



تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض المتغيرات البدنيه والمهارات المركبة لناشئي كرة القدم

* د / محمد مصطفى محمد صالح كشك

مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

مستخلص البحث باللغة العربية



يهدف البحث الى التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض المتغيرات البدنيه والمهارات المركبة لناشئي كرة القدم ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، يمثل مجتمع البحث ناشئي رياضة كرة القدم تحت ١٩ سنة بمحافظة الدقهلية والمسجلين

بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم للعام التدريبي ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي بلقاس سيتي، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٠) ناشئين من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي ، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٦) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، ليصبح إجمالي العينة الكلية (١٦) ناشئي ، ومن أدوات القياس 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 ، وكانت اهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً إيجابياً علي مستوي أداء بعض المهارات المركبة قيد البحث لناشئي رياضة القدم تحت ١٩ سنة .

مستخلص البحث باللغة الاجنبية

The effect of interactive agility training on some physical variables and complex skills of young football players

* Dr. Mohamed Mostafa Mohamed Saleh Keshk



The research aims to identify the effect of interactive agility training on some physical variables and complex skills of young football players. The researcher used the experimental method. The research community represents young football players under 19 years old in Dakahlia Governorate, registered in the records of the Egyptian Football Association for the training year 2023/2024 AD. The researcher deliberately selected the research sample from Belqas City Club, where the basic sample consisted of (10) young players who regularly apply the training program, in addition to the exploratory studies sample, numbering (6) young players from the same research community and from outside the basic research sample, so that the total sample becomes (16) young players. The measuring tools include a Rest meter to measure the total body length to the nearest cm - a medical scale to measure weight (kg) - a stop watch to measure time to the nearest 0.01 second - a tape measure for lengths (cm) - a graduated ruler (cm) - training cones. The most important results were that the training program using interactive agility showed a positive impact on the level of performance of some complex skills. Under investigation for football juniors under 19 years old.

مقدمة ومشكلة البحث :

الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي بفعالية. (٢: ٤٥) (١٥: ٢١٨)

ويذكر أبو العلا عبدالفتاح (٢٠١٢) أن الصفات البدنية إحدى العوامل الهامة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية الصفات الهامة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي، وبذلك تكون الصفات البدنية بمثابة العمود الفقري والقاعدة العريضة لأداء المتطلبات البدنية والمهارية والخطية للنجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة. (١: ١٨١)

وربما كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تأثرت بشكل إيجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب وطرق إعداد اللاعبين بدنياً وفنياً، مما ساعد ذلك اللاعبين إلى الإرتقاء بمستوي الأداء وتحقيق التفوق والإنجاز الرياضي.

فالألعاب الجماعية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة تخضع لمواقف حركية مختلفة وسريعة وتبرز أهمية القدرات البدنية للاعبين، كالتحرك في كل المناطق بالملعب وسرعة وكثافة هذه التحركات، ونستطيع القول أن كل ظروف الأداء والمواقف التي يتعرض لها اللاعب أثناء

لقد أصبح التدريب الحديث عملية تربية مخططة ومبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول الناشئين إلى 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 إلى أعلى مستوي من الأداء الرياضي خاصة أثناء المباريات تمشياً مع التطور العلمي المعاصر. (١٦: ١٥)

ويري وجرى الفتح (٢٠١٤) أن تخطيط التدريب الرياضي يتطلب من المدرب أن يدرس وبشكل دقيق ويتفهم جيداً كل عنصر من مشتزمات 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. (١٧: ٢٤)

ويتفق كلاً من أبو العلا عبد الفتاح، ريسان خريبط (٢٠١٦)، مدحت صالح (٢٠١٩) أن القدرات البدنية تعد أحد أهم 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

والاستجابة المتوافقة معه يمتلك فعالية عالية للأداء المهارى. (٢: ٤٣)

Warren ويشير **وارين يونج** و**Young, et, al.** (٢٠١٥) إلي 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 وسرعة 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 والخطية. (٢١: ١٥٩)

ويذكر **محمد شوقي**، **أمر الله البساطي** (٢٠٠٠) أن المهارات المركبة تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من

المباراة متغيرة وغير ثابتة لإرتباطها بتحركات ومواقف المنافس والزميل وأيضاً الكرة. لذا يعد تخطيط بارمج التدريب الرياضي طبقاً لهذه الظروف المتغيرة خلال فترة الإعداد من أهم الحلول التي تمكن اللاعب ومن ثم الفريق من الوصول إلي المستوي العالي بدنياً وفنياً خلال فترة المنافسات. (٣: ٧) (١٥: ١٩٩)

ويشير **ستيفن بيرد** و**Stephen Bird, et, al.** (٢٠١٩) أن الرشاقة من القدرات الحركية المركبة الهامة حيث تتضمن العديد من القدرات والصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والقوة والتوازن والدقة والتوافق الحركي وخفة الحركة، كما تسهم في سرعة اتخاذ القرارات الحركية أثناء المنافسة، فإتخاذ 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 الخطية والمهارات والخبرات. (٢٢: ٧٣)

ويذكر **أبو العلا عبد الفتاح**، **ريسان خريبط** (٢٠١٦) أن الرشاقة تختلف من لاعب لآخر وفقاً لمدي توافر القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالمهارة ، فاللاعب الذي يستطيع أن يغير من أوضاع جسمه بسرعة عند ظهور المثير

القدرة علي إستخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات تتشابه مع مواقف اللعب. (٥ :٣)

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته العملية كمدرّب كرة قدم ومخطط أعمال بدينية ومتابعته لدوريات الناشئين لكرة القدم إنخفاض مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية والمهارات المركبة وبالأخص التي تنتهي بالتمرير ونتيجة لذلك تفقد الكرة كثيراً والتي تعتمد بصفة خاصة في أدائها علي القدرة على تغيير وضع واتجاه الجسم بسرعة وخاصة تحت ضغط المنافسين حتي يتم إنجاز الأداء المهاري الإيجابي والصحيح وأيضاً إستهلاك زمن كبير في التحرك بالكرة وبدونها وكذلك البطء في اتخاذ القرارات السليمة أثناء التحرك والتي إذا إستغلها بسرعة فإنه يستطيع السيطرة على الملعب والإستحواذ الجيد علي الكرة ومن ثم الوصول للمرمى بأسهل الطرق، وهذا قد يرجع إلي تواضع مستوي قدرات الرشاقة التفاعلية ولذا فقد قرر الباحث التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارات المركبة لناشئي كرة القدم حيث أن لدي الباحث قناعة بأن اللاعب الذي يستطيع أن يغير من أوضاع جسمه بسرعة أثناء أداء المهارة، أي لحظة ظهور المثير، تكون استجابته الحركية متوافقة مع سرعة المثير وقوته ويمتلك فعالية عالية للأداء المهاري.

المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل في مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية، والتي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته. (١١ :٣)

ويعبر إتيان اللاعب للخطط الهجومية (الجرى بالكرة- التمرير- التصويب- المراوغة) ركيزة أساسية للقيام بتنفيذ الواجبات المكلف بها ويجب علي اللاعب أن يقرن تحركه بقدرته الفائقة علي أداء المهارات الهجومية، فهو يستطيع أن يجري بالكرة ويمرر ويقوم بالخداع أثناء التحرك والجرى وأن يصوب الكرة نحو المرمى بكل دقة. (٧ :٣٣)

ويوضح كلام من محمد شوقي، أمر الله البساطي (٢٠٠٠) أنه كلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الحركية كلما إستطاع تركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير في خطط اللعب، وإتقان اللاعب للمهارات أمر هام ورئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال بالإضافة أنه يقلل من حالات الفقد للكرة. (١١ :٢١٠)

والأداء المهاري سواء المنفرد أو المركب في كرة القدم أصبح يتطلب بدرجة كبيرة نوع جديد من طرق وأساليب التدريب الرياضي الحديثة، وتعد الرشاقة التفاعلية من الأساليب الحديثة التي تعتمد علي التدريب علي المهارات المنفردة والمركبة، والتي تهدف إلي الجمع بين تعلم أداء اللعب الخططي وتطوير المهارات من خلال تطوير

هدف البحث :

التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض المتغيرات البدنية (القوة العظمي- القوة المميزة بالسرعة- المرونة- الرشاقة- التوازن الحركي- التوافق بين العين والقدم) والمهارات المركبة (الإستلام ثم التمير- الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمير- الإستلام ثم المراوغة ثم التمير) لناشئي كرة القدم.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي علي بعض المتغيرات البدنيه (القوة العظمي- القوة المميّزة بالسرعة- المرونة- الرشاقة- التوازن الحركي- التوافق بين العين والقدم) والمهارات المركبة (الإستلام ثم التمير- الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمير- الإستلام ثم المراوغة ثم التمير) لناشئي كرة القدم.
- ٢- نسب التحسن بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي علي بعض المتغيرات البدنيه (القوة العظمي- القوة المميّزة بالسرعة- المرونة- الرشاقة-

التوازن الحركي- التوافق بين العين والقدم) والمهارات المركبة (الإستلام ثم التمير- الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمير- الإستلام ثم المراوغة ثم التمير) لناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

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. (٢١ : ١٦٥)

هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة، والتي تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية وفقاً لمتطلبات موقف اللعب. (١٨ : ٥)

الدراسات المرجعية:

- ١- أجري كلاً من كايتلين دولان Kaitlin Dolan (٢٠١٦) (١٩) دراسة عنوانها "تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية والقوة الأساسية والتوازن علي الأداء المهاري في كرة القدم"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات كرة القدم في المرحلة السنوية من (١٦ :

(٣٣) طالب، حيث أشارت أهم النتائج إلى أن برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية المقترح ساهم بطريقة ايجابية فى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للعيونة قيد البحث.

٤- أجري محمود السيد (٢٠١٩م) (١٣)

دراسة عنوانها "تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئي الجودو"، وتهدف إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بمهارات الرمي من أعلي لناشئي الجودو، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الجودو تحت ٤ اسنة، حيث بلغ قوام العينة الكلية (١٨) ناشئ تحت ٤ اسنة، حيث أشارت أهم النتائج الي وجود فروق دال احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة لصالح المجموعة التجريبيية في المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بمهارات الرمي من أعلي لناشئي الجودو تحت ٤ اسنة.

٥- أجري محمد أحمد (٢٠٢٠م) (٩)

دراسة عنوانها "تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بنية حركات القدمين لدي ناشئي تنس الطاولة"،

٢٠) سنة، حيث بلغ قوام العينة الكلية (١٥) لاعبة، حيث أشارت أهم النتائج إلى استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والقوة الاساسية والتوازن أدت إلى تطوير الأداء المهاري لدي لاعبات كرة القدم من (١٦ : ٢٠) سنة.

٢- أجري كلاً من ستيفن بيرد

وأخرون Stephen Bird, et, al.,

(٢٠١٩) (٢٢) دراسة عنوانها

"تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية

على السرعة والرشاقة لدي طلاب

الجامعات الاندونيسية"، وأستخدم

الباحثون المنهج التجريبي، وتم اختيار

عينة البحث بالطريقة العمدية من

طلاب الجامعة الاندونيسية اللذين

يتراوح اعمارهم من (٢٠ : ٢٣) سنة،

حيث بلغ قوام العينة الكلية (٣٦)

طالب، حيث أشارت أهم النتائج إلى

أن برنامج الرشاقة التفاعلية المقترح

أدى الى تحسين السرعة والرشاقة

للطلاب الجامعيين.

٣- أجرت مروة ناصر (٢٠١٩م) (١٤)

دراسة عنوانها "تأثير تدريبات

الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية

والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة

السلة"، وأستخدمت الباحثة المنهج

التجريبي، وتم اختيار عينة البحث

بالطريقة العمدية من فريق كرة السلة

لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة

المنيا، حيث بلغ قوام العينة الكلية

مركز شباب مدينة سوهاج، حيث أشارت أهم النتائج إلي أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوي القدرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية قيد البحث وأصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئي رياضة كرة القدم تحت ١٩ سنة بمحافظة الدقهلية والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم للعام التدريبي ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي بلقاس سيتي، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٠) ناشئي من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٦) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، ليصبح إجمالي العينة الكلية (١٦) ناشئي (العينة الأساسية، العينة الاستطلاعية).

وذلك بهدف تصميم برنامج من تدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف على مدي تأثيرها على بنية حركات القدمين لدى ناشئي تنس الطاولة تحت (١٤) سنة، أستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي تنس الطاولة تحت (١٤) سنة من المختارين بالمشروع القومي للموهبة والبطل الأولمبي التابع لوزارة الشباب والرياضة، حيث بلغ قوام العينة الكلية (١٦) ناشئي، حيث أشارت أهم النتائج إلي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي ونسب التحسن لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعدية.

٦- أجري ياسر محفوظ وآخرون (٢٠٢٣م) (١٨) دراسة عنوانها "تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية بالكرة الأصغر حجماً علي بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم"، أستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم مواليد (٢٠١١) من نادي سوهاج الرياضي، حيث بلغ قوام العينة الكلية (٤٠) ناشئي مقسمين إلي (٣٠) عينة أساسية و(١٠) عينة إستطلاعية من

٥- تسهيل مهمة إجراء البحث من قبل

إدارة نادي بلقاس سيتي الرياضي.

تجانس وتكافؤ عينة البحث:

إستخدم الباحث المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعرفة تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية والعمر التدريبي والإختبارات البدنية والمهارات المركبة قيد البحث، كما موضح بالجدول التالية:

شروط وأسباب إختيار العينة:

- ١- اللاعبين المختارين ملتزمين في الحضور للتدريب.
- ٢- جميع اللاعبين مسجلين بسجلات الإتحاد المصري لكرة القدم.
- ٣- جميع اللاعبين مشاركين في مسابقة الناشئين بدوري منطقة الدقهلية لكرة القدم موسم ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م.
- ٤- موافقة اللاعبين المشاركين علي إجراء البحث والقياسات التي ستجري عليهم.

جدول (١)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن = ١٦

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات / الإختبارات	
٠.٤٧١-	٠.٦٤٢	١٥.٣٥	١٥.١٥	سنة	السن	المتغيرات البدنية
٠.١٣٢-	١.٨٥	١٤٨.٥٠	١٤٨.٣٧	سم	الطول	
٠.٣٠٠-	١.٦١	٥٤.٥٠	٥٤.٧٥	كجم	الوزن	
٠.٢٧٩-	٠.٥١٢	٣.٠٠	٢.٥٦	سنة	العمر التدريبي	
المتغيرات / الإختبارات البدنية						
٠.٥٦٧	٠.٩٣٠	٦٥.٠٠٠	٦٥.٧٥	كجم	قوة عضلات الرجلين	القوة العظمية
٠.٨٤٠	٠.٨١٦	١٦٥.٠٠	١٦٥.٠٠	سم	الوثب العريض	القوة المميزة بالسرعة
١.٢٧٨-	٠.٤٤٧	٩.٠٠	٨.٧٥	سم	ثني الجذع من الوقوف	المرونة
٠.٠٧٤-	٠.٦٨٠	٢٣.٠٠	٢٣.٠٦	ثانية	إختبار الرشاقة لجامعة (اللينويز)	الرشاقة
٠.٣٣٤-	٠.٧٥٠٠	٥٣.٠٠	٥٣.١٨٧	درجة	الوثب والتوازن فوق العلامات	التوازن الحركي
٢.٥٢٦	٠.٢٥٤	١٠.٣٠	١٠.٣٦	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق بين العين والقدم
متغيرات / إختبارات المهارات المركبة						
٠.٣٣٨	٠.٣٥٥	٣.٥٠٠	٣.٥٤٠	ثانية	زمن الجملة	الإستلام ثم التمرير
٠.٠٠٠	٠.٥٣٠	٢.٠٠٠	٢.٠٠٠	درجة	الدقة	
٠.٠٩٧	٠.٦١٦	١.٧٥٠	١.٧٧٠	ث/د	الزمن والدقة معاً	الإستلام من الحركة ثم التمرير
١.٠٣٠	٠.٣٣٥	٤.٥٠٠	٤.٦١٥	ثانية	زمن الجملة	الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير
١.٠٧١-	٠.٧٠٠	٢.٠٠٠	١.٧٥٠	درجة	الدقة	
١.٤١٧	٠.٨٢٠	٢.٢٥٠	٢.٦٣٧	ث/د	الزمن والدقة معاً	الإستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير
١.٢٠٠	٠.٣٢٥	٣.٧٠٠	٣.٨٣٠	ثانية	زمن الجملة	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير
١.٥٦٥-	٠.٥٧٥	٢.٠٠٠	١.٧٠٠	درجة	الدقة	
١.٦٥٧	٠.٧٢٩	١.٨٥٠	٢.٢٥٣	ث/د	الزمن والدقة معاً	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير

التعرف علي أهم المتغيرات البدنية والمهارات المركبة التي تنتهي بالتمرير لناشئ كرة القدم.

ب- **إستطلاع رأي الخبراء:** فقد قام الباحث بالإطلاع علي المراجع والدراسات والبحوث العلمية وكذلك المواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم، ثم قام الباحث بتحديد المتغيرات البدنية **مرفق (٣)** والمهارات المركبة التي تنتهي بالتمرير **مرفق (٦)** تمهيداً لعرضها علي الخبراء.

ج- **الإختبارات البدنية وإختبارات المهارات المركبة:** فقد قام الباحث بعمل إستطلاع رأي الخبراء في الإختبارات البدنية في كرة القدم **مرفق (٤)** وكذلك تم التوصل إلي تلك الإختبارات عن طريق البحث المرجعي **مرفق (٥)**، ومن خلال أيضا المسح المرجعي والأبحاث العلمية فقد توصل إلي إختبارات المهارات المركبة **مرفق (٧)**

شروط إختيار السادة الخبراء:

- ١- أن يكون حاصلأ علي درجة الدكتوراه في التربية الرياضية.
 - ٢- أن يكون عضو هيئة تدريس بإحدى كليات التربية الرياضية.
 - ٣- أن يكون متخصصاً في مجال تدريب كرة القدم.
- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:
- ملعب كرة قدم.

يتضح من **جدول (١)** أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات والإختبارات قيد البحث تراوحت بين (-٠.٠٧٤ : ٢.٥٢٦) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣)، مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

مجالات البحث:

المجال البشري: ناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنه بنادى بلقاس سيتي الرياضى والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم في دوري المنطقه موسم (٢٠٢٣/٢٠٢٤م).

المجال الزمني: تم إجراء القياسات القبلية وتطبيق البرنامج التدريبي والقياسات البعدية خلال الفترة من ١٠/١/٢٠٢٤ حتي ٢٠٢٤/٣/٩م.

المجال المكاني: الملعب الرئيسي لكرة القدم بنادى بلقاس الرياضي.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

قام الباحث بالإستعانة بمجموعة من وسائل جمع البيانات التي تساعد الباحث والمساعدین على تطبيق البرنامج التدريبي وإجراء الإختبارات البدنية والمهارية وتتمثل في:

أ- **المسح المرجعي:** فقد إستخدم الباحث تحليل المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة وكذا الدراسات السابقة التي توافرت لديه وذلك بغرض

ج- حساب صدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

وأسفرت الدراسة عن صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة، وكذلك تدريب المساعدين علي طريقة إجراء الاختبارات، وتم التحقق من المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) لإختبارات البحث.

المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) في المتغيرات قيد البحث: أولاً: معامل الصدق:

قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) و عدد هم (٦) ناشئين تحت ١٩ سنة من نادي بلقاس سيتي الرياضي من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث. والمجموعة الأخرى (غير المميزة) و عدد هم (٦) ناشئين تحت ١٧ سنة من نادي بلقاس الرياضي، وجدول (٢) يوضح ذلك.

- جهاز مقياس الطول "رستاميتز" 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، أقماغ تدريب.

الدراسات الاستطلاعية:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/١٢/٣٠م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/١/٤م، وكان الهدف منها التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق- الثبات) علي عينة الدراسة الإستطلاعية و عددها (٦) ناشئين من نادي بلقاس سيتي الرياضي بمحافة الدقهلية وذلك للتعرف علي:

- أ- التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس.
- ب- تدريب المساعدين وتفهمهم لمواصفات القياسات والاختبارات قيد البحث.

جدول (٢)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية ومستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث

(ن=١=٢=٦)

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٣١.٠٢٢	١.٠٤	٥١.٥٠	٠.٨١٦	٦٨.٣٣	كجم	قوة عضلات الرجلين	الاختبارات البدنية
١٠.١٠٨	٢.٢٥	١٥٤.٣٣	١.٩٦	١٦٦.٦٦	سم	الوثب العريض	
٦.٩٠٣	٠.٧٥٢	٥.٨٣	٠.٧٥٢	٨.٨٣	سم	ثني الجذع من الوقوف	
٥.٩٦٦	١.٢١	٢٥.٦٦	٠.٨٩٤	٢٢.٠٠	ثانية	اختبار الرشاقة لجامعة (اللينونيز)	
٧.٠٦٩	٢.٠٩	٤٦.٠٠	١.٧٢	٥٣.٨٣	درجة	الوثب والتوازن فوق العلامات	
٦.٦٩١	٠.٧٧٣	١٢.٦٥	٠.٣١٨	١٠.٣٦	ثانية	الدوائر المرقمة	
٦.٤٧٧	٠.٢١٠	٢.٥٧٠	٠.١٦٠	٣.١٤٠	ثانية	زمن الجملة	اختبارات المهارات المركبة
٤.٢١٢	٠.٧٠٠	٤.٤٠٠	٠.٧١٠	٣.٠٠٠	درجة	الاستلام من الحركة ثم التمرير	
٢.٤٨٢	٠.٣٣٧	٠.٥٨٤	٠.٤٤٦	١.٠٤٧	ث/د	الزمن والدقة معاً	
٣.٨٠٠	٠.٢٧٠	٢.٧٨٠	٠.٣٦٠	٣.٣٥٠	ثانية	زمن الجملة	
٦.٦١٠	٠.٦٣٠	٤.٢٠٠	٠.٥٢٠	٢.٤٠٠	درجة	الاستلام من الحركة ثم التمرير	
٣.٤٥٩	٠.٣٥٦	٠.٦٦٢	٠.٥٢٨	١.٣٩٦	ث/د	الزمن والدقة معاً	
٤.٨٤٧	٠.٢٧٠	٢.٦٣٠	٠.٣٧٠	٣.٣٧٠	ثانية	زمن الجملة	
٣.٤٨١	٠.٦٣٠	٤.٢٠٠	٠.٨٢٠	٣.٠٠٠	درجة	الاستلام من الحركة ثم التمرير	
٢.٥٧٤	٠.٣٤٧	٠.٦٢٦	٠.٤٦٤	١.١٢٣	ث/د	الزمن والدقة معاً	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٠ = ٢.١٠١

تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة عددها (٦) ناشئين تحت ١٩ سنة وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بفواصل زمني خمسة أيام بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني علي نفس المجموعة وفي نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الإمكان، وجدول (٣) يوضح ذلك:

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات.

ثانياً: ثبات الاختبارات:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعيينة الاستطلاعية في الأختبارات البدنية
المهارية قيد البحث

ن = ٦

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
**٠.٩٥٢	١.٢١	٦٧.٦٦	٠.٩٨٣	٦٥.٨٣	كجم	قوة عضلات الرجلين	الاختبارات البدنية
**٠.٩٤٣	١.٠٣٢	١٦٦.٦	٠.٧٥٢	١٦٤.٨٣	سم	الوثب العريض	
*٠.٨٥٧	٠.٥١٦	١٠.٣٣	٠.٧٥٢	٩.١٦	سم	ثني الجذع من الوقوف	
*٠.٨٩٤	٠.٥٤٧	٢٣.٥٠	٠.٨١٦	٢٢.٣٣	ثانية	اختبار الرشاقة لجامعة (اللينوز)	
*٠.٨٦٨	٠.٧٥٢	٥٥.١٦	٠.٨١٦	٥٣.٣٣	درجة	الوثب والتوازن فوق العلامات	
*٠.٨٦١	٠.٢٥٨	١٠.٨٥	٠.٣٧٢	١٠.٤٥	ثانية	الدوائر المرقمة	
*٠.٧٥١	٠.٤٥٠	٣.١٣٠	٠.١٦٠	٣.١٤٠	ثانية	زمن الجملة	إختبارات المهارات المرجحة
*٠.٧٢٧	١.٠٢٠	٣.٠٢٠	٠.٧١٠	٣.٠٠٠	درجة	الاستلام من الحركة ثم التمرير	
*٠.٨٨١	٠.٤٤٤	١.٠٣٦	٠.٤٤٦	١.٠٤٧	ث/د	الزمن والدقة معاً	
*٠.٨٣٢	٠.٣٥٠	٣.٢٧٠	٠.٣٦٠	٣.٣٥٠	ثانية	زمن الجملة	
*٠.٧٥٦	٠.٦١٠	٢.٤٥٠	٠.٥٢٠	٢.٤٠٠	درجة	الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير	
*٠.٧٧٩	٠.٥١٤	١.٣٣٥	٠.٥٢٨	١.٣٩٦	ث/د	الزمن والدقة معاً	
*٠.٧٧٥	٠.٤٥٠	٣.٢٥٠	٠.٣٧٠	٣.٣٧٠	ثانية	زمن الجملة	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير
*٠.٨٢٣	٠.٩١٠	٣.٣١٠	٠.٨٢٠	٣.٠٠٠	درجة	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير	
*٠.٨٤٥	٠.٤٣١	٠.٩٨٢	٠.٤٦٤	١.١٢٣	ث/د	الزمن والدقة معاً	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٥ = ٠.٦٠٢

ينضح من جدول (٣) وجود علاقة

ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى

معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق

في الأختبارات البدنية والمهارية قيد

البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات

تلك الاختبارات.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة

الاستطلاعية الأولى علي عينة قوامها (٦)

ناشئين تحت ١٩ سنة من نفس مجتمع

البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وتم

إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من يوم

السبت الموافق ٢٠٢٤/١/٦م إلى يوم

الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/١/٩م، 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 في التدريب.

- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس، وكذلك الزمن الذي يستغرقه كل ناشئ لكل اختبار على حده، وذلك لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات.
- إختيار تدريبات الرشاقة التفاعلية المستخدمة والتأكد من مناسبتها لعينة البحث.
- تقنين الاحمال التدريبية (شدة- تكرار- راحة) الخاصة بالتدريبات المقترحة.

جدول (٤)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح

النسبة المئوية	مجموع آراء الخبراء	التوزيع الزمني	المحاور
٨٠%	٨	شهرين ٨ أسابيع	مدة البرنامج
٧٠%	٧	٣ وحدات	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية
١٠٠%	١٠	وحدة واحدة	عدد الوحدات التدريبية اليومية
٧٠%	٧	٩٠ دقيقة	زمن الوحدة التدريبية
١٠٠%	١٠	٢ : ١	درجة الحمل

- يوضح جدول (٤) النسب المئوية لآراء الخبراء في تحديد المحتوى الزمني لمكونات البرنامج التدريبي المقترح، وقد حدد الباحث أهمها بالمتغيرات التي حققت نسبة أعلى من ٧٠% وهي كالتالي: (مدة البرنامج= ٨ أسابيع، عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية= ٣ وحدات، عدد الوحدات التدريبية اليومية= وحدة واحدة، زمن الوحدة التدريبية= ٩٠ دقيقة، درجة الحمل المستخدمة= ٢ : ١).
- تطبيق التدريبات داخل البرنامج التدريبي المقترح:
- أسس وضع البرنامج:

- الاهتمام بالإحماء الجيد قبل البدء في تنفيذ التدريبات المتعلقة بالوحدة التدريبية.
- مراعاة الفروق الفردية بين قدرات اللاعبين.
- التدرج في التدريبات من السهل إلى الصعب مع التدرج في زيادة شدة حمل التدريب.
- استخدام الطريقة التمرينية في تشكيل درجة حمل التمرينات المستخدمة.
- ملائمة البرنامج التدريبي ومحتوياته للمرحلة السنوية المختارة.

- استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية، بما يتناسب مع المرحلة السنية.
 - استخدام مجموعة تدريبات خاصة بالعضلات العاملة والمشاركة في الأداء المهاري.
 - توفير عنصر التنوع و التشويق في تدريبات الرشاقة التفاعلية.
 - مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
 - مراعاة عوامل الامن والسلامة من حيث (شكل التمرين- العوائق- مساحة المكان).
 - **خطوات وضع وتنفيذ البرنامج التدريبي:**
 - تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي.
 - تحديد الأهداف الفرعية لكل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج.
 - توافر الأدوات والأجهزة اللازمة لتطبيق البرنامج التدريبي.
 - **التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:**
 - مدة تنفيذ البرنامج التدريبي (٨) أسابيع.
 - عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات تدريبية أيام (السبت- الاثنين- الأربعاء).
 - إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج (٤٠) وحدة تدريبية.
 - زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة موزعة كالآتي:
 - الإحماء ١٥ ق.
 - الجزء الرئيسي ٧٠ ق.
 - الختام ٥ ق.
- زمن الأسبوع التدريبي (٢٧٠) دقيقة. متضمن الإحماء والجزء الرئيسي والختام.
- زمن الجزء الرئيسي في الأسبوع التدريبي (٢١٠) دقيقة بدون الإحماء والختام.
- إجمالي زمن البرنامج التدريبي ككل (٢١٦٠) دقيقة بما يساوي (٣٦) ساعة.
- اجمالي زمن الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي (١٦٨٠) دقيقة بما يساوي (٢٨) ساعة.
- اتبع الباحث تشكيل دورة الحمل الفترية ٢ : ١
- الدراسة الأساسية:**
- القياس القبلي:**
- قام الباحث بإجراء القياس القبلي في مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث وذلك من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٤/١/١٠م حتي يوم الجمعة ٢٠٢٤/١/١٢، وذلك طبقا للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس داخل نادي بلقاس الرياضي.
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:**
- قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وتم الإستعانة بالمسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة التي تناولت تلك التدريبات في المدة من

المركبة قيد البحث وذلك من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٣/٧م حتي يوم السبت ٢٠٢٤/٣/٩م.

المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحث المعالجات الإحصائية برنامج SPSS للمعالجات الإحصائية .

عرض ومناقشة النتائج:
عرض نتائج الفرض الأول:

يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/١/١٣م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٤/٣/٦م ، ولمدة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا هي أيام السبت والأثنين والأربعاء.

القياس البعدي:

قام الباحث بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بإجراء القياس البعدي بنفس الشروط والتعليمات والمواصفات التي تمت في القياس القبلي، وذلك لضمان دقة وسلامة البيانات للإختبارات البدنية والمهارات

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بعض الجوانب البدنية والمهارات المركبة قيد البحث
ن = ١٠

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٩.٩١٤	١.٤٧	٧١.٢٠	٠.٩٤٨	٦٥.٧٠	قوة عضلات الرجلين	الاختبارات البدنية
٩.٧٥٨	١.٦٦	١٧٠.٩٠	٠.٩٤٢	١٦٥.٠٠	الوثب العريض	
١٤.١٤٢	٠.٧٨٨	١٢.٨٠	٠.٤٢١	٨.٨٠	ثني الجذع من الوقوف	
١٤.٠٩١	٠.٥٤٦	١٩.١٦	٠.٦٦	٢٣.٠٠	اختبار الرشاقة لجامعة (اللينوز)	
٢٢.٠١٣	١.٦٤	٦٥.٥٠٠	٠.٦٣٢	٥٣.٢٠٠	الوثب والتوازن فوق العلامات	
١٧.٠٢٧	٠.٣٣٦	٨.٠٥	٠.٢٨٧	١٠.٤٤	الدوائر المرقمة	
*١٠.٦١٤	٠.١٤٤	٢.٧٥٩	٠.٢٧٠	٣.٥٢٠	زمن الجملة	الاختبارات المهارات المركبة
*٨.٥٧٣	٠.٥٢٧	٣.٥٠٠	٠.٣٢٠	٢.١٠٠	الدقة	
*٦.٣٣٢	٠.٣٨٥	٠.٧٨٨	٠.٥٩٤	١.٦٧٦	الزمن والدقة معاً	الاستلام من الحركة ثم التمرير
*٧.٣٥٤	٠.٢٤٨	٣.٨٥٣	٠.٣٢٠	٤.٥٧٠	زمن الجملة	الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير
*٥.٥٨٢	٠.٥١٦	٣.٤٠٠	٠.٨٨٠	١.٩٠٠	الدقة	
*٦.٨٨٩	٠.٤٦٦	١.١٣٣	٠.٧٦٥	٢.٤٠٥	الزمن والدقة معاً	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير
*٩.٠٥٣	٠.٣٣٢	٣.٢١٣	٠.٣١٠	٣.٧٩٠	زمن الجملة	
*١٠.٥٨٥	٠.٤٨٣	٣.٧٠٠	٠.٦٣٠	١.٨٠٠	الدقة	
*٨.٤٤٥	٠.٤٠٤	٠.٨٦٨	٠.٦٩٥	٢.١٠٦	الزمن والدقة معاً	

والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي على بعض المتغيرات

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي

البدنية (القوة العظمي- القوة المميزة بالسرعة- المرونة- الرشاقة- التوازن الحركي- التوافق بين العين والقدم) والمهارات المركبة الإستلام ثم التمرير- الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير- الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير) لناشئي كرة القدم.

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (٦)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث
ن = ١٠

نسب التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٨.٣٧	١.٤٧	٧١.٢٠	٠.٩٤٨	٦٥.٧٠	قوة عضلات الرجلين	الاختبارات البدنية
٣.٥٧	١.٦٦	١٧٠.٩٠	٠.٩٤٢	١٦٥.٠٠	الوثب العريض	
٤٥.٤٥	٠.٧٨٨	١٢.٨٠	٠.٤٢١	٨.٨٠	ثني الجذع من الوقوف	
١٦.٦٩	٠.٥٤٦	١٩.١٦	٠.٦٦	٢٣.٠٠	اختبار الرشاقة لجامعة (اللينوز)	
٢٣.١٢	١.٦٤	٦٥.٥٠٠	٠.٦٣٢	٥٣.٢٠٠	الوثب والتوازن فوق العلامات	
٢٢.٨٩	٠.٣٣٦	٨.٠٥	٠.٢٨٧	١٠.٤٤	الدوائر المرقمة	
٢١.٦١٩	٠.١٤٤	٢.٧٥٩	٠.٢٧٠	٣.٥٢٠	زمن الجملة	الاختبارات المهارية
٦٦.٦٦٧	٠.٥٢٧	٣.٥٠٠	٠.٣٢٠	٢.١٠٠	الدقة	
٥٢.٩٨٣	٠.٣٨٥	٠.٧٨٨	٠.٥٩٤	١.٦٧٦	الزمن والدقة معاً	الإستلام من الحركة ثم التمرير
١٥.٦٨٩	٠.٢٤٨	٣.٨٥٣	٠.٣٢٠	٤.٥٧٠	زمن الجملة	الإستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير
٧٨.٩٤٧	٠.٥١٦	٣.٤٠٠	٠.٨٨٠	١.٩٠٠	الدقة	
٥٢.٨٩٠	٠.٤٦٦	١.١٣٣	٠.٧٦٥	٢.٤٠٥	الزمن والدقة معاً	الإستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير
١٥.٢٢٤	٠.٣٣٢	٣.٢١٣	٠.٣١٠	٣.٧٩٠	زمن الجملة	
١٠.٥٥٥٦	٠.٤٨٣	٣.٧٠٠	٠.٦٣٠	١.٨٠٠	الدقة	
٥٨.٧٨٤	٠.٤٠٤	٠.٨٦٨	٠.٦٩٥	٢.١٠٦	الزمن والدقة معاً	

أولاً: مناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي على بعض المتغيرات البدنية والمهارات المركبة لناشئي كرة القدم".

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين

يتضح من جدول (٦) نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (القوة العظمي- القوة المميزة بالسرعة- المرونة- الرشاقة- التوازن الحركي- التوافق بين العين والقدم) والمهارات المركبة الإستلام ثم التمرير- الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير- الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير) لناشئي كرة القدم بنسب متفاوتة.

بالإضافة الي مراعاة الأسس والمبادئ العلمية عند تصميم البرنامج والتركيز علي تدريبات الرشاقة التفاعلية والذي تم توزيعها خلال البرنامج بطريقة علمية ومنظمة والتقنين الفردي للمجموعات العضلية وتقنين حمل التدريب بأسلوب علمي بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم والكثافة بحيث تكون أكثر تركيزاً على مستوي أداء بعض المتغيرات البدنية والمهارات المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٩ سنة.

و 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، وتجعل المخ نشط ودائم التركيز وتوجه إشارات 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

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (القوة العظمي- القوة المميزة بالسرعة- المرونة- الرشاقة- التوازن الحركي- التوافق بين العين والقدم) والمهارات المركبة الإستلام ثم التمير- الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمير- الإستلام ثم المراوغة ثم التمير) لناشئي كرة القدم تحت ١٩ سنة، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٥٨٢): (٢٢.٠١٣) في القياسين القبلي والبعدي وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ (٢.١٠١)، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على المتغيرات البدنية والمهارات المركبة لناشئي كرة القدم إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية بما يحتوي علي التدريبات المتنوعة للرشاقة والتي تعمل على تحسين القدرة على التحكم في الجسم وتقوى من عضلات الرجلين مما يزيد من القدرة على التسارع والتباطؤ بإتزان دون فقد في قوة وسرعة واتجاه الحركة بالإضافة إلي التشويق وجذب أنتباه الناشئين لأنتظام في العملية التدريبية بالشكل الذي يؤثر ايجابيا علي مستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم،

المناسبة، أو عند اندماج عدة مهارات في إطار حركي واحد، والتكامل والدقة في الأداء خاصة الأنشطة التي تتطلب توافق حركي عالي، خلال الأنشطة التي تتسم بالأداء الحركي لها بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير بقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق. (١٥ : ٢٢١)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً **ستيفن بيرد وأخرون, Stephen Bird, et, al., (٢٠١٩) (٢٢) ، مروة ناصر (٢٠١٩) م (١٤) ، محمود السيد (٢٠١٩) (١٣) ، محمد أحمد (٢٠٢٠) (٩)** حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن البرامج التدريبية باستخدام الرشاقة التفاعلية لها تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري في نوع النشاط التخصصي.

ويتفق أيضاً ما سبق مع نتائج دراسة **عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) (٦) ، ودراسة محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) (١٢)** حيث اتفقت نتائج دراستيهما على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية الأداءات الحركية المركبة.

ويعزي الباحث هذا التحسن الذي طرأ على المهارات المركبة للناشئين الى الاستفادة من التأثيرات الايجابية الناجمة عن البرنامج التدريبي الذي إشتتمل على مجموعة من تدريبات الرشاقة التفاعلية في كرة القدم.

تتوفر تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات الضوئية والسمعية. (٢١ : 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 توقيته، 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. (٨ : ١٤)

ويشير **مدحت صالح (٢٠١٩)** إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعمل على 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

التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وما تحتويه هذه التدريبات من المواقف المتعددة والمحددة في مساحات متباينة وما يتشابه مع الأداء المهاري والتي أثرت بشكل واضح في سرعة اكتساب وإتقان الناشئين للمهارات المركبة 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 باستخدام 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 باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وانتظام الناشئين علي مدار فترة تطبيق البرنامج وتعرضهم لخبرات جديدة وإقبالهم علي التدريب بشكل مستمر والذي قد ساهم بشكل كبير في زيادة مستوي المتغيرات البدنية والمهارات المركبة قيد البحث.

ويشير وارين يونج Warren Young, et, al., (٢٠١٥) إلى أن عند إعطاء تدريبات الرشاقة التفاعلية المنتظمة لفترة طويلة تحدث تغيرات وظيفية للجهاز العصبي ونتيجة لتلك

ومما تقدم نجد أن **الفرض الأول للبحث والذي ينص على:** "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي على بعض المتغيرات البدنية والمهارات المركبة لناشئي كرة القدم" **قد تحقق.**

ثانياً: مناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بعض المتغيرات البدنية والمهارات المركبة لناشئي كرة القدم".

أظهرت نتائج **جدول (٦)** نسب التحسن بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بعض المتغيرات البدنية (القوة العظمي- القوة المميزة بالسرعة- المرونة- الرشاقة- التوازن الحركي- التوافق بين العين والقدم) والمهارات المركبة الإستلام ثم التمرير- الإستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير- الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير) لناشئي كرة القدم تحت ١٩ سنة حيث بلغت قيمة نسب التحسن (٣.٥٧: ١٠٥.٥٥%) بنسب متفاوتة.

ويعزى الباحث نسب التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بعض المتغيرات البدنية والمهارات المركبة لناشئي كرة القدم إلي

التدريبات المنظمة المتطورة يحدث تأثير ايجابي علي وظائف القشرة المخية من عمليات تنبيه او 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. (٢١: ١٦٥)

وتذكر كايثلين دولان **Kaitlin Dolan** (٢٠١٦) 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 علي مستوي الاداء المهاري خلال تنفيذ الاستجابات المناسبة. (١٩: ٢٩)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من ستيفن بيرد وآخرون **Stephen Bird, et, al.** (٢٠١٩) (٢٢)، مروة ناصر (٢٠١٩) (١٤)، محمود السيد (٢٠١٩) (١٣)، محمد أحمد (٢٠٢٠) (٩) علي أن البرامج التدريبية باستخدام الرشاقة التفاعلية تسهم بشكل كبير في تحسن مستوي الأداء المهاري بكل رياضة علي حدة.

كما يعزي الباحث التحسن الحادث للمجموعة التجريبية في أزمنة المهارات المركبة، ودقة تلك الأداءات المهارية

ويشير ميودراغ سبازي **Miodrag Spasic** (٢٠١٥) إلي أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تحتوي علي تمارين مختلفة ومتنوعة موجهة تساعد علي زيادة الاحساس والادراك بالأداء الحركي الصحيح وفي نفس اتجاه العمل العضلي العامل وب نفس شكل الاداء لمهارات الرياضة المستخدمة ، فهي تهدف الي تطوير قدرة اللاعبين في السيطرة علي اجسادهم ، وتطوير السرعة وخفة

والمهارات المركبة قيد البحث لناشئي كرة القدم.

٢- البرنامج التدريبي باستخدام الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً إيجابياً في نسب التحسن في مستوي أداء بعض المتغيرات البدنية والمهارات المركبة قيد البحث لناشئي كرة القدم.

التوصيات:

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الرشاقة التفاعلية لما له من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير المهارات المركبة للمبتدئين والناشئين في رياضة القدم.
- ٢- إجراء المزيد من البحوث المشابهة باستخدام الرشاقة التفاعلية على المزيد من المهارات المنفردة والمركبة في رياضة كرة القدم سواء للبراعم أو الناشئين أو الكبار.
- ٣- إجراء المزيد من البحوث التجريبية المشابهة باستخدام الرشاقة التفاعلية على اللاعبين في المراحل السنوية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية حتى نصل بالمبتدئين والناشئين لأعلى مستويات البطولة في رياضة كرة القدم.

المركبة، والمتغيرات البدنية، (القوة العظمي- القوة المميزة بالسرعة- المرونة- الرشاقة- التوازن الحركي- التوافق بين العين والقدم) إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح لدي المجموعة التجريبية (عينة البحث).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه

عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) (٦)،

محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) (١٢)

حيث كانت نتائجهم أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية الأداءات مهارية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلي للأداء وتحسن كل من سرعة ودقة الأداءات مهارية المركبة من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركي في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباراة.

ومما تقدم نجد أن **الفرض الثاني**

والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بعض المتغيرات البدنية والمهارات المركبة لناشئي كرة القدم" **قد تحقق.**

الإستخلاصات:

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً إيجابياً علي مستوي أداء بعض المتغيرات البدنية

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، (٢٠١٢) : "التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية- الخطط التدريبية- تدريب الناشئين- التدريب طويل المدى- أخطاء حمل التدريب)"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، ريسان خريبط مجيد (٢٠١٦) : "التدريب الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي (٢٠٠٢) : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أحمد عبد المولي السيد (٢٠٠٨) : تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٥- الأمير عبد الستار، عصام محمود (٢٠٢٢) : تعليم كرة القدم، ط١، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٦- عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٨) : تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٧- علي البيك، عماد عباس (٢٠٠٣) : المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية- تخطيط وتصميم البرامج في الأحمال التدريبية (نظريات- تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٨- عمرو حمزة، نجلاء البدري نور الدين، بديعة عبد السميع (٢٠١٦) : "تدريبات الساكيو"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- محمد أحمد كوردى (٢٠٢٠) : "تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بنية حركات القدمين لدي ناشئ تنس الطاولة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ١٠- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١) : "اختبارات الأداء الحركي"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠) : أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين- كبار)، ط٢، منشأة دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٢- محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

- ١٣- محمود السيد بيومي (٢٠١٩) : "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.
- ١٤- مروة ناصر سيد (٢٠١٩) : "تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٥- مدحت صالح سيد (٢٠١٩) : "إستراتيجيات التدريب الرياضي للناشئين"، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٦- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠) : "المرجع الشامل في التدريب الرياضي- التطبيقات العملية"، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٧- وجدى مصطفى الفاتح (٢٠١٤) : "الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي"، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، القاهرة.
- ١٨- ياسر محفوظ الجوهري، أحمد محمد حيدر، مصطفى عبد الله عبد المقصود، عبد الله سيد سوسة (٢٠٢٣) : "تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية بالكرة الأصغر حجما على بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٣١)، العدد (٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 19- **Kaitlin Dolan (2016)** : "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.
- 20- **Miodrag Spasic (2015)** : "Reactive Agility Performance in Handball Development and Evaluation of a Sport-Specific Measurement Protocol", Journal of Sports Science and Medicine 14, 501-506.
- 21- **Warren Young, Brian Dawson, Greg Henry (2015)** : "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,.
- 22- **Stephen P. Bird, Wahyu E. Widiyanto, Nining W. Kusnanik (2019)** : "Effect of Reactive Agility Training Drills on Speed and Agility in Indonesian", University Students, The Journal of Social Sciences Research,.