

## تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية بالكرة الاصغر حجما علي بعض القدرات

### البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم

الدكتور/ ياسر محفوظ الجوهري

الدكتور/ أحمد محمد حيدر

الدكتور/ مصطفى عبدالله عبدالمقصود

الدكتور/ عبدالله سيد سوسه

الباحث/ أحمد محمد محمد طلب

### ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية بالكرة الاصغر حجما علي بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياسين (القبلي - والبعدي) وذلك لملائمته لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم نادي سوهاج الرياضي والمقيدين بسجلات النادي وفرع سوهاج لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م. وقد بلغ عدد أفراد العينة (٣٠) برعم، وأشارت أهم النتائج إلي:

- ١- أظهرت نتائج البرنامج التجريبي المطبق على أفراد عينة البحث أثر إيجابياً على تنمية القدرات البدنية والمهارية معاً.
- ٢- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي — البعدي) في مستوى القدرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث و لصالح القياس البعدي.
- ٣- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي — البعدي) في مستوى القدرات المهارية للمجموعة التجريبية قيد البحث و لصالح القياس البعدي.

### Research summary in English:

The research aims to identify the effect of interactive agility training with a smaller ball on some of the physical and skillful abilities of soccer buds. One of the buds of the Sohag Sports Club and registered in the records of the club and the Sohag Football Branch in the 2021/2022 sports season. The number of individuals in the sample reached (30) buds, and the most important results indicated the following:

- 1- The results of the experimental program applied to the research sample individuals showed a positive impact on the development of both physical and skill abilities.
- 2- There are statistically significant differences between the averages of the two measurements (pre-post) in the level of physical abilities of the experimental group under study, in favor of the post-measurement.
- 3- There are statistically significant differences between the averages of the two measurements (pre-post) in the level of skill abilities of the experimental group under study, in favor of the post-measurement.

### مقدمة ومشكلة البحث:

التدريب الرياضي عملية معقدة ومتشابكة وليست سهلة، فهو يعتمد علي المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الأخرى بإعتبارهم أدواته لتحقيق الهدف، وتحقيق هذه الواجبات لم يعد متروكاً للعشوائية بل يرجع إلى التخطيط الجيد بإستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات، فيتطلب هذا الإعداد الجيد برامج مقننه مبنية على أسس علمية تراعى مبادئ علم التدريب وشكل وطبيعة النشاط الممارس. (٧: ٢١)

ورياضة 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 بمستوى الأداء وتحقيق التفوق والإنجاز الرياضي.

الالعاب الجماعية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة تخضع لمواقف حركية مختلفة تبرز اهمية القدرات البدنية، فالتحرك في كل المناطق بساحة الملعب وسرعة وكثافة هذه التحركات، في كل ظروفالأداء والمواقف التي يتعرض لها اللاعبين أثناء المباراة متغيرة وغير ثابتة لارتباطها بتحركات ومواقف المنافسين والزملاء والكرة أيضاً، لذا يعد تخطيط برامج التدريب الرياضي طبقاًلهذه الظروف المتغيرة خلال فترة الاعداد من أهم الحلول التي تمكن اللاعب ومن ثم الفريق من الوصول إلي المستوى العالي بدنيا وفنيا خلال فترات المنافسة. (١: ٧)(١٢: ١٩٩)

ويرى ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) أن كرة القدم تحتوي على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بالكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة، مما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين

الجهازين العصبى والعضلى أثناء الأداء المهارى لإتخاذ القرار المناسب فى التوقيت والمكان والإتجاه المناسب. (١٦ : ١)

ويذكر محمد شوقى، أمر الله البساطى (٢٠٠٠م) أن المهارات المركبة تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل فى مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية، والتى يؤديها اللاعب فى موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته. (١١ : ٣)

ويعتبر إتقان اللاعب للخطط الهجومية (الجرى بالكرة - التمرير - التصويب - المراوغة) ركيزة أساسية للقيام بتنفيذ الواجبات المكلف بها ويجب على اللاعب أن يقرن تحركه بقدرته الفائقة على أداء المهارات الهجومية، فهو يستطيع أن يجرى بالكرة ويمرر ويقوم بالخداع أثناء تحركه وجريه وأن يصوب الكرة نحو المرمى بدقة. (١٣ : ٣٣)

ويوضح كلا من محمد شوقى وأمر الله البساطى (٢٠٠٠م) أنه كلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الحركية كلما إستطاع تركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير فى خطط اللعب، وإتقان اللاعب للمهارات هام ورئيسى لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال كما يقلل من حالات فقد الكرة. (١١ : ٢١٠)

والأداء المهارى المفرد والمركب فى كرة القدم أصبح يتطلب بدرجة كبيرة نوعية جديدة من طرق وأساليب التدريب الحديثة، وتعد الرشاقة التفاعلية من الأساليب الحديثة التى تعتمد على التدريب على المهارات المفردة والمركبة، والتي تهدف إلى الجمع بين تعلم أداء اللعب الخططى وتطوير المهارات من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها فى حالات مشابهة لحالات اللعب. (١ : ٣)

وقد ازدادت أهمية القدرات البدنية الخاصة لكرة القدم فى الآونة الاخيرة بشكل ملحوظ لزيادة متطلبات اللعبة حيث يجب أن يكون قادر على اللعب فى كل المناطق بساحة الملعب مشاركاً فى أعمال الدفاع والهجوم، إضافة الي أن سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت بشكل ملحوظ الامر الذى يشترط وجود مستوى عالي من اللياقة البدنية لدى جميع لاعبي الفريق. (١٠ : ٧)

ويرى كل من (محمود حسن، محمود رفعت) (٢٠١٩م) أن الرشاقة هي إحدى المكونات الهامة فى الأنشطة الرياضية وخاصة ارياضات الجماعية وهي أحد عناصر اللياقة البدنية، إذ أننا تعمل على إكساب الفرد التوافق العضلي العصبي والقدرة على الادراك الحس حركي السليم بالاتجاهات والمسافات والقدرة على الانسياب الحركي،

كما أنها تكسب الفرد القدرة علي إتقان المهارات الحركية من خلال تحسن مستوي أداء الفرد الرياضي فكلما زادت الرشاقة كلما زاد الفرد من قدرته علي تحسن أدائه.(١٤ : ١)

ويري **عمر حمزة واخرون (٢٠١٦م)** أن الرشاقة التفاعلية تعتبر أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية، حيث استطاعت ان تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين الي نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكلا من الإدراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة، فهي كثير ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية تغير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيتة). (٩ : ١٣)

ويرى **عمرو حمزة واخرون (٢٠١٦)** ان الرشاقة التفاعلية تعتبر أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية، حيث استطاعت ان تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين الي نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكل من الادراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي، فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة، فهي اكثر ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية) تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيتة)(٩ : ٢٦)

من خلال عمل الباحث كمدرّب كرة قدم بأكاديمية نادي سوهاج فرع سوهاج لاحظ الباحث قصور لدي البراعم من الناحية البدنية والمهارية أثناء التدريب واستهلاك زمن اكبر في التدريب وكذلك انخفاض في مستوي أداء بعض المهارات المندمجة والتي تتطلب سرعة حركة عالية وخاصة تحت ضغط المنافسين، والذي قد يرجع الي تواضع مستوي قدرات الرشاقة التفاعلية، ومن خلال اطلاع الباحث علي المراجع العلمية والدراسات السابقة قرر الباحث استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية بالكرة الاصغر حجما علي بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم.

#### هدف البحث:

التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية بالكرة الاصغر حجما علي بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم.

## فروض البحث:

١- توجد فروق إحصائياً داله معنوياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى القدرات البدنية للمجموعة قيد البحث.

٢- توجد فروق إحصائياً داله معنوياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى القدرات المهارية للمجموعة قيد البحث.

## المصطلحات:

### ➤ الرشاقة التفاعلية: Reactive Agility

هي سرعة إعادة تغيير الاتجاه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى طبقاً للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين (٥٩: ٧٦٦)

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

### ➤ براعم كرة القدم Soccer Buds

هم صغار اللاعبين من سن ٥ سنوات وحتى دون ١٢ سنة ممن يمارسون لعبة كرة القدم وتقام لهم مهرجانات رياضية ترعاها مناطق كرة القدم التابعة للإتحاد المصري وليس لهم مسابقات على مستوى الإتحاد. (تعريف إجرائي)

### ➤ الكرة الأصغر حجماً: The most small ball

هي كرة مقاس (٣) تختلف عن الكرة المعتادة في الحجم فقط (أي المحيط) حيث أنها أصغر من الكرة المعتادة ف الحجم ويبلغ حجمها (٢٥ بوصة أو ٦٢ سم) بينما يبلغ حجم الكرة المعتاد (٢٧ - ٢٨ بوصة) أو من (٦٨ - ٧١ سم). (٥٠: ٩)

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياسين (القبلي - والبعدي) وذلك لملائمته لطبيعة البحث.



## مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في البراعم الممارسين للعبة كرة القدم مواليد (٢٠١١م) من أكاديميات محافظة سوهاج والمسجلين بفرع سوهاج والاتحاد المصري لكرة القدم وعددهم (١٢٠) برعم للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

## عينة البحث:

### ١- عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم نادي سوهاج الرياضي والمقيدين بسجلات النادي وفرع سوهاج لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م. وقد بلغ عدد أفراد العينة (٣٠) برعم.

### ٢- عينة البحث الاستطلاعية:

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية من مركز شباب مدينة سوهاج من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (١٠) لاعب من براعم كرة القدم للمرحلة السنوية (١٢) سنة.

## مجالات البحث:

### أ- المجال البشري (عينة البحث)

أجريت الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٣٠) لاعب من براعم كرة القدم (١٢) سنة بنادي سوهاج الرياضي.

### ب- المجال الجغرافي (المكانى):

تم اختيار أفراد العينة من براعم كرة القدم بنادي سوهاج الرياضى - محافظة سوهاج، وقد تم إجراء جميع القياسات القبلية والبعديّة وإجراء البرنامج المحدد على ملعب نادي سوهاج الرياضى لكرة القدم.

### ج- المجال الزمني:

تم تطبيق إجراءات البحث خلال الموسم التدريبي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ في الفترة من ١٩ / ٢ / ٢٠٢٢ إلى ١٦ / ٥ / ٢٠٢٢م.



## أدوات جمع البيانات:

استخدام الباحث وسائل متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع البيانات المراد الحصول عليها وهي كمايلي:

### أ- المسح المرجعي:

استخدم الباحث تحليل المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة التي توافرت لديه وذلك بغرض التعرف على أهم القدرات البدنية والمهارية المرتبطة بالمرحلة السنية لبراعم كرة القدم

### ب- استطلاع رأى الخبراء

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم، ثم قام الباحث بتحديد القدرات البدنية والمهارية و الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بهذه القدرات تمهيدا لعرضها على الخبراء:

## ٢ الإختبارات البدنية Physical Tests

قام الباحث بعمل استطلاع رأى الخبراء فى الإختبارات البدنية فى كرة القدم، وتوصل الباحث من خلال استطلاع رأى الخبراء إلى الإختبارات التالية مرفق (٣)، والجدول رقم (٥) يوضح إسم الإختبار البدنى والغرض منه ووحدة القياس والمرجع .

### الأدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث أدوات لتنفيذ البرنامج وإجراء القياسات القبليّة والبعديّة كما

يلي:

- أقماع بلاستيك.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- ميزان طبي.
- أعلام صغيرة.
- أطواق.
- كرات قدم مقاس ٤.
- حبال وثب.
- كرات طبية.
- صافرة.
- مرمي كرة يد.
- مقعد سويدي.



## القياسات المستخدمة في البحث:

### أ- القياسات الخاصة بمعدل نمو أفراد العينة:

- لتحديد العمر بالسنة (من خلال الإطلاع على تاريخ الميلاد).
- لتحديد الطول بالسنتيمتر (من خلال استخدام الريستامتر).
- لتحديد الوزن بالكيلو جرام (من خلال الميزان الطبي).
- لتحديد العمر التدريبي (من خلال الاطلاع على استمارة قيد البرامج).

### ب- وسائل تسجيل البيانات لأفراد العينة:

- بيانات شخصية (الاسم - تاريخ الميلاد- السن - الطول- الوزن).
- الاختبارات والقياسات قيد البحث. مرفق (٨).

### ج- الاختبارات المستخدمة في البحث:

تم إختيار مجموعة من الاختبارات لقياس كفاءة البرامج في المهارات الحركية الأساسية مرفق (٧)، بعض القدرات البدنية والمهارية لكرة القدم مرفق (٦) لعرضها على السادة الخبراء لاختيار أنسب هذه الاختبارات وأسفرت النتائج عن اختيار (١٢) اختبار.

### وكانت شروط اختيار الخبراء:

أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه في فلسفة التربية الرياضية في إحدى مجالات كرة القدم - التدريب الرياضي- المناهج وطرق التدريس (متخصص في المهارات الحركية الأساسية).

### المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق - الثبات)

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين (مميزة - غير مميزة)، عدد كل منهما (١٢)، المجموعة المميزة هم أكاديمية نادى سوهاج ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث، والمجموعة غير المميزة وهم مركز شباب مدينة سوهاج، وقد طبقت اختبارات المهارات الحركية الأساسية والمبادئ الخطئية الدفاعية على المجموعتين خلال الفترة من ٨ / ١ / ٢٠٢٢ إلى ١٢ / ١ / ٢٠٢٢، وجدول (٦) يوضح الفرق بين المجموعتين.





### تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية:

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الاعتمالي، قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة (الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي) والتي من الممكن أن تؤثر على نتائج الدراسة، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	١١,٥٣	٠,٥١	٠,١٤-	١,١٣-	غير دال
٢	الطول	سم	٢٩,٠٣	٢,٧٦	٠,١٢-	٠,٦٥	غير دال
٣	الوزن	كجم	١٤٦,٣٣	٣,٧٦	٠,٠٥-	١,٣٥-	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	١,٧٤	٠,٢٦	٠,٩٧-	٠,٧٩	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٩٤      ضعف الخطأ المعياري التفطح = ١.٦٦

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٩٧ : ٠.٠٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١.٣٥ : ٠.٧٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

### تجانس عينة البحث في القدرات البدنية:

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث

(ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	٣٠ متر عدو	ث	٦,٠٨	٠,٩٢	٠,٧٧	٠,٧٨-	غير دال
٢	٣٠*٥ عدو	ث	٤٩,٤٨	٢,٧٤	٠,٩٥-	٠,٦٧	غير دال
٣	وثب عريض	سم	١٦٨,٣٣	١٩,٢٨	٠,٨٩-	٠,٢٨-	غير دال
٤	زجاجي ٢٠ متر بالكرة	ث	١٣,١٠	١,٠٩	٠,٩٧	٠,٦٣	غير دال
٥	بارو	ث	٧,٦٧	٠,٥٥	٠,٨٨	٠,٣٨-	غير دال
٦	تمرير مقعد سويدي ٣٠ ثانية	عدد	٢٠,٩٧	٢,٩٤	٠,٤٣	٠,٧٦-	غير دال
٧	الجلوس من الرقود	عدد	١٨,٣٠	٨,٠٧	٠,١٢	١,٤٦-	غير دال
٨	ثني الجذع امام اسفل	عدد	١٢,٢٧	٤,٧٧	٠,٢٥-	٠,٩٢-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٩٤      ضعف الخطأ المعياري التفطح = ١.٦٦

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٩٥ : ٠.٩٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-١.٤٦ : ٠.٦٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث. تجانس عينة البحث في القدرات المهارية:

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح في الإختبارات

المهارية للعينة قيد البحث (ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدالة
١	اختبار الاستلام ثم التمرير ١٥	درجة	١.٢٤	٠.٢٨	٠.٩٣	-٠.٨٥	غير دال
٢	اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير	درجة	٢.١٨	٠.٦٩	٠.٦٥	-٠.٠٩	غير دال
٣	اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير ١٠	درجة	١.٦٦	٠.٣٩	٠.٨٠	-٠.٠٧	غير دال
٤	اختبار الاستلام ثم التصويب ١٠	درجة	١.٧٩	٠.٥٢	٠.٦٨	-٠.٦٢	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٩٤ ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ١.٦٦

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٦٥ : ٠.٩٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٠.٨٥ : ٠.٠٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

### الإختبارات البدنية Physical Tests

قام الباحث بعمل استطلاع رأى الخبراء فى الإختبارات البدنية فى كرة القدم، وتوصل الباحث من خلال استطلاع رأى الخبراء إلى الإختبارات التالية مرفق (٣)، والجدول رقم (٥) يوضح إسم الإختبار البدنى والغرض منه ووحدة القياس والمرجع .



### جدول (٤)

#### الإختبارات البدنية المستخدمة في البحث

م	الإختبارات	وحدة القياس	الغرض من الإختبار	المرجع
١	٣٠ متر عدو	ثانية	قياس السرعة الإنتقالية	(١٥١ : ١١ - ١٥٤)
٢	٣٠ * ٥ عدو	ثانية	قياس تحمل السرعة	(٩٨ : ١١ - ١٠٠)
٣	وثب عريض	سم	قياس القدرة	(٢٢١ : ١١ - ٢٢٤)
٤	إختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	ثانية	قياس تحمل الأداء	(١٠٢ : ١١ - ١٠٤)
٥	بارو	ثانية	قياس الرشاقة	(٢٤٧ : ١١ - ٢٤٩)
٦	تمرير مقعد سويدي ٦٠ ثانية	عدد	قياس سرعة الأداء	(٢٨٤ : ١١ - ٢٨٥)
٧	الجلوس من الرقود	عدد	قياس تحمل القوة	(١١٠ : ١١ - ١١١)
٨	ثنى الجذع امام اسفل	عدد	قياس المرونة	(٢٦٩ : ١١ - ٢٧١)

#### الإختبارات المهارية Skillful Tests

وتوصل الباحث من خلال استطلاع رأى الخبراء إلى الإختبارات التالية مرفق

(٤)، والجدول رقم (٥) يوضح إسم الإختبار والغرض منه ووحدة القياس والمرجع.

#### جدول (٥) الإختبارات المهارية المستخدمة في البحث

م	الإختبارات المهارية	وحدة القياس	مجموع الآراء	المرجع
١	إختبار الإستلام ثم التمرير	درجة	١٠	(١١ : ٣٢٣)
٢	إختبار الإستلام ثم الجري ثم التمرير	درجة	٨	(١١ : ٣٢٤)
٣	إختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	درجة	٩	(١١ : ٣٢٥)
٤	إختبار الإستلام ثم التصويب	درجة	١٠	(١١ : ٣٢٨)

سادساً: الأدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث أدوات لتنفيذ البرنامج وإجراء القياسات القبليّة والبعدية كما يلي:

- أقماع بلاستيك.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- ميزان طبي.
- أعلام صغيرة.
- أطواق.



- كرات قدم مقاس ٤ .
- حبال وثب .
- كرات طبية .
- صافرة .
- مرمي كرة يد .
- مقعد سويدي .

#### القياسات المستخدمة في البحث

#### القياسات الخاصة بمعدل نمو أفراد العينة:

- لتحديد العمر بالسنة (من خلال الإطلاع على تاريخ الميلاد).
- لتحديد الطول بالسنتيمتر (من خلال استخدام الريستامتر).
- لتحديد الوزن بالكيلو جرام (من خلال الميزان الطبي).
- لتحديد العمر التدريبي (من خلال الاطلاع على استمارة قيد البراعم)

#### وسائل تسجيل البيانات لأفراد العينة:

- بيانات شخصية (الاسم - تاريخ الميلاد - السن - الطول - الوزن).
- الاختبارات والقياسات قيد البحث. مرفق (٨).

#### الاختبارات المستخدمة في البحث:

تم إختيار مجموعة من الاختبارات لقياس كفاءة البراعم في المهارات الحركية الأساسية مرفق (٧)، بعض القدرات البدنية والمهارية لكرة القدم مرفق (٦) لعرضها على السادة الخبراء لاختيار أنسب هذه الاختبارات وأسفرت النتائج عن اختيار (١٢) اختبار.

#### المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق - الثبات):

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين (مميزة - غير مميزة)، عدد كل منهما (١٠)، المجموعة المميزة هم أكاديمية نادى سوهاج ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث، والمجموعة غير المميزة وهم مركز شباب مدينة سوهاج، وقد طبقت اختبارات المهارات الحركية الأساسية والمبادئ الخطئية الدفاعية على المجموعتين خلال الفترة من ٨ / ١ / ٢٠٢٢ إلى ١٢ / ١ / ٢٠٢٢م، وجدول (٦) يوضح الفرق بين المجموعتين.



المعاملات العلمية:

أ- صدق التمايز:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى

في الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث (ن=١٠)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	الربيع الأدنى ن=٥		الربيع الأعلى ن=٥		المتغيرات
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دال	٧.٥٧	٠.٣٠	٧.٥٦	٠.٠٥	٥.١٧	٣٠ متر عدو
دال	٣.٩٠	٢.٠٤	٥٢.٨٢	٣.٥٦	٤٥.٦٦	٣٠*٥ عدو
دال	٩.٦٥	١١.٣٥	١٣٨.٦٠	٢.٠٧	١٨٨.٤٠	وثب عريض
دال	٥.٦٦	٠.٩٨	١٤.٥٦	٠.٢٩	١١.٩٨	زجاجة ٢٠ متر بالكرة
دال	٢.٦٦	٠.٢٠	٨.٣٤	٠.٠٥	٧.١٧	بارو
دال	٨.١٢	٠.٨٩	١٨.٤٠	١.٥٨	٢٥.٠٠	تمرير مقعد سويدي ٣٠ ثانية
دال	١٠.٩٤	١.٣٠	٨.٢٠	٢.٧٧	٢٣.٢٠	الجلوس من الرقود
دال	٨.٨١	١.٢٢	٧.٠٠	٢.٢٨	١٧.٢٠	ثنى الجذع امام اسفل

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والأدنى في الاختبارات البدنية لصالح الربيع الأعلى حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٦٦: ١٠.٩٤)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجله.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في الإختبارات المهارية للعينة قيد البحث (ن=٢٠)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دال	٣.١٦	٠.٠١	١.٠٠	٠.٠٥	١.٧٢	اختبار الاستلام ثم التمرير ١٥
دال	٨.٠٨	٠.٢٣	١.٤٢	٠.٤٥	٣.٢٥	اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير
دال	٧.٨١	٠.٠٤	١.٣٠	٠.٢٤	٢.١٥	اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير ١٠
دال	٩.٥١	٠.١١	١.٢٤	٠.٣٠	٢.٦١	اختبار الاستلام ثم التصويب ١٠

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والأدنى في الإختبارات المهارية لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.١٦: ٩.٥١)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجله.



ب- الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على عينة قوامها (١٠) لاعب من أكاديمية نادي سوهاج مواليد (٢٠١٢ سنة)، والسابق استخدامها في إيجاد الصدق وبفارق زمني قدره (٧) أيام للاختبارات المهارية خلال الفترة من ١/٨ / ٢٠٢٢م الى ١/١٥ / ٢٠٢٢م، وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٢٠)

الدالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠.٩٩	٠.٩٦	٦.١١	٠.٩٦	٦.١٢	٣٠ متر عدو
دال	٠.٩٧	٣.٢٧	٤٩.٣٣	٣.٢٣	٤٩.٤١	٣٠*٥ عدو
دال	٠.٩٩	١٩.٢٦	١٦٥.٤٥	٢٠.١٢	١٦٦.٢٥	وثب عريض
دال	٠.٩٩	١.١٠	١٣.١٠	١.١٣	١٣.٠٧	زجلجى ٢٠ متر بالكرة
دال	٠.٩٤	٠.٤٥	٧.٦٠	٠.٤٤	٧.٦١	بارو
دال	٠.٨٨	٢.١٤	٢١.٠٥	٢.٦٥	٢١.٥٠	تمرير مقعد سويدي ٣٠ ثانية
دال	٠.٩٠	٥.٥٧	١٥.٠٠	٥.٩٥	١٥.٢٥	الجلوس من الرقود
دال	٠.٩٥	٤.١٥	١٢.٠٥	٤.٠٨	١١.٩٥	ثنى الجذع امام اسفل

يتضح من الجدول السابق أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٨ : ٠.٩٩) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=٢٠)

الدالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠.٩٦	٠.٣٢	١.٣٠	٠.٣١	١.٢٩	اختبار الاستلام ثم التمرير ١٥
دال	٠.٩٤	٠.٧٤	٢.٢٦	٠.٧٧	٢.٢٨	اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير
دال	٠.٩٣	٠.٤٠	١.٧١	٠.٣٥	١.٦٨	اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير ١٠
دال	٠.٩٥	٠.٥٥	١.٨١	٠.٥٧	١.٨٢	اختبار الاستلام ثم التصويب ١٠

قيمة ر عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣

يتضح من الجدول السابق أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات المهارية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح

معامل الارتباط ما بين (٠.٩٣ : ٠.٩٦) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).

### الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (القدرات البدنية والمهارية) والتي قام بتحديدتها بعد مراجعة الاطر النظرية والدراسات العلمية ورأي السادة الخبراء في البحث وكذلك تم ايجاد ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث يوم السبت ٢٠٢٢/١/٨م إلي السبت ٢٠٢٢/١/١٥م باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم اعادة تطبيقها بفواصل زمني (٧) ايام بين التطبيقين على نفس العينة ونفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الادوات.

### استهدفت هذه الدراسة:

- التأكد من مناسبة مكان إجراء الاختبارات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث القياسات.
- التعرف علي مدى ملائمة محتوى البرنامج التدريبي والتدريبات قيد البحث.
- التعرف علي ملائمة الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث.
- التأكد من مدى فهم المساعدين إجراء الاختبارات قيد البحث.
- تصميم استمارات تسجيل بيانات العينة من نتائج الاختبارات بشكل مقنن.

### خطوات الدراسة الاستطلاعية الأولى:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج تحليل المراجع العلمية والبحوث السابقة قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء في مجال كرة القدم وعددهم (١٠) خبرا عن أهم مهارات الرشاقة التفاعلية المناسبة للمرحلة السنية (قيد البحث) وكذلك محتوى البرنامج التدريبي.

### نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم تحديد مكان إجراء الاختبارات.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- التأكد من سهولة التدوين في استمارات القياس وتسجيل النتائج.
- الوصول إلي مدى استيعاب المساعدين واللاعبين لكيفية إجراء الاختبارات.
- تم ترتيب الاختبارات على النحو التالي:  
أولاً: القياسات الانثروبومترية (قياس الطول - قياس الوزن)  
ثانياً: اختبارات القدرات البدنية.  
ثالثاً: اختبارات القدرات المهارية.

## ١. الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من ٢٤/١/٢٠٢٢م الى ٣١/١/٢٠٢٢م وكانت أهم نتائج الدراسة.

- التأكد من صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة في القياس ومدى ملائمتها للدراسة.
- معرفة مدى صلاحية الملاعب لتنفيذ البرنامج وإجراء الاختبارات قيد الدراسة.
- معرفة الطرق الصحيحة التي تستخدم لإجراء القياسات بطريقة سليمة.
- التعرف على المساعدين والزملاء المعاونين في إجراء الاختبارات.
- ترتيب الاختبارات المختارة وذلك لتحقيق النتائج المرجوة وتوفير الوقت والجهد.
- الوصول الى مدى استيعاب البرامج لتنفيذ الاختبارات المختارة قيد البحث والاستفادة من ذلك أثناء تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

## ٢. الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بتطبيق ثلاث وحدات تدريبية وذلك خلال الفترة من ٥/٢/٢٠٢٢م الى ٩/٢/٢٠٢٢م وكانت أهم نتائج الدراسة:

- معرفة مدى مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج التدريبي.
- توزيع أحمال التدريب وفقا لأجزاء وحدات البرنامج التدريبي.
- معرفة مدى ملائمة التمرينات والتدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي.
- اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه تطبيق وحدات البرنامج التدريبي.
- تحديد عوامل الامن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي.
- التعرف على الوقت المناسب لتنفيذ الوحدات التدريبية وتحديد أيام التدريب.

هذا وقد تم التأكد من مناسبة تطبيق اجزاء وحدات البرنامج التدريبي، ومناسبة توزيع احمال التدريب وفقا لأجزاء وحدات البرنامج التدريبي، ملائمة التمرينات والتدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي، وتحديد الصعوبات التي قد تواجهه تطبيق وحدات البرنامج التدريبي، وتحديد أيام التدريب وكانت ايام (السبت - الاثنين - الأربعاء) من كل اسبوع وذلك في تمام الساعة الرابعة عصرا بما يتفق مع مواعيد تدريب اللاعبين.

خطوات بناء البرنامج:

البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج)

١- البرنامج لمدة (١٢ إسبوع).

٢- المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة.





- ٣- توقيت البرنامج (خلال فترة الإعداد) من ١٩ / ٢ : ١٦ / ٥ / ٢٠٢٢ م.
- ٤- مكان تطبيق البرنامج (ملعب نادي سوهاج).
- ٥- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٣ وحدات) (السبت - الإثنين - الأربعاء).
- ٦- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).
- ٧- عدد وحدات البرنامج (٣٦ وحدة).
- ٨- زمن وحدة التدريب اليومية (٩٠ دقيقة).
- ٩- زمن التدريب الأسبوعي الواحد (٢٧٠ دقيقة).
- ١٠- زمن البرنامج ككل (٣٢٤٠ دقيقة).
- ١١- الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج (أقصى - أقل من الأقصى - متوسط).
- ١٢- درجة الحمل (أقصى - أقل من الأقصى - متوسط).
- ١٣- أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (إحماء - جزء رئيسي - ختام).

### خطوات تنفيذ البرنامج

#### ١- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي فى الفترة من يوم السبت ١٢/٢/٢٠٢٢م الى يوم الاثنين ١٤/٢/٢٠٢٢م قبل بدء تنفيذ البرنامج التدريبي.

#### ٢- تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على اللاعبين (عينة البحث) فى الفترة من يوم السبت الموافق ١٩/٢/٢٠٢٢م الى يوم الثلاثاء الموافق ١٦/٥/٢٠٢٢م.

#### ٣- القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي يوم الاربع الموافق ١٨/٥/٢٠٢٢م الى يوم السبت الموافق ٢١/٥/٢٠٢٢م بعد الاسبوع الثاني عشر (انتهاء البرنامج التدريبي).

#### ٤- أساليب تقويم البرنامج:

تم تقويم البرنامج المقترح من خلال مقارنة نتائج القياسات القبليّة والبعديّة ويتم ذلك من خلال معالجة هذه النتائج بالطرق الإحصائية لمعرفة تأثير هذا البرنامج باستخدام أسلوب الرشاقة التفاعلية بالكرة لاصغر حجما علي بعض القدرات البدنية والمهارية علي براعم كرة القدم.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- نسبة التحسن.
- التقلطح.
- اختبار (ت) - كا<sup>٢</sup>.

### عرض النتائج ومناقشتها

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية المرتبطة بكرة القدم قيد البحث.

### جدول (٣٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في القدرات البدنية للعينة قيد البحث (ن = ٣٠)

الدالة	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دال	١١.١٤	١٢.٧٥	٥.٣٩	٠.٨٦	٦.٠٨	٠.٩٢	٣٠ متر عدو
دال	١٠.٠٨	٧.٩٥	٤٥.٨٤	٢.٨٩	٤٩.٤٨	٢.٧٤	٣٠*٥ عدو
دال	٦.٣٦	٩.٣١	١٨٤.٠٠	١٤.٢٧	١٦٨.٣٣	١٩.٢٨	وثب عريض
دال	٦.٩٧	٢١.٠٥	١٠.٨٢	١.٠٩	١٣.١٠	١.٠٩	زجاجة ٢٠ متر بالكرة
دال	٣.١٠	١٤.٨٨	٦.٦٨	٠.٤٦	٧.٦٧	٠.٥٥	بارو
دال	٢.٦٥	٢٧.١٩	٤٦.٦٧	٣.٠٧	٤٠.٩٧	٢.٩٤	تمرير مقعد سويدي ٣٠ ثانية
دال	٩.٥٢	٤٢.٤٤	٢٦.٠٧	٧.٢٧	١٨.٣٠	٨.٠٧	الجلوس من الرقود
دال	٦.٤٨	٥٢.٤٥	١٨.٧٠	٤.٥٢	١٢.٢٧	٤.٧٧	ثنى الجذع امام اسفل

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٩ = \*دال

يتضح من نتائج جدول (٣٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في القدرات البدنية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٦٥ : ١١.١٤)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٧.٩٥% : ٥٢.٤٥%).

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض الاداءات المهارية المرتبطة بكرة القدم قيد البحث.

### جدول (٣٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في القدرات البدني للعينة قيد البحث (ن = ٣٠)

الدالة	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دال	٥.٣٧	٣٣.٧٥	١.٦٦	٠.٣١	١.٢٤	٠.٢٨	اختبار الاستلام ثم التمرير
دال	٦.٥٥	١٢.٥٧	٢.٤٥	٠.٦٨	٢.١٨	٠.٦٩	اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير
دال	٨.٢٣	٣٣.٥١	٢.٢١	٠.٢٨	١.٦٦	٠.٣٩	اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
دال	٥.٣٠	١٩.٨٧	٢.١٥	٠.٤١	١.٧٩	٠.٥٢	اختبار الاستلام ثم التصويب

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٩ \*دال

يتضح من نتائج جدول (٣٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في القدرات البدنية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٣٠ : ٨.٢٣)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٢.٥٧ : ٣٣.٧٥%).

### مناقشة النتائج

#### ١ - مناقشة نتائج الفرض الأول

(توجد فروق داله إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى القدرات البدنية للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي).

يتضح من جدول (٣٧) وجود فروق دالة بين القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي في الإختبارات (إختبارعدو ٣٠ م من الوقوف، إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ث)، إختبار الجري الجزاجي (بارو)، إختبار الوثب العريض من الثبات، إختبار جرى (٣٠ م X ٥مرات تكرار)، إختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين، إختبار الجلوس من الرقود، إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل) حيث أن قيمة ت المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً.

ويرجع الباحث وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى القدرات البدنية (إختبارعدو ٣٠م من الوقوف، إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ث)، إختبار الجرى الزجزاجى (بارو)، إختبار الوثب العريض من الثبات، إختبار جرى (٣٠ م X ٥مرات تكرار)، إختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين، إختبار الجلوس من الرقود، إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل) إلى أن البرنامج التدريبي الموضوع كان مقنناً ومتدرجاً وراعى خصائص المرحلة السنوية من حيث عدد الأسابيع وزمن الوحدات والأحمال التدريبية والتدريبات المعطاه، كما يرى الباحث أن هذه المرحلة السنوية تحت (١٢سنه) تعتبر العمر الذهبى للتعليم والتعلم وهى بمثابة القاعدة والأساس للمراحل المقبلة وكذلك خلال هذه المرحلة تظهر طفرات مراحل النمو بالإضافة لكون البرعم يستقبل ويتطور بسهولة وتكون عمليات التعليم والتدريب أسهل ونتائجها أفضل.

وهذا يتفق مع كوين Queen ٢٠٠٥م (٣٢) أن البرامج التدريبية للبراعم يجب أن تراعى خصائص المرحلة السنوية وذلك من خلال التركيز على النواحي البدنية والمهارية والنفسية للمرحلة العمرية والعمل على تطويرها لتحقيق التنمية الشاملة والمتزنة للبراعم، وبذلك يمكن وصولهم لمستويات أعلى، بشرط قيام كلاً من المدرب واللاعب بدوره فى العملية التدريبية.

وهذا يتفق مع طارق الجمال ٢٠٠٨م (٩) و ياسر محفوظ ٢٠٠٨م (٢٨) ومصطفى عبدالله ٢٠١٧م (٢٣) أنه من أولى خطوات المدرب عندما يقود فريق هى التخطيط للبرنامج التدريبي مع مراعاة المرحلة السنوية والمستوى البدنى والمهارى والخططى وعدد مرات التدريب الإسبوعية وزمن الوحدة وتوقيت التدريب وعدد الأسابيع ثم إختيار التدريبات التى تتناسب مع قدرات البراعم أو الناشئين حتى لا يتعرضون للإصابة أو الإرهاق ومن ثم هبوط المستوى والبعد عن الهدف المراد تحقيقه. كما أن البرنامج التدريبي الموضوع للبراعم والمبتدئين يجب أن يكون مناسباً من حيث المحتوى والتدريبات والفترة الزمنية وخصائص المرحلة السنوية حتى يستطيع إنجاز الأهداف المراد تحقيقها.

كما يعزى الباحث حدوث تحسن فى القدرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث فى متوسطات القياس البعدي عن متوسطات القياس القبلي إلى أن الباحث قام بوضع القدرات البدنية ضمن التخطيط المسبق للبرنامج باستخدام اسلوب الرشاقة التفاعلية ومراعاة الأزمنة الخاصة بها لما لها من أثر واضح فى عملية تعليم وتطوير المهارات الأساسية ولأن البرامج التدريبية المخططه بشكل علمى سليم وتراعى مبادئ علم التدريب الرياضى تعطى نتائج جيدة خلال

مراحل التعليم الأولى وتظهر فروق واضحة بين البراعم، وهذا ما أحدث الفارق بين متوسطات القياس البعدي عن متوسطات القياس القبلي.

وهذا يتفق مع حسن أبو عبده ٢٠٠٨م (٤) أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهارى، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، وكرة القدم تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوى على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد وأداء فنى سليم، وتعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهارى والخططى، لأي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ أى مهارة بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات البدنية التي تخدم الاداءات الحركية لهذه المهارة.

وهذا يتفق مع محمود حسن الحوفى، محمود محمد رفعت ٢٠١٩م (٢٢) و عمرو حمزة , نجلاء البدي نورالدين، بديعة عبدالسميع ٢٠١٦ (١٦) ان الرشاقة التفاعلية تعتبر أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية، حيث استطاعت ان تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين الى نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكل من الادراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي، فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة، فهي اكثر ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية(تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيتة).

ويتفق أيضاً مع الأمير عبدالستار، عصام محمود ٢٠٢٢م (٢) أن كل مهارة أساسية في كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل السليم المطلوب، وتلعب الحالة البدنية للبرعم دوراً هاماً في أداء البرعم للمهارات الأساسية بالسرعة والقوة المناسبة وكلما تحسنت الحالة البدنية للبرعم أستطاع أن يقتصد في المجهود أثناء المباريات وبالتالي يظهر الأداء المهارى بشكل جيد ومناسب.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض القائل

(توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي . البعدي) فى مستوى القدرات البدنية للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي).

## ٢- مناقشة نتائج الفرض الثانى

(توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلى . البعدى) فى مستوى القدرات المهارية للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدى).

يتضح من جدول (٣٨) وجود فروق دالة بين القياسين (القبلى — البعدى) فى القدرات المهارية للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدى فى الإختبارات (إختبار الأستلام ثم التمرير، إختبار الإستلام ثم الجري ثم التمرير، إختبار الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير، إختبار الأستلام ثم التصويب) حيث أن قيمة ت المحسوبه لجميع الإختبارات أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً،

ويرجع الباحث وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلى - البعدى) فى مستوى القدرات المهارية بإستخدام اسلوب الرشاقة التفاعلية بالكرة الأصغر حجماً فى البرنامج التدريبى المقترح الذى يطبق على افراد عينة البحث الذى أدى الى إرتقاء وتحسين كفاءة وتطوير مستوى دقة و زمن أداء المهارات المستخدمة فى المباريات إلى أن هذه المرحلة السنوية تحت (١٢سنه) تعتبر العمر الذهبى للتعليم والتعلم وهى بمثابة القاعدة والأساس للمراحل المقبلة وكذلك خلال هذه المرحلة تظهر طفرات مراحل النمو بالإضافة لكون البرعم يستقبل ويتطور بسهولة وتكون عمليات التعليم والتدريب أسهل ونتائجها أفضل ونستطيع من خلال البرامج المخططة الوصول بالبرعم لأفضل مستوى ممكن.

وهو ما يتفق مع نتائج دراسات كلاً من محمد العدلى ٢٠١٥م (١٧) ، ياسر الجوهري ، محمد مصلحي و وليد شمس ٢٠٢٠م (٢٧) أن إستخدام الكرة الأصغر حجماً فى البرامج التدريبية المقترحة لهذه الدراسات كان له تأثير ايجابى وجعل عملية التدريب أكثر فاعلية وإيجابية كما أنها أدت الى تحسن وتطور مستوى بعض القدرات المهارية.

وهذا يتفق مع حسن أبو عبده ٢٠٠٨م (٥) الى أن المهارات الأساسية فى كرة القدم هى جوهر الانجاز فى المباريات وبدون أن يتقن البرعم أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على أداء الخطط بشكل سليم، حيث أن المهارات الأساسية تمثل ركناً أساسياً فى وحدة التدريب إذ تعتبر القاعدة الأساسية للعبه، وبدون إتقانها لن يستطيع البرعم تنفيذ خطط أو واجبات المراكز بصورة كبيرة وكاملة، كما أنه يتطلب الاجتهاد فى التدريب لفترات طويلة حتى يستطيع أن يتقن تلك المهارات.

ويتفق أيضاً مع عماد الدين عباس ٢٠٠٥م (١٤) أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعى المدرب التخطيط للبرنامج من النواحي البدنية والمهارية وأن يتناسب مع المرحلة العمرية التي يخطط من أجلها، وأن يتصف البرنامج بالشمولية والمتعة والإثارة والسرور، وأن يتم تحديد عدد مرات التدريب وزمن كل وحدة تدريبية.

ويتفق أيضاً مع محمد شوقي، وأمر الله البساطي ٢٠٠٠م (١٩) أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز بإحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على البرعم إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على منافسة، ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً في برامج إعداد وتدريب البراعم والكبار من لاعبي كرة القدم.

هذا يتفق حسن أبو عبده ٢٠٠٨م (٥) أن عملية الإعداد المهارى تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها البرعم خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات وتأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي إطار قانون كرة القدم، فالمهارات الأساسية في كرة القدم عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدنى الخاص، وهى بهذا الشكل تعتمد على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل فى الأداء.

يتفق أيضاً مع ما ذكرة على البيك، عماد عباس ٢٠٠٣م (١٣) أن البرنامج التدريبي المقترح والذي تم وضعه وتقنيته أستطاع أن يحدث فروق وتأثير واضح فى المستوى معتمداً على نظريات وطرائق علم التدريب ومنتهجاً أسلوب متدرج ومناسب لطبيعة وخصائص المشاركين ويتفق أيضاً مع وجدي الفاتح، محمد لطفي ٢٠٠٢م (٢٥) أنه لتنمية قدرات البرعم يكون أفضل سن حتى (١٤) سنة حيث يتوافر فى البرعم فى هذه المرحلة السنوية الشروط المناسبة لتنمية هذه القدرات وما يهمله وما لا يدرج عليه البرعم حتى هذه المرحلة السنوية لا يمكن تعويضه ولا يمكن إكتسابه بالتدريب بعد ذلك فى مراحل سنوية متقدمة عندما يكبر البرعم ويمكن تجنب ذلك عن طريق إدخال وسائل التدريب العامة فى التعليم أو التدريب البدنى والمهارى.

كما يرى الباحث أن برنامج التدريب بأسلوب الرشاقة التفاعلية بالكرة الاصغر حجماً علي بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم الذى استخدمه فى البحث قد ساعد البرعم فى عملية التعلم من خلال استخدام تدريبات مشوقة تتماشى مع المرحلة السنوية لبراعم كرة القدم تحت

٢ وكذلك استخدام كرة اصغر حجما مقاس (٣) قد اثر تأثير ايجابي في مستوى القدرات المهارية.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض القائل

(توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى القدرات المهارية للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي).

### أولاً: الإستنتاجات Conclusions

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للإستنتاجات التالية:

٤- أظهرت نتائج البرنامج التجريبي المطبق على أفراد عينة البحث أثر إيجابياً على تنمية القدرات البدنية والمهارية معاً.

٥- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي — البعدي) في مستوى القدرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث و لصالح القياس البعدي.

٦- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي — البعدي) في مستوى القدرات المهارية للمجموعة التجريبية قيد البحث و لصالح القياس البعدي.

### ثانياً: التوصيات Recommendations

في ضوء الإستخلاصات التي إعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التي تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي يمكن الإستفادة منها في مجال تدريب كرة القدم كالتالي:

١- الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة في إيجاد بيئة تدريبية تحاكي المرحلة العمرية للمتدربين وتتناسب مع التطور الموجود في العصر الذي نعيش فيه وتخلق بيئة تدريبية بعيدة عن الطرق التقليدية وتتميز بالإثارة والتشويق.

٢- استخدام اسلوب الرشاقة التفاعلية بأستخدام الكرة الأصغر حجما ما له تلاتير إيجابي في تطوير القداؤا البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم

٣- إدراج الرشاقة التفاعلية بالكرة الأصغر حجما ضمن محتويات البرامج التدريبية للبراعم لما له من تأثير فعال في تطوير مستويات الأداء البدني المهاري للبراعم.

٤- تطبيق الدراسة على مراحل سنية مختلفة، وعلى رياضات مختلفة.

٥- معرفة تاثير تدريب أسلوب الرشاقة التفاعلية على متغيرات أخرى مثل الأداءات المركبة، الجانب المعرفي، الجانب التعليمي.



## المراجع References

### أولاً المراجع العربية:

١. أبو العلاء عبدالفتاح، محمد صبحي (٢٠٠٢م): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. الأمير عبدالستار، عصام محمود (٢٠٢٢م): تعليم كرة القدم، ط١، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
٣. بوسكرة أحمد (٢٠٠٦م): أثر برنامج تدريبي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى المبتدئين (٩-١٢) سنه، ندوة علوم الرياضة ودورها في الإنجاز الرياضي كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
٤. حسن أبو عبده (٢٠٠٨م): الإعداد البدني للاعب كرة القدم، دار الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.
٥. حسن أبو عبده (٢٠٠٨م): الإعداد المهاري في كرة القدم، ط٨، الإسكندرية.
٦. حنفي محمود مختار (١٩٨٨م): أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
٧. رائد فائق (٢٠١١م): أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظه نابلس، رسالة ماجستير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
٨. سعد خميس السوداني (٢٠٠٨م): تأثير تمارين المقتربات الخطئية في الدافعية وتعلم واحتفاظ بعض أنواع التصويب بكرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية البدنية، جامعة الإسكندرية.
٩. طارق الجمال (٢٠٠٨م): تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي هوكي الميدان، بحث منشور، مؤتمر الرياضة العربية، دولة الكويت.
١٠. طه محمود اسماعيل، عمرو علي ابو المجد، ابراهيم حنفي: الاعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، (١٩٨٩).
١١. عجمي محمد عجمي: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاداء المهاري الدفاعي والهجومى لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١٢. عصام الدين عبد الخالق مصطفى (١٩٩٢ م): التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، دار المعارف، الإسكندرية.
١٣. على البيك، عماد عباس (٢٠٠٣ م): المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - تخطيط وتصميم البرامج في الأحمال التدريبية (نظريات - تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٤. عماد الدين عباس (٢٠٠٥ م): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات)، منشأة المعارف، الطبعة الأولى، القاهرة.
١٥. عمرو أبو المجد، جمال النمكى (١٩٩٧ م): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم و الناشئين فى كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧ م.
١٦. عمرو حمزة، نجلاء البدرى نورالدين، بديعة عبدالسميع (٢٠١٦ م): تدريبات الساكيو، دارالفكر العربي، القاهرة.
١٧. محمد العادلى (٢٠١٥): تأثير برنامج تدريبي مقترح بأستخدام كرات صغيرة الحجم على بعض المهارات المندمجة لناشئين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات.
١٨. محمد المالكي (٢٠٠٨ م): التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، مكتب الفضلى، بغداد، العراق.
١٩. محمد شوقي، أمر الله البساطي (٢٠٠٠ م): أسس الإعداد المهارى و الخططى فى كرة القدم (ناشئين - كبار)، ط٢، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠ م.
٢٠. محمد رضا (٢٠٠٣): التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، القاهرة.
٢١. محمود أبو العينين، مفتى حماد: تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٢. محمود حسن الحوفي، محمود محمد رفعت ٢٠١٩ م: تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية علي سرعة حركات القدمين وبعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم، إنتاج علمي، مجلة التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، العدد (٢).
٢٣. مصطفى عبدالله (٢٠١٧): تأثير برنامج تدريبي المباريات المصغرة على تحسين مستوى بعض المهارات المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم، بحث منشور، مجلة علوم للرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات.
٢٤. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨ م): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قياده)، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٥. وجدى الفاتح، محمد لطفى (٢٠٠٢ م): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للبرعم والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا.

٢٦. **وليد شمس (٢٠١١):** أثر التدريب بالكرة الاصغر حجما علي رفع مستوى بعض المهارات والصفات البدنية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

٢٧. **ياسر الجوهري، محمد مصلحي، وليد شمس (٢٠٢٠):** تأثير التدريب بالكرة الاصغر حجما علي بعض الاداءات الهجومية المركبة لناشئ كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٢٦، النصف الثاني، الجزء العاشر، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

٢٨. **ياسر الجوهري (٢٠٠٨م):** تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ببنها، العدد الأول، جامعه بنها.

#### ثانيا المراجع الاجنبية:

29. **Alves, L. (2003):** The Effect of Physical Program With Ball on the Physical and Technical Abilities for Football Players, Journal of Sports Science and Medicine, 3 (2): 124-130
30. **Daivids, C., & Smith , L. (2005):** A Learning-training Program to Teach and Develop the Basic Skills Level for Football Juniors Under 10 years, Journal of Sport Kinesiology, 5 (7): 120-124.
- 31.- **Sekulic, D., Krolo, A. Spasic, M., Uljevic, O. and Peric, M.(2014).** The development of a new stop-go reactive agility test. Journal of Strength and Conditioning Research 28(11), 3306-3312.
32. **Queen , R. (2005):** How to Make A program for Soccer Players U 15 , Matrix Soccer Academy Ltd, Bolton, UK.