره حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكلا من الادراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الاكثر تخصصية من الرشاقة فهي كثيرا ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الانشطة الرياضية (تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيته). (حمزه، طارق، 2012، ص8) (حمزه، البديري، 2016، ص24)

يشير كلا من "ديكلستارت واخرون" Delextrat et, al (2015)، "يونج واخرون" Young et, al (2015)، "شياتسيوبولس واخرون" Chatzopoulos et, al (2014)، "الوكي واخرون" Locki et, al (2013)، "ميلانوفيتش واخرون" Milanovic et, al (2013)، "أوليفير ومبايرز" Oliver & Meyers (2009) 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 لتغير اتجاهه، ونظرا لأن مواقف اللاعب في المباراة تتسم بالتغيير المستمر والسريع يظهر نوع اخر من الرشاقة يسمى بالرشاقة التفاعلية (Reactive Agility) يستوجب من اللاعب سرعة إعادة تغيير اتجاهه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى أثناء الحركة لتتناسب تحركاته مع تغيير المثيرات (المنافس) المحيطة به والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين والتي تمثل (70%) من مجموعها في جسم الانسان، كما أن (80%) من المعلومات المحيطة باللاعب تنتقل عن طريق العين فيستطيع تنفيذ الواجبات الحركية والخطوية بنجاح. (Milanovic et sporis, trajalic, 2013, p102)

يشير كلا من "سكانلان Scanlan" (2014)، ميلانوفيتش Milanovic (2013)، بن عبد الكريم Ben Abdelkarim (2010) أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تهدف إلى تحسين قدرة اللاعبين في السيطرة على أجسادهم فهي تدريبات ذات مسارات حركية متنوعة تتسم بالتنوع والتشويق مما يؤثر على الأداء ويعمل على تحسين وتطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية ويقول له بالغ الأثر في تطوير عمل حركات القدمين التي تعد مفتاح نجاح مهارات اللعب .

(Scanlan=2014،p370) (Milanovic،2013،p102) (Ben Abdelkarim،2010،p2328)

وتعد رياضه المبارزة من الرياضات الفردية التي تطورت بشكل سريع ويظهر هذا التطور من الناحية التعليمية والتدريبية والخطية والقانونية ، وتعتبر طبيعة المهارات في رياضه المبارزة تحتاج الى تحركات متنوعة ما بين التحرك السريع بالإضافة الى تغيير ايقاع السرعة و الاتجاهات لذلك يجب على القائم بالتدريس اختيار الطريقة المناسبة لطبيعة نوع النشاط الممارس لكي يرتقى بمستوى الاداء المهاري والمعرفي في نفس الوقت والوصول لأفضل نتائج للعملية التعليمية و تحقيق الهدف من طريقه التدريس المستخدمة.(عبد العزيز، 2021، ص3)

يؤكد " الطاني ،وجيه محجوب" (2001) أن رياضة المبارزة إحدى الألعاب التي لها متطلباتها وأهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية، حيث تمارس وفق قوانين معينة وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتبارزين، ومن أهم المتطلبات هي القدرة التوافقية والرشاقة والتي تعد الأساس للأداء الجيد الذي يحقق الفوز ، فهي تختلف من مهارة إلى أخرى وفقاً للخصوصية الحركية لدى الرياضي(الطاني،2001،ص53)

الهجوم في رياضة المبارزة عبارة عن حركة أو مجموعة من الحركات التي يؤديها اللاعب للوصول بذبابة سلاحه الي هدف المنافس لتسجيل اللمسة، حيث تتصف الذراع المسلحة بالامتداد في خط مستقيم باتجاه الهدف عند القيام بالهجوم بحركة الطعن بالقدم الأمامية، بسرعة ومرونة دون تردد أو بالتقدم للأمام والحركة الهجومية هي الحركة التي يبدأها أحد لاعبي المبارزة قبل الآخر للوصول إلى الهدف القانوني باستخدام نصل سلاحه بالطعن أو بدونه. (عبد الحميد، 2007م، ص

(34)

الهجوم البسيط: هو الهجوم الذي يتم بحركة واحدة بسيطة قد يصاحبها الانتقال من جهة إلى أخرى من جهات نصل اللاعب الخصم ويأخذ هذا الهجوم شكلين أساسيين هما (الهجوم المباشر- الهجوم غير المباشر)

مشكلة البحث:

وعلى ضوء ما سبق برزت مشكلة البحث الحالية من واقع عمل الباحثة كمعيدة في كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، قد لاحظت ان بعض طالبات الفرقة الثانية لديهم ضعف في مستوي القدرات مهارية رغم معرفتهن للمهارات الاساسية الهجومية والدفاعية الا انهم لا يؤدون المهارة بالشكل المطلوب ، و ترجع الباحثة ذلك الي أن الهبوط في مستوى أداء المهارات يحدث نتيجة افتقار بعض الطالبات لبعض القدرات الحركية التي تمكنهم من أداء المهارات بطريقة صحيحة وكفاءة عالية وخاصة في الرياضات التي تتطلب اتجاهات مختلفة و وجدت الباحثة أن استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية لها تأثير إيجابي على تحسين بعض المتغيرات مهارية ومستوى الأداء المهاري الهجومي في رياضة المبارزة.

ثانيا: أهمية البحث

(1) يعد هذا البحث اضافة علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث الذي يتناول موضوعات عن اساليب التدريب الحديثة .

(2) المساعدة في تطوير العملية التدريبية والعمل علي تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوي الاداء الهجومي في رياضة المبارزة باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية

ثالثا: هدف البحث

التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى الأداء المهاري الهجومي في رياضة المبارزة

رابعا: فروض البحث

- (1) توجد فروق دالة احصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات مهارية لصالح القياس البعدي
- (2) توجد فروق دالة احصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للهجمة المستقيمة لصالح القياس البعدي
- (3) توجد نسب تحسن في القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات والمهارية ومستوي الاداء المهاري للهجمة المستقيمة لصالح القياس البعدي.

خامسا: المصطلحات المستخدمة

الرشاقة التفاعلية Interactive Agility

هي سرعة اعادة تغيير الاتجاه (اعادة تفعيل الرشاقة) مرة اخري طبقا للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجوده في العين

(Milanovic et sporis , trajkalic , 2013 ,p102)

مستوي الأداء المهاري : Skill Performance Level

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسيابية والدقة ودرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد (حنفي، 2019، ص7)

المبارزة : fencing

هي رياضة الهجوم والدفاع بين متنافسين يحاول كل منهما ان يسجل لمسات علي الاخر بسلاح معين (الشيش – السيف – سيف المبارزة) في هدف محدد (عبد العزيز، نبيل، 2016، ص119)

جدول (1) الدراسات السابقة والمرتبطة

م	الباحث	نوع البحث	عنوان البحث	اهداف البحث	العينة	المنهج المستخدم	اهم النتائج	المرجع
1	فاروق، شرين	بحث منشور	تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية بالمشيرات البصرية على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري للاعبين رياضة المبارزة	- التعرف على تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية بالمشيرات البصرية على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري للاعبين رياضة المبارزة	تم اختيار العينة بالطريقة العادية من لاعبي منتخب بني سويف وبلغ قوامها (18) لاعب	التجريبي	تدريبات الرشاقة التفاعلية التي أدت إلى تحسن في مستوى بعض المتغيرات التوافقية و مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي المبارزة	فاروق، 2019
2	مصطفى، مروه فتحي	بحث منشور	تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة أداء حر كات الرجلين وبعض أساليب الهجوم المضاد لناشئين الم بارزة تحت 20 سنة	- التعرف على تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة أداء حر كات الرجلين وبعض أساليب الهجوم المضاد لناشئين المبارزة تحت 20 سنة	تم اختبار عينة البحث بالطريقة العادية من ناشئين نادي السلاح المصري بالقاهرة والتي اشتملت على (30) ناشئ م بارزة ل سلاح الشيش تحت (20) سنة تم تقسيمهم الي (13) ناشئ للمجموعة التجريبية، (13) ناشئ للمجموعة الضابطة، (4) ناشئين للعينة الاستطلاعية	تجريبي	- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على سرعة أداء حر كات الرجلين وبعض أساليب الهجوم - تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة في سرعة أداء حر كات الرجلين ومستوى أداء الهجمات المضادة قيد البحث	مصطفى، 2021م
3	صقر، عصام محمد	بحث منشور	تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة على الفاعلية لبعض الأداءات الهجومية الم بارزة لناشئين الكوميتيه في الكاراتيه	- عمل برنامج تدريبي باستخدام الرشاقة التفاعلية الخاصة لناشئين الكوميتيه - التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة على فاعلية بعض الأداءات الهجومية الم بارزة لناشئين الكوميتيه في الكاراتيه	تم اختيار عينة البحث بالطريقة العادية من ناشئين الكوميتيه، و عدد العينة 30 ناشئ، وتم اختيار (10) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية (20) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (10) ناشئين	التجريبي	- تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة أثرت إيجابيا على الأداءات الهجومية الم بارزة والمضادة لناشئين الكوميتيه في الكاراتيه - استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة أدى إلى وجود نسب تحسن أعلى في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية	صقر، 2021م

م	الباحث	نوع البحث	عنوان البحث	اهداف البحث	العينة	المنهج المستخدم	اهم النتائج	المرجع
4	متولي، محمود عامر	بحث منشور	تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى أداء بعض الركلات الهجومية لناشئي الكوميتيه	- التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى أداء بعض الركلات الهجومية لناشئي رياضة الكاراتيه تحت 14 سنة	يمثل مجتمع البحث ناشئي رياضة الكاراتيه تحت 14 سنة الحاصلين على الحزام البني وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (12) ناشئي للمجموعة التجريبية و (10) ناشئين من خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية	التجريبي	- البرنامج التدريبي باستخدام الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيرا إيجابيا على مستوى أداء بعد الركلات الهجومية قيد البحث لناشئي رياضة الكاراتيه تحت 14 سنة - البرنامج التدريبي باستخدام الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيرا إيجابيا في نسب التحسن في مستوى أداء بعض الركلات الهجومية قيد البحث لناشئي رياضة الكاراتيه تحت 14 سنة	متولي، 2021م
5	عزب، احمد إبراهيم؛ فرج، رasha مسعد؛ سيد، وليد احمد؛ مصطفى، احمد محمد	بحث منشور	تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على تحركات ال قدمين لناشئي المبارزة	- التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على تحركات القدمين لناشئي سلاح سيف المبارزة تحت 15 سنة	تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي رياضة سيف المبارزة تحت 15 سنة، بلغ إجمالي عدد عينة البحث (23) ناشئي، تم تقسيمهم على المجموعتين الأساسية (12)، الاستطلاعية (11)	تجريبي	تدريبات الرشاقة تفاعلية تؤثر إيجابيا على تحركات القدمين لناشئي المبارزة توجد فروق ده الإحصائية بمتوسط القياسات القبليّة والبعدية في مستوى متغيرات البدنية والمهارية لصالح القياسات البعدية	عزب وآخرون، 2023
6	إبراهيم، إيهاب عبد الرحمن	بحث منشور	تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة على فاعلية الأداء الهجومي وتحركات ال قدمين للملاكمين الشباب	- يهدف البحث إلى عمل برنامج تدريبي باستخدام الرشاقة التفاعلية الخاصة للملاكمين الشباب - التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة على فاعلية الأداء الهجومي وتحركات القدمين للملاكمين الشباب	تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين الشباب بنادي هيبا الرياضي بمحافظة الشرقية، وبلغ إجمالي مالي العينة (15) ملاكم تم تقسيمهم إلى العينة الأساسية (10) ملاكمين، العينة الاستطلاعية (5) ملاكمين	التجريبي	- استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية أثرت إيجابيا على بعض القدرات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي - استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة أدى إلى وجود تحسن أفضل لدى المجموعة التجريبية في فاعلية الأداء الهجومي وتحركات القدمين	إبراهيم، 2024م

خطة واجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي و البعدي لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث من طالبات الفرقة الثانية البالغ عددهن 616 طالبة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان للعام الجامعي (2024/2023م) حيث تراوحت الاعمار السنية (18-20) سنة وبلغت عينة البحث الاساسية (60) طالبة

عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثانية والبالغ عددهن (30) طالبة للمجموعة التجريبية لتطبيق تدريبات الرشاقة التفاعلية قيد البحث ، وبلغت العينة الاستطلاعية (30) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية لحساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

شروط اختيار العينة

- تجانس العينة في القياسات الاساسية (الوزن – الطول – السن)
- انتظام الطالبات بمواعيد تنفيذ البرنامج قيد البحث
- أن تكون الطالبات مسجلات بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات
- ان تكون لديهن الرغبة في المشاركة في تجربة البحث

جدول (2) توصيف عينة البحث الكلية

ن=60

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
1	الأساسية	30	50%
2	الاستطلاعية	30	50%
3	الكلية	60	100%

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات (السن – الطول – الوزن) قيد البحث

ن = 60

م	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سنة	19.2500	.65419	-.305
2	الطول	سم	163.5833	6.67982	2.066
3	الوزن	كجم	58.7667	7.07195	.658

يتضح من جدول (1) انه انحصر معامل الالتواء ما بين (± 3) للمتغيرات الوصفية قيد البحث ، مما يدل على اعتدالية البيانات

جدول (4)

متغيرات الاختبارات المهارية قيد البحث في القياس القبلي (ن=30)

البيان	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الاختبارات المهارية	زمن أداء رشاقة الحركات	ثانية	10.7567	1.47069	.185
	مدى مرونة المفاصل	سم	-27.7667	7.34229	-.375
	احراز لمسة بفرد	ثانية	9.7053	1.90128	.388
	سرعة الاستجابة للمثير	ثانية	583.7667	104.04829	.744
الهجمة المستقيمة	فرد الذراع المسلحة	درجة	3.9330	.55055	-.100
		درجة	5.2333	.81720	-.470

يتضح من جدول (2) انه تفاوتت المتوسطات الحسابية للاستجابات العينة على الاختبارات قيد البحث في القياس القبلي لها ، كما انحصر معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات

ادوات جمع البيانات

1) الأدوات المستخدمة

- لاب توب - أسلحة شيش - لوحة تسجيل - اقماع - ساعة إيقاف - متر.

2) الاستثمارات

- 1- استثمار استطلاع رأي الخبراء لتحديد انسب الاختبارات المهارية لطالبات الفرقة الثانية مرفق (2)
- 2- استثمار استطلاع رأي الخبراء لتحديد المدة الزمنية وأجزاء البرنامج التدريبي لطالبات الفرقة الثانية مرفق (3)
- 3- استثمار تسجيل البيانات الشخصية لطالبات الفرقة الثانية مرفق (4)
- 4- استثمار تقييم أداء الهجمة المستقيمة لطالبات الفرقة الثانية مرفق (5)

(3) الاختبارات المهارية : مرفق(2)

- اختبار زمن أداء رشاقة حركات الرجلين.
- اختبار مدى مرونة المفاصل العاملة في حركة الطعن.
- اختبار احراز لمسة بفرد الذراع المسلحة داخل الدوائر المرقمة
- اختبار سرعة الاستجابة للمثير الضوئي
- اختبار فرد الذراع المسلحة على الدوائر المتداخلة من الطعن

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

أولاً: حساب معامل الصدق:

قامت الباحثة بحساب صدق التمايز عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين (الربيع الأعلى – الربيع الأدنى) للمجموعة المميزة وغير المميزة وذلك بعد أن قامت الباحثة بترتيب عينة الدراسة الاستطلاعية وهي (30) طالبة ترتيباً تنازلياً، وإيجاد دلالة الفروق للدلالة عن صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث، وتم تطبيق الاختبارات لحساب الصدق يوم الأثنين الموافق 2023/10/2م

جدول (5)

الفروق بين الربيعي (الأعلى / الأدنى) للاختبارات قيد البحث (ن = 30)

البيان	الاختبارات	المجموعات	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
الاختبارات المهارية	زمن أداء رشاقة الحركات	الأعلى	10.1329	.67495	*6.49	0.000
		الأدنى	13.3014	1.10035		
	مدى مرونة المفاصل	الأعلى	-31.7143	4.64451	*5.85	0.000
		الأدنى	-19.8571	2.67261		
	احراز لمسة بفرد	الأعلى	9.0529	1.25173	*6.97	0.000
		الأدنى	13.2686	0.99365		
	سرعة الاستجابة للمثير	الأعلى	468.5714	36.11028	*9.58	0.000
		الأدنى	753.1429	69.75058		
	فرد الذراع المسلحة	الأعلى	4.5243	.63542	*5.60	0.000
		الأدنى	2.7629	.53571		
الاداء الهجومي	الهجمة المستقيمة	الأعلى	7.2113	1.7072	*6.66	0.000
		الأدنى	4.1607	.23502		

*الدلالة > 0.05 يتضح من جدول (3) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيعي (الأعلى / الأدنى

(لصالح الربيعي الأعلى في جميع الاختبارات قيد البحث ، مما يدل على قدرة الاختبارات في التمييز بين المجموعتين.

ثانياً: حساب معامل الثبات

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها (Test Retest –) على عينة قوامها (30) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية ولهم نفس مواصفات العينة

الأساسية، بفواصل زمنية (7) أيام وتم إجراء التطبيق الثاني على نفس العينة بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين، وتم إعادة التطبيق يوم 2023/10/9م
جدول (6)

قيم الارتباط بين التطبيق (الأول / الثاني) للاختبارات قيد البحث (ن = 30)

الدلالة	ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	البيان
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
0.000	*0.582	1.65353	11.9060	1.54534	11.9693	ثانية	زمن أداء رشاقة الحركات	الاختبارات
0.000	*0.741	6.36477	26.2000	6.25732	-25.1333	سم	مدى مرونة المفاصل	المهارية
0.000	*0.911	1.43440	11.8710	1.65960	10.4573	ثانية	احراز لمسة بفرد	
0.000	*0.621	105.010	602.0333	104.5241	598.4667	ثانية	سرعة الاستجابة للمثير	
0.000	*0.654	0.79607	3.8560	0.89543	3.6557	درجة	فرد الذراع المسلحة	
0.000	*0.789	2.9813	7.0014	2.03654	6.2578	درجة	الهجمة المستقيمة	الأداء الهجومي

*الدلالة > 0.05

يتضح من جدول (4) انه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين في الاختبارات قيد البحث ، مما يدل على مدى اتساق استجابات العينة عند إعادة التطبيق

البرنامج التدريبي المقترح

هدف البرنامج التدريبي

يهدف الي تصميم برنامج باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية ومعرفة تأثيرها على كلا من

- 1- بعض المتغيرات المهارية
 - 2- مستوى الأداء الهجومي للهجمة المستقيمة
- أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح

- التوازن بين التدريبات في كل وحدة
- ان يتسم البرنامج بالمرونة حيث يمكن تعديله او تغييره إذا لزم الامر
- مراعاة الفروق الفردية
- توافر عامل الامن والسلامة
- مراعاة ان تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الاداء للمهارات قيد البحث
- مراعاة التدرج بالحمل التدريبي

محتوي البرنامج التدريبي

يحتوي البرنامج على 24 وحدة تدريبية بواقع ثلاث مرات في الأسبوع ومدة كل وحدة 90دقيقة

جدول (7) محتوى الوحدة التدريبية

المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
يحتوي على التدريبات الهوائية والوثبات للعمل علي إعداد وتهيئة الجسم للمهارات الحركية داخل الوحدة التدريبية	15ق	الجزء التمهيدي الإحماء والإعداد البدني العام
يحتوي هذا الجزء على تدريبات الرشاقة التفاعلية وتراوحت الشدة المستخدمة من (55% : 90%). يحتوي على: التدريبات المهارية لتنمية و تطوير الأداء المهاري الهجومي (الهجمة المستقيمة) قيد البحث	70ق 30-45ق 25-40ق	الجزء الرئيسي الإعداد البدني الخاص الإعداد المهاري
يحتوي على تدريبات التهدئة والاسترخاء والإطلاات.	5ق	الجزء الختامي

جدول (8) نموذج للوحدة التدريبية

خصائص الحمل			الشدة	المحتوي التدريبي	الزمن	أجزاء الوحدة
الكثافة	الحجم					
	ك	م				
—	—	—	—	20-14-7-4-2	15 ق	الجزء التمهيدي (الإحماء)
—	—	—	—	15-12-9-7-4-2		(إعداد بدني عام)
60ث	10:8	3:2	%50	30-22-16-15-11-10-4-2	70ق 45ق	الجزء الرئيسي (إعداد بدني خاص)
100:60ث	15:10	4:3	%65	26-20-16-5-3-1	25ق	(إعداد مهاري)
—	—	—	—	15-11-7-5	5ق	الجزء الختامي (التهدئة)

الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم 2023/10/2م الي 2023/10/9م على عينة قوامها (30) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وكان الهدف منها ما يلي :

- 1- التأكد من مدي صحة وسلامة الأدوات المستخدمة.
- 2- التأكد من صدق وثبات الاختبارات (المعاملات العلمية)

- 3- كيفية تطبيق أجزاء البرنامج المقترح ومدى ملائمته لعينة البحث.
4- التعرف على الصعوبات والمشكلات التي يمكن ان تواجه الباحثة عند تنفيذ الاختبارات المهارية وكيفية التغلب عليها.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن الآتي:

- 1- سلامة وصحة الأدوات المستخدمة.
- 2- تحديد الإجراءات اللازمة لإجراء الاختبارات البدنية والمهارية.
- 3- ملائمة البرنامج لعينه البحث.
- 4- معرفة الصعوبات والمشكلات التي يمكن ان تواجه الباحثة عند تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية.

إجراءات البحث

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة على مجموعة البحث البالغ عددهن (30) طالبة ، في كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، في الفترة 2023/10/10م الي 2023/10/11م وتمثل القياسات في (الاختبارات المهارية - مستوى الاداء المهاري الهجومي للهجمة المستقيمة) قيد البحث .

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث وذلك خلال الفترة من 2023/10/12م الي 2023/12/5م ، خلال شهرين أي لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع في أيام (الاحد – الثلاثاء – الخميس) وقد اشتمل البرنامج التدريبي على (24) وحده تدريبية .

القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعديّة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة البحث البالغ عددها (30) طالبة من الفرقة الثانية ، وذلك في كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، في الفترة 2023/12/6م الي 2023/12/7م وهذه القياسات متمثلة في (الاختبارات المهارية و مستوى الاداء المهاري الهجومي للهجمة المستقيمة) قيد البحث.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث لإجراء العمليات الإحصائية للبحث وهي :

- 1- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- 2- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- 3- معامل الالتواء Skewness .
- 4- اختبار "ت" لقياس دلالة الفروق T – Test .
- 5- معامل الارتباط Correlation Coefficient .
- 6- نسب التحسن و التغيير Ratios Improvement

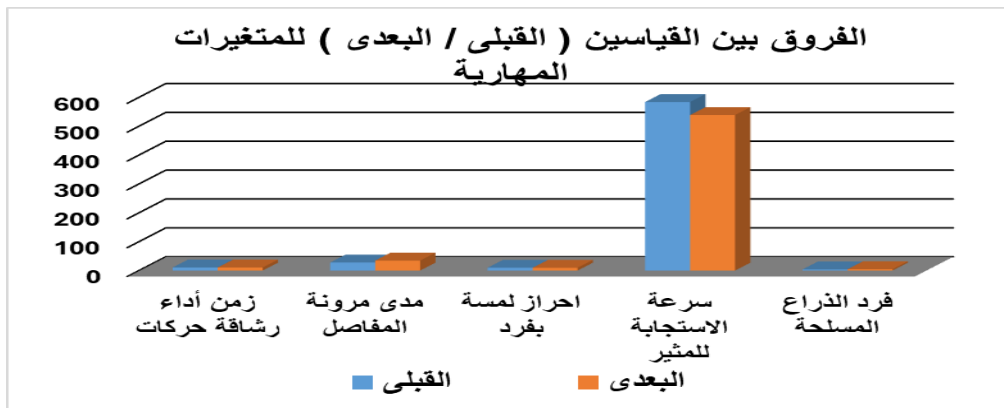
عرض ومناقشة النتائج أولاً: عرض النتائج

جدول (9)

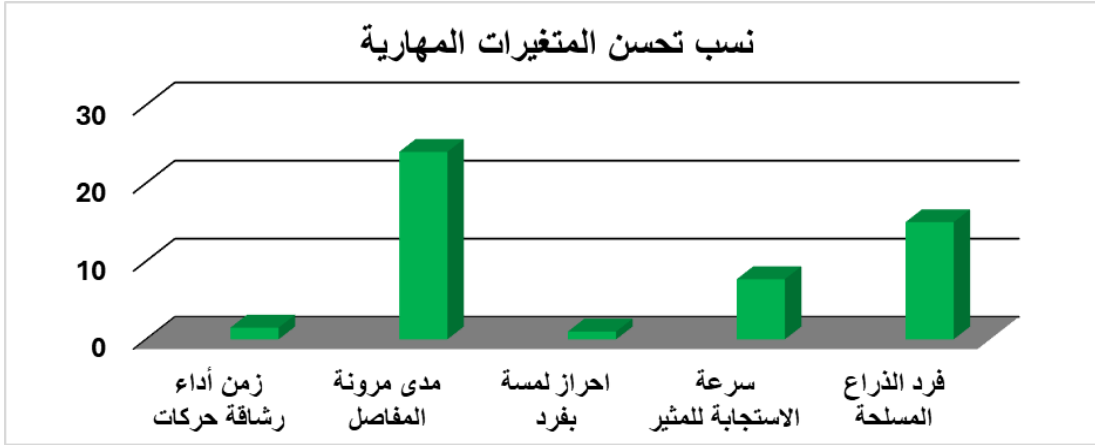
الفروق بين القياسين (القبلي / البعدي) للمتغيرات المهارية ونسب تحسنها (ن=30)

البيان	الاختبارات	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	الدالة	%
الرشاقة	زمن أداء رشاقة حركات	القبلي	1.47069	*10.98	0.000	1.5
		البعدي	1.47029			
المرونة	مدى مرونة المفاصل	القبلي	7.34229	*13.42	0.000	24.0
		البعدي	7.21915			
التوافق	احراز لمسة بفرد	القبلي	1.90128	*17.22	0.000	1.0
		البعدي	1.91123			
سرعة الاستجابة	سرعة الاستجابة للمثير	القبلي	104.04829	*9.95	0.000	7.7
		البعدي	110.54024			
الدقة	فرد الذراع المسلحة	القبلي	.55055	*10.38	0.000	15.0
		البعدي	.49999			

*الدلالة > 0.05 يتضح من جدول (9) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث ، كما تفاوتت نسب التحسن في الاختبارات.



شكل (1) الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث



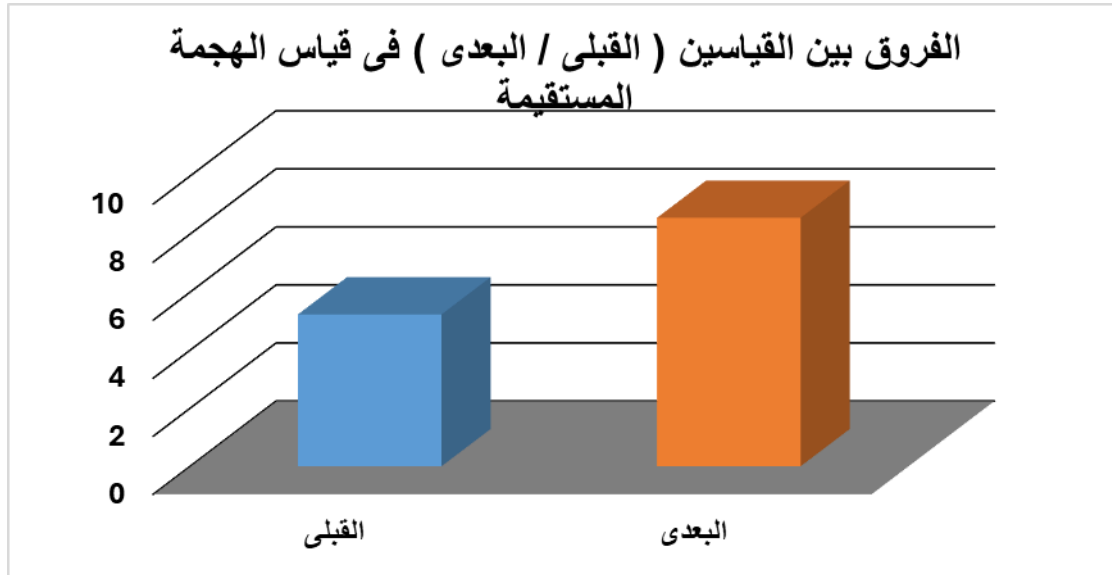
شكل (2) نسب التحسن للمتغيرات المهارية قيد البحث

جدول (10)

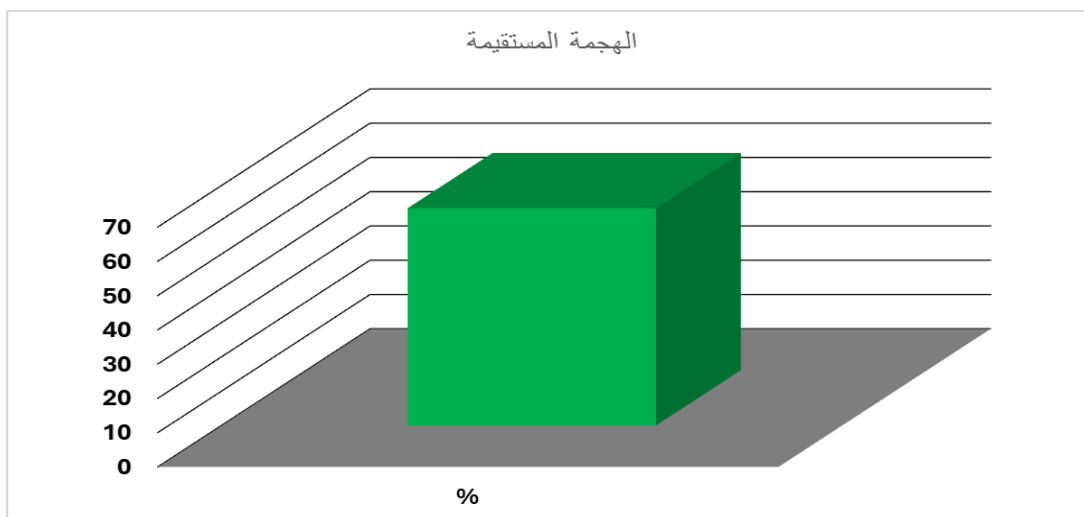
الفروق بين القياسين (القبلي / البعدي) للاختبار المهاري الهجومي ونسب تحسنها (ن=30)

الأداء المهاري	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	الدلالة	%
الهجمة المستقيمة	5.2333	.81720	*25.67	0.000	63.4
	8.5667	1.13512			

*الدلالة $0.05 >$ يتضح من جدول (10) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي في الاختبار المهاري الهجومي قيد البحث ، كما جاء نسبة التحسن (63.4 %)



شكل(3) الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للاختبار المهاري للهجمة المستقيمة قيد البحث



شكل (4) نسبة التحسن للاختبار المهاري للهجمة المستقيمة قيد البحث

ثانيا : مناقشة النتائج

مناقشة الفرض الاول

يتضح من جدول (9) و شكل رقم (1) انه يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهاريّة قيد البحث ، كما تفاوتت نسب التحسن في الاختبارات حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (9.95) كأصغر قيمة و (17.22) كأكبر قيمة وترجع الباحثة ذلك الي ان البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة ادي الي تطور يشمل الجانب البدني العام مما ادي الي وجود تحسن في مستوي بعض المتغيرات المهاريّة حيث اهتمت الباحث بنوعية التدريبات المقدمة في البرنامج التدريبي أن تتسع لتشمل جميع جوانب الجسم بشكل عام ثم التدرج بنوعية التدريبات المقدمة لنتجه بشكل خاص لتتماشى مع طبيعة الاداء في المبارزة والذي يتسم بسرعة الاستجابة والرشاقة و التوافق وقد راعت الباحثة مشاركة العديد من العضلات العاملة للطرف العلوي والطرف السفلي من الجسم وهذا أدى الي تحسن في مستوي بعض المتغيرات المهاريّة.

ويؤكد علي ذلك كلا من “عصمت، رغدة محمد (2021)، إبراهيم، احمد واخرون (2023)، محمد، الاء حمدي (2023)، هاشم، ايناس عبد المنعم ؛غرابه، محمد سعد (2021)، حمدون، محمود (2023) والتي توصلت نتائجها الي وجود تحسن في المتغيرات المهاريّة نتيجة للتحسن في بعض المتغيرات البدنية لدي عينة البحث.

اتفقت تلك النتائج مع نتائج بيومي (2018) بأن استخدام البرامج التدريبية التي تحتوي على تدريبات خاصة تؤثر بشكل ملحوظ على تقدم الذاتج البدنية والمهارية في مختلف الرياضات. (بيومي، 2018)

وكذلك اتفق مع ما أكده عبد الرؤوف ، ياسر (2011) بأن البرنامج التدريبي الذي يحسن ويقلل زمن الاستجابة أو زمن التوقع الحركي الخارجي يحسن من أداء الهجوم. (عبد الرؤوف، 2011، ص235)

وهذا يؤكد علي تحقيق الفرض الاول والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي "

مناقشة الفرض الثاني

يتضح من جدول (10) والشكل رقم (3) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوي الاداء المهاري للهجمة المستقيمة حيث كانت قيمة ت المحسوبة (25.67) وذلك يرجع إلى أن البرنامج المقترح من قبل الباحثة أدى إلى تطوير شامل في كلا من الجانب البدني العام والخاص حيث ظهر هذا التطور في الأداء الهجومي لطالبات الفرقة الثانية في رياضة المبارزة.

ويؤكد "نبيل، ابراهيم(2005) " أن رياضة المبارزة غنية بالمواقف التي تتطلب امتلاك العديد من المتطلبات البدنية والمهارية للوصول لأفضل نتائج في أقل زمن، وهذا يتطلب العديد من المقاومات فتنمية القدرات البدنية الخاصة من قوة مميزة للسرعة والرشاقة وسرعة الاستجابة وغيرها من القدرات تؤثر إيجابيا على مستوى الأداء الهجومي. (عبد العزيز، 2005، ص7)

واتفق كلا من "فوزي، احمد امين" (2008) "علي، حمدي احمد" (2009) على أن القدرات البدنية هي المحرك الأساسي لأداء المهارات في أي نشاط رياضي وأن تنميتها عن طريق البرامج التدريبية التي تتوافق مع متطلبات تنفيذ الأداء الهجومي يؤدي إلى فاعلية الأداء لذلك من الضروري تحديد إمكانية الناشئ للقدرات البدنية اللازمة للارتقاء به. (فوزي، 2008، ص152) (علي، 2009، ص88)

كما تتفق نتائج الدراسات الاتية "مصطفى، مروة فتحي(2021)، محمد، الاء حمدي (2023)، صقر، عصام محمد (2021)، صادق ، احمد حمدي (2021)، متولي، محمود عامر (2021)، محمد، شريف ماهر (2023)، إبراهيم، إيهاب عبد الرحمن(2024) والتي توصلت نتائجها إلى تطوير في مستوى الأداء الهجومي نتيجة التحسن في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث.

وهذا يدل على صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري الهجومي لصالح القياس البعدي "

مناقشة الفرض الثالث

يتضح من الجدول رقم (9) والشكل رقم (2) ان نسبة التحسن للمتغيرات المهارية (زمن أداء رشاقة حركات الرجلين - مدي مرونة المفاصل العاملة في حركة الطعن - احراز لمسة بفرد الذراع المسلحة داخل الدوائر المرقمة - سرعة الاستجابة للمثير الضوئي - فرد الذراع المسلحة على الدوائر المتداخلة من الطعن) قيد البحث تراوحت بين (1% - 24.0%) و من الجدول رقم(10) والشكل رقم(4) ان نسبة التحسن في مستوى الاداء المهاري للهجمة المستقيمة قيد البحث (63.4%) وتعزو الباحثة هذا التأثير الايجابي الي ان البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة ادي الي تطور يشمل المتغيرات والمهارية ومستوي الاداء المهاري للهجمة المستقيمة قيد البحث.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كلا من "فاروق، شرين (2019)، صقر، عصام محمد (2021)، متولي، محمود عامر (2021)، إبراهيم، إيهاب عبد الرحمن(2024) والتي توصلت الي ان استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية أدت الي وجود نسب تحسن في المتغيرات المهارية والأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

وهذا يدل على صحة الفرض الثالث والذي ينص على " توجد نسب تحسن في القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات والمهارية ومستوي الاداء المهاري للهجمة المستقيمة لصالح القياس البعدي "

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات

في ضوء هدف وفروض وإجراءات ونتائج البحث توصلت الباحثة الاستخلاصات الاتية:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية له تأثير إيجابي علي بعض المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- 2- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية له تأثير إيجابي علي الأداء المهاري الهجومي للهجمة المستقيمة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- 3- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية ادي الي وجود نسب تحسن في بعض المتغيرات المهارية ومستوي الأداء المهاري الهجومي للهجمة المستقيمة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ثانيا: التوصيات

في ضوء نتائج البحث وما تم استخلاصه ،توصي الباحثة بالاتي

- 1- الاهتمام بتدريبات الرشاقة التفاعلية في البرامج التدريبية لتطوير القدرات المهارية و مستوي الأداء المهاري الهجومي
- 2- تطبيق مثل هذه الدراسة علي مراحل سنوية مختلفة وأنواع اخري من الأسلحة الثلاثة في رياضة المبارزة
- 3- اجراء دراسة مقارنة بين تأثير أسلوب الرشاقة التفاعلية والأساليب الحديثة الأخرى

المراجع العربية

- 1) ابراهيم، ايهاب عبد الرحمن (2024)، تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة على فاعلية الأداء الهجومي وتحركات القدمين للملاكمين الشباب، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، المجلد الأول
- 2) احمد، بسطوي سي(1999)، اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر
- 3) بيومي، محمود السيد(2018)، تأثير تدريبات القوة الوظيفية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للرمي من أعلى لناشئي الجودو، المجلة العلمية للعلوم الرياضية والتربوية، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، المجلد الخامس
- 4) حمزه، عمرو، البديري، نجلاء(2016)، تدريبات الساكيو، القاهرة، دار الفكر العربي
- 5) حمزه، عمرو، طارق، بيداء(2012)، فاعلية تدريب الساكيو علي الرشاقة التفاعلية ومستوي اداء الشقلبة الامامية علي حصان القفز، انتاج علمي، العراق، جامعة البصري
- 6) حنفي، كريمة مجدي(2019)، تأثير تدريبات الإنسان على القدرات البدنية والمهارية للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان

- (7) صادق، احمد حمدي(2021)، فاعلية تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى أداء بعض الركلات الهجومية للناشئ التايكوندو، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش، المجلد السادس
- (8) صقر، عصام محمد(2021)، تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة على فاعلية بعض الأداءات الهجومية المباشرة والمضادة لناشئ الكوميتيه في الكاراتيه، في المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، المجلد الثالث والتسعون
- (9) الطاني، وجيه محجوب(2001م)، نظريات التعلم والتطور الحركي، عمان، دار وائل للنشر
- (10) عبد الحميد، حسام الدين(2007م)، إستراتيجية الإعداد للهجوم للاعبين المبارزة وعلاقتها بمستوى الإنجاز، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط
- (11) عبد الرؤوف، ياسر يوسف(2011)، وضع اختبارات لقياس التوقع الحركي لبعده مهارات المركب والهجوم المضاد في رياضة الجودو، المؤتمر العلمي الدولي الثالث،(تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، المجلد الثالث
- (12) عبد العزيز، ابراهيم نبيل،نبيل، تامر ابراهيم (2016)، المرجع الحديث في المبارزة، القاهرة، مركز الكتاب الحديث.
- (13) عبد العزيز، محمد السباعي (2021)، رياضة المبارزة (تدريب رياضي- اداره)، مؤسسه علم الرياضة للنشر.
- (14) عبد العزيز، ابراهيم نبيل(2005م)، الاسس الفنية للمبارزة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر
- (15) عزب، احمد ابراهيم، فرج، راشا مسعود، سيد، وليد احمد، مصطفى، احمد محمد(2023)، تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على تحركات القديمين لناشئ المبارزة، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، مصر، المجلد الواحد والاربعون، العدد(1)
- (16) عصمت، رغبة محمد(2021)، تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات ال قديمين ومستوى الأداء المهارى لناشئ سلاح الشيش، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، المجلد(3)، العدد(3)، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ
- (17) علي، حمدي احمد(2009)، التدريب الرياضي، الأردن، دار المنهمل للطباعة
- (18) الفاتح، وجدي مصطفى، السيد، محمد لطفي(2002)، الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع

- (19) فاروق، شرين(2019)، تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية بالمشيرات البصرية علي بعض الدرات التوافقية ومستوي الاداء المهاري للاعبين رياضة المبارزة
- (20) فوزي، احمد امين(2008)، سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، القاهرة، دار الفكر
- (21) متولي، محمود عامر(2021)، تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى أداء بعض الركلات الهجومية لناشئي الكوميتيه، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش، المجلد السادس
- (22) محمد، الاء حمدي(2023)، تأثير تدريبات Breakletics علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء في رياضة المبارزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة
- (23) محمد، شريف ماهر(2023)، تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض مهارات الربط بين اللاعب من أعلى (ناجي وازا) واللاعب الأرضي (كتامي وازا) لناشئي الجودو، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، المجلد الرابعون
- (24) مصطفى، مروه فتحي(2021)، تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة أداء حركات الرجلين وبعض أساليب الهجوم المضاد لناشئين مبارزة تحت 20 سنة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، المجلد التاسع العدد(20)
- (25) هاشم، ايناس عبد المنعم، غرابه، محمد سعد(2021)، تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والنفس حركية وسرعة أداء الجمل الحركية المركبة للمصارعين، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية.
- المراجع الأجنبية**

26) Ben Abdelkrim, N., Castagne, C., Jabri, J. Battikh, T. El Fazaa, S. El Ati. J., (2010): Activity profile and physiological requirements of junior elite basketball players in relation to aerobic-anaerobic fitness, J Strength Cond Res, Sep: 24(9): 2330-42

27) Scanlan, A., Humphries, B., Tucker, P. S. and Dalbo, V. (2014) The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players. Journal of Sports Science, 32(4), 367-374

28) Milanovic,Z.,Sporis,G.,Trajkovic,N.,James,N.and Samija,K.(2013):
Effects of a 12 week SAQ training programme on agility with and with out
the ball among young soccer players. Journal of sports science and
medicine 12(1),97-103