

تأثير استخدام تدريبات السرعة والرشاقة التفاعلية لتطوير بعض المتغيرات
البدنية والقدرات الحركية للاعبين الكراتية

م.م عبدالله تحسين هاشم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

يحتوي البحث على المقدمة وأهمية البحث وتم التطرق فيها إلى دور تدريبات السرعة والرشاقة التفاعلية وتأثيرها في تطوير القدرات الدنية والحركية لرياضيين بصورة عامة ولللاعبين الكراتية بصورة خاصة حيث تجلت مشكلة البحث من خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه لاعبا ومدربا ومتخصصاً في الشأن الرياضي ،لاحظ ان اغلب مدربين لعبة الكراتية في البصرة يجهلون استخدام التدريبات التي تحتاج الى مستوى عالٍ من التوافق والسرعة والرشاقة العالية وان وجدت فهي لا تلبى الغرض أو الهدف المفروض منها بسبب عدم خلق الأجواء التنافسية إثناء التدريب وقلة وعي اللاعبين لها وعدم تكيفهم على أداء مثل هكذا تدريبات ويشدد عالية مع الإتقان الكبير للأداء المهاري للحركات ، وهدفت الدراسة الى :

التعرف على مستويات العينتين في الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث (التوافق العضلي العصبي، الرشاقة، السرعة، القوة السريعة) و لعينتي البحث .

معرفة تأثير البرنامج التدريبي لتدريبات السرعة والرشاقة التفاعلية في متغيرات البحث (التوافق العضلي العصبي، السرعة، القوة السريعة) ولعينتي البحث .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتضمنت اللاعبين المتواجدين في نادي الجنوب الرياضي 2018-2019 وقد انحصرت العينة باللاعبين في فئة الشباب وبوزن (55- كغم) وكان عدد اللاعبين (11) وكانوا يمثلون مجتمع البحث 100%، حيث تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات بواقع (4) لاعبين للمجموعتين التجريبتين و ثلاثة لاعبين للمجموعة الضابطة ، حيث تم توزيع اللاعبين على المجموعات بالطريقة العشوائية (القرعة) ، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة الاختبارات البدنية والتي تضمنت (اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، قوة مميزة بالسرعة للرجلين ، اختبار الرشاقة ، اختبار السرعة الحركية للذراعين ، اختبار السرعة الحركية للرجلين ، اختبار توافق العين والرجل ، اختبار توافق الرجل والذراع ، اختبار توافق العين والذراع) ، وتضمنت هذه الدراسة استخدام البرنامج التدريبي والذي يتكون من دائرة تدريبية متكاملة ومدتها (3 أشهر) وتتكون من مرحلة تحضيرية ومرحلة المنافسات وتتكون المرحلة التحضيرية من شهرين شهر (إعداد عام) وشهر (إعداد خاص)

ويكون عدد التمرينات المستخدمة 7 تمرينات بواقع 2 بطن و2 ذراع و3 رجل ، ويكون تسلسل التمرينات بالوحدة التدريبية

3- البطن

2- الرجل

1- الذراع كالأتي:

عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع 3 أيام إي ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ليكون عدد الوحدات التدريبية الكل (36) وحدة تدريبية ، علما ان استخدام هذه التمرينات يكون في بداية الوحدة التدريبية وتكون الشدة من :
80% - 90% في مرحلة الإعداد العام
ومن 90% - 95% في مرحلة الأعداد الخاص
ومن 95% - 100% في مرحلة المنافسات
وقد استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المتمثلة بالبرنامج الإحصائي SPSS ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات الآتية:

ان البرنامج التدريبي كان فاعلا في إحداث التغيرات الايجابية من خلال نتائج جميع الاختبارات البعدية لعينة البحث .
ان لتدريبات السرعة والرشاقة التفاعلية الأثر البالغ في تطوير مستوى التوافق العضلي العصبي والسرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين .
كذلك يوصي الباحث الى :

التأكيد على استخدام تدريبات السرعة والرشاقة التفاعلية

ضرورة حث المدربين على تطوير إمكاناتهم العلمية بما يخدم التخصص

Absetract

The Impact of using in teractive speed and agility exercises to develop some physical variables and motor abilities of karate players

Abdullah Tahseen Hashim

abdulltahsen@gmail.com

The problem of the research was revealed throughout the experience of the researcher as a player, a coach and as a specialist in sports as well , when he noted that most of the Iraqi coaches ignored the exercises that require a high level of compatibility, speed and high agility, if any, they do not satisfy the needs or the targeted aim because of the lack of creating a competitive atmosphere during training and lack of awareness among the players as well as the lack of adaptation to the performance of such exercises and high intensity with the great mastery of the skilled performance of the movements.

The study aimed to :

1. Identifying the levels of the two samples in the tests related to the research variables (**Neuromuscular** compatibility, agility, speed , the rapid power, and explosive power) for the two samples of the research.
- 2.The knowledge about the effect of the training program for the training of the psycho in the search variables (**Neuromuscular** compatibility, agility, speed , the rapid power, and explosive power) for the two samples of the research.

The researcher used the experimental method in the style of the equal group for its suitability in solving the problem of the research and achieving its objectives. Therefore ,the research was chosen by the vertical way and it included the players of the National Center for taking care of the talented boxers in Basra for (2017_2018) , so that the sample was limited to the youth boxers in the weight of (55) kg , where the number of boxers was (11) , therefore they represent the research community 100% . Where they were divided into three groups by (4) boxers for the two experimental groups and t hree boxers for the control group, in addition to that, the boxers were distributed to the groups by using the random way. Furthermore, in this study the researcher used the physical tests, which included : (The test of the power which is specialized by the speed of the

arms, the power which is specialized by the speed of the legs, the test of agility, the test of the speed of the arms , the test of the speed of the legs , the test of the compatibility between the eye and the leg , the test of the compatibility between the leg and the arm , the test of the self-mutilation and the compatibility between the eye and the arm), and also this study included the using of the training program, which consists of an integrated training cycle in a period of (3 months) which consisted of the preparatory stage and the competitions stage , where the preparatory stage consisted of two months (a general preparation) and one month (a special preparation) .

Thence, the number of the exercises which were used 7 exercises 2 for the belly, 2 for the arm and 3 for the legs , so that the sequence of the exercises training unit as follows:

1. The arm
2. The leg
3. The belly

Therefore the number of the training units in the week 3 days, which means three training units per week to be (36) training units , so that the using of these exercises is being at the beginning of the training unit , therefore the intensity is represented by:

80 %- 90 % in the stage of the general preparation

90 %- 95% in the stage of setup

95% - 100 % in the stage of the competitions

The researcher used the statistical means of which are represented by the statistical program (Spss) , therefore the researcher reached to the following conclusions:

1. The training program was effective in making positive changes through the results of all the post tests of the sample of the research .
2. The training of the psycho has the major effect in developing the level of (the compatibility of the nerve muscular , the speed motility as well as the strength which is characterized by the speed of the muscles of the arms and legs.
3. The use of breath holding technique was more positive in making development in comparison with the traditional technique.

The researcher also recommended :

1. Making sure of using the training of the Sakio .
2. The necessity of encouraging the trainers to develop their scientific potential in the terms of specialization.
3. The researcher recommends using breath holding technique in Sakio training.

1-1 مقدمة البحث وأهميته

التقدم البشري وازدهاره وتطوره يعتمد على ما يبتكره العلماء من نتائج علمية نابغة من دراسات وبحوث علمية مثمرة تعمل على رفع متطلبات التقدم البشري منها الصناعية والتجارية والسياسية والاجتماعية والتربوية والتعليمية والرياضية.

وتعد البحوث العلمية في الجانب الرياضي وما يتمخض عنها من نتائج انعكست وبشكل واضح على مجمل المقدر الانجازية باختلاف صنوف الرياضة وعملت على تقديم الرياضة والرياضيين إلى المجتمع باعتبارهم احد أهم الركائز التي تبنى عليها المجتمعات البشرية.

ولهذا فان الانجازات الرياضية لمختلف الألعاب لم تظهر بصورة عفوية وإنما من خلال التخطيط المبرمج وفق الأسس العلمية التي يلعب الابتكار فيها الشيء الكثير وصولاً إلى بناء المستوى المتكامل وتحقيق الانجازات في البطولات الرياضية.

وتعد تدريبات السرعة والرشاقة التفاعلية من التدريبات التي تعتمد على السرعة و الرشاقة والاهم في ذلك هو التلازم المنتج ما بين السرعة و الرشاقة في أداء الحركات و عليه نستطيع إن نقول إن حال هذه التمارين حال بقية الصفات البدنية المركبة، و الملفت للانتباه إن أداء هذه التمرينات يكسب اللاعبين بمختلف تخصصاتهم الرياضية القابلية على أداء الحركات الرياضية بمهارة عالية وتكمن أهمية البحث بتجريب تدريبات رياضية لم يعتد المدربون العراقيون على استخدامها و ،علما ان تدريبات السرعة والرشاقة التفاعلية من أهم التدريبات التي تستخدم في تطوير السرعة والرشاقة التفاعلية اللتين يلعبان الدور الكبير في سرعة و رشاقة الحركة وهذا ماتحتاج إليه لعبة الكراتية

1-2 مشكلة البحث

إن اغلب الألعاب سواء كانت فردية أو جماعية تعتمد بالدرجة الأساس على قدرات اللاعبين البدنية والمهارية داخل الملعب إثناء التدريب أو في المنافسات وتعمل على تحقيق الفوز. وكلما قل مستوى اللاعب او قلة قدرته على الفوز دليل على ضعفه البدني او المهاري ومن أهم أسبابه والنواتج من عدم وجود التدريب المناسب او استخدام التمرينات التي تقتصر الى الموضوعية من خلال جعله يبذل أقصى ما عنده داخل الملعب ولكن دون جدوى.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه لاعباً ومدرباً ومتخصصاً في الشأن الرياضي*، لاحظ ان اغلب المدربين العراقيين لا يستخدمون** التدريبات التي تحتاج الى مستوى عالٍ من التوافق والسرعة والرشاقة العالية وان وجدت فهي قليلة ولا تلبي الغرض أو الهدف المفروض منها بسبب عدم خلق الأجواء التنافسية إثناء التدريب وقلة وعي اللاعبين لها وعدم تكيفهم على أداء مثل هكذا تدريبات وبشدد عالية مع الإلتقان الكبير للأداء المهاري للحركات.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على الآتي:

1- التعرف على مستويات المجموعتين في الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث (التوافق العضلي العصبي، الرشاقة، السرعة الحركية، القوة السريعة) و لعينتي البحث

1-4 فروض البحث

*لاعب منتخب وطني في لعبة الكراتية وحاصل على ميداليات محلية ودولية وحالياً مدرب للعبة الكراتية في نادي الجنوب الرياضي

**من خلال استبيان اجراه الباحث على عينة من المدربين والاكاديميين، كما في ملحق (1)

1- يفترض الباحث للبرنامج التدريبي المستخدم و لكلا العينتين تأثير ايجابي في جميع متغيرات البحث ولعيني البحث.

2- يفترض الباحث إن هناك تأثيراً دالاً إحصائياً لمعرفة أفضلية المجاميع التجريبية في متغيرات البحث.
1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبين نادي الجنوب الرياضي

1-5-2 المجال المكاني:قاعة نادي الجنوب الرياضي للكراتية في البصرة

1-5-3 المجال أزماني:1/10/2019 لغاية 2/11/2019

3-1 منهج البحث : إن طبيعة المشكلة المراد دراستها تحدد منهجية البحث المستخدم وعلى الباحث أن يختار المنهج الملائم الذي يوصله الى حل مشكلة بحثه (3 : 213)، ولذا تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه.

3-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتضمنت اللاعبين المتواجدين في نادي الجنوب الرياضي في البصرة للعام 2018- 2019 وقد انحصرت العينة باللاعبين في فئة الشباب وبوزن (55- كغم) وكان عدد اللاعبين (11) وكانوا يمثلون مجتمع البحث 100%، وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات بواقع (4) ملاكمين للمجموعتين التجريبيتين و ثلاث ملاكمين للمجموعة الضابطة، حيث تم توزيع اللاعبين على المجموعات بالطريقة العشوائية (القرعة) ولغرض التوصل الى نتائج علمية دقيقة اجري الباحث اختبارات التجانس لعينة البحث وكما في الجدول (1)

جدول (1) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف النسبي بين افراد عينة البحث

في متغيرات الطول والعمر والوزن

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف النسبي
العمر /السنة	16.90	0.700	4.1%
الوزن /كغم	56.181	1.401	2.4%
الطول /سم	160.454	3.110	1.9%

من خلال الجدول (1) نلاحظ عدم وجود اختلاف مؤثر في نتائج العينة لاحقاً، ولأجل ضمان توزيع عادل بين المجموعات ورغم انه تم بالطريقة العشوائية إلا إن الباحث قد استخدم تحليل التباين لمعرفة الفروق بين العينات إن وجد.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

3-3-1 وسائل جمع المعلومات : هي الوسيلة أو الطريقة التي تساعد الباحث حل المشكلة مهما كانت تلك الأدوات بيانات، عينات، أجهزة (29 : 122) لمعرفة حل مشكلة الدراسة واختيار فرضياتها اعتمد الباحث على الوسائل الآتية.

1- المصادر العربية والأجنبية والمراجع.

2- المقابلات الشخصية*

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1- ميزان طبي (JOYCARE) ماليزي الصنع

2- حاسبة الكترونية (DELL) صيني الصنع

3- ساعة توقيت (DAQCEN) صيني الصنع

4- صافرة

5- شريط قياس

6- كرات تنس

7- كراسي منخفضة

8- اقماع متوسطة الحجم

9- مضارب ملاكمة (درع يدوي)

10- حواجز منخفضة

3-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بتطبيق تجربته الاستطلاعية على عينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة في (محافظة البصرة) والبالغ عددهم (11) لاعباً وكان الغرض من ذلك التعرف على مدى وضوح البرنامج التجريبي بالنسبة لعينة البحث وتم ذلك بتاريخ 2018/2/15م من خلال هذه التجربة اتضح أن البرنامج التدريبي واضح لدى عينة البحث وذلك للأسباب الآتية:

1-تم التأكد من مدى وضوح البرنامج التدريبي والتعليمات لعينة البحث.

2-تم التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث لتلافيها عند تطبيق التجربة الرئيسية

3-6 الاختبارات والقياسات المستخدمة

اختبارات المتغيرات البدنية

1 - اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين (16 : 342)

ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي (شناو) في (10) ثوانٍ

- الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

- الأدوات المستخدمة : زميل أو مراقب لحساب عدد مرات الثني والمد ، ساعة توقيت

- إجراء الاختبار : من وضع الاستناد الأمامي المائل مع ملاحظة اخذ الجسم الوضع الصحيح اثناء ثني الذراعين كاملاً ثم مد الذراعين كاملاً

-التسجيل : عدد مرات الثني والمد خلال (10) ثانية

2- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (16 : 343)

- ثني الركبتين ومدهما خلال (10) ثانية

- الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

- الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت

- إجراء الاختبار : من وضع الوقوف ثني الركبتين ومدهما كاملاً في زمن قدرة (10) ثانية مع ملاحظة عدم استناد إي عضو من أعضاء الجسم بالأرض أو إي شيء آخر

- التسجيل : حساب عدد مرات الثني والمد في زمن (10) ثانية ، يعاد الاختبار وتؤخذ أفضل نتيجة

القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (16 : 343)

رفع الجذع والضغط على الركبتين (البطن) في (10) ثوانٍ

- الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن

- الأدوات المستخدمة : زميل أو مراقب لحساب عدد مرات الضغط ، ساعة توقيت

- طريقة أداء الاختبار : من وضع الرقود على الظهر وتشابك الأيدي خلف الرأس مع تثبيت القدمين بمساعدة

الزميل ، رفع الجذع والضغط على الركبتين بملامسة الكوعين لهما بالتبادل

- التسجيل : حساب عدد مرات رفع الجذع عن الأرض في (10) ثانية

اختبارات السرعة الحركية

1- اختبارات السرعة الحركية للذراعين

سرعة حركة الذراع في الاتجاه الأفقي خلال (10) ثانية

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة الفرد في تقريب الذراع وإبعادها في المستوى الأفقي

- الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت، جهاز عبارة عن دائرتين من الخشب مبطنتين بالجلد وموضوعتين أفقياً

بحيث تكون بينهما (60.96)سم يوضع الجهاز على منضدة بارتفاع مناسب، كرسي

- إجراء الاختبار : يجلس المختبر أمام الجهاز وعلى بعد (20.23) سم وعند سماع الإشارة يقوم بلمس

المسطح الدائرة اليمنى بإطراف أصابعه ثم يقوم بلمس المسطح الأيسر باليد نفسها يكرر الأداء أكثر عدد ممكن

من المرات خلال 10 ثانية

- التسجيل : يحسب عدد اللمسات التي يقوم بها المختبر خلال 10 ثانية

2 اختبار السرعة الحركية للرجلين (16 : 343)

- سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي خلال 10 ثانية

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة الفرد في تقريب الرجل وإبعادها في المستوى الأفقي
- الأدوات : ساعة توقيت

جهاز عبارة عن لوح ثبت عليها في المنتصف عارضة عرضها (45.72) سم وارتفاعها (15.24) سم بحيث توضع عمودية على اللوح
كرسي بدون ظهر

- إجراء الاختبار : يقف المختبر أمام الجهاز بحيث تكون القدم اليمنى على الجانب الأيمن للجهاز عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بنقل قدمه إلى الجانب الأيسر للجهاز من فوق العارضة ثم يعود بها بعد ذلك إلى الجانب الأيمن هذا للرجل اليمنى

- إجراء الاختبار : يقف المختبر أمام الجهاز بحيث تكون القدم اليسرى للجانب الأيسر للجهاز عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بنقل قدمه إلى الجانب الأيسر للجهاز من فوق العارضة ثم يعود بها بعد ذلك إلى الجانب الأيمن هذا للرجل اليسرى

ويكون بذلك قد قام بدورة كاملة يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات خلال 10 ثانية
- التسجيل : يحسب للمختبر عدد الدورات التي قام بها خلال 10 ثانية

اختبار التوافق العضلي العصبي

1- توافق العين والذراع (24 : 132)

رمي الكرة واستقبالها

- الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين والذراع

- الأجهزة والأدوات : كرة تنس ، حائط صد يرسم عليه خط على بعد 5متر من الحائط

- إجراء الاختبار : يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار على وفق التسلسل الآتي:

أ- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى ويستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد

ب- رمي الكرة خمس مرات باليد اليسرى ويستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد

ج- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى ويستقبل المختبر الكرة باليد اليسرى بعد ارتدادها

د- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى ويستقبل المختبر الكرة باليد اليمنى بعد ارتدادها

- التقييم: لكل محاولة صحيحة يحسب للمختبر درجة لحساب الدرجة النهائية من 15 درجة

اختبار الرشاقة (16 : 343)

- الجري المتعرج بين الموانع

- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

- الأجهزة والأدوات : موانع عدد 4 او كراسي منخفضة ، ساعة توقيت

- إجراء الاختبار: من الوقوف عند خط البداية لمسافة واحد متر والذي يبعد عن المانع الأول و2 متر ثم الجري بين الموانع الأربعة والتي مسافتها 4 متر بين مانع وآخر بحساب الزمن في الدورتين
- التقييم : حساب الزمن لدورتين متواصلتين
- 3- 7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث نظام (SPSS) الإحصائي الإصدار التاسع عشر.
- 4- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي وتحليلها ومناقشتها
- 4-1 عرض النتائج

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وفرق الأوساط والخطأ المعياري وقيمة (T) المحتسبة ومستوى التطور لمتغيرات البحث القبلي البعدي

المتغيرات	القبلي \bar{x}	الانحراف المعياري القبلي	البعدي \bar{x}	الانحراف المعياري البعدي	فرق الأوساط الحسابية	الخطأ المعياري	قيمة (T) المحتسبة	Sig	النتيجة	مستوى التطور
الرشاقة/ثانية	7.997	0.297	7.095	0.260	0.902	0.197	4.559	0.004	معنوي	11.27%
توافق العين واليد اليمنى/تكرار	2	0.816	4	0.816	2-	0.577	-3.464	0.013	معنوي	50%
توافق العين واليد اليسرى/تكرار	1.250	0.500	3.750	1.258	-2.500	0.677	6.693	0.010	معنوي	66.66%
توافق العين واليد مختلط يمين/تكرار	2.250	0.500	4.250	0.500	2-	0.353	-5.657	0.001	معنوي	47.05%
توافق العين واليد مختلط يسار/تكرار	2.250	0.500	4	0.816	-1.750	0.478	-3.656	0.001	معنوي	43.75%
توافق العين والرجل/ثانية	3.487	0.309	2.650	0.404	0.837	0.254	3.292	0.017	معنوي	24%
القوة السريعة للذراعين /تكرار	8.500	0.577	12.500	0.577	4-	0.408	-9.798	0.000	معنوي	32%
القوة السريعة للرجلين /تكرار	33.250	1.500	52	0	-18.750	0.7500	25	0.000	معنوي	36.05%
السرعة الحركية للرجل اليمنى/تكرار	20	1.632	26.500	4.123	-6.500	2.217	-2.931	0.026	معنوي	24.52%
السرعة الحركية للرجل ليسرى/تكرار	19.500	1	26.500	4.123	7-	2.121	-3.300	0.016	معنوي	26.41%
السرعة الحركية للذراع اليمنى/تكرار	23.250	3.201	37	1.414	-13.759	1.750	-7.857	0.000	معنوي	37.16%
السرعة الحركية للذراع ليسرى/تكرار	20.66	2.061	34	0.957	-13.33	2.616	-5.096	0.004	معنوي	39.23%

من خلال الجدول (3) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرشاقة قد بلغ (7.997) بينما الانحراف المعياري قد بلغ (0.297)، فيما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (7.095) والانحراف

المعياري (0.260) بينما كانت قيمة t قد بلغت (4.559)، وهذا يعني ان هناك فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي اذ بلغ مستوى التطور (11.27%)

وكذلك من خلال الجدول (3) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتوافق العين واليد اليمنى قد بلغ (2)، بينما الانحراف المعياري قد بلغ (0.816) فيما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (4) والانحراف المعياري (0.816)، بينما كانت قيمة t قد بلغت (-3.464) وهذا يعني ان هناك فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي اذ بلغ مستوى التطور (50%)

ويتبين من الجدول (3) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتوافق العين واليد اليسرى قد بلغ (1.250) بينما الانحراف المعياري قد بلغ (0.500) فيما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (3.750) والانحراف المعياري (1.258) بينما كانت قيمة t قد بلغت (6.693) وهذا يعني ان هناك فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي اذ بلغ مستوى التطور (66.66%)

من خلال الجدول (3) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتوافق العين واليد مختلط يمين قد بلغ (2.250) بينما الانحراف المعياري قد بلغ (0.500) فيما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (4.250) والانحراف المعياري (0.500) بينما كانت قيمة t قد بلغت (-5.657) وهذا يعني ان هناك فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي اذ بلغ مستوى التطور (47.05%)

كذلك يتبين من الجدول (3) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتوافق العين واليد مختلط يسار قد بلغ (2.250) بينما الانحراف المعياري قد بلغ (0.500) فيما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (4) والانحراف المعياري (0.816) بينما كانت قيمة t قد بلغت (-3.656) وهذا يعني ان هناك فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي اذ بلغ مستوى التطور (43.75%)

ومن خلال الجدول (3) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتوافق العين والرجل قد بلغ (3.487) بينما الانحراف المعياري قد بلغ (0.309) فيما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (2.650) والانحراف المعياري (0.404) بينما كانت قيمة t قد بلغت (3.292) وهذا يعني ان هناك فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي اذ بلغ مستوى التطور (24%)

من خلال الجدول (3) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للقوة السريعة للذراعين قد بلغ (8.500) بينما الانحراف المعياري قد بلغ (0.577) فيما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (12.500) والانحراف المعياري (0.577) بينما كانت قيمة t قد بلغت (-9.798) وهذا يعني ان هناك فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي اذ بلغ مستوى التطور (32%)

ومن خلال الجدول (3) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للقوة السريعة للرجلين قد بلغ (33.250) بينما الانحراف المعياري قد بلغ (1.500) فيما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (52)

والانحراف المعياري (0) بينما كانت قيمة t قد بلغت (25) وهذا يعني ان هناك فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي اذ بلغ مستوى التطور (36.05%)

ومن خلال الجدول (3) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للسرعة الحركية للرجل اليمنى قد بلغ (20) بينما الانحراف المعياري قد بلغ (1.632) فيما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (36.500) والانحراف المعياري (4.123) بينما كانت قيمة t قد بلغت (-2.931) وهذا يعني ان هناك فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي اذ بلغ مستوى التطور (24.52)

من خلال الجدول (3) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للسرعة الحركية للرجل اليسرى قد بلغ (19.500) بينما الانحراف المعياري قد بلغ (1) فيما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (26.500) والانحراف المعياري (4.123) بينما كانت قيمة t قد بلغت (-3.300) وهذا يعني ان هناك فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي اذ بلغ مستوى التطور (26.41%)

من خلال الجدول (3) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للسرعة الحركية للذراع اليمنى قد بلغ (23.250) بينما الانحراف المعياري قد بلغ (3.201) فيما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (34) والانحراف المعياري (0.957) بينما كانت قيمة t قد بلغت (-5.096) وهذا يعني ان هناك فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي اذ بلغ مستوى التطور (39.23)

من خلال الجدول (3) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للسرعة الحركية للذراع اليسرى قد بلغ (20.66) بينما الانحراف المعياري قد بلغ (2.061) فيما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (34) والانحراف المعياري (0.957) بينما كانت قيمة t قد بلغت (-5.096) وهذا يعني ان هناك فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي اذ بلغ مستوى التطور (39.23%)

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1- استنتج الباحث ان البرنامج التدريبي كان فاعلاً في احداث التغيرات الايجابية من خلال نتائج جميع الاختبارات البعدية للعينتين التجريبتين.

2- استنتج الباحث ان لتدريبات السرعة والرشاقة التفاعلية الاثر البالغ في تطوير مستوى التوافق العضلي العصبي والسرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين

3- من خلال ملاحظة الباحث ان تدريبات السرعة والرشاقة التفاعلية تزيد من روح التنافس بين اللاعبين الامر الذي انعكس على نتائجهم في الاختبارات والمنافسات التي شاركوا فيها لاحقاً.

2-5 التوصيات

1- يوصي الباحث على التأكيد على استخدام تدريبات السرعة والرشاقة التفاعلية لما لها من اثر بالغ في احداث التغيرات في البرنامج التدريبي

2- ضرورة حث المدربين على تطوير إمكانياتهم العلمية بما يخدم التخصص.

3- يوصي الباحث على ضرورة استخدام تدريبات السرعة والرشاقة التفاعلة تؤثر بالمستوى التنافسي بين اللاعبين الامر الذي يزيد من استعدادهم الذهني والبدني في خوض المنافسات

المصادر

1- ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي -الاسس الفسيولوجية , القاهرة, دار الفكر العربي, 1997م .

2- _____ : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003

3- احمد بدر: اصول البحث العلمي ومناهجه ط2، وكالة المطبوعات للنشر، الكويت: 1986

4- احمد عبد الامير حمزة : محاضرات التدريب لطلبة المرحلة الثانية ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية، 2011

5- حيدر ضياء حسين : استخدام بعض التمرينات للقدرات البدنية والحركية وتأثيرها في تحسين التوافق العصبي العضلي والانجاز للناشئين للقفز بالزانة، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2013،

6- رمضان ياسين: علم النفس الرياضي ، ط1 ، الاردن ، عمان ، دار اسامة للنشر ، 2008

7- ريسان خريبط مجيد، ابو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2016

8- _____ : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب نور للتحضير الطباعي ، 1995م.

9- عادل تركي حسن الدلوي : مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة ، بغداد ، 2011، ط1

10- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق, ط1, مركز الكتاب للنشر, 1999م

11- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق, ط1, مركز الكتاب للنشر, 1999 م

12- عقيل الكاتب: الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية, ج1، بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1988 .

13- عمرو صابر حمزة واخران : تدريب الساكيو, ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2017

14- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف : مبادئ علم التدريب الرياضي ، بغداد ، دار المعرفة ، 1980م .

15- قاسم حسن حسين المندلوي واحمد سعيد: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، 1979

- 16- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ،بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984 .
- 17-كمال جميل الربضي :التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط2 ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر، 2004
- 18-ماجد علي موسى : التدريب الرياضي الحديث ، البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009.
- 19- _____ : محاضرات الدراسات العليا/الماجستير، جامعة البصرة،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، التدريب الرياضي ، 2017
- 20-محسن رمضان علي : الملاكمة للمبتدئين ، مركز الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة حلوان ، 1999
- 21-محمد جاسم محمد، مهدي علي دويغر: اصول الملاكمة الحديثة ، ط1
- 22-محمد جسام عرب : ملاكمة الهواة ، ط1 ، اربيل ، 2004.
- 23-محمد رضا المدامغة: التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، بغداد، المكتبة الوطنية للنشر، 2008.
- 24-محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، ط2، دار الفكر العربي، 1987م
- 25- _____: القياس والتقويم في التربية الرياضية، الجزء1، دار الفكر العربي. القاهرة، 2001.
- 26-محمد طارق رحيم السراي: تأثير التدريب بالأنقال باستخدام الاسلوبين الموزع والمكثف على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى الاداء للملاكمين الشباب، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 27-نايف مفضي الجبور : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1، الاردن ، عمان ، 2012
- نبيلة عبد الرحمن - أ. د سلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004، ط1
- 28-وجيه محجوب واحمد بدري: اصول التعلم الحركي، ط1، الموصل، الدار الجامعة للطباعة والنشر، 2002