



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



تأثير تمارين خاصة باستخدام الادوات في تطوير (الرشاقة والتوافق) لطلبة المرحلة الاعدادية

الأمير حيدر حسين¹ سيف أنور درويل² عبد الحمزة عبد الهادي كاظم³
وزارة التربية العراقية /المديرية العامة لتربية بغداد -الكرخ الثانية^{1,2}
وزارة التعليم العالي/ كلية المنصور/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة³
¹Ameer.Haidar2204p@cope.uobaghdad.edu.iq
²Saif.anwer88@gmail.com
³almasoodih111@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2024/5/19

تاريخ القبول: 2024/6/26

تاريخ النشر: 2024/7/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License



هذا العمل مرخص

من قبل

المخلص:

يهدف البحث الى اعداد تمارين خاصة باستخدام الادوات في تطوير (الرشاقة والتوافق) لطلبة المرحلة الاعدادية، فضلاً عن معرفة تأثير التمارين الخاصة باستخدام الادوات في تطوير (الرشاقة والتوافق) لدى طلبة المرحلة الاعدادية. وتم استخدام المنهج التجريبي باعداد المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتمثل مجتمع البحث بطلبة المرحلة الاعدادية والبالغ عددهم (80) طالب وتم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية من مجتمع البحث وبلغ عددهم (20) تم تقسيمهم الى مجموعتين بطريقة عشوائية وبعدد متساوي (10) طلاب لكل مجموعة واستنتج الباحثون ان التمارين الخاصة باستخدام الادوات ذات تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة والتوافق العصبي العضلي. كما ان التنوع في التمارين الخاصة والتدرج بمستوى الصعوبة ذات تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة والتوافق العصبي العضلي ، وان استخدام عامل الزمن في الاداء فضلاً عن اعداد التمارين بصورة تنافسية كان ذات تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة والتوافق العصبي العضلي ، كما يوصي الباحثون بضرورة استخدام التمارين الخاصة قيد الدراسة من قبل مدرسي التربية الرياضية لتطوير الرشاقة والتوافق واستخدام الادوات والوسائل المساعدة في التمارين مع التأكيد على اعداد تمارين خاصة و متنوعة تراعي الفروق الفردية .

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة، الرشاقة، التوافق .

The Impact of Special Exercises Using Equipment in Developing (Agility and Coordination) for Preparatory School Students

Alameer Hayder Hussein¹ Saif Anwer Drewil² AbdUlhamza A.Hadi³

Abstract

The aim of the research is to Preparing special exercises using equipment to develop agility and coordination for preparatory school students, and in addition to knowing the effect of exercises by using equipment in developing (agility and coordination) for preparatory school, The researchers used the experimental method ,the experimental approach was designed by designing two equal groups with a pre-and post-test, and they represented the research public with preparatory school students for (fifth grade), the research sample was randomly selected from the research community and their number was (20) they were divided into two groups in a random manner with an equal number (10) students for each group. the results showed that the special Exercises using tools have a positive effect in developing agility and neuromuscular coordination. Diversity in the specific exercises and progressive increasing the level of difficulty has a positive effect on developing agility and neuromuscular coordination. The researchers recommend the necessary of using special exercises by physical education teachers to develop agility and coordination. Also using equipment in exercises, with an emphasis on preparing special and diverse exercises that takes into account individual differences.

Keywords: special exercises, agility, coordination.

1. المقدمة:

أن التقدم الملموس في عالم الرياضة في الآونة الأخيرة لم يأت جزافاً بل اعتمد أولاً وأخيراً على الأسس العلمية الرصينة التي هي نتاج دراسات وبحوث عدة والتي هدفها الرئيس بشكل أو بآخر رفع المستويات الرياضية، لذا يتطلب ذلك تتبع تلك الاسس والعوامل المؤثرة على مستوى الأداء حتى نتمكن من مواكبة التطور الحاصل في عالم الرياضة وتحقيق المستويات العليا، ذو أهمية كبيرة فهي تعطي القائمين على هذا المجال دليلاً على المستوى الذي وصل إليه رياضتهم ومن ثم معالجة المشاكل التي تقف في طريقهم لتكون النتائج التي يحققونها جيدة ومتميزة. إن أداء المهارات وبالأخص تلك التي تتطلب درجات صعوبة قريبة من القصوى في أدائها يحتم على الرياضي الأداء السريع برشاقة عالية وتوافق مثالي لكي يصل إلى كفاءة عالية في الأداء للمهارات الرياضية، كما أن عملية الاعتماد على استخدام أدوات مساعدة في مجال التدريب تعمل على اختزال الوقت والجهد المبذول لإيصال تسلسل مفردات المهارة إلى المتعلم بصورة سهلة وبسيطة وهي من الأمور المهمة التي يسعى إليها القائمون في الألعاب الرياضية، فضلاً عن روح المنافسة والتشويق والاثارة اثناء الاداء الرياضي، ويهدف البحث الى اعداد تمارين خاصة باستخدام الادوات في تطوير (الرشاقة والتوافق) لطلبة المرحلة الإعدادية فضلاً عن معرفة تأثير التمارين الخاصة باستخدام الادوات في تطوير (الرشاقة والتوافق) لدى طلبة المرحلة الإعدادية، اما مشكلة البحث فتبلورت من خلال مشاهدة الباحثون الميدانية كونهم

تدريسيون لمادة التربية الرياضية ومدربون لكرة القدم اذ لاحظوا ان هنالك ضعف واضح لدى الطلبة في اداء القدرات الحركية لذلك ارتأى الباحثون اعداد تمرينات خاصة باستخدام الادوات لتطوير الرشاقة والتوافق لطلبة المرحلة الاعدادية وتكمن اهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة باستخدام الادوات المساعدة لتطوير الرشاقة والتوافق لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

2. الطريقة والأدوات

اذا ما اردنا إيجاد حلول لاي مشكلة قد تواجهنا لابد من اختيار منهج يساعدنا في معالجة تلك المشكلة والسير بخطوات مدروسة فالمنهج هو الأسلوب الذي يتبعه الباحثون لتحديد خطوات بحثه والذي يمكن بوساطته التوصل الى حل مشكلته (محبوب و حسين، 2002، صفحة 34). وعلى الباحث أن يختار المنهج الذي يتلاءم مع اهداف البحث ويسهم في حل مشكلته، لذا انتهج الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لأنه المنهج الذي يتلاءم مع مشكلة البحث واهدافه.

1.2 مجتمع البحث وعينه:

حدد الباحثون مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلبة المرحلة الإعدادية (الرابع الاعدادي)، وتم تحديد عينة البحث بالطريقة العشوائية، اذ تكون مجتمع البحث من (80) طالباً، أما عدد طلاب عينة البحث فبلغ (20) طالباً، وشكل هذا العدد ما نسبته (25 %) من مجتمع الأصل، ومن ثم تم تقسيم العينة على مجموعتين متكافئتين متساويتين بالعدد (ضابطة وتجريبية) بشكل عشوائي بوساطة القرعة.

2.2 تكافؤ العينة:

عمد الباحثون الى تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين (تجريبية و ضابطة) باعتماد الطريقة العشوائية (القرعة) إذ تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين متساويتين بطريقة الترقيم المزدوج وحصلت المجموعة التجريبية على الأرقام الزوجية ، و المجموعة الضابطة على الأرقام الفردية ، ولكي يكون التقسيم غير منحاز لإحدى المجموعتين وللحفاظ على الموضوعية العلمية ، اجريت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات والجدول (1) يبين تكافؤ العينة في نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ، . وقبل إجراء التكافؤ أعطى الباحثون لعينة البحث مجتمعة وحدة تعريفية عن كيفية إجراء الاختبارات .

الجدول (1) تكافؤ العينة في نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

المعالجات الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	±ع	س	±ع			
1-اختبار رشاقة	الزمن/ثا	11.1130	1.07627	11.1340	.86840	-.048-	.962	غير معنوي
2-اختبار توافق	الزمن/ثا	7.4880	.53485	7.5970	.46679	-.486-	.633	غير معنوي

(*) درجة الحرية = 18 ومستوى دلالة T –Test (0.05) الجدولية = 2.101

3.2 تجانس العينة :

جدول (2) تجانس العينة في متغيرات (الطول والوزن والعمر)

المعالجات الاحصائية الاختبارات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
	س	±ع	م	س	±ع	م
1- الطول	173.7000	4.98999	.256	172.7000	5.67744	.451
2- الوزن	73.5000	5.06074	-.733	74.000	4.76095	-.417
3- العمر	15.4500	.32059	.114	15.5000	.31972	-.459

يتضح من الجدول (2) أن قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (.256 / .451) (-.733 / -.417) (.114 / -.459) على التوالي بالنسبة لمتغير الطول والوزن والعمر ، وهي تنحصر بين (±3) وهذا يدل على أن العينة موزعة توزيعاً طبيعياً مما يدل على تجانسها .

4.2 الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة:

وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العلمية العربية والاجنبية
- الاختبار والقياس.
- الملاحظة

الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

- شريط قياس.

- ساحة المدرسة.
- كرات (يد، سلة، ، قدم).
- موانع مختلفة الاحجام عدد (10) بارتفاعات مختلفة (10-20-30) سم.
- شواخص عدد (10).
- حلقات ملونه عدد (10).
- سلم ارضي عدد (2) بطول (4.20) متر وعرض (50) سم.
- ساعات توقيت عدد (2).
- صافرة(1).
- لابتوب نوع (Dell).
- كاميرا تصوير

5.2 إجراءات البحث الميدانية:

1.5.2 تحديد القدرات الحركية:

قام الباحثون بالاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية الخاصة ، كما وتم تحديد القدرات الحركية الأكثر استخداما في المدارس، والبطولات المدرسية أيضا والتي تتناسب وأعمار طلبة المرحلة الاعدادية لغرض اختيار البعض منها، ومن ثم تم تحديد (الرشاقة والتوافق) كمتغيرات تحت الدراسة.

2.5.2 تحديد الاختبارات :

بعد أن يتم تحديد المتغيرات الأكثر أهمية وتكراراً في حسب رأي الخبراء والمختصين ، قام الباحثون بترشيح اختبار واحد لكل متغير تم اختياره من أجل تبيان مدى كفاءة العينة في أداء تلك المتغيرات والتي يُعبر عنها ذلك الاختبار.

اولاً: اختبار الرشاقة

اسم الاختبار: رأس السهم للرشاقة (Lockie و Farzad Jalilvand ، 2017، صفحة 139)

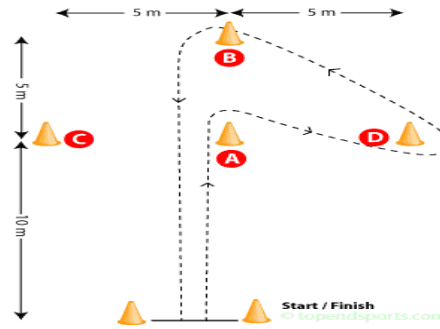
الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة والسيطرة على الجسم والقدرة على تغيير الاتجاه بزوايا واتجاهات مختلفة .

الادوات : ساعة ايقاف ، شريط قياس ، شريط ملون لاصق ، 6 شواخص ، ارض مستوية .

طريقة الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية وياخذ وضعية الاستعداد للجري وعند الاشارة يجري المختبر باقصى سرعة ممكنة الى الشاخص الذي في الوسط (A) ثم يستدير ويدور حول الشاخص الجانبي (C) او (D) ثم حول الشاخص البعيد (B) ويعود الى خط البداية / النهاية .

شروط الاداء :

- _ يؤدي المختبر اربع محاولات اثنين من اليسار واثنين الى اليمين .
- _ لا يتم احتساب المحاولة اذا لامس المختبر احد الشواخص عوضا عن الدوران حوله .
- طريقة التسجيل : يتم احتساب اقل زمن تم استغراقه لإكمال الاختبار من بين المحاولات الاربع .



الشكل (1) رأس السهم للرشاقة

(ثانياً) اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة (حسانين، 2001، صفحة 329).

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين والرجلين

الادوات : ساعة ايقاف ، يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها (60) سنتمراً . ترقم الدوائر كما هو وارد بالشكل (1)

طريقة الاداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8) ، يتم ذلك باقصى سرعة .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .



الشكل (2) اختبار الدوائر المرقمة

6.2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق (21 / 11 / 2021م) على عينة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث مكونة من (10) طلاب من مدرسة (ثانوية القرطاس الادبية)، وذلك للتعرف على:

- مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- قدرة العينة على اداء الاختبارات الموضوعية
- مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث ودرجة صعوبتها
- عدد المحاولات المناسبة والتي تتفق مع هدف كل اختبار.
- المدة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار
- المدة الزمنية التي تستغرقها الاختبارات
- التعرف على المعوقات التي قد تظهر لتلافي حدوثها في التجربة الرئيسية.
- تنظيم اتجاه سير الطلبة لأداء الاختبارات
- الية تسجيل درجة الاختبار

7.2 التجربة الرئيسية:

1.7.2 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة الخاصة باختباري (الرشاقة والتوافق) لعينة البحث بتاريخ (2021/12/19) على ساحة المدرسة .

2.7.2 التمرينات الخاصة :

قام الباحثون بإعداد تمرينات خاصة لتطوير المتغيرات المدروسة (الرشاقة والتوافق) على عينة البحث كما حرص الباحثون على انت تكون هذه التمرينات مناسبة لمستوى العينة، وتم تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية، كما وتم ايضاً تهيئة جميع الوسائل والأدوات المساعدة الخاصة بتطبيق الاختبارات القبليّة والبعديّة والتمرينات الخاصة للمتغيرات المدروسة على عينة البحث، بواقع وحدتين في الأسبوع و ولغاية 24 / 3 / 2022م.

3.7.2 الاختبارات البعدية:

تم تطبيق التمرينات الخاصة والمعدة من الباحثون على المجموعة التجريبية ، ومن ثم تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ (2022/3/27) ، مع مراعات المحافظة على نفس الظروف ومكان الاختبارات القبلية لتلافي متغيرات الظروف على الاختبارات البعدية لعينة البحث.

2.8 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم استخراج نتائج البحث الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية ال (SPSS) :

- ❖ الوسط الحسابي
- ❖ الانحراف المعياري
- ❖ معامل الالتواء
- ❖ اختبار T للعينات المرتبط
- ❖ اختبار T للعينات غير المرتبطة

3. عرض وتحليل وتفسير النتائج

1.3 عرض نتائج اختبارات الرشاقة والتوافق القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة

وتحليلها ومناقشته

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة

المعالجة الإحصائية الاختبار	ن	المجموع	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		فرق الأوساط	الانحراف المعياري للفروق	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة sig	دلالة الفروق
				س	±ع	س	±ع					
1-اختبار الرشاقة	10	تجريبية	زمن/ثا	11.1130	1.07627	9.7040	.63241	1.40900	.79220	5.624	.000	*معنوي
2-اختبار التوافق	10	تجريبية	زمن/ثا	7.4880	.53485	5.8610	.45342	1.62700	.45923	11.204	.000	*معنوي
1-اختبار الرشاقة	10	ضابطة	زمن/ثا	11.1340	.86840	10.8960	.71184	.23800	.31322	2.403	.040	معنوي
2-اختبار التوافق	10	ضابطة	زمن/ثا	7.5970	.46679	7.0680	.56381	.52900	.35732	4.682	.001	معنوي

(*) بلغت قيمة T-Test الجدولية = 2.26 تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 9

2.3 عرض نتائج اختبارات الرشاقة والتوافق البعدية للمجموعة للمجموعتين (التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدولية والمحسوبة ومستوى الدلالة في الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

المعالجات الاحصائية الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة sig	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع				
6- اختبار الرشاقة	الزمن / ثا	9.7040	.63241	10.8960	.71184	- 3.959	2.101	.001	* معنوي
7- اختبار التوافق	زمن /ثا	5.8610	.45342	7.0680	.56381	- 5.275		.000	* معنوي

(*) T –Test الجدولية = 2.101 درجة الحرية = 18 مستوى دلالة (0.05)

يتبين من الجدول (3) اعلاه ان هناك فروق بين الاختبارين (القبلي والبعدى) ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية ويرى الباحثون ان سبب ذلك التطور هو نتيجة لتطبيق الطلبة التمرينات الخاصة التي اعددها الباحثون والتي راعت قدرات الطلبة وامكاناتهم ، اذا قام الباحثون بوضع تمرينات واقعية، اختارها بدقة وعناية لتحقيق الهدف الذي يروم اليه وهو رفع المستوى في(الرشاقة والتوافق) ، ويؤكد ذلك (حنفي محمود مختار 2001م) ان على المدرب اختيار تمرينات مناسبة لانها تساهم في تطوير القدرات لدى لاعبيه وايضاً تساعدهم على اتقان المهارات الخاصة بالفعالية الرياضية (مختار، 2001، صفحة 46) ، كذلك يعزو الباحثون التطور الحاصل في اختباري الرشاقة والتوافق نتيجة فاعلية التمرينات الخاصة التي اعددها واستخدام الادوات التدريبية الملائمة كالحواجز مختلفة الارتفاعات والاعمدة والحلقات وسلم التدريب الارضي والاقماع والاعمدة وغيرها التي ساهمت في تطوير ميكانيكية وتكنيك الاداء لدى الطلبة نتيجة التعلم والتدريب المنتظم بطريقة مغايرة ومختلفة الامر الذي ساعد على ان يصبح الاداء اكثر سهولة للعينة ، اذ يذكر (ريسان خريط 2002) ان طريقة التعلم والتدريب المنتظم الصحيح يؤدي الى تحسن الاحساس الحركي الذي يؤثر ايجاباً في قدرة الاداء المهاري بتوافق وسرعة عالي (خريط، النظريات العامة في التدريب الرياضي، 2002، صفحة 162) ، ويعزو الباحثون التحسن في اختبار الرشاقة الى التمرينات المعدة من قبله اذ صممت على وفق اسس علمية و مبدأ متدرج من السهل الى الصعب وصولاً الى الاداء الحركي المركب الاكثر صعوبة الذي يتصف بالسرعة في التنفيذ وان التمرينات المعدة اعتمدت على المسارات الحركية المشابهة او القريبة من الاداء المهاري للفعاليات مهارية الامر الذي ساهم في حدوث تكيفات

جديدة لدى الطلبة وتحسن في قدرتهم الحركية ، اذ يشير (سعد منعم وهه فال خورشيد 2012) الى ان الرشاقة تعتمد على خبرات وعمليات فكرية ترتبط بصفات جسمية وحركية، وان الرشاقة قدرة اللاعب على تغيير الاتجاه الحركي والنجاح في اداء حركة اخرى بتكنيك يختلف تماما عن السابق ، وتظهر اهميتها في نجاحه بدمج عدة مهارات حركية واطهارها بنسق واحد واداء مهارات او حركات مختلفة في ظروف مختلفة (منعم و خورشيد، 2012، صفحة 282)، كما ان قدرة الرشاقة تظهر بشكل واضح اثناء الاداء الحركي المركب فتلاحظ ترابط اجزاء الحركة مع بعضها البعض وظهورها بشكل متتابع ومن ثم حدوث تغير سريع يتلاءم مع طبيعة الاداء الديناميكي، اذ يعرف (بسطويسي احمد 1999) الرشاقة على انها "مقدرة اللاعب على التصرف في انجاز تكنيك المهارات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة" (احمد، 1999، صفحة 256) .

اما **المجموعة الضابطة** فيتبين من النتائج في الجدول (3) ان هناك تأثير معنوي الا ان ذلك التأثير لم يكن بنفس تأثير المجموعة التجريبية ولم يصل الى نتائج مقارنة لها ويعزو الباحثون التطور الطفيف في الرشاقة والتوافق الى عدم استخدام تمرينات مشابهة للتمرينات التي وضعها الباحثون والتركيز على الاداء دون الاخذ بعين الاعتبار التنافس وسرعة الاداء فضلا عن عدم استخدام الادوات التدريبية من قبل المدرس الامر الذي لا يؤدي الى تحسن كبير في المستوى، اذا ان استخدام ادوات ووسائل مساعدة اثناء الدرس تؤدي الى زيادة تركيز وانتباه الطلبة وزيادة القدرة على الاحساس الحركية بالأداء فضلا عن زيادة الرغبة والدافعية لدى الطلبة اذ يؤكد (بلال خلف 2011) الى ان استعمال الاجهزة والادوات في التدريب الرياضي اصبح مهم وذا تأثير في تحسين الاداء والكثير من القدرات البدنية والحركية اذ تساعد المدرب على ايجاد المعلومات للاعبين بشكل اسرع وتوفر خبرات حسية لهم وتساعدهم على زيادة تركيز الانتباه فضلا عن الفوائد النفسية اذ تزيد عامل التشويق في الاداء وتساعد في اكتساب خبرات ذات اثر عميق (السكرانة، 2011، صفحة 195) ، ان طبيعة الالعاب الرياضية التي تستخدم الكرات تتطلب من اللاعب اداء ردود افعال سريعة وعديدة وباتجاهات مختلفة بهدف المناورة او الحصول على الكرة من المنافس او عمل الموازنة بين الدفاع والهجوم واداء الاسناد الهجومي والدفاعي الذي يتوافق مع حركة الفريق والزملاء وطبيعة الاداء والموقف وهذا يتطلب الاحساس بالاتجاه والمسافة والزمن واختيار التوقيت المناسب والمثالي والمقدرة على التحكم العصبي العضلي ، اذا يذكر (مفتي ابراهيم 1996) الرشاقة على انها تسهم بشكل كبير جداً في اكتساب واتقان المهارات الحركية الاساسية والمركبة (ابراهيم، 1996، صفحة 108) ، كما يعزو الباحثون سبب التطور الطفيف على ان المدرس لم يعطي الاهتمام بالأداء وفق طبيعة الفعاليات الرياضية والتغيرات اللحظية السريعة التي تظهر في الاداء كذلك التغيرات وفق مجريات

التنافس ما بين زمن العمل وشدته والراحة ، فيؤكد (ريسان خريط و ابو العلا عبد الفتاح 2016م) ان الالعاب الرياضية تمتاز بنمط ذو اداء بدني متقطع غير متسلسل مختلف الوتيرة ومتغير الايقاع في الاداء اذا قد تحتوي المباراة على الكثير من التغيرات الحركية مرتبطة بشدة عالية وهذا ما يجعل التدريب ذو تراكيب متعددة (خريط و عبد الفتاح، الدريب الرياضي، 2016، صفحة 257) .

ومن نتائج الجدول رقم (4) اعلاه يتبين ان هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية ولصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في متغير الرشاقة وذلك واضح عن طريق زمن الاداء في الاختبار اذ كلما قل الزمن كان افضل، ويدل ذلك على ارتفاع قدرة الطالب بالسيطرة والتحكم بأوضاع جسمه **ويعزو الباحثون** سبب ذلك الى تطبيق التمرينات الخاصة وفعاليتها وتقنياتها بشكل علمي ومدرّس ساعد كثيرا في تطوير هذه القدرة (الرشاقة) ، اذا يذكر (لوي صبحي جاسم 2001م) ان التمرينات المعدة وفق اسس علمية تؤدي الى تطوير القدرات البدنية والحركية ومنها الرشاقة اذا ان الاهتمام بهذه القدرة وتطويرها من الضروريات في اغلب الالعاب الرياضية (جاسم، 2001، صفحة 94) ، كذلك راعى الباحثون التنوع بالتمرينات باستخدام الادوات والحواجز مختلفة الارتفاعات بهدف القفز المتنوع وايضا تغيير الاتجاه والانطلاق بأقصى سرعة ممكنة بين الشواخص الموضوعات باتجاهات ومسافات مختلفة فضلا عن عامل المنافسة بين الطلبة اثناء الاداء واستخدام الكرات في الاداء او بدونها ادى ذلك الى رفع الروح المعنوية والشعور بالأثار والتشويق عن اداء التمارين من قبل الطلبة مما ادى الى حدوث تكيفات عصبية عضلية جديدة ساهمت في تطور الرشاقة وظهر ذلك واضحا في الاختبار البعدي للرشاقة لذا على المدرب او المدرس استخدام ادوات ووسائل تدريبية جديدة ووضع تمرينات نوعية خاصة وان تكون لديه المعرفة بأهميتها وطرق توظيفها بالشكل المناسب لتحقيق الهدف المطلوب وهذا ما أكدّه (قاسم لزام 2013م) على المدرب ان يكون عارفاً بالأدوات والوسائل والاجهزة التي يستعملها والفائدة التي تعطيها اذا انها وسيلة مساعدة ومهمة لتحقيق النجاح (صبر، 2013، صفحة 94) ، **ويعزو الباحثون** التطور الحاصل للمجموعة التجريبية في **اختبار التوافق** نتيجة تطبيق التمرينات الخاصة المعدة من قبله والتي تهدف الى تطوير مستويات الطلبة ، اذ ان التغير والتنويع التمرينات واعطاء صعوبات متدرجة للأداء تحتاج الى تركيز الانتباه والتفكير السريع واتخاذ القرار المناسب باستخدام عامل الزمن في اداء التمرين كوسيلة ضغط تنافسية الامر الذي يؤدي الى تطوير التوافق ، اذا ان تطوير التوافق يساهم ايضا في تطوير الجانب الذهني والفكري فضلاً عن تطوير قدرات حركية وبدنية اخرى للطالب وهذا لا يمكن الى بواسطة العمل بالسرعة القصوى، لذلك فان استخدام الادوات والوسائل المساعدة في

التدريب يؤدي الى تطوير الاداء الحركي الدقيق والسريع ، فضلاً عن ان الاداء الحركي يرتبط بالعمل العصبي العضلي وان تكرار الاداء يؤدي الى تحسن الایعازات العصبية الى العضلات العاملة وبالتالي حدوث تكيفات عصبية عضلية ينتج عنها انسيابية في الحركة، اذا ان الاداء الحركي للاعب هو نتاج من جهد عصبي عضلي وان تكرار التمرين بشكل متتالي وفق حمل تدريبي مقنن يحدث علاقة ايجابية ومتطورة بين عمل الجهازين العصبي المركزي والعضلي، لذا ان تكرار الاداء الحركي يؤدي الى تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية (lerner و Wilmoth، 2007، صفحة 157)

4. الاستنتاجات والتوصيات:

1.4 الاستنتاجات: على ضوء اهداف البحث ونتائج المعالجات الاحصائية للاختبارات تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- 1- ان التمرينات الخاصة باستخدام الادوات ذات تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة والتوافق العصبي العضلي.
- 2- ان التنوع في التمرينات الخاصة والتدرج بمستوى الصعوبة ذات تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة والتوافق العصبي العضلي.
- 3- ان استخدام عامل الزمن في الاداء فضلاً عن اعداد التمارين بصورة تنافسية كان ذات تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة والتوافق العصبي العضلي
- 4- التدريب باستخدام الادوات المساعدة المختلفة واعداد تمرينات متنوعة تراعي الفروق الفردية يؤدي الى تطوير امكانات الطلبة وبالتالي يؤثر بشكل ايجابي على الرشاقة والتوافق العصبي العضلي.
- 5- ان التمرينات الخاصة باستخدام الادوات تعمل على زيادة عاملي التشويق والاثارة لدى الطلبة.

2.4 التوصيات: توصل الباحثون الى مجموعة من التوصيات على ضوء الاستنتاجات وهي

- 1- اهمية استخدام التمرينات الخاصة قيد الدراسة من قبل مدرسي التربية الرياضية لتطوير الرشاقة والتوافق
- 2- اهمية استخدام الادوات والوسائل المساعدة من قبل المدرسين والمدربين لتطوير الرشاقة والتوافق.
- 3- التأكيد على اعداد تمرينات خاصة ومتنوعة تراعي الفروق الفردية

- 4- ضرورة تقنين التمرينات الموضوعة وفق مكونات حمل التدريب الرياضي واعطاء راحة كافية بين التكرارات.
- 5- اجراء دراسات مشابهة على متغيرات حركية اخرى وعلى عينة بأعمار مختلفة.

المصادر:

- 1- بسطويسي احمد. (1999). *اسس ونظريات التدريب الرياضي* (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- بلال خلف السكرانة. (2011). *اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي* (ط 1). عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- 3- حنفي محمود مختار. (2001). *الاسس العلمية في التدريب الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4- ريسان خريبط. (2002). *النظريات العامة في التدريب الرياضي*. دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 5- ريسان خريبط، و ابو العلا عبد الفتاح. (2016). *الدرب الرياضي* (ط 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 6- سعد الشبخلي منعم، و هه فال خورشيد. (2012). *تدريب كرة القدم المباديء والتطبيقات* (ط 1). السليمانية: به يوه ند للطباعة والنشر.
- 7- قاسم لزام صبر. (2013). *نظريات الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم* (ط 3). الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة.
- 8- لؤي صبحي جاسم. (2001). *تطوير الرشاقة وتأثيرها في اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة*. بغداد: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 9- محمد صبحي حسانين. (2001). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة* (ج 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10- مفتي ابراهيم. (1996). *التدريب الرياضي للجنسين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 11- وجيه محجوب، و احمد بدري حسين. (2002). *البحث العلمي*.

12- Klee lerner and Brenda wilmoth ; World of sports science (editors , library of congress cataloging-in-publication. 2007), P: 157 .

13- Robert George Lockie, Farzad Jalilvand : reliability and criterion validity of the arrowhead change – of – direction test for soccer :(USA, California State, Fullerton,2017) , p 139 .)