



## تأثير برنامج تدريبي مقترح للرشاقة التفاعلية علي بعض المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم

\*أ.د. محمود حسن محمود الحوفي

\*\* م.د/ محمد صلاح ابو سريع

\*\*\* م/ محمد محمد ذكي صالح

### المخلص :

ومن خلال عمل الباحث كلاعب ومدرب ومعيد بكلية التربية الرياضية وقيامه بتدريس مادة برة القدم فضلا عن متابعته لدوريات الناشئين وبخاصة لمنطقة المنوفية ، وفي ظل اعتماد برة القدم الحديثة علي الاداء الحركي السريع ، سواء بالكرة او بدونها ، فقد لاحظ الباحث افتقاد الناشئ لإتقان المهارات المندمجة الامر الذي يقلل من فرص الوصول الي الهدف المنشود واحراز الاهداف ، وان ذلك قد يرجع الي اهتمام مدربي الناشئين بتنمية الأداءات المهارية المنفردة مما دفع الباحث الي محاولة انتقاء مجموعة مناسبة من تدريبات الرشاقة التفاعلية في برنامج تدريبي مقنن يسعى الي التعرف علي تأثير هذه التدريبات علي بعض المهارات المندمجة لناشئ برة القدم وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتمل مجتمع البحث على ناشئ برة القدم تحت (١٦) سنة بمحافظة المنوفية ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ برة القدم تحت (١٦) والمسجلين بمنطقة المنوفية لبرة القدم الموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩م وبلغ عددهم (٢٤) لاعب قسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية ( نادى النجوم الرياضي ) والأخرى ضابطة (نادى السلام الرياضي) قوام كل منهما (١٢) لاعب، وكانت اهم الاستنتاجات البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية له تأثير ايجابي بفروق دالة احصائيا في القياس البعدي لمتغيرات الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة المختارة بالبحث

### الكلمات الاستدلالية

برة القدم؛ الرشاقة التفاعلية؛ المهارات المندمجة

\*استاذ تدرب كرة القدم بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات .

\*مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات .

\*معيد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات .





## ١/ المقدمة ومشكلة البحث :

شهد نشاط كرة القدم تطورا سريعا خلال القرن الحالي ولم يأتي هذا التطور وليد الصدفة او العمل الفردي الذاتي وانما جاء نتيجة مساهمة المختصين من المسؤولين والأكاديميين لهذه اللعبة من خلال بحوثهم ودراساتهم العلمية ( النظرية والتطبيقية ) حيث كان للعلوم الرياضية المختلفة دورا كبيرا في ذلك التطور . ( ١ : ٥ ) .

وقد ازدادت أهمية القدرات البدنية الخاصة لكرة القدم في الآونة الاخيرة بشكل ملحوظ لزيادة متطلبات اللعبة حيث يجب ان يكون اللاعب قادرا على اللعب في كل المناطق بساحة الملعب مشاركا في اعمال الدفاع والهجوم ، إضافة الى ان سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت بشكل ملحوظ الامر الذي يشترط وجود مستوى عالي من اللياقة البدنية لدى جميع لاعبي الفريق . (٧:٥).

والرشاقة تعتبر من اهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة في مجال كرة القدم ، حيث تتداخل وترتبط بالعناصر الأخرى كالسرعة والمرونة والتوافق والاتزان ، بالإضافة الي ارتباطها الوثيق بالأداء الحركي ، ولها تأثيرها علي المواقف المتغيرة اثناء المباراة كما في سرعة التغير من اداء لآخر ، وتعيير اللاعب لسرعته واتجاهه او التوقف فجأة ، او التصويب بعد المحاورة ، او الجري للهروب من المنافس لاستلام الكرة . (١٥٣:١)

ويشير ديلكسترات وآخرون Delextrat et al. (٢٠١٥)، يونج وآخرون Young et al. (٢٠١٥)، شاتسوبولس وآخرون Chatzopoulos et al. (٢٠١٤)، لوكي وآخرون Locki et al. (٢٠١٣)، ميلانوفيتش وآخرون Milanovic et al. (٢٠١٣)، هينري جي وآخرون Henry G et al. (٢٠١١)، إلى أن هناك اتجاه حديث يقسم الرشاقة إلى رشاقة مخطط لها مسبقاً ومفهومها أن هناك تخطيط مسبق للحركات المغلقة التي يؤديها الرياضي ، فهو يعرف متى وأين يتحرك قبل البدء في التحرك ليغير اتجاهه، ونظراً لأن مواقف اللعب في المباراة تتسم بالتغيير الدائم والسريع يظهر نوع آخر سمي بالرشاقة التفاعلية (Reactive Agility) يستوجب من اللاعب سرعة إعادة تغيير اتجاهه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى أثناء الحركة لتتناسب تحركاته مع تغيير المثيرات (حركة المنافس، الزميل، الكرة أو وضعيته في الملعب) المحيطة به والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين والتي تمثل (٧٠%) من مجموعها في جسم الانسان، كما يضيفون أن (٨٠%) من المعلومات المحيطة باللاعب تنتقل عن طريق العين فيستطيع تنفيذ الواجبات الحركية والخطوية بنجاح (١٥:١٦١)، (٢٣:١٦٠)، (١٤:٣٠٥)، (٢٠:٧٦٦)، (٢١:٩٧)، (١٧:٥٣٥) .





ويذكر محمد كشك و امر الله الباسطي (٢٠٠٠م) أن الاتجاه الحديث في تعليم و تدريب الأداءات المهارية في كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه الأداءات المهارية لتكوين أداءات مهارية مركبة يتم التدريب عليها مبكرا للاعبين الناشئين قدر الإمكان حتى يمكن بناءها من خلال التكرارات الكثيرة لها وتتوعها لتشابه ظروف المباريات بحيث تتدرج صعوبات تأديتها لتتناسب مع خصائص المرحلة السنية و مستويات اللاعب المبتدئ والناشئ وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعب وتزيد سرعة ودقة أدائه و تصرفه السليم عند مواجهة المنافسين ولأهمية الأداءات المهارية المركبة يجب النظر إلى التمرير أو التصويب ليس أداءات مهارية منفردة فقط، و لكن لأداء مركب يجب التدريب عليه دائما من خلال ربط كل منها بالحركة ( الجري) أو إحدى المهارات الأخرى التي تسبقها أو الاثنتين معا . ( ٢ : ٧٨ ) .

وفي ضوء العرض السابق ومن خلال عمل الباحث كلاعب ومدرب ومعيد بكلية التربية الرياضية وقيامه بتدريس مادة كرة القدم فضلا عن متابعته لدوريات الناشئين وبخاصة لمنطقة المنوفية ، وفي ظل اعتماد كرة القدم الحديثة علي الاداء الحركي السريع ، سواء بالكرة او بدونها ، فقد لاحظ الباحث افتقاد الناشئ لإتقان المهارات المندمجة الامر الذي يقلل من فرص الوصول الي الهدف المنشود واحراز الاهداف ، وان ذلك قد يرجع الي اهتمام مدربي الناشئين بتنمية الأداءات المهارية المنفردة مما دفع الباحث الي محاولة انتقاء مجموعة مناسبة من تدريبات الرشاقة التفاعلية في برنامج تدريبي مقنن يسعى الي التعرف علي تأثير هذه التدريبات علي بعض المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم .

٢/٠ هدف البحث:

يهدف البحث الي :

التعرف علي تأثير برنامج تدريبي للرشاقة التفاعلية علي بعض المهارات المندمجة لدي ناشئ كرة القدم .

٣/٠فروض البحث :

٣/١توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين ( القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة لصالح القياس البعدي.

٣/٢توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين ( القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة لصالح القياس البعدي.





٣/٣ توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

٤/٠ مصطلحات البحث :

### 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. (٢١:٧٦٦) .

٥/٠ الدراسات المرجعية :

٥/١ أجرى عمرو حمزة ، بيداء طارق (٢٠١٢) (٧) دراسة بهدف التعرف علي فاعلية تدريبات الساكبو على الرشاقة التفاعلية ومستوى أداء الشقلبة الامامية على حصان القفز ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة بغداد، وبلغ قوام عينة البحث (٢٠) طالبة ، تم تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١٠) طالبات، وبلغت مدة البرنامج (١٠) أسابيع ، بواقع عدد (٢) وحدة تدريب اسبوعية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن تفوق المجموعة التجريبية علي الضابطة بفروق دالة احصائياً في جميع المتغيرات .

٥/٢ دراسة محمود الحوفي ، محمود تركي (٢٠١٩) (٩) دراسة بهدف التعرف علي تأثير استخدام برنامج لتدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين وبعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، واشتمل مجتمع البحث على ناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة بمحافظة المنوفية ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت (١٦) والمسجلين بمنطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩م وبلغ عددهم (٢٤) لاعب قسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية ( نادى النجوم الرياضي ) والأخرى ضابطة (نادى السلام الرياضي) قوام كل منهما (١٢) لاعب، من خلال برنامج مدته (١٠) اسابيع ، بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً، وتراوح زمن الوحدة التدريبية من ٩٠ - ١٢٠ دقيقة مع المجموعة التجريبية وكان من اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية بفروق داله إحصائياً على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات ولصالح القياس البعدي .

٥/٣. دراسة هاني الديب (٢٠١٦) (١١) دراسة بهدف تصميم وتقنين اختبار الرشاقة التفاعلية لدى لاعبي كرة السلة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين لاعبي كرة السلة بجمهورية





مصر العربية ودولة الكويت، وقد بلغ عدد إجمالي عينة البحث (٧٢) لاعب كرة سلة (٤٢) لاعب من مصر (نادى الجزيرة-نادى الطيران) ، ٣٠ لاعب من دولة الكويت (نادى التضامن - نادى القرن) وكان من اهم النتائج صلاحية اختبار الرشاقة التفاعلية المصمم من قبل الباحث واستخدامه كمؤشر لتحديد الفرق بين الرشاقة العامة والرشاقة التفاعلية في كرة السلة. ٤/٥دراسة جانوس ماتلاك وآخرون JanosMatlak, et al. (٢٠١٦) (١٨) بعنوان العلاقة الارتباطية بين اختبار رشاقة رد الفعل وسرعة تغيير الاتجاهات لدى لاعبي كرة القدم الموهوبين، وبلغ قوام العينة (١٦) لاعب كرة قدم مستوى عالي، تم تطبيق اختبارين للرشاقة احدهما اختبار Change of direction speed (CODS) والآخر اختبار رشاقة رد الفعل من تصميم الباحث ، وكان من اهم النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين الاختبارين.

١٠/٦ اجراءات البحث :

١/٦ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال التصميم ( القياس القبلي - القياس البعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملاءمته لطبيعة هذا البحث.

٢/٦ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم بنادي النجوم الرياضي بمدينة السادات محافظة المنوفية تحت ١٦ سنة ، والمقيدون بدوري منطقة المنوفية لكرة القدم بالموسم الرياضي ٢٠١٩، ٢٠٢٠ وقد بلغ حجم العينة (٢٤) ناشئ ، قسمت الي مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، قوام كل منها ( ١٢ ) ناشئ .

٣/٦ اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث :

قام الباحث بالتحقق من اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الاساسية وعينة الدراسات الاستطلاعية ( غير المميزة ) المتمثلة في ناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة ، والبالغ عددها (٢٤) من المجتمع الاصلي ومن خارج العينة الاساسية في متغيرات النمو ( السن - الطول - الوزن ) ، العمر التدريبي للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي كما يوضحه جدول (١)





جدول ( ١ )

توصيف عينة البحث الكلية في متغيرات النمو والعمر التدريبي

ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٥.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٤٧٢
الطول	سم	١٦٦.٧٥٠	١٦٧.٥٠٠	٦.١١٧	٠.٤٧٢
الوزن	كجم	٦٦.١٢٥	٦٥.٠٠٠	٤.٣٣٧	٠.٤٧٢
العمر التدريبي	سنة	٤.١٦٧	٤.٠٠٠	٠.٨١٦	٠.٤٧٢

تشير نتائج الجدول (١) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث الكلية، كما يتضح تجانس افراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين  $(\pm 3)$  .

جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات النمو والعمر التدريبي

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
السن	التجريبية	١٢	١٢.٥٠	١٥٠.٠٠٠	٠.٠٠٠٠	١.٠٠٠٠
	الضابطة	١٢	١٢.٥٠	١٥٠.٠٠٠		
	المجموع	٢٤				
الطول	التجريبية	١٢	١٢.٤٢	١٤٩.٠٠٠	٠.٠٠٥٨-	٠.٩٥٤
	الضابطة	١٢	١٢.٥٨	١٥١.٠٠٠		
	المجموع	٢٤				
الوزن	التجريبية	١٢	١١.٧٥	١٤١.٠٠٠	٠.٠٥٢٧-	٠.٥٩٨
	الضابطة	١٢	١٣.٢٥	١٥٩.٠٠٠		
	المجموع	٢٤				
العمر التدريبي	التجريبية	١٢	١٢.٥٠	١٥٠.٠٠٠	٠.٠٠٠٠	١.٠٠٠٠
	الضابطة	١٢	١٢.٥٠	١٥٠.٠٠٠		
	المجموع	٢٤				

\*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦





تشير نتائج الجدول (٢) الي وجود فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة لضابطة في المتغيرات النمو، مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

جدول ( ٣ )

توصيف عينة البحث الكلية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث في القياس القبلي

ن = ٢٤

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار بارو (الرشاقة)	ثانية	١٠.٢٤٥	١٠.٣٢٥	٠.٩١٤	٠.٤٧٢
اختبار التوازن الديناميكي (التوازن)	درجة	٧٤.٥٨٣	٧٠.٠٠٠	١٩.٥٥٦	٠.٤٧٢
اختبار الدوائر الرقمية (التوافق)	ثانية	٧.٤٦٨	٧.٣٨٥	١.١٥١	٠.٤٧٢
٣٠ متر عدو (السرعة الانتقالية)	ثانية	٤.٨١٥	٤.٥٦٠	٠.٤٥٧	٠.٤٧٢
ثني الجذع اماما اسفل (المرونة)	سم	٠.٤٥٨	١.٠٠٠	٣.٢٥٧	٠.٤٧٢
الوثب العريض من الثبات (القدرة العضلية للرجلين)	سم	١.٨٧٣	١.٨٦٥	٠.٤٣١	٠.٤٧٢
الرشاقة التفاعلية	ثانية	١٧.٩٠٦	١٨.٠٧٠	٠.٤٨٩	٠.٤٧٢
استلام مراوغة تصويب (المهارات المندمجة)	ث	٤.٨٢٦	٤.٥٨٥	٠.٤٩٠	٠.٤٧٢
استلام مراوغة تمرير (المهارات المندمجة)	درجة	٢.٠٠٠	٢.٥٠٠	١.٥٦٠	٠.٤٧٢
استلام مراوغة تمرير (المهارات المندمجة)	ث	٥.٦٧٣	٥.٣٧٠	٠.٤٧٧	٠.٤٧٢
استلام مراوغة تمرير (المهارات المندمجة)	درجة	١.٥٤٢	١.٥٠٠	١.٤٤٤	٠.٤٧٢





تشير نتائج الجدول (٣) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث في القياس القبلي لعينة البحث الكلية .  
كما يتضح تجانس افراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين (  $3 \pm$  ).

٧/ ادوات ووسائل جمع البيانات المستخدمة في البحث :

أ- ادوات جمع البيانات :

- جهاز (رستاميتير) لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- شريط قياس (٥٠) متر لقياس المسافة.
- كرات سويدية .
- اطباق واقماع تدريب مقاسات مختلفة .
- شواخص- كرات قدم - صفارة.
- اقماع مضيئة متصلة بجهاز تحكم . remote control
- مكعبات مضيئة متصلة بجهاز تحكم . remote control

ب- وسائل جمع البيانات :

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تدريبات الرشاقة التفاعلية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تقنين البرنامج التدريبي المقترح للرشاقة التفاعلية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة .
- اختبارات الرشاقة التفاعلية في كرة القدم . ( ١٣ : ٣ )
- اختبارات المهارات المندمجة المختارة بالبحث . ( ٤ : ٣٣٢،٣٢٥ )
- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بنتائج الاختبارات لكل لاعب من عينة البحث ( القياس القبلي - القياس البعدي ) .







### ٠/٨ الدراسات الاستطلاعية :

### ١/٨ الدراسة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يومي السبت و الأحد ٨ ، ٩ / ٨ / ٢٠٢٠ على العينة الاستطلاعية وقوامها (٦) ناشئين من أكاديمية بلاك استارز بمدينة السادات من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وهدفت إلى :

- مراجعة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الاختبارات في البرنامج ومدى سلامتها.

- التعرف على الازمنة المناسبة لإجراء كل إختبار.

- التعرف على الاخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

- مراجعة مواصفات وشروط وإجراءات تطبيق الاختبارات والقياسات.

- توجيه المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج

- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.

وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة وكذا أماكن تنفيذ الاختبارات والقياسات.

- فهم المساعدين لطريقة أداء الاختبارات وكيفية جمع البيانات.

- تحديد الترتيب الزمني لأداء الاختبارات والقياسات المستخدمة.

- صلاحية الاختبارات والقياسات المختارة للتطبيق على عينة البحث من خلال حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.

### ٠/٩ حساب المعاملات العلمية للاختبارات ( قيد البحث ) :

### ١/٩. صدق الاختبارات :

قام الباحث بحساب صدق اختبارات المتغيرات قيد البحث عن طريق حساب صدق التمايز، وذلك يوم الاربعاء الموافق ١٢ / ٨ / ٢٠٢٠ م من خلال تطبيق الاختبارات على مجموعتين، تمثل المجموعة الأولى (المجموعة المميزة) وقوامها (٦) ناشئين ، بينما تمثل المجموعة الثانية (غير المميزة) وقوامها (٦) ناشئين تحت (١٦) سنة من أكاديمية بلاك استارز بمدينة السادات ، وتم التطبيق والجدول (٤) يوضح ذلك





جدول ( ٤ )

دلالة الفروق لمجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في اختبارات المتغيرات قيد البحث

$$٦ = ٢ = ١ ن$$

م	الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
١.	الرشاقة التفاعلية ( الرشاقة التفاعلية )	المميزة	٦	١٤.٠٠٠	١٢٦.٠٠٠	*٣.٥٩٩-	٠.٠٠٠
		غير المميزة	٦	٥.٠٠٠	٤٥.٠٠٠		
		المجموع	١٢				
٢.	استلام مراوغة تمرير ( ثانية )	المميزة	٦	١٤.٠٠٠	١٢٦.٠٠٠	*٣.٧١٤	٠.٠٠٠
		غير المميزة	٦	٥.٠٠٠	٤٥.٠٠٠		
		المجموع	١٢				
٣.	استلام مراوغة تمرير ( درجة )	المميزة	٦	١٤.٠٠٠	١٢٦.٠٠٠	*٣.٦٥٠	٠.٠٠٠
		غير المميزة	٦	٥.٠٠٠	٤٥.٠٠٠		
		المجموع	١٢				
٤.	استلام مراوغة تصويب ( المهارات المندمجة ) ( ثانية )	المميزة	٦	١٤.٠٠٠	١٢٦.٠٠٠	*٣.٦٨٠	٠.٠٠٠
		غير المميزة	٦	٥.٠٠٠	٤٥.٠٠٠		
		المجموع	١٢				
٥.	استلام مراوغة تصويب المهارات المندمجة ) ( درجة )	المميزة	٦	١٤.٠٠٠	١٢٦.٠٠٠	*٣.٦٨٠	٠.٠٠٠
		غير المميزة	٦	٥.٠٠٠	٤٥.٠٠٠		
		المجموع	١٢				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

يتضح من جدول ( ٤ ) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في الاختبارات قيد البحث، حيث جاءت قيمة "ذ" المحسوبة أكبر من قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

٢- معامل ثبات الاختبارات :

تم حساب معاملات ثبات الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest علي عينة الدراسة الاستطلاعية ، وعددها ( ٦ ) ناشئين تحت ١٦ سنة تمثل المجموعة غير المميزة ( من نفس عينة البحث الأساسية ) حيث تم اعتبار نتائج القياسات الخاصة بالصدق للمجموعة المميزة بمثابة التطبيق الاول ، ثم قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبار ( بفاصل زمني مدته





٥ ايام ) في الفترة من يومي السبت ، الاحد ٨ ، ٩ / ٨ / ٢٠٢٠ م ثم اعادة التطبيق يومي الجمعة والسبت ١٤ ، ١٥ / ٢٠٢٠ م تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات ، وجدول رقم ( ٥ ) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث .

### جدول ( ٥ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق في الاختبارات المستخدمة قيد البحث

ن = ٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الرشاقة التفاعلية	ثانية	١٨.٤٧١	٣.١١٧	١٨.٥١٨	٢.٣١٤	*٠.٩٥٧
٢	استلام مراوغة تمرير	ثانية	٦.٣٣٣	٢.٧١١	٦.٧٥٠	.٧٨١	*.٦٧٨
٣	استلام مراوغة تمرير درجة	درجة	٠.٥٠٠	٠.٤٦٠	٠.٥٨٣	٠.٥٢٧	*.٩٢٠
٤	استلام مراوغة تصويب	ثانية	٥.٢٥٠	٠.٤٤١	٥.٢٥٠	٣.٤٤١	*٠.٩٥٦
٥	استلام مراوغة تصويب درجة	درجة	٠.٨٤٥	٠.٠١٢	٠.٣٦٠	.٠١٧	*.٩٤٠

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٦٦٦

تشير نتائج الجدول (٥) إلى وجود علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق في الاختبارات المستخدمة قيد البحث ، مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة . تكافؤ عينة البحث في المتغيرات المختارة :

لتحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات المرشحة لقياس متغيرات البحث كما يوضحها جدول ( ٦ )

### جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث في القياس القبلي

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
اختبار بارو ( الرشاقة )	التجريبية	١٢	١٢.٠٨	١٤٥.٠٠	-٠.٢٨٩	٠.٧٧٣
	الضابطة	١٢	١٢.٩٢	١٥٥.٠٠		





٠.٨٨٣	-٠.١٤٨	١٥٢.٥٠	١٢.٧١	١٢	التجريبية	اختبار التوازن الديناميكي ( التوازن )
		١٤٧.٥٠	١٢.٢٩	١٢	الضابطة	
				٢٤	المجموع	
٠.٠٥٣	-١.٩٣٥	١١٦.٥٠	٩.٧١	١٢	التجريبية	اختبار الدوائر المرقمة ( التوافق )
		١٨٣.٥٠	١٥.٢٩	١٢	الضابطة	
				٢٤	المجموع	
٠.٠٩٤	-١.٦٧٦	١٢١.٠٠	١٠.٠٨	١٢	التجريبية	عدو ٣٠ متر ( السرعة الانتقالية )
		١٧٩.٠٠	١٤.٩٢	١٢	الضابطة	
				٢٤	المجموع	
٠.٦٨٤	-٠.٤٠٧	١٥٧.٠٠	١٣.٠٨	١٢	التجريبية	ثني الجذع اماما اسفل ( المرونة )
		١٤٣.٠٠	١١.٩٢	١٢	الضابطة	
				٢٤	المجموع	
٠.٠٧٣	-١.٧٩٣	١٨١.٠٠	١٥.٠٨	١٢	التجريبية	الوثب العريض من الثبات ( القدرة العضلية للرجلين )
		١١٩.٠٠	٩.٩٢	١٢	الضابطة	
				٢٤	المجموع	
٠.٤١٨	-٠.٨١١	١٣٦.٠٠	١١.٣٣	١٢	التجريبية	الرشاقة التفاعلية ( الرشاقة التفاعلية )
		١٦٤.٠٠	١٣.٦٧	١٢	الضابطة	
				٢٤	المجموع	
٠.٦٨٦	-٠.٤٠٤	١٥٧.٠٠	١٣.٠٨	١٢	التجريبية	استلام مراوغة تصويب ( ثانية )
		١٤٣.٠٠	١١.٩٢	١٢	الضابطة	
				٢٤	المجموع	
٠.٢٧٨	-١.٠٨٤	١٣٢.٠٠	١١.٠٠	١٢	التجريبية	استلام مراوغة تصويب ( درجة )
		١٦٨.٠٠	١٤.٠٠	١٢	الضابطة	
				٢٤	المجموع	
٠.٤١٨	-٠.٨١١	١٦٤.٠٠	١٣.٦٧	١٢	التجريبية	استلام مراوغة تمرير ( ثانية )
		١٣٦.٠٠	١١.٣٣	١٢	الضابطة	
				٢٤	المجموع	
٠.٧٧٦	-٠.٢٨٥	١٥٤.٥٠	١٢.٨٨	١٢	التجريبية	استلام مراوغة تمرير ( درجة )
		١٤٥.٥٠	١٢.١٣	١٢	الضابطة	
				٢٤	المجموع	

\*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦





تشير نتائج الجدول ( ٦ ) إلى أنه لا توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين القياس القبلي للبرنامج المقترح .

#### ١٠/٠ البرنامج التدريبي المقترح :

- قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي وفقاً لأسس علم التدريب الرياضي التي تتناسب مع تدريب الناشئين والمبادئ التي اتفقت عليها الدراسات السابقة والمراجع العلمية و آراء الخبراء .

#### ١١/٠ الهدف من البرنامج التدريبي :

تخطيط برنامج لتدريبات الرشاقة التفاعلية لتحسين مستوى بعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة .

#### ١٢/٠ الاطار العام للبرنامج :

- تم التخطيط لتدريبات الرشاقة التفاعلية بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً خلال فترة الإعداد في الفترة من ٢٩ / ٨ / ٢٠٢٠ م - ٦ / ١١ / ٢٠٢٠ م ، ليصبح بذلك عدد الوحدات التدريبية باستخدام الرشاقة التفاعلية (٤٠) وحدة تدريبية وزعت على (١٠) أسابيع من البرنامج العام للفريق قيد البحث والذي اشتمل على (١٢) اسبوع لفترة الإعداد ، حيث تم البدء في تدريبات الرشاقة التفاعلية من الاسبوع الثالث لفترة الإعداد وحتى نهاية فترة الإعداد للمباريات.

- زمن وحدة التدريب اليومية من (٩٠ : ١٢٠) دقيقة .

- تحديد محتوى البرنامج المقترح من التدريبات باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية .

- الزمن المخصص لتدريبات الرشاقة التفاعلية يتراوح بين (٢٠ - ٣٠) دقيقة من إجمالي زمن الجزء الرئيسي لوحدة التدريب اليومية.

- تؤدي كل من المجموعتين التجريبية، والضابطة نفس البرنامج الموضوع لفترة الإعداد، فيما عدا الوقت المخصص لتدريبات الرشاقة التفاعلية يتم في برنامج المجموعة التجريبية فقط، وتؤدي المجموعة الضابطة تدريبات الرشاقة بالطريقة التقليدية.

- يبدأ الجزء الخاص بتدريبات الرشاقة التفاعلية عقب فترة الاحماء ، وفي بداية الجزء الرئيسي من وحدة التدريب، نظراً لأنها تلقى عبئاً كبيراً على الجهاز العصبي المركزي وأذى يستوجب تهيئة كاملة بدون تعب .





- يتم أداء تدريبات الرشاقة التفاعلية والاختبارات قيد البحث في شكل تنافسي بين لاعبين أو أكثر لاستثارة حماس اللاعبين ودافعيتهم نحو الاداء.
  - تشابه التدريبات المقترحة للرشاقة التفاعلية مع طبيعة الاداء في رياضة كرة القدم.
- ١١/٠ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم السبت ٢٠/٨/٢٠٢٠ على العينة الاستطلاعية وقوامها (٦) ناشئين من أكاديمية بلاك استارز بمدينة السادات من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وهدفت إلى :

- عرض وشرح بعض تدريبات الرشاقة التفاعلية علي افراد البحث قبل اجراء التجربة الاساسية بهدف قياس اقصى تكرار للأداء .
  - تطبيق وتجربة بعض الوحدات التدريبية ، ووضع التوزيع الزمني للتدريبات .
- وقد اسفرت نتائج الدراسة عن :

- فهم عينة البحث لطبيعة اداء تدريبات الرشاقة التفاعلية وتحديد اقصى تكرار لإداء التمرينات
  - التعرف علي متوسط زمن تدريبات الرشاقة التفاعلية ومناسبتها لحمل الوحدة داخل البرنامج
- القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لاختبارات الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة علي مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٧ /٨/٢٠٢٠ وحتى يوم الجمعة الموافق ٢٨ /٨/٢٠٢٠ وذلك بملاعب نادى النجوم الرياضي بمدينة السادات .

#### ١٢/٠ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية خلال فترة الإعداد بداية من الأسبوع الثالث ولمدة ١٠ أسابيع في الفترة من ٢٩ /٨ - ٦ /١١/٢٠٢٠ والجدول ( ٧ ) يوضح تقنين حمل تدريبات الرشاقة التفاعلية خلال مدة البرنامج .





جدول ( ٧ )

تقنين حمل تدريبات الرشاقة التفاعلية خلال مدة البرنامج

الاسبوع	رقم التمرين	تكرار التمرين	المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
الاول	٢٣،٢٤،١٥،١٢،١٤،١٧،١٨،٢٠،٢١،٣٠	٤ - ٣	٣-٢	١٦-١٩ث	٣٢ - ٣٨ ث
الثاني	٤٧،٤٨،٤٩،٨،٩،١٠،٥٠،٥١،٢١،٢٠،٣٠	٤ - ٣	٣-٢	١٦-١٩ث	٣٢ - ٣٨ ث
الثالث	٢٦،٢٧،١٥،١٢،٣٧،٣٨،٣٩،٣٥،٣٦،٣	٤ - ٣	٣-٢	١٦-١٩ث	٣٢ - ٣٨ ث
الرابع	٦،٧،٣٠،٣٣،٣٤،٤٣،٤٤،٤٧،٤٨،٤٩	٤ - ٣	٣-٢	١٦-١٩ث	٣٢ - ٣٨ ث
الخامس	٢٣،٢٥،٤٧،١،١٢،١٣،٥٥،٥٦،٥٧،٥٨،٥٩	٤ - ٣	٣-٢	١٦-١٩ث	٣٢ - ٣٨ ث
السادس	٥،٦،٧،٢٢،٢٨،١،٢٩،٢٦،٣١،٣٢،٥٧	٤ - ٣	٣-٢	١٦-١٩ث	٣٢ - ٣٨ ث
السابع	٤٠،٤١،٥٨،٥٩،٦٠،٥٢،٥٣،٢٠،٢١،٣٠	٤ - ٣	٣-٢	١٦-١٩ث	٣٢ - ٣٨ ث
الثامن	٣٧،٣٨،٣٩،١،٢،٨،٥٠،٥١،١٢،١٢،١٧،٤٢	٤ - ٣	٣-٢	١٦-١٩ث	٣٢ - ٣٨ ث
التاسع	١٢،١٤،١٥،٢٣،٢٤،٣٧،٣٨،٣٩،٢٠،٢١،٣٠	٤ - ٣	٣-٢	١٦-١٩ث	٣٢ - ٣٨ ث
العاشر	٦،١٣،٢٣،٣٠،١،٥٢،٥٣،١٥،٥٢،٥٨	٤ - ٣	٣-٢	١٦-١٩ث	٣٢ - ٣٨ ث

يوضح الجدول ( ٧ ) ارقام التدريبات الاسبوعية للرشاقة التفاعلية ، وعدد التكرارات ، وعدد المجموعات ، الراحة البينية .

القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم السبت الموافق ٧ / ١١ / ٢٠٢٠ وحتى يوم الاحد ٨ / ١١ / ٢٠٢٠ وذلك بملاعب نادى النجوم الرياضي وبنفس ترتيب القياس القبلي.

١٣ / المعالجات الاحصائية :

- استخدم الباحث في معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائي SPSS لنتائج البحث وقد استخدم المعالجات التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- اختبار (Z)





- معامل الالتواء - النسب المئوية للتحسن في مستوى الأداء.

١٤/٠ عرض ومناقشة النتائج :

١٤/١ عرض ومناقشة الفرض الاول :

جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة

التجريبية في اختبارات الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة قيد البحث

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
الرشاقة التفاعلية	-	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠	*٣.٠٥٩-	٠.٠٠٢
	+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	=	٠				
	المجموع	١٢				
استلام مراوغة تصويب ( ثانية )	-	١١	٧.٠٠	٧٧.٠٠	*٢.٩٨١-	٠.٠٠٣
	+	١	١.٠٠	١.٠٠		
	=	٠				
	المجموع	١٢				
استلام مراوغة تصويب ( درجة )	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٢.٤٠١-	٠.٠١٦
	+	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠		
	=	٥				
	المجموع	١٢				
استلام مراوغة تمرير ( ثانية )	-	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠	*٣.٠٥٩-	٠.٠٠٢
	+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	=	٠				
	المجموع	١٢				
استلام مراوغة تمرير ( درجة )	-	١	٦.٠٠	٦.٠٠	١.٣٨٧-	٠.١٦٥
	+	٦	٣.٦٧	٢٢.٠٠		
	=	٥				
	المجموع	١٢				

\*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦







تشير نتائج الجدول (٨) إلى وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في اختبارات الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة للمجموعة التجريبية .

جدول ( ٩ )

معدل التغير في اختبارات الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة قيد البحث في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية

معدل التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
١١.٦٣٦	١٥.٧٧٣	١٧.٨٥٠	الرشاقة التفاعلية
٢٥.٠٨٨	٣.٦١٩	٤.٨٣١	استلام مراوغة تصويب ( ثانية )
٥٧.١٤٣	٢.٧٥٠	١.٧٥٠	استلام مراوغة تصويب ( درجة )
٤١.٦٢٤	٣.٣٤٢	٥.٧٢٥	استلام مراوغة تمرير ( ثانية )
٢٩.٩٩٤	٢.١٦٧	١.٦٦٧	استلام مراوغة تمرير ( درجة )

تشير نتائج الجدول (٩) إلى معدل التغير والتحسين لاختبارات الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ( ١١.٦٣٦ % : ٥٧.١٤٣ % ) .

توضح نتائج جدول ( ٨ ، ٩ ) الي وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي دلالة ( .٠٥ ) بين متوسطي القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة التجريبية في الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة "ذ" الجدولية ١.٩٦ ، وجاءت معدلات التغير، الرشاقة التفاعلية ( ١١.٦٣٦ % ) ، استلام مراوغة تصويب ثانية ( ٢٥.٠٨٨ % ) ، استلام مراوغة تصويب درجة ( ٥٧.١٤٣ )

( % ) ، استلام مراوغة تمرير ثانية ( ٤١.٦٢٤ % ) ، استلام مراوغة تمرير درجة ( ٢٩.٩٩٤ % ) ويعزى الباحث هذه الفروق ومعدلات التغير والتحسين إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والذي طُبّق على عينة البحث خلال فترة الإعداد، حيث اتسم بالتنمية الشاملة





والمتوازنة مع التدرج السليم بما يتمشى مع الأهداف الموضوعية للبرنامج والمحتوى التدريبي لهذه المرحلة، والذي روعي فيه أيضا تنوع تدريبات الرشاقة التفاعلية المستخدمة في البرنامج، مما يشير إلى الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي في رفع مستوى المهارات المندمجة قيد البحث .

وهذا ما يؤيده يونج وفارو Young & Farrow (٢٠٠٦) ( ٢٢ ) أن الرشاقة التفاعلية هي مهارات متعددة منها القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة، البدء بالانفجارية يتبعها التوقف ثم يليها التباطؤ ثم تغيير الاتجاه والتسارع مرة أخرى مع الحفاظ على التوازن الديناميكي اثناء الاداء. (١٨ :٢٩).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من ، محمود الحوفي - محمود تركي (٢٠١٩) (٩) والتي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي الموجه نحو الرشاقة التفاعلية أثر تأثيرا إيجابيا على تحسن الأدوات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم.

٢/١٤ عرض مناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول ( ١٠ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة

الضابطة في اختبارات الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة قيد البحث

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
الرشاقة التفاعلية	-	١١	٧.٠٠	٧٧.٠٠	٢.٩٨١ <sup>*</sup>	٠.٠٠٠٣
	+	١	١.٠٠	١.٠٠		
	=	٠				
	المجموع	١٢				
استلام مراوغة	-	٥	٦.٨٠	٣٤.٠٠	٠.٦٦٣ <sup>-</sup>	٠.٥٠٨
	+	٥	٤.٢٠	٢١.٠٠		
	=	٢				
	المجموع	١٢				
استلام مراوغة	-	٣	٤.٥٠	١٣.٥٠	٠.٦٤٧ <sup>-</sup>	٠.٥١٨
	+	٣	٢.٥٠	٧.٥٠		
	=	٦				
	المجموع	١٢				
استلام مراوغة	-	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٣.٠٦١ <sup>*</sup>	٠.٠٠٠٢





		٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	+	تمرير ( ثانية )
				٠	=	
				١٢	المجموع	
٠.٠٠٨٤	١.٧٣٠-	٢.٥٠	٢.٥٠	١	-	استلام مراوغة
		١٨.٥٠	٣.٧٠	٥	+	تمرير ( درجة )
				٦	=	
				١٢	المجموع	

\*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول ( ١٠ ) الي وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في اختبارات الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة للمجموعة الضابطة .

جدول ( ١١ )

معدل التغير في اختبارات الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة قيد البحث في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة

معدل التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
٥.٤٢٨	١٦.٩٨٨	١٧.٩٦٣	الرشاقة التفاعلية
٣.٠٧٠	٤.٦٧٣	٤.٨٢١	استلام مراوغة تصويب ( ثانية )
١١.١١١	٢.٠٠٠	٢.٢٥٠	استلام مراوغة تصويب ( درجة )
٢٢.١١٧	٤.٣٧٧	٥.٦٢٠	استلام مراوغة تمرير ( ثانية )
٣٥.٢٨٦	١.٩١٧	١.٤١٧	استلام مراوغة تمرير ( درجة )

تشير نتائج الجدول ( ١١ ) إلى معدل التغير والتحسين لاختبارات الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة ، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ( ٣.٠٧٠ % : ٣٥.٢٨٦ % ) .

يشير الجدول (١١،١٠) الي وجود فروق داله احصائيا عند مستوي الدلالة ( ٠.٠٥ )





بين متوسطي القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة الضابطة في الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة لصالح القياس البعدي ، حيث ان قيمة " ذ " الجدولية ١.٩٦ ، وجاءت معدلات التغير ، الرشاقة التفاعلية ( ٥.٤٢٨ % ) ، استلام مراوغة تصويب ( ثانية ) ( ٣.٠٧٠ % ) استلام مراوغة تصويب ( درجة ) ( ١١.١١١ % ) ، استلام مراوغة تمرير ( ثانية ) ( ٢٢.١١٧ % ) ، استلام مراوغة تمرير ( درجة ) ( ٣٥.٢٨٦ % ) .

ويعزى الباحث هذه الفروق ونسب التغير والتحسين لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى استخدام البرنامج التدريبي التقليدي الذي طُبِق على أفراد عينة البحث خلال فترة الإعداد والذي روعي فيه التدرج والتنمية الشاملة للرشاقة التقليدية والذي بلغت مدته ( ١٢ ) اسبوع، واشتمل على نفس عدد الوحدات التدريبية، ونفس الأزمنة المخصصة لتدريبات الرشاقة التفاعلية ، بالإضافة لقيام مدربين مؤهلين بالعملية التدريبية .

وهذا ما ينوه عنه عصام عبدالخالق (٢٠٠٥) ( ٦ ) أن التغير في الأداء الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة وذلك نتيجة لتكرار التدريبات البدنية والمهارية ، مما أثر إيجابيا في رفع مستوى بعض المهارات المندمجة . ( ٢٢:٥ )

كما يشير مفتي ابراهيم ( ٢٠٠١ ) ان توافر الرشاقة لدي اللاعبين / اللاعبات يعتبر قاعدة اساسية في تعلم وتطوير واتقان الاداء الحركي وخاصة المركب منه . ( ١٠ : ١٩٩ )  
وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من محمود الحوفي ، محمود تركي (٢٠١٩) ( ٩ )  
والتي تشير الي تحسن متغيرات المهارات المندمجة المختارة من خلال البرنامج التقليدي لتدريبات الرشاقة .

#### ٣/١٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

#### جدول ( ١٢ )

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات الرشاقة التفاعلية والمهارات

المندمجة قيد البحث في القياس البعدي

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
الرشاقة التفاعلية	التجريبية	١٢	٦.٦٧	٨٠.٠٠	٤.٠٤١*	٠.٠٠٠
	الضابطة	١٢	١٨.٣٣	٢٢٠.٠٠		
	المجموع	٢٤				
استلام مراوغة تصويب	التجريبية	١٢	٧.٢٩	٨٧.٥٠	٣.٦١١*	٠.٠٠٠





			٢١٢.٥٠	١٧.٧١	١٢	الضابطة	ث
						المجموع	
٠.٢٤٨	١.١٥٥-	١٦٩.٥٠	١٤.١٣	١٢	التجريبية	استلام مراوغة تصويب درجة	
		١٣٠.٥٠	١٠.٨٨	١٢	الضابطة		
				٢٤	المجموع		
				٢٤	المجموع		
٠.٠٠٠	*٤.١٦٢-	٧٨.٠٠	٦.٥٠	١٢	التجريبية	استلام مراوغة تمرير ث	
		٢٢٢.٠٠	١٨.٥٠	١٢	الضابطة		
				٢٤	المجموع		
				٢٤	المجموع		
٠.٦٦١	٠.٤٣٩-	١٥٧.٠٠	١٣.٠٨	١٢	التجريبية	استلام مراوغة تمرير درجة	
		١٤٣.٠٠	١١.٩٢	١٢	الضابطة		
				٢٤	المجموع		
				٢٤	المجموع		

\*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (١٢) إلى وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة ، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فيما عدا اختبار استلام مراوغة تصويب درجة ، استلام مراوغة تمرير درجة . ويعزى الباحث الفروق الدالة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبارات الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة الى تدريبات الرشاقة التفاعلية ودمجها بالمهارات المندمجة بشكل مفتوح غير مخطط لها مسبقا بما يتناسب مع مواقف اللعب المتغيرة في البرنامج التدريبي قيد البحث والتي ساهمت في تحسن حالة اللاعبين التدريبية في المجموعة التجريبية بشكل أفضل من المجموعة الضابطة، وذلك من خلال الدقة في الاختيار السليم لهذه التدريبات، واستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية مشتقة من الأداء الحركي للمهارات ، إضافة إلى ملائمة هذه التدريبات للمرحلة السنية للاعبين ومواصفات الناشئ في هذه المرحلة، وأداء التدريبات في شكل تنافسي مما يزيد دافعية اللاعبين وزيادة التنافس والاصرار من أجل تحقيق هدف التدريب، الأمر الذي أدى بدوره إلى تحسن مستوى الأداء للاعبين بشكل أفضل في المجموعة التجريبية .

ويتفق ذلك مع كل من ديلكسترات وآخرون Delextrat et al (٢٠١٥)(١٥)، يونج وآخرون Yong et al (٢٠١٥)(٢٣)، لوكي وآخرون Locki et al (٢٠١٣)(٢٠)، ميلانوفيتش وآخرون Milanovic et al (٢٠١٣)(٢١) حيث أجمعوا على أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثريات الضوئية تحتوي على تمرينات نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد على





زيادة الادراك والاحساس بالأداء وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وبنفس شكل الأداء لمهارات اللعبة، مما يساعد اللاعبين على ضبط تحركاتهم مع تغيير المثيرات الخارجية ( حركة المنافس - الزميل - الكرة أو وضعيته في الملعب) المستمرة نظرا لتغيير مواقف اللعب بشكل مستمر وسريع ، مما يجعل قراراته سريعة وفي توقيت مناسب لأن استخدام المثيرات البصرية يعمل على الربط بين الرشاقة والادراك الحس حركي واتخاذ القرار ، فالمستقبلات الحس حركية الموجودة في العين تقوم بنقل المعلومات الخارجية بسرعة ودقة إلى المخ مما يسمح بسرعة إدراك المواقف واتخاذ القرارات الصحيحة في التوقيت المناسب، لأن ٨٠% من المعلومات المحيطة باللاعب تنتقل عن طريق العين فيستطيع تنفيذ الواجبات الحركية والخطوية بنجاح.

كما يعزي الباحث وجود فروق غير دالة احصائيا في القياس البعدي في متغير استلام مراوغة تصويب زمن ،استلام مراوغة تمرير زمن ، الي قصر زمن اداء تمرينات المهارات المندمجة علي الفروق الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي .

١٥/١٠ الاستنتاجات والتوصيات :

١١/١٥ الاستنتاجات :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية له تأثير ايجابي بفروق دالة احصائيا في القياس البعدي لمتغيرات الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة المختارة بالبحث .
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة الضابطة له تأثير ايجابي بفروق دالة احصائيا في القياس البعدي لبعض المتغيرات الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة المختارة بالبحث .
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح ادي الي تغير وتحسن نتائج اختبارات الرشاقة التفاعلية والمهارات المندمجة في القياس البعدي لدي المجموعة التجريبية والضابطة .
- ٣- البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة حقق نتائج ايجابية بفروق دالة احصائيا في بعض المهارات المندمجة قيد البحث في القياس البعدي .

١٥/٢ التوصيات :

- ١- ضرورة استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية المشتقة من الاداء الحركي في برامج تدريب ناشئ كرة القدم .
- ٢- استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية لتطوير وتحسين المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم .
- ٣- العمل على توجيه هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب لا عبي كرة القدم.





١٦/٠ المراجع العربية والاجنبية :

اولا : المراجع العربية :

- ١- اسماعيل عبد زيد عاشور (٢٠٠٩) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة في كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة العدد الاول ، جاعة ديالي ، العراق .
- ٢- امرالله الباسطي ، محمد كشك (٢٠٠٠) : اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم ناشئين - كبار ، منشأة المعارف ، القاهرة .
- ٣- بطرس رزق الله (١٩٩٧) : متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية ، دار المعارف ، الاسكندرية .
- ٤- حسن السيد ابوعبد (٢٠٠٨) : الاعداد المهاري للاعب كرة القدم ، ط٨ ، مطبعة الاشعاع الفنية ، الاسكندرية .
- ٥- علي سلمان عبد (٢٠١٣) : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية ، مكتبة النور للطباعة والنشر ، بغداد .
- ٦- عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٥) : التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)، ط١٢ ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧- عمرو حمزه ، بيداء طارق (٢٠١٢) : فاعلية تدريبات الساكيو علي الرشاقة التفاعلية ومستوي اداء الشقلبة الامامية علي حصان القفز ، انتاج علمي ، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، العراق.
- ٨- عمرو حمزة، نجلاء نور الدين، بديعة عبد السميع (٢٠١٦). : تدريبات الساكيو، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- محمود الحوفي ، محمود تركي (٢٠١٩) : تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين وبعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
- ١٠- مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث - التخطيط والتطبيق والقيادة ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١١- هاني الديب (٢٠١٦) : تصميم وتقنين اختبار الرشاقة التفاعلية في كره السلة ،المجلة العلمية للبحوث والدراسات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السادات.





ثانيا : المراجع الاجنبية :

- ١٢- Bryan Ropson (١٩٨٧) : soccer skills.the Haml yam publishing company. London .
- ١٣- Pojskic H , Aslin E .krolo : Importance of Reactive Agility and change of Direction speed in Differentiating Performance Levels in Junior soccer Players ,Reliability and validity of newly Developed soccer – Specific tests, physio,٩:٥٠٦ .
- ١٤- Chatzopoulos,D.,Galazoulas,C.,Patikas, D,and Kotzamanidis,C.(٢٠١٤) : Acute effects of static and dynamic stretching on balance,agility,reaction time and movement time. Journal Sports Science and medicine ١٣(٢),٤٠٣-٤٠٩.
- ١٥- Delextrat, A., Grosgeorge, B and Bieuzen, F.(٢٠١٥) : Determinants of performance in a New Test of planned agility for young elite basketball players . International journal of sports physiology and performance ١٠(٢),١٦٠-١٦٠.
- ١٦- Engelbrecht,L.(٢٠١١) : Sport-specific video-based reactive agility training in rugby union players ( Doctoral dissertation, Stellenbosch: Stellenbosch university ) .p٢٣
- Henry,G.,Dawson, B.,Lay, B.and ١٧young,W(٢٠١١) :Validity of a reactive agility test for Aaustralian football. International journal of sports physiology and performance ٦







(٤) , ٥٣٤-٥٤٥

- ١٨- Matlák J, Tihanyi J, Rácz L. (٢٠١٦) . Relationship Between Reactive Agility and Change of Direction Speed in Amateur Soccer Players, J Strength Cond Res. Jun;٣٠(٦):١٥٤٧-٥٢.
- ١٩- littl.t.and a.g. William (٢٠٠٥) : Specicity of acceleration maximum and agility in professional soccer ،Speed strength condres .,players
- ٢٠- Lockie RG, jeffriess MD,Mc Gann ts, Callaghan sj, Schultz AB(٢٠١٣) : planned and reactive agility performance in semi-professional and amateur basketball players. International journal of sports physiology and performance,٩: ٧٦٦- ٧٧١.
- ٢١ - : Effects of a ١٢ week SAQ training program on agility with and without the ball among young soccer players. Journal of sports science and medicine ١٢(١),٩٧- ١٠٣.
- ٢٢-Young, W. B., & Farrow, D. (٢٠٠٦) : A review of agility: Practical applications for strength and conditioning. Strength and Conditioning Journal ٢٨(٥): ٢٤-٢٩.
- ٢٣- Young,W.B.,Dawson,B. andHenry,G.J.(٢٠١٥) : Agility and change-of-direction speed are independent skills: Implications for training for agility in invasion sports. International journal of sports science and coaching ١٠,١٥٩-١٦٩.

