



تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض متغيرات الرشاقة على بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم بالكويت

* أ. د / مجدى محمود فهميم
** الباحث / فيصل زايد الحربي

المقدمة:

لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي، وبالتالي فإن لها مكونات (عناصر) للياقة البدنية تسهم في إخراج هذا الأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة، إذن هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة. (٥٤ : ١٤٥)

ويتميز نشاط كرة القدم بالحمل البدني لفترة طويلة، ويتشكل من حجم كبير من الجري، القفز، مجهود فني نوعي، تحمل القوة المميزة بالسرعة، وكذلك حركات ومهارات التوافق الحركي ذي المستوى العالي، والاندفاع الحركي المفاجئ (في شكل الجري السريع لمسافات قصيرة أو الجري السريع مع القفز أو الوثب)، التوقف، المجهود العضلي الشديد أثناء أداء مهارات النزول الفردي مع المنافس للاستحواذ على الكرة، وأثناء الجري أو القفز في الهواء، وأثناء ركل الكرة أو التصويب على المرمى، ويشكل هذا الحجم حملاً كبيراً على جهاز الارتكاز الحركي. (٤٨ : ١٢٦)

يذكر حسن أبو عبده (٢٠٠٩) بأن كرة القدم تعتبر من الأنشطة الرياضية التي حظيت في الآونة الأخيرة في العالم باهتمامات ودراسات وأبحاث متعددة في مجال تطبيق النظريات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي من أجل الارتقاء بالمستوى الفني لهذه اللعبة العالمية والشعبية، ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عاليًا من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة. (٢٠ : ٩)

ويتفق كل من مفتي إبراهيم (١٩٩٧)، ومحمد صبحي حسنين واحمد كسرى (١٩٩٨) على أن التخطيط للتدريب يعتبر الوسيلة الرئيسة لتطوير أداء الفريق ولاعبية، ولما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسة للوصول إلى هذا التطور في الأداء كان أمراً ضرورياً تخطيط التدريب ضماناً لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه (٦٠ : ٢٥٧) (٥٠ : ٧)

*أستاذ طرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

** معلم تربية بدنية بوزارة التربية - دولة الكويت.





ويرى إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي (٢٠٠١) إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق م تطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة تحتوى تدريبات تتلاءم مع قدرات وإمكانات الناشئين. (١ : ١٦)

فالإعداد البدني للاعب كرة القدم يعني في أبسط صورة تلك التمرينات التي تعطي للاعبين بهدف إكسابهم أعلى مستوى ممكن من عناصر اللياقة البدنية المختلفة والأساسية في اللعبة، فالأداء المهاري والخططي يعتمد إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بديناً إذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فإنه لن يستطيع تنفيذها في المباراة إلى من خلال لياقة بدنية عالية. (٥٨ : ٣٣٧)

وتلعب الرشاقة دوراً بارزاً وهاماً في أداء المهارات بالمدى الواسع والاتجاهات المختلفة، كما تبرز أهميتها في الأوقات الحرجة والصعبة في المباراة ، حيث قد يتطلب الموقف الهجومي الدخول في ثغرة ضيقة تحت ضغط الدفاع الشديد. (٤٦ : ٤٨٩)

ويشير محمد إبراهيم حسام الدين (١٩٩٩) إلى أن تغيير مساحة الملعب وشكله سواء في الأداء أو في طريقة اللعب تعمل على مساعدة اللاعب على حل المشكلات التي تصادفه في مواقف اللعب المختلفة، وذلك بخلق تصورات معينة ومحددة تساعده في تطوير أدائه وتحسين قدراته وإمكاناته. (٤٥ : ١٣٥)

وتلعب الرشاقة دوراً كبيراً وهاماً في رياضة كرة القدم وهذا يتضح من خلال التغيرات الحادثة أثناء اللعب بجانب تغيير أوضاع الجسم والذي يتم في أداء بعض المهارات الهجومية لإتمام سرعة الأداء في التمرير والتصويب والذخاعات المختلفة بالإضافة للسرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل في حالة الانتقال من الدفاع إلى الهجوم أو العكس. (١٠ - ٤٨٧).

هذا ما تؤكد دراسات محمد إبراهيم حسام الدين (١٩٩٠) (٤٤) ودراسة أشرف جابر (١٩٩١) (٦) ودراسة محمد محسن زمزم (٢٠٠٠) (٥٤) ودراسة سيد الحداد (٢٠٠٦) (٣١) ودراسة وليد إبراهيم عبد المقصود (٢٠٠٦) (٦٧) وأشار مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١) (٦٤) إلى أن توفر الرشاقة لدى اللاعبين واللاعبات يعتبر قاعدة أساسية في تعلم وإتقان وتطوير الأداء الحركي وخاصة المركب منه. وتعتبر الرشاقة أحد المكونات الأساسية في ممارسة معظم الأنشطة الرياضية .

كما تعد الرشاقة كأحد الصفات البدنية الأساسية المركبة أساساً للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية في مختلف أوجه النشاط البدني بالإضافة إلى إنها تمكن اللاعب من سرعة إتقان الناحية الفنية للنشاط الرياضي الممارس، لذا كانت محور اهتمام العديد من الباحثين والقائمين على تدريب الأنشطة الرياضية وخاصة كرة القدم باعتبارها الأساس لأداء الحركات التي فيها تغيير في





أوضاع الجسم سواء على الأرض أو في الهواء ولأهميتها قاموا بدراسة جوانبها للتعرف على العوامل التي تؤثر في أدائها والطرق المستخدمة في تنميتها. هذا يتفق وما أكده كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٤) ، محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) ، عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) على ضرورة تعديل الفرد لأوضاع جسمه من حركة إلى أخرى في الأنشطة الرياضية وهذا يتوقف على مستوى الرشاقة لديه. (٤٧ : ٢٦ - ٢٧) ، (٤٩ : ٣٦٢) ، (٣٧ : ١٤٤ :

ويشير مفتي إبراهيم (١٩٩٨) إلى أن الرشاقة من أكثر الصفات البدنية أهمية للأنشطة الرياضية التي تتطلب مهاراتها تغيير في أوضاع الجسم أو اتجاهاته في الهواء أو على الأرض ، والانطلاق السريع والتوقف المباغت. (٦١ : ١٥٨).

ويذكر حنفي مختار (١٩٩٥) أن أداء اللاعب في الكرة الحديثة يتطلب أن يكون سريعا ودقيقا مع قدرته على تغيير اتجاهه وسرعته وقد أصبح لزاما عليه أن يقرن حركته بقدرته الفائقة على التمرير والتوجيه والسيطرة على الكرة والتحكم فيها. (٢٦ : ٥٥)

ويذكر ممدوح محمدي ومحمد علي (١٩٩٨) أن إتقان المهارات في كرة القدم هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال، كما يقلل من حالات فقد الكرة وهي أكبر مشكلة في كرة القدم ، وكما كانت المهارة هي وسيلة لتنفيذ الخطط لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط. (٦٥ : ٢٥٩)

ويرى كلا من محمد كاشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠) بأن المحاورة تعد من المهارات الأساسية للاعب كرة القدم، ونتيجة للتطور المتلاحق في طرق اللعب والواجبات الخطية المتنوعة بها فقد أصبح لزاما على جميع اللاعبين خاصة في المستويات العالية أداء متطلبات مهارية متزايدة الصعوبة طبقا للمواقف الكثيرة المتغيرة خلال المباراة، حيث تمتلئ بالمواقف التي تحتم على اللاعبين ضرورة استخدام الخداع والمحاورة بأشكالها وأنواعها المختلفة ، للتخلص من الضغط الإيجابي للمنافس، أو استخدامها في المواقف الصعبة لحين يترك الزملاء، وكذلك في مواقف اللعب التي لا تسمح للاعب بالتمرير أو التصويب، وأيضا في كثير من المواقف الخطية التي يعتمد عليها المدرب في بناء خطط لعب الفريق. (٥٣ : ٥٩)

ويذكر زهران السيد (٢٠٠٦) بأن لعبة كرة القدم لا تقوم على اللعب السهل البسيط في نقل الكرة من لاعب إلى آخر ولكن تتميز بنقط اشتراك بين لاعبي الفريقين واجتياز نقط الاشتراك لا يتم بتمرير الكرة إلى لاعب ولا مفر من استخدام المحاورة لتخطي المنافس والاحتفاظ بالكرة في نقطة جيدة ، وقد يحوز اللاعب الكرة وليس بينه وبين مرمى الخصم سوى مدافع واحد واجتياز هذا المدافع يجعل المهاجم





في حالة انفراد بحارس المرمى وأي تصرف آخر غير المحاورة معناه ضياع فرصة إحراز الهدف، ومن هنا جاءت أهمية المحاورة وضرورة التدريب عليها وتنمية مهاراتها إلى أنها تحقق متعة لدى اللاعب ولدى الجمهور الذي يشاهد اللعبة عند إبراز المهارة واجتياز لاعبي الخصم (٢٨ : ١٨٣، ١٨٤) ويشير كلا من إبراهيم حنفي شعلان ومحمد عفيفي (٢٠٠١) بأن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفاعلية في تأسيس وإعداد الناشئين ورفع مستواهم مهاريا وفنيا لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة. (١ : ٢٦٠)

فاللاعب الذي يتميز بالسرعة والقوة والرشاقة هو القادر على استخدام الخدع أثناء الجري بالكرة بسرعة كبيرة، ثم تغيير اتجاهه فجأة بالتوقف ثم الحركة، وغالباً ما تكون الرشاقة عاملاً ضرورياً لأداء مثل هذه الحركات، ولا جدال في أن الرشاقة ضرورية لعمليات الوثب والدفع. (٦٧ : ٣٣) ويؤكد " طه إسماعيل وآخرون (١٩٩٤) على أن كل مهارة أساسية في كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل السليم ، وتلعب الحالة البدنية للاعب دوراً هاماً في العمل، على أن يؤدي اللاعب المهارة الأساسية في كرة القدم بالقوة والسرعة المناسبين ، وكلما تحسنت الحالة البدنية للاعب استطاع أن يقتصر في المجهود في أثناء الأداء في المباريات ، والحالة البدنية الممتازة للاعب تزيد من ثقته في نفسه، مما يؤثر على أدائه الذي تظهر فيه الصفات الإرادية بوضوح ، كالكفاح والعزيمة والمثابرة والشجاعة وعدم التردد. (٣٢ : ١٥٨)

وتتجه كثيراً من الاتحادات والأندية حالياً إلى الاهتمام بقاعدة الناشئين وتبذل جهوداً كثيرة ومستمرة لإعداد ناشئي كرة القدم بدءاً من قطاع مدارس كرة القدم حتى قطاع المنتخبات الوطنية، وذلك على أسس علمية حديثة باعتبار أن قطاع الناشئين هو القاعدة العريضة التي يعتمد عليها ازدهار اللعبة. (٦٤ : ٢٣٩)

مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث كلاعب وبعد الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي بشكل عام، وكرة القدم بشكل خاص. فقد لاحظ الباحث أن معظم ناشئي كرة القدم في **الكويت** يتميزون بمهارات كروية عالية إلا أنهم لا يستطيعون توظيفها بالشكل المناسب أثناء المباريات وهذا يرجع إلى الضعف الواضح في بعض العناصر البدنية بشكل عام والرشاقة بشكل خاص نتيجة عدم الالتزام والاهتمام ببرامج التدريب المقننة مما يجعل اللاعبين غير قادرين على توظيف مهاراتهم بشكل جيد أثناء المباريات والمنافسات الرسمية.





ومن هذا المنطلق يرى الباحث ضرورة الاهتمام بالإعداد البدني بشكل عام والرشاقة ومتغيراتها بشكل خاص للاعبين كرة القدم والمتمثلة في متغيرات (القدرة على التوجيه ، القدرة على التكيف والتغير ، القدرة على التعلم) ، وذلك حتى يستطيع اللاعبون توظيفها في أداء مهاراتهم داخل الملعب بكفاءة وتركيز، ولأطول فترة ممكنة أو في حدود زمن المباراة (٩٠ دقيقة) أو ربما لوقت أطول.

ومما سبق فقد استرعى انتباه الباحث إجراء بحث من خلال برنامج تدريبي لبعض متغيرات الرشاقة للتعرف على تأثيره على بعض المهارات الأساسية لكرة القدم بالكويت .

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لبعض متغيرات الرشاقة لناشئي كرة القدم (عينة البحث) للتعرف على:

- ١- مدى التقدم في مستوى متغيرات الرشاقة متغيرات (القدرة على التوجيه ، القدرة على التكيف والتغير ، القدرة على التعلم) لدى عينة البحث من خلال البرنامج الموضوع .
- ٢- مدى التقدم في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم.
- ٣- العلاقة بين بعض متغيرات الرشاقة متغيرات (القدرة على التوجيه ، القدرة على التكيف والتغير ، القدرة على التعلم) ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (قيد البحث) لدى عينة البحث.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى متغيرات الرشاقة متغيرات (القدرة على التوجيه ، القدرة على التكيف والتغير ، القدرة على التعلم) لدى عينة البحث من خلال البرنامج الموضوع لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد علاقة موجبة بين بعض متغيرات الرشاقة متغيرات (القدرة على التوجيه ، القدرة على التكيف والتغير ، القدرة على التعلم) ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (قيد البحث) لدى عينة البحث.





المصطلحات المستخدمة بالبحث:

الرشاقة Agility:

هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهاته بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم، بما يتناسب مع الأداء الحركي سواء كان ذلك بكل أجزاء الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء (١٥) : (٣٧٤)

متغيرات الرشاقة :

القدرة التوجيهية :

هي الحركات الصعبة في الأداء والتي تحتوي على أكثر من هدف حيث تؤدي بمستوي عالي من الرشاقة كاستقبال الكرة بوضعية وارتفاعات مختلفة وتسديدها على المرمى أو تمريرها في نفس اللحظة (تعريف إجرائي)

القدرة على التكيف والتغير :

هي السرعة في أداء الحركات ورد الفعل الحركي كسرعة التنقل بين الهجوم والدفاع كما يتطلبه الموقف (تعريف إجرائي)

القدرة على سرعة التعلم :

هي زيادة في عدد تكرارات التمرين حتي يصل اللاعب إلي أداء التمرين في أقل وقت ممكن (تعريف إجرائي)

أو هي زمن التعلم أو عدد التكرارات التي يحتاجها الرياضي للوصول الى مستوى مهاري معين (٧ : ٢٦٦) .

الإعداد البدني Physical Preparation:

هو ذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية في لعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني في مختلف مراحل الموسم الرياضي. (٥٨ : ٣٥)

اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم Physical fitness for football players:

هي إكساب اللاعب الصفات (العناصر) البدنية الأساسية والضرورية للعبة كرة القدم، وقد أجمع العلماء على أنها خمسة عناصر أساسية وهي، القوة Strength والتحمل Endurance والسرعة Speed والمرونة Flexibility والرشاقة Agility. (٥٨ : ٢٢٠)

المهارة Skill

هي مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن. (٦٤ : ١٠٤)





الإعداد المهاري في كرة القدم :

يعرفه حنفي مختار (١٩٩٤) بأنه كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف من ظروف المباراة. (٢٥ : ٦٥)

التدريب في كرة القدم :

يعرفه حسن ابو عبدة (٢٠١٠) " بأنه عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية خلال الارتفاع السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية ". (٢١ : ٢١)

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية:

١- أجرى محمد عبد الرحمن محمد على (٢٠٠٩) (٥١) دراسة بعنوان أثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي الكاراتيه ، هدفت الى تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين لناشئي الكاراتيه المرحلة من (١٥ : ١٧) تخصص "الكوميتيه" ، والتعرف على تأثير تطوير الرشاقة الخاصة على فعالية بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي الكاراتيه في مسابقات القتال الفعلي (كوميتيه) ، واستخدم المنهج التجريبي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي سموحة تخصص كوميتيه مرحلة من (١٥ - ١٧ سنة) ، ومن أهم النتائج لدراسته بأنه أدى الأسلوب التدريبي الموجه لتطوير الرشاقة الخاصة بتحركات القدمين وباستخدام تمارين مشابهة لطبيعة الأداء المهاري من حيث العمل العضلي والمسار الحركي والزمني لها إلى التأثير الإيجابي على فعالية الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة التي اتضحت من خلال تفوق نتائج الأختبارات وقياساتها الخاصة للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ، وأظهر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الرشاقة بتحركات القدمين أهمية التحركات كعنصر أساسي خلال المباريات وكذلك أهمية تدريبات الرشاقة لتحركات القدمين خلال الوحدة التدريبية ، ووجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات الخاصة بالقدرات الحركية وكذلك مستوى فعالية الأداء المهاري ، وأظهر البحث إثراء المجموعات الحركية المركبة لدى اللاعبين وكذلك حسن استغلال مساحات الملعب وكذلك ضبط مسافة اللعب وذلك من حسن استغلال التحركات في الدخول والخروج الجيد بعد الهجوم وكذلك إيجاد ثغرات في هجوم الخصم ، وأظهر البحث من خلال تطوير رشاقة تحركات القدمين الإقلال من الهجوم المضاد والالتحامات، حيث استطاع اللاعبون حسن استغلال الملعب وكذلك الدخول والخروج بالزوايا المختلفة وأيضا





الاهتمام بالمرحلة الرجوعية بالإضافة إلى المرحلة الأساسية للمهارة ، تم التوصل إلى ستة اختبارات مقننة لقياس القدرات البدنية حيث تمتعت بالمعاملات العلمية (الصدق ، والثبات) والمستخدم في البحث لقياس القدرات البدنية (قوة مميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء - الرشاقة الخاصة - رشاقة تحركات القدمين) الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث تخصص قتال فعلى "كوميتيه".

٢- أجرى "ياسر عثمان محمد عثمان" (٢٠٠٩) (٦٩) دراسة بعنوان "تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهارية لناشئي كرة القدم" ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير أسلوب التدريب المتقاطع على تحسين بعض المتغيرات البدنية (المرونة، الرشاقة)، والتعرف على تأثير أسلوب التدريب المتقاطع على تحسين بعض المتغيرات المهارية (الجري بالكرة، المراوغة) ، واشتملت عينة الدراسة على لاعبي كرة القدم تحت ١٣ سنة "بناي الداخلية الرياضي" وعددهم ٢٠ لاعباً (عينة تجريبية) "وفريق وادي دجلة الرياضي" (عينة ضابطة) ، واعتمد الباحث على استخدام المنهج التجريبي لمعالجة مشكلة البحث وتوصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين كل من مستوى القدرات البدنية والقدرات المهارية قيد البحث.

٣- أجرى "أحمد محمد سيد إبراهيم" (٢٠٠٩) (٤) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريب للمهارات الحركية الأساسية على المستوى المهاري للناشئين تحت ١٣ سنة في كرة القدم" ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية، وتأثيره على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (قيد البحث) ، وقام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة، كما اشتملت عينة البحث على ٢٢ ناشئ من ناشئي "نادي بني سويف الرياضي" ، وتوصل الباحث إلى تحسين المهارات الحركية الأساسية ومهارات كرة القدم قيد البحث نتيجة الالتزام بالبرنامج التدريبي المقترح والذي تفوق على البرنامج التقليدي.

٤- أجرى "عصام حنفي درويش" (٢٠٠٨) (٣٨) دراسة بعنوان "المتطلبات البدنية المساهمة في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم (دراسة تحليلية)" ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أهم المتطلبات البدنية المساهمة في أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة ، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي لمعالجة مشكلة البحث واشتملت العينة على ٣٠ لاعباً من ناشئي "نادي ٦ أكتوبر" ، وقد توصل الباحث من خلال الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين المتطلبات البدنية قيد البحث وما بين المهارات الأساسية الدفاعية قيد البحث.





٥- أجرى "سيد الحداد محمد حسن" (٢٠٠٦) (٣١) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على الأداء المهاري والمتطلبات المهارية قيد البحث"، ومعرفة تأثيره على مستوى الرشاقة الخاصة لديهم المرتبطة بالمتغيرات قيد الدراسة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية، واشتملت عينة البحث على ٣٠ لاعب كرة يد من "منتخب جامعة الأزهر" مقسمين على مجموعتين (١٥ ضابطة، ١٥ تجريبية). وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير استخدام الملاعب المصغرة على تنمية عنصر الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد ، وأسفرت النتائج الى وجود تأثير ايجابي برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على الأداء المهاري والمتطلبات المهارية قيد البحث

٦- أجرى "سيد الحداد محمد حسن" (٢٠٠٦) (٣١) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على الأداء المهاري والمتطلبات المهارية قيد البحث"، ومعرفة تأثيره على مستوى الرشاقة الخاصة لديهم المرتبطة بالمتغيرات قيد الدراسة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية، واشتملت عينة البحث على ٣٠ لاعب كرة يد من "منتخب جامعة الأزهر" مقسمين على مجموعتين (١٥ ضابطة، ١٥ تجريبية). وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير استخدام الملاعب المصغرة على تنمية عنصر الرشاقة لدى لاعبي كرة اليد ، وأسفرت النتائج الى وجود تأثير ايجابي برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على الأداء المهاري والمتطلبات المهارية قيد البحث

٧- دراسة : وائل كامل محمد الحاوي (٢٠٠٥) (٦٦) دراسة بعنوان "تأثير استخدام بعض أساليب تنمية الرشاقة على ديناميكية تطوير بعض مهارات الجمباز لدى طلاب كلية التربية الرياضية للبنين" ، واستخدم المنهج التجريبي ، و أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها ٤٥ طالب ، ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة أن استخدام أسلوب التمرينات المشابهة ببرنامج المجموعة التجريبية الأولى له تأثيره في تنمية الرشاقة وتحسين الأداء المهاري للمهارتين قيد الدراسة، وان استخدام أسلوب التمرينات الخاصة لتنمية الصفات البدنية المكونة للرشاقة ببرنامج المجموعة التجريبية الثانية أدى إلى تحسين الأداء المهاري للمهارتين قيد الدراسة وأن استخدام أسلوب تكرار الأداء المهاري له تأثير طفيف لتحسين الأداء المهاري للمجموعة الضابطة .

٨- أجرى عبد الهادي إبراهيم يونس (٢٠٠٢) (٣٥) دراسة بعنوان "مستوى أداء لاعبي كرة القدم بدلالة بعض المتغيرات البدنية والمهارية" ، وهدفت الى التعرف على الفرق في المستوى البدني - المهاري بين لاعبي "منتخب مصر" تحت سن ١٥ سنة وبعض "أندية القاهرة الكبرى" ، والتعرف على أهم المتغيرات البدنية في الأداء البدني لفرق البحث ، والتعرف على أهم المتغيرات المهارية المساهمة في الأداء المهاري لعينة البحث ، ووضع معادلة تنبؤ لمستوى الأداء البدني المهاري لعينة البحث ، ومن أهم نتائج الدراسة وجود فروق في المستوى بين لاعبي منتخب مصر تحت ١٥ سنة وبعض لاعبي





الأندية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح لاعبي المنتخب ، يوجد فروق في المستوى المهارى بين لاعبي منتخب مصر تحت ١٥ سنة وبعض لاعبي الأندية في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح لاعبي المنتخب عدا (مهارة ركل الكرة بالقدم اليسرى ، رمية التماس مسافة) ، وأهم المتغيرات البدنية المساهمة في الأداء البدني لعينة البحث على الترتيب هي (سرعة الانتقال ، الرشاقة) ، وان أهم المتغيرات المهارية المساهمة في الأداء المهارى لعينة البحث على الترتيب هي (رمية التماس لمسافة ، ركل الكرة بالقدم اليسرى ، الجري المتعرج بالكرة) ، وتم التوصل إلى معادلتين للتنبؤ بمستوى الأداء البدني والمهارى لعينة البحث .

٩- أجرى عرفه أحمد إبراهيم مطاوع (٢٠٠١) (٣٦) دراسة بعنوان "اثر استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية (الإحماء والإعداد البدني) على تحسين مستوى أداء بعض حركات الرشاقة في رياضة الجمباز لتلاميذ الصف الأول الإعدادي" ، وهدفت إلى وضع برنامجين مقترحين باستخدام التمرينات الزوجية ذات الشكلين حمل جزء أو كل وزن الزميل والتغلب على اتخاذ الزميل كعقبة لمعرفة تأثيره على تنمية مستوى الأداء لحركات الرشاقة والتوازن في رياضة الجمباز ، واختيرت عينة بالطريقة العشوائية قوامها ٧٠ تلميذ من تلاميذ الصف الأول الإعدادي وتم تقسيمهم ل ٣ مجموعات واستخدم المنهج التجريبي ، ومن أهم نتائج الدراسة، أن برنامج التمرينات الزوجية ذات الشكل حمل جزء أو كل وزن الزميل يؤثر تأثير ايجابي على تطور عنصر الرشاقة والتوازن وتنمية مستوى أداء حركات الرشاقة والتوازن لتلاميذ الصف الأول الإعدادي في رياضة الجمباز ، وأن برنامج التمرينات الزوجية ذات الشكل المتغلب على اتخاذ الزميل كعقبة يؤثر تأثيرا ايجابيا على قياسات عنصر الرشاقة والتوازن ماعدا قياس السرعة الحركية .

١٠- أجرى ياسر حسين منصور (٢٠٠١) (٦٨) دراسة بعنوان الأهمية النسبية للعناصر البدنية المساهمة في أداء بعض مهارات كرة القدم ، وهدفت الى التعرف على أهم العناصر البدنية المساهمة في أداء بعض المهارات لكرة القدم ، والتعرف على الأهمية النسبية للعناصر البدنية المساهمة في أداء كل مهارة من المهارات قيد الدراسة ، واستخدام معادلة التنبؤ بالمهارات الأساسية المختارة بدلالة الصفات البدنية ، ومن أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المتغيرات البدنية وبعضها البعض الآخر لعينة البحث ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المتغيرات المهارية بعضها البعض لعينة البحث ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المتغيرات البدنية والمهارية لعينة البحث وان أهم عناصر اللياقة البدنية المساهمة في مهارة التمرير للاعبي كرة القدم عينة البحث كانت على التوالي السرعة الانتقالية ، تحمل القوة وبلغت مساهمتها ٤٤,٨٦% ، وأهم عناصر اللياقة البدنية المساهمة في مهارة المراوغة وكانت على التوالي الرشاقة ، تحمل القوة ، السرعة الانتقالية وبلغت





مساهمتها ٤٣,١٦ % ، وأهم عناصر اللياقة البدنية المساهمة في مهارة التصويب كانت على التوالي القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة وقد بلغت نسبة مساهمتها ٤٢,١٥ % ، وأهم عناصر اللياقة البدنية المساهمة في المجموع المهاري للاعبين كرة القدم كانت على التوالي القوة المميزة بالسرعة ، القوة ، الرشاقة وقد بلغت نسبة مساهمتها ٤٧,٩٧ % .

١١- أجرى "فاروق محمد عوض" (٢٠٠٠)(٤٢) دراسة بعنوان "أثر استخدام برنامج تدريبي لفترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت ١٥ سنة بنادي عجمان الرياضي بالإمارات" ، وهدفت الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية والتوقف على تأثير البرنامج المقترح على التقدم في الأداء البدني والمهاري ، واشتملت عينة البحث على ٣١ لاعباً من ناشئي نادي عجمان الرياضي بالإمارات، وقام الباحث باستخدام المنهج التجريبي في معالجة مشكلة البحث، وقد توصل الباحث إلى وجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة الضابطة ، وأهمية استخدام الوسائل التدريبية (مختلفة الأحجام) في تنمية وتطوير الجري بالكرة — وبدون كرة والمرتبطة بصفة الرشاقة ولصالح المجموعة التجريبية.

١٢- أجرى "محمد محسن زمزم" (٢٠٠٠)(٥٤) دراسة بعنوان "تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة للاعب كرة القدم" ، وهدفت الى التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، الجري بدون كرة، ضرب الكرة بالرأس) والمرتبطة بالرشاقة لدى لاعبي كرة القدم من مواليد ١٩٨٥م ، وقد توصل الباحث إلى أن الإعداد الجيد للوسائل التدريبية يحقق أهداف البرامج التدريبية، حيث أظهرت الدراسة وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الوسائل التدريبية، وتوصل إلى أن صفة الرشاقة تعمل على تحسين الأداء المهاري لناشئي كرة القدم، كما توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لصفة الرشاقة.

الدراسات الأجنبية:

١- قام جوستين أوكنير Justaen O'Conner (٢٠٠٣)(٧٦) بدراسة بعنوان "التطور الهرمي الطبيعي للمهارات الحركية الأساسية"، وهدفت الدراسة إلى تطوير اختبارات مرجعية للمعايير الأربعة من المهارات الحركية الأساسية (الرمي، المشي، الضرب بالعصا باستخدام اليدين، تنطيط الكرة) ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث ٢٠٠ تلميذ وتلميذة وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وكانت من أهم النتائج وجود تحسن في مستوى المهارات الحركية الأساسية نتيجة وجود





تحسن في مستوى المهارات المتخصصة وخاصة المتعلقة بالرمي وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي، لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، في معالجة مشكلة البحث، نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث:

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية، لفريق "نادي الكويت" تحت ١٥ سنة والمسجلين رسمياً في الاتحاد الكويتي لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٨، وبلغ عددهم (٢٠) ناشئاً بنسبة ٥٠%، كما تم اختيار عدد (١٠) ناشئين كعينة استطلاعية بنسبة ٢٥% وذلك لعدم الانتظام والإصابات وهم المنتبئين من اجمالي مجتمع البحث المنتظمة، وقد تم استبعاد الناشئين غير المنتظمين في التدريب والمصابين .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

الإجمالي	عينة مستبعدة		المجموع	عينة الدراسة الاستطلاعية	عينة الدراسة الأساسية	الأندية
	مصابين	عدم انتظام				
١٠	٤	٦	٣٠	١٠	٢٠	نادي الكويت تحت ١٥ سنة

وقد اختار الباحث مكان اجراء بحثه وهو (نادي الكويت تحت ١٥ سنة) للأسباب الآتية:

- توافر عينة البحث بالنادي .
- موافقة المسؤولين على تنفيذ التجربة مرفق (١) .
- وجود الأدوات والأجهزة كوسائل تسهم في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح
- سهولة ضبط المتغيرات .
- كون الباحث لاعبا لهذا الفريق مرفق .

أدوات جمع البيانات :

قام الباحث باختيار القياسات الوصفية لعينة البحث وهي كما يلي :

القياسات الوصفية :

- قياس السن (تاريخ الميلاد) لأقرب شهر .
- قياس الطول (الريستاميتتر) لأقرب سم .
- قياس الوزن (الميزان الطبي) كجم .





- العمر التدريبي

متغيرات الرشاقة :

من خلال الإطار المرجعي للباحث وهدف البحث استطاع الباحث تحديد متغيرات الرشاقة التي رأى الباحث أنها قد تكون الأنسب لجمع البيانات اللازمة لإجراء هذا البحث ، وقد قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء مرفق (٢) حول أهم متغيرات الرشاقة الخاصة بلاعبي كرة القدم تحت ١٥ سنة.

وكانت نتائج استطلاع الرأي كما يلي :-

جدول (٢)

النسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء فى أهم المتغيرات الخاصة بالرشاقة

لناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة

ن = ١٠

م	متغيرات الرشاقة	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة
١	القدرة على التوجيه	٩	١	%٩٠
٢	القدرة على التكيف والتغير	٩	١	%٩٠
٣	القدرة على التعلم	٤	٦	%٤٠

يتضح من جدول (٢) النسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء فى أهم المتغيرات الخاصة بالرشاقة لناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة وقد تراوحت ما بين (٤٠% إلى ٩٠%) فكانت النسبة المئوية لمتغير القدرة على التوجيه بنسبة ٨٥,٧١% والقدرة على التكيف والتغير بنسبة ٩٠% ، وسرعة التعلم بنسبة ٤٠% ، وقد قبل الباحث بعد هذه النسب لمتغيرات الرشاقة اختبار متغير القدرة على التوجيه والقدرة على التكيف والتغير ، كأهم المتغيرات الخاصة بالرشاقة لناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة

اختبارات الرشاقة :

قام الباحث بتحديد اختبارات تتناسب مع متغيرات الرشاقة مرفق (٣) التى اختارها الخبراء ثم

قام بعرض هذه الاختبارات لتحديد المناسب منها





جدول (٣)

النسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء حول الاختبارات المناسبة للمتغيرات الخاصة

بالرشاقة لناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة

م	متغيرات الرشاقة	الاختبار	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة
١	القدرة على التوجيه	الجري الزجزاجى بالكرة بين الكرات	٩	١	%٩٠
		الجري الزجزاجى بالكرة بين الاقمام	٧	٣	%٧٠
		الجري على شكل (8)	٦	٤	%٦٠
٢	القدرة على التكيف والتغير	الجري الارتدادي	٩	١	%٩٠
		الجري المكوكي	٦	٤	%٦٠
		الجري مع تغيير الاتجاه	٥	٥	%٥٠

يتضح من جدول (٣) النسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء حول الاختبارات المناسبة للمتغيرات الخاصة بالرشاقة لناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة وقد تراوحت ما بين (٥٠% الى ٩٠%) ، هذا وقد قبل الباحث الاختبار الذى حقق أعلى نسبة موافقة للخبراء في متغيري الرشاقة ، لذا تمت الموافقة على اختبار الجري الزجزاجى بالكرة بين الكرات في متغير القدرة على التوجيه ، واختبار الجري الارتدادي في متغير القدرة على التكيف والتغير (كأهم المتغيرات الخاصة بالرشاقة لناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة

أهم المهارات الأساسية في كرة القدم لعينة البحث :

من خلال الإطار المرجعي للباحث وهدف البحث استطاع الباحث تحديد أهم المهارية الأساسية في كرة القدم لعينة البحث مرفق (٥) والتي رأى أنها قد تكون الأنسب لجمع البيانات اللازمة لإجراء هذا البحث ، وقد قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء مرفق (٢) حول أهم المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث .

جدول (٤)

النسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء في أهم المهارات الأساسية

في كرة القدم لعينة البحث تحت ١٥ سنة

ن = ٢١

م	الاختبارات	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة
١	ركل الكرة			
	أ الركل بباطن القدم	٤	٦	%٤٠
	ب الركل بوجه القدم الداخلي	٩	١	%٩٠
ج الركل بوجه القدم الخارجي	٤	٦	%٤٠	





م	الاختبارات	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة
٢	د الركل بوجه القدم الأمامي	٤	٦	%٤٠
	السيطرة على الكرة			
	أ كتم الكرة	٢	٨	%٢٠
	ب امتصاص الكرة	٩	١	%٩٠
ج إيقاف الكرة المتحركة على الأرض	٤	٦	%٤٠	
٣	الجري بالكرة			
	أ الجري بالكرة بأسفل القدم	٣	٧	%٣٠
	ب الجري بالكرة بوجهي القدم الداخلي والخارجي	٩	١	%٩٠
	ج الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	٤	٦	%٤٠
د الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي	٥	٥	%٥٠	
٤	المراوغة	٦	٤	%٦٠
٥	ضرب الكرة بالرأس			
	أ ضرب الكرة بالرأس من الحركة	٩	١	%٩٠
	ب ضرب الكرة بالرأس من الثبات	٦	٤	%٦٠
	ج ضرب الكرة بالرأس من الوثب	٥	٥	%٥٠
د ضرب الكرة بالرأس من الطيران	٤	٦	%٤٠	
٦	مهاجمة الكرة			
	أ مهاجمة الكرة من الامام	٢	٨	%٢٠
	ب مهاجمة الكرة من الخلف	٣	٧	%٣٠
ج مهاجمة الكرة من الجانب	٤	٦	%٤٠	
٧	رمية التماس			
	أ رمية التماس من الثبات	٥	٥	%٥٠
ب رمية التماس من الحركة	٩	١	%٩٠	

يتضح من جدول (٤) النسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء في أهم المتغيرات المهارية **للاعبي** كرة القدم تحت ١٥ سنة وقد تراوحت ما بين (٢٠% الى ٩٠%) وقد قبل الباحث نسبة موافقة ٩٠% فأكثر في جميع متغيرات البحث لذا تمت الموافقة على (الركل بوجه القدم الخارجي ، إيقاف الكرة المتحركة على الأرض ، الجري بالكرة بوجهي القدم الداخلي والخارجي ، ضرب الكرة بالرأس





من الثبات ، رمية التماس من الثبات (كأهم المتغيرات الخاصة بالرشاقة للاعب كرة القدم تحت ١٥ سنة

٥/٣/٣ اختبارات المهارات في كرة القدم :

قام الباحث بتحديد اختبارات تتناسب مع اختبارات التي اختارها الخبراء ثم قام بعرض هذه الاختبارات مرفق (٦) لتحديد المناسب منها

جدول (٥)

النسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء في الاختبارات المهارية المناسبة لقياس

للمتغيرات المهارية للاعب كرة القدم تحت ١٥ سنة

ن = ١٠

م	الاختبارات	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة
١	ركل الكرة			
	دقة ركل الكرة	٥	٥	%٥٠
	الركل بوجه القدم الداخلي	٩	١	%٩٠
	التصويب على المرمى	٤	٦	%٤٠
٢	السيطرة على الكرة			
	تنطيط الكرة (٣٠ث) داخل دائرة	٥	٥	%٥٠
	السيطرة على الكرة القادمة من زميل خلال (٣٠ث) داخل دائرة	٤	٦	%٤٠
	السيطرة على الكرة في مسافة محدودة	٩	١	%٩٠
٣	الجري بالكرة			
	الجري بالكرة	٩	١	%٩٠
	بوجهي القدم الداخلي والخارجي	٥	٥	%٥٠
	الجري المكوكي بالكرة	٥	٥	%٥٠
٤	ضرب الكرة بالرأس			
	ضرب الكرة بالرأس من الجري لأبعد مسافة	٩	١	%٩٠
	ضرب الكرة بالرأس من الوثب لأبعد مسافة	٥	٥	%٥٠
	ضرب الكرة بالرأس بين زميلين	٦	٤	%٦٠
٥	رمية التماس			
	رمية التماس من	٩	١	%٩٠
	الحركة	٦	٤	%٦٠





يتضح من جدول (٥) النسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء فى الاختبارات المهارية المناسبة لقياس للمتغيرات المهارية **للاعبي** كرة القدم تحت ١٥ سنة ، وقد تراوحت ما بين (٤٠% الى ٩٠%) وقد قبل الباحث نسبة موافقة ٩٠% فأكثر فى جميع متغيرات البحث لذا تمت الموافقة على اختبارات (ركل الكرة لأبعد مسافة ، تنطيط الكرة (٣٠ث) ، الجري المتعرج بالكرة (٢٥م) ، ضرب الكرة بالرأس من الثبات لأبعد مسافة ، رمية التماس لأبعد مسافة) كأنسب الاختبارات لقياس المهارات **للاعبي** كرة القدم تحت ١٥ سنة

٤/٣ تجانس عينة البحث

قام الباحث بحساب التجانس لعينة البحث الاساسية وبلغ عددها (٢٠) فى متغيرات النمو (السن ، الطول ، الوزن) جدول (٦).

جدول (٦)

المعالجات الإحصائية لبيان التجانس لعينة البحث ن=٢٠

الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية للمتغيرات
٠,٠٥	١,٢٣	١٤,٥٠	١٤,٥٢	سنة	السن
٠,١٦	٦,٢٨	١٥٨,٠٠	١٥٨,٣٤	سم	الطول
٠,١٨	٥,٣٤	٥٤,٠٠	٥٤,٣٤	كجم	الوزن
٠,١١-	٢,٥٠	٠,٥٦	٢,٤٨	سنة	العمر التدريبي

يبين جدول (٦) المعالجات الإحصائية لعينة البحث لبيان التجانس للعينة حيث تراوح معامل الالتواء ما بين (-٠,١١ : ٠,١٨) وهذه القيم تتحصر بين ($3 \pm$) مما يدل على أنها تقع تحت المنحنى الاعتنالي مما يدل على تجانس عينة البحث فى متغيرات (السن ، الطول ، الوزن)

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

الصدق:

استخدم الباحث صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية لبيان صدق الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة فى هذه البحث ، وذلك بإجراء مقارنة بين الربيعين الأدنى والأعلى وذلك فى الفترة من ١٧-١٨/٧/٢٠١١ و جدول (٧) يوضح ذلك .





جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الربيعين الأدنى والأعلى

في اختبارات الرشاقة قيد البحث ن=١٠

الاختبارات	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة (ت)
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	
الجري الزجاجي بالكرة بين الكرات	١٥,٢٢	١,١١	١٢,٢٥	١,٠٩	* ٢,٣٩
الجري الارتدادي	١٠,١٥	١,٥١	١٢,١٣	١,٦٠	* ٢,٧١

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيعين الأدنى والأعلى ولصالح

الربيع الأعلى في اختبارات الرشاقة المستخدمة، الأمر الذي يشير إلى صدقها.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الربيعين الأدنى والأعلى

في اختبارات المهارات قيد البحث ن=١٠

الاختبارات	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة (ت)
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	
ركل الكرة لأبعد مسافة	٢٠,١٤	١,٨٣	٣٤,٢٤	٢,٦٢	* ٩,٥٠
السيطرة على الكرة في مسافة محدودة	١٤,٥٨	١,٢٧	٢٥,٨٨	١,٣٦	* ٨,١١
الجري المتعرج بالكرة بين الاقماح (٢٥م)	٣٢,١٠	١,٤٥	٢١,٢٢	٢,٠٩	* ١٠,٥٣
ضرب الكرة بالرأس من الجري لأبعد مسافة	١١,٣٦	١,٤٢	١٨,٤٢	١,٨٦	* ١٤,٩٨
رمية التماس لأبعد مسافة من الجري	١٦,٥٨	٠,٧٨	٢٤,١٠	٠,٨٦	* ١٩,٥٩

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيعين الأدنى والأعلى ولصالح

الربيع الأعلى في اختبارات المهارات المستخدمة، الأمر الذي يشير إلى صدقها.

نات الاختبارات (الرشاقة والمهارية) :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وإعادة تطبيقه على نفس

العينة بعد أسبوع من التطبيق الأول - test-retest و جدول (٩) يوضح قيم معامل الارتباط





جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات الرشاقة قيد البحث

ن=١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
٠,٧٨	٢,٣٥	١٥,٢٤	٢,٥١	١٥,٢٣	الجري الزجرجي بالكرة بين الكرات
٠,٧٣	١,٧٣	١٠,١٢	١,٨٣	١٠,١٤	الجري الارتدادي

* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٣٧٤

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني في جميع اختبارات الرشاقة قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠,٧٣ : ٠,٧٨) وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ الأمر الذي يشير إلى ثبات تلك اختبارات الرشاقة قيد البحث .

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني الاختبارات المهارة قيد البحث

ن=١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
٠,٧٦	١,٧٥	٢٠,١٩	١,١١	٢٠,١٤	ركل الكرة لأبعد مسافة
٠,٨٠	١,٣٤	١٤,٦٧	١,٢٥	١٤,٥٨	السيطرة على الكرة في مسافة محدودة
٠,٧٨	١,٣١	٣٢,٢٥	١,٤٠	٣٢,١٠	الجري المتعرج بالكرة بين الاقماع (٢٥م)
٠,٧٥	١,٨٢	١١,٥١	١,٦١	١١,٣٦	ضرب الكرة بالرأس من الجري لأبعد مسافة
٠,٧٦	١,٢٤	١٦,٤٥	١,٥١	١٦,٥٨	رمية التماس لأبعد مسافة من الجري

* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٣٧٤

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني في جميع الاختبارات البدنية والمهارة قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠,٧٥ : ٠,٨٠) وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ الأمر الذي يشير إلى ثبات تلك الاختبارات البدنية والمهارة قيد البحث .





البرنامج المقترح :

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج الى تنمية الرشاقة والمهارات الحركية لدى ناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة .

أسس البرنامج :

لم يقتصر البرنامج الذي وضعه ونفذه الباحث على الوحدات التدريبية فقط بل اعتمد أيضاً على طريقة التدريب فهي الوسيلة التي يستخدمها الباحث لتحقيق أهداف التدريب ، ومن الأهمية أن تتناسب هذه الوسيلة وتحقيق الهدف لأنها تلعب دورا هاما في استفادة اللاعب من التدريب .
كما أشتمل البرنامج أيضا على الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية من مساعدين والأدوات والأجهزة المطلوبة وقد راعى الباحث الأسس الآتية لضمان نجاح البرنامج:

- ١- خضوع خطة البرنامج للهدف العام .
- ٢- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية لعينة البحث .
- ٣- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد
- ٤- أن تكون فترات الراحة بين التمرينات داخل الجرعات التدريبية للوحدة التدريبية كافية لوصول أفراد عينة البحث للحالة الطبيعية .
- ٥- مراعاة التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل .
- ٦- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيق البرنامج وزمن المباريات التجريبية
- ٧- مراعاة النواحي الاقتصادية والاجتماعية لأفراد العينة
- ٨- سهولة وتوافر الإمكانيات والأدوات المستخدمة.
- ٩- استخدام طرق التدريب (الحمل المستمر ، الحمل الفترى المنخفض الشدة ، الحمل الفترى المرتفع الشدة ، الحمل التكراري) التي من خلالها يتم التعرف على مستوى الأداء المهاري والارتفاع به .

توقيت البحث: (محددات البرنامج المقترح):

قام الباحث بإجراء البرنامج التدريبي في الموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٨، فى الفترة من ٢٠١٨/٧/٧ الى ٢٠١٨ /٩/٣٠ ثم قام الباحث بعرضه على الخبراء مرفق (٧) لتحديد محددات البرنامج وأسفر استطلاع رأى الخبراء على ما يلى :-

تحددت فترة الاعداد للفريق (١٢) أسبوع، ويخصص منها (٤) أسابيع لفترة الاعداد العام، وأن يكون البرنامج التدريبي المقترح (٨) أسابيع تدريبية بداية من الاسبوع الخامس لبداية الاعداد الخاص للفريق واستمر البرنامج حتى نهاية الأسبوع (١٢) منذ بداية فترة الإعداد الخاص ليكون الفترة





- الفعالية لتطبيق البرنامج (٨) اسابيع بواقع ٥ وحدات تدريبية في الأسبوع وذلك بهدف تحقيق النتائج التي يسعى إليها الباحث من خلال تطبيق البرنامج وذلك بعد العرض على الخبراء مرفق (١٢).
- وقد راعى الباحث ان يكون زمن تطبيق البرنامج الخاص بالرشاقة في كل وحدة تدريبية (٢٠) دقيقة
 - وقد بلغ مجموع زمن تدريبات الرشاقة بالبرنامج = ٨ اسابيع × ٥ وحدات × ٢٠ دقيقة = ٨٠٠ دقيقة
 - طبق الباحث البرنامج المقترح مرفق (١٢) خلال فترة الإعداد الخاص لمدة (٨) أسابيع بواقع ٥ وحدات تدريبية أسبوعياً لتنمية عنصر الرشاقة بواقع ٥ وحدات تدريبية أسبوعياً.

خطوات إجراء الدراسة:

- اختيار عينة البحث.
- المسح المرجعي بالإضافة إلى آراء الخبراء.
- تحديد المتغيرات المهارية المراد تحسينها والتأثير عليها من خلال البرنامج التدريبي المقترح باستخدام عنصر الرشاقة وفقاً للمسح المرجعي وآراء الخبراء.
- قام الباحث بإجراء مسح مرجعي لتمارين الرشاقة والتي تتناسب وكرة القدم مرفق (١٠)
- تصميم برنامج تدريبي لتنمية اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم.
- عرض البرنامج على السادة الخبراء.
- إجراء القياسات المهارية والبدنية المستخلصة (قياس القبلي).
- تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث.
- إجراء القياسات المهارية والبدنية المستخلصة (قياس البعدي).
- استخراج النتائج والتمكين الإحصائي.
- استخلاص الاستنتاجات والتوصيات وكتابة تقرير البحث.

القياس القبلي البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي باستخدام الاختبارات قيد البحث والتسجيل في استمارة التسجيل مرفق (٨) في ٢٠١٨/٧/٦ كما قام بإجراء القياس البعدي على عينة البحث في ٢٠١٨/٩/٣٠ مع مراعاة نفس الترتيب للاختبارات الذي اتبع في القياس القبلي

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الأساليب والمعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS واختار منها المعالجات الإحصائية المناسبة وطبيعة الدراسة وهي كما يلي :





- ١- المتوسط الحسابي لحساب تجانس العينة والصدق والثبات والقياس القبلي والبعدي.
- ٢- الانحراف المعياري لحساب تجانس العينة والصدق والثبات .
- ٣- النسبة المئوية لحساب نسب التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي.
- ٤- الالتواء لحساب تجانس العينة والصدق والثبات .
- ٥- اختبارات دلالة الفروق (ت) T-Test لحساب الفروق بين القياسين القبلي والبعدي
- ٦- معاملات الارتباط (بيرسون) لحساب الثبات للاختبارات قيد البحث ومعامل الارتباط بين متغيرات البحث .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث

جدول (١١)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الرشاقة

لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث ن = ٢٠

م	متغيرات الرشاقة	الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت) المحسوبة
			ع	س/	ع	س/		
١	القدرة على التوجيه	الجري الزجزجي بالكرة بين الكرات	١٥,١٢	١,٢٤	١٠,٤١	١,١٧	٤,٧١	* ١٢,٠٨
٢	القدرة على التكيف والتغير	الجري الارتدادي	١٢,٣٥	١,١٩	٨,١١	١,٠٥	٤,٢٤	* ١١,٧٨

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث لصالح القياس البعدي ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

جدول (١٢)

نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الرشاقة

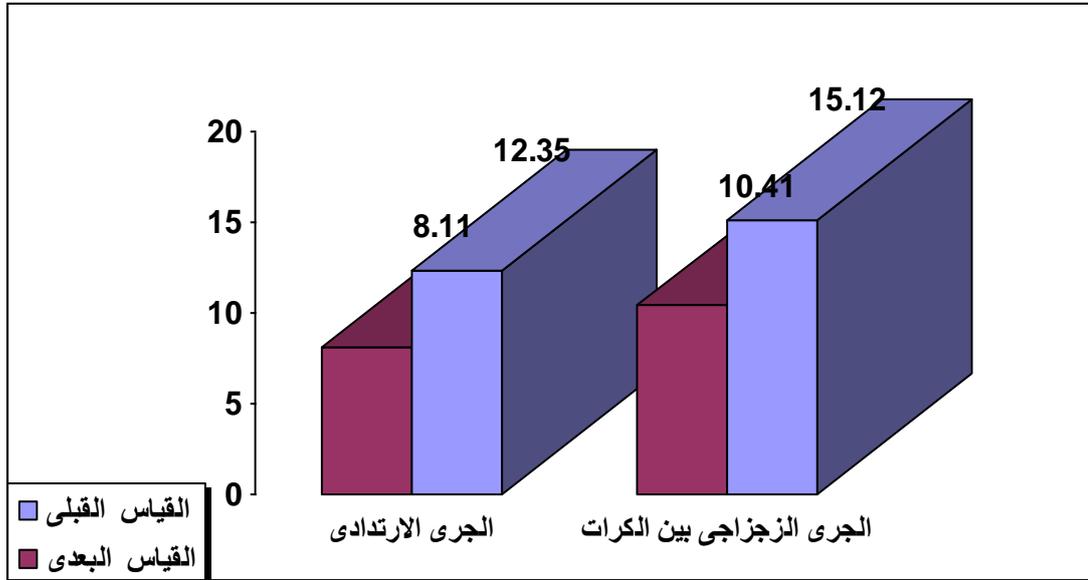
لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث ن = ٢٠

م	متغيرات الرشاقة	الاختبار	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
١	القدرة على التوجيه	الجري الزجزجي بالكرة بين الكرات	١٥,١٢	١٠,٤١	%٣١,١٥
٢	القدرة على التكيف والتغير	الجري الارتدادي	١٢,٣٥	٨,١١	%٣٤,٣٣





يتضح من جدول (١٢) نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث حيث تراوحت ما بين (٣١,١٥% : ٣٤,٣٣%) شكل (١) يوضح هذه الفروق



شكل (١)

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى اداء المهارات الاساسية لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث

جدول (١٣)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى اداء المهارات الاساسية لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث

ن = ٢٠

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت) المحسوبة
		ع	س/	ع	س/		
١	ركل الكرة لأبعد مسافة	٢٣,٥٩	٢,١٦	٣٤,٢٥	٣,٤٦	١٠,٦٦	*١١,٣٤
٢	السيطرة على الكرة في مسافة محدودة	٣٥,٤٨	٣,٦٤	٤٦,١٥	٣,٨٤	١٠,٦٧	*٨,٨٢
٣	الجرى المتعرج بالكرة بين الارتفاع (٢٥م)	٦,٣٨	٠,٥٩	٤,٢٦	٠,٣٥	٢,١٢	*١٣,٢٥
٤	ضرب الكرة بالرأس من الجري لأبعد مسافة	٥,٣٤	٠,٤٨	٨,٢٩	١,٠٢	٢,٩٥	*١١,٣٥
٥	رمية التماس لأبعد مسافة من الجري	١٠,٢٥	١,٢٥	١٥,٣٨	١,٣٦	٥,١٢	*١٢,١٩

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣





يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى اداء المهارات الاساسية في كرة القدم لدى أفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .
الفروق بين نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى اداء المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث

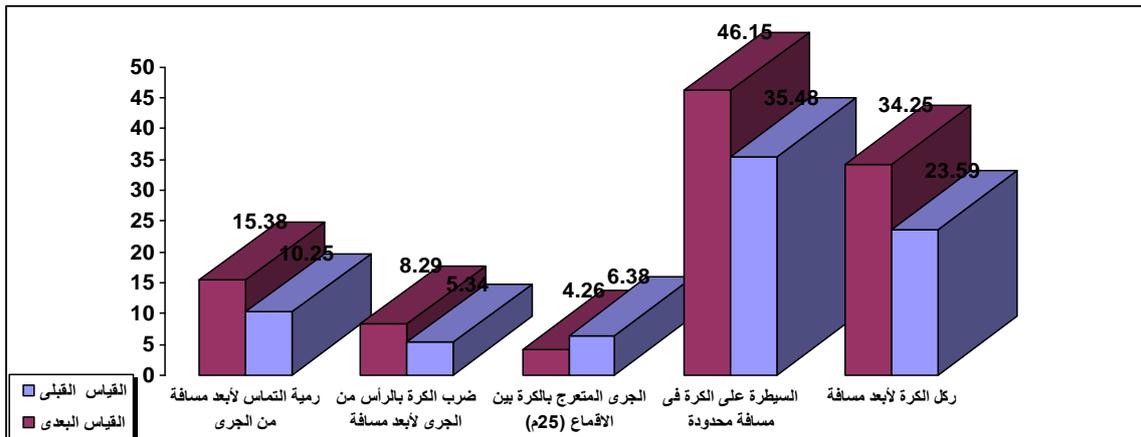
جدول (١٤)

الفروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث

ن = ٢٠

م	الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
١	ركل الكرة لأبعد مسافة	٢٣,٥٩	٣٤,٢٥	%٤٥,١٩
٢	السيطرة على الكرة في مسافة محدودة	٣٥,٤٨	٤٦,١٥	%٣٠,٠٧
٣	الجري المتعرج بالكرة بين الاقماح (٢٥م)	٦,٣٨	٤,٢٦	%٣٣,٢٣
٤	ضرب الكرة بالرأس من الجري لأبعد مسافة	٥,٣٤	٨,٢٩	%٥٥,٢٤
٥	رمية التماس لأبعد مسافة من الجري	١٠,٢٥	١٥,٣٨	%٤٩,٩٥

يتضح من جدول (١٤) نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى اداء المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث حيث تراوحت ما بين (٣٠,٠٧% : ٥٥,٢٤%)
شكل (٢) يوضح هذه الفروق



شكل (٢)

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى اداء المهارات الاساسية لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث





العلاقة بين عنصر الرشاقة ومستوى المهارات الأساسية المختارة لدى ناشئي كرة القدم

جدول (١٥)

مصفوفة الارتباطات البينية بين عنصر الرشاقة ومستوى المهارات الأساسية المختارة
لدى ناشئي كرة القدم

ن = ٢٠

المتغيرات	الجري الزجاجي بالكرة بين الكرات	الجري الارتدادي	الركل بوجه القدم الداخلي لأبعد مسافة	السيطرة على الكرة في مسافة محدودة	الجري المتعرج بالكرة بين الاقصاع (٢٥م)	ضرب الكرة بالرأس من الجري لأبعد مسافة	رمية التماس لأبعد مسافة من الجري
الجري الزجاجي بالكرة بين الكرات	٠,٣٤٥		* ٠,٦٢٨	* ٠,٧٦٤	* ٠,٦٦٩	* ٠,٨١٢	* ٠,٦٦٢
الجري الارتدادي			* ٠,٧١٦	* ٠,٥٥٦	* ٠,٨٥٩	* ٠,٦٤٥	* ٠,٨٣٣
الركل بوجه القدم الداخلي لأبعد مسافة				* ٠,٨٤٠	* ٠,٧٥٥	* ٠,٥٥٩	* ٠,٧٤٢
السيطرة على الكرة في مسافة محدودة					* ٠,٨٤٠	* ٠,٨٢٦	* ٠,٨٧٢
الجري المتعرج بالكرة بين الاقصاع (٢٥م)						* ٠,٧٧٢	* ٠,٧٦٤
ضرب الكرة بالرأس من الجري لأبعد مسافة							* ٠,٦٨٢
رمية التماس لأبعد مسافة من الجري							

* دلالة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (١٥) وجود معاملات ارتباط موجبة دالة احصائيا بين جميع عناصر

الرشاقة ومستوى المهارات الأساسية المختارة لدى ناشئي كرة القدم

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (١١ ، ١٢) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في

مستوى الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث لصالح القياس البعدي وتراوحت نسب التحسن ما

بين (٣١,١٥ % : ٣٤,٣٣ %)

ويرجع الباحث هذه النتائج الى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح مما أدى الى تحسين مستوى

الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة فاروق محمد عوض "

(٢٠٠٠) (٤٢) والتي توصلت إلى مدى أهمية استخدام الوسائل التدريبية (مختلفة الأحجام) في

تنمية وتطوير الجري بالكرة . وبدون كرة والمرتبطة بصفة الرشاقة ولصالح المجموعة التجريبية.





كما تتفق هذه النتائج مع دراسة ياسر عثمان محمد عثمان " (٢٠٠٩) (٦٩) والتي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين كل من مستوى القدرات البدنية والقدرات المهارية قيد البحث.

كما وتتفق هذه النتائج مع دراسة عرفه احمد إبراهيم مطاوع (٢٠٠١) (٣٦) والتي توصلت إلى أن برنامج التمرينات الزوجية تؤثر تأثير إيجابي على تطور عنصر الرشاقة وتنمية مستوى أداء حركات الرشاقة لتلاميذ الصف الأول .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة عبد الهادي إبراهيم يونس (٢٠٠٢) (٣٥) والتي أسفرت الى ان الرشاقة أهم المتغيرات البدنية المساهمة في الأداء .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة وائل كامل محمد الحاوي (٢٠٠٥) (٦٦) والتي أسفرت الى ان استخدام أسلوب التمرينات المشابهة ببرنامج المجموعة التجريبية الأولى له تأثيره في تنمية الرشاقة .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة سيد الحداد محمد حسن" (٢٠٠٦م) (٣١) والتي أسفرت عن

وجود تأثير ايجابي برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على الأداء المهاري والمتطلبات المهارية وتتفق هذه النتائج مع دراسة محمد عبد الرحمن محمد على (٢٠٠٩) (٥١) والتي توصلت الى ان أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الرشاقة بتحركات القدمين أهمية التحركات كعنصر أساسي خلال المباريات وكذلك أهمية تدريبات الرشاقة للتحركات خلال الوحدة التدريبية .

وهذا يحقق فرض البحث الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الرشاقة لدى أفراد عينة البحث بين القياس القبلي والقياس البعدي وهذه الفروق لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (١٣ ، ١٤) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى اداء المهارات الاساسية في كرة القدم لدى أفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي وتراوحت نسب التحسن ما بين (٣٠,٠٧% : ٥٥,٢٤%)

ويرجع الباحث هذه النتائج الى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح مما ادى الى مستوى أداء المهارات الاساسية لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث وهذا ما يؤكد إبراهيم شعلان (١٩٩٤م) (١) أن أداء المهارات الأساسية في كرة القدم مرتبطة بالحركات الأساسية وعناصر الكفاءة الحركية باستخدام الأدوات والأجهزة يوضع أساسا جيدا لإتقان وتثبيت الأداء المهاري كما أن التدريبات المهارية في صورة مواقف خطوية تعد الناشئين لمتطلبات اللعب خلال المباريات بكفاءة عالية بالإضافة إلى معدل التقدم في المستوى المهاري للناسئين عينة البحث كان مطردا وليس ثابتا من خلال مرحلتي القياس للبرنامج التدريبي





وتتفق هذه النتائج مع دراسة محمد عبد الرحمن محمد على (٢٠٠٩) (٥١) والتي توصلت الى ان الأسلوب التدريبي الموجه أدى الى تطوير الرشاقة الخاصة بتحركات القدمين وباستخدام تمارين مشابهة لطبيعة الأداء المهارى من حيث العمل العضلي والمسار الحركي والزمني لها إلى التأثير الإيجابي على فعالية الأداء المهارى للمهارات قيد الدراسة التي اتضحت من خلال تفوق نتائج اختبارات وقياسات الاختبارات الخاصة للمجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة وائل كامل محمد الحاوي (٢٠٠٥) (٦٦) والتي اسفرت الى ان استخدام أسلوب التمارين المشابهة ببرنامج المجموعة التجريبية له تأثيره في تحسين الأداء المهارى كما تتفق هذه النتائج مع دراسة جوستين أوكنير Justaen O'Conner (٢٠٠٣) (٧٦) من أهم نتائجها وجود تحسن في مستوى المهارات الحركية الأساسية نتيجة وجود تحسن في مستوى المهارات المتخصصة وخاصة المتعلقة بالرمي

وتتفق هذه النتائج مع دراسة عبد الهادي إبراهيم يونس (٢٠٠٢) (٣٥) والتي خلصت الى وجود فروق في المستوى المهارى بين لاعبي منتخب مصر تحت ١٥ سنة وبعض لاعبي الأندية في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح لاعبي المنتخب ، ومن أهم المتغيرات المهارية المساهمة في الأداء المهارى لعينة البحث على الترتيب هي رمية التماس لمسافة ، ركل الكرة بالقدم اليسرى ، الجري المتعرج بالكرة.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة أحمد محمد سيد إبراهيم (٢٠٠٩) (٤) والتي وتوصلت إلى تحسين المهارات الحركية الأساسية ومهارات كرة القدم قيد البحث نتيجة الالتزام بالبرنامج التدريبي المقترح

وهذا يحقق فرض البحث الثانى والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى أداء المهارات الأساسية لدى ناشئين كرة القدم بين القلي والقياس البعدي وهذه الفروق لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (١٥) وجود معاملات ارتباط موجبة دالة احصائياً بين جميع عناصر الرشاقة ومستوى المهارات الأساسية المختارة لدى ناشئي كرة القدم ويرجع الباحث هذه النتائج الى طبيعة الأداء فى كرة القدم والتي يتباين فيها أداء اللاعبين بين الهجوم والدفاع هذا بالإضافة الى محاولات تسجيل الأهداف فى مرمى المنافس والتي تقابلها محاولات المنافس استخلاص الكرة والاستحواذ عليها ، مما يتطلب مستوى عالى من اللياقة البدنية وخاصة عنصر الرشاقة ، لذا يوجد ارتباط موجب بين الرشاقة والمهارات الأساسية قيد البحث .





وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ياسر حسين منصور (٢٠٠١) (٦٨) والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المتغيرات البدنية وبعضها البعض الآخر لعينة البحث ، كما وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المتغيرات المهارية بعضها البعض لعينة البحث ، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المتغيرات البدنية والمهارية لعينة البحث .
وتتفق هذه النتائج مع دراسة عصام حنفي درويش " (٢٠٠٨) (٣٨) والتي خلصت إلى وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائية بين المتطلبات البدنية قيد البحث وما بين المهارات الأساسية الدفاعية قيد البحث.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة محمد محسن زمزم " (٢٠٠٠) (٥٤) والتي أسفرت على أن الإعداد الجيد للوسائل التدريبية يحقق أهداف البرامج التدريبية، حيث أظهرت الدراسة وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الوسائل التدريبية، وتوصل إلى أن صفة الرشاقة تعمل على تحسين الأداء المهاري لناشئي كرة القدم، كما توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لصفة الرشاقة.
وهذا يحقق فرض البحث الثالث والذي ينص على "توجد علاقة موجبة بين عنصر الرشاقة ومستوى المهارات الأساسية المختارة لدى ناشئي كرة القدم (قيد البحث)".

الاستنتاجات

في حدود الاختبارات المطبقة والبرنامج التدريبي المطبق في البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تحسين مستوى الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم
- تراوحت نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم ما بين (٣١,١٥% : ٣٤,٣٣%)
- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تحسين مستوى المهارات الاساسية لدى ناشئي كرة القدم
- تراوحت نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في تحسين مستوى المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم ما بين (٣٠,٠٧% : ٥٥,٢٤%)
- توجد علاقة ارتباط ايجابية بين الرشاقة مستوى المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم

التوصيات

في حدود منهج البحث والأدوات المستخدمة والاستنتاجات يوصى الباحث بما يلي :





- استخدام البرنامج المقترح في تحسين مستوى الرشاقة لناشئ كرة القدم على عينة البحث في الكويت
- استخدام البرنامج المقترح في تحسين مستوى المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم بفرق الدوري الكويتي
- إجراء دراسات مشابهه في عناصر اللياقة البدنية الأخرى لناشئ كرة القدم بالكويت
- إجراء دراسات مشابهه في المهارات الأساسية الأخرى لناشئ كرة القدم بالكويت
- إجراء دراسات مشابهه على كافة عناصر اللياقة البدنية وعلى الفرق الممتازة في الكويت لمعرفة نقاط الضعف وعلاجها للرقى والتحسين في مستوى لاعبي كرة القدم بالكويت.
- إجراء دراسات مشابهه في الأنشطة الرياضية الأخرى

قائمة المراجع:

أولاً : المراجع العربية:

١. إبراهيم حنفي شعلان، محمد عفيفي (٢٠٠١) : " كرة القدم للناشئين"، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
٢. إبراهيم محمد احمد (٢٠٠٩م) : برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والاداءات المهارية لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى ،رسالة ماجستير ،غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية.
٣. احمد بسيوني احمد أبو العمام (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريبي مهارى للقدم غير المميزة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة طنطا ، كلية التربية الرياضية .
٤. أحمد محمد سيد إبراهيم (٢٠٠٩): تأثير برنامج تدريبي للمهارات الحركية الأساسية على المستوى المهاري للناشئين تحت ١٣ سنة في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
٥. إخلاص عبد الحفيظ ، مصطفى باهى (٢٠٠٠م) : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية ، مركز الكتاب للنشر .
٦. أشرف محمد علي جابر (١٩٩١): أثر استخدام بعض الوسائل التدريبية (مختلفة الأحجام) على تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة الخاصة للاعبين كرة القدم، بحث منشور، مجلة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.





٧. ألسيد عبد المقصود (١٩٩١م) : نظريات التدريب الرياضي، تدريب ، فسيولوجيا التحمل، مطبعة الشباب الحر، الإسكندرية .
٨. ألسيد على إبراهيم السيسى (٢٠٠٠م) : تأثير برنامج تدريبي لرفع مستوى بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة لدى حكام الدرجة الأولى لكرة القدم بمنطقة الإسكندرية ،رسالة ماجستير غير من
٩. امر الله احمد البساطي (١٩٩٦م) :التدريب والاعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
١٠. امر الله احمد البساطي (١٩٩٥م) : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١١. — (١٩٩٨م) : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية .
١٢. امر الله احمد البساطي (١٩٩٨) : "اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، الاسكندرية.
١٣. امر الله احمد البساطي (١٩٩٨): دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء المهارى في كرة القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين.
١٤. امر الله احمد البساطي (٢٠٠١) : الاعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم "تخطيط -تدريب - قياس"، دار الجللمعة الجديدة للنشر الاسكندرية
١٥. ايلين وديع فرج (١٩٩٠) : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
١٦. بطرس رزق الله أندراوس (١٩٩٧) : متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية ، دار المعارف ، الإسكندرية .
١٧. تامر محمد طلعت عثمان (١٩٩٩) : تأثير برنامج تدريبي مائي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على تحسين مهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان.
١٨. حازم رضا عبده الذكي_(٢٠٠٧) استخدام مؤشرات الدلالات الجينية لتوجة التدريب وتأثيره على مستوى الاداء البدني الوظيفي لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٩. حسن السيد ابو عبده (٢٠٠٦) الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ط ٦ ، مطبعة الاشعاعات الفنية - الاسكندرية





٢٠. حسن السيد ابو عبده (٢٠٠٩) : الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم (النظرية والتطبيق)، مكتبة الإشعاع الفنية بالإسكندرية، ط ٩.
٢١. حسن السيد ابو عبده (٢٠١٠) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة العاشرة، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية .
٢٢. حسن السيد ابو عبده (٢٠١٠) : الإعداد البدني للاعبى كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر ، ط ٢ .
٢٣. حسن عبد الجواد (١٩٩٨): "كرة القدم" ، دار العلم للملايين، القاهرة .
٢٤. حنفي محمود مختار (١٩٩٣) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٥. حنفي محمود مختار (١٩٩٤): "الاسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٦. حنفي محمود مختار (١٩٩٥) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ،مدينة نصر ، القاهرة .
٢٧. زكي محمد حسن (١٩٩٧): "المدرّب الرياضي" ، أسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف ، الاسكندرية
٢٨. زهران السيد عبد الله (٢٠٠٦م) : كرة القدم للناشئين (تعليم وتدريب وإعداد الموهوبين للبطولات المحلية والدولية) منشأة المعارف بالإسكندرية .
٢٩. سراج الدين محمد (٢٠٠٧) : الموسوعة العلمية في التدريب ، دليل الإعداد البدني ، لكرة القدم ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
٣٠. سراج الدين محمد (٢٠٠٧) : الإعداد البدني لكرة القدم ، والقدرات البدنية الخاصة ، ط ١.
٣١. سيد الحداد محمد حسن (٢٠٠٦): تأثير برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على التقدم بالمستوى المهاري المرتبط بالرشاقة الخاصة للاعبى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
٣٢. طه إسماعيل وآخرون (١٩٩٤): كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣٣. عادل عبد البصير (١٩٩٩) : التدريب الرياضي والمتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٣٤. عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠) : الاعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الاساتذة للكتاب الرياضي





٣٥. عبد الهادي إبراهيم يونس (٢٠٠٢): مستوى أداء لاعبي كرة القدم بدلالة بعض المتغيرات البدنية والمهارية "دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
٣٦. عرفة إبراهيم مطاوع (٢٠٠١) : اثر استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية في (الإحماء والإعداد البدني) على تحسين مستوى أداء بعض حركات الرشاقة في رياضة الجمباز لتلاميذ الصف الأول الاعدادي ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٣٧. عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣) : "التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)" ، دار المعارف، القاهرة .
٣٨. عصام حنفي درويش (٢٠٠٨): المتطلبات البدنية المساهمة في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم "دراسة تحليلية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
٣٩. علي فهمي البيك (١٩٩٢) : اسس اعداد لاعبي كرة القدم والالعاب الجماعية ،مطبعة التوني، الاسكندرية .
٤٠. عمرو علي ابو المجد، جمال اسماعيل النمكي (١٩٩٧م) : "تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
٤١. عويس الجبالي (٢٠٠١م) :التدريب الرياضي "النظرية والتطبيق" ، ط٢ ، دار G.M.S ، القاهرة .
٤٢. فاروق محمد عوض (٢٠٠٠): أثر استخدام برنامج تدريبي لفترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت ١٥ سنة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
٤٣. ماجد مصطفى احمد اسماعيل (١٩٩٣) دراسة عاملية لقدرات الادراك الحس حركي للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
٤٤. محمد إبراهيم حسام الدين (١٩٩٠): تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصرى القدرة والرشاقة على بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم "رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قناة السويس.
٤٥. محمد إبراهيم حسام الدين (١٩٩٩): كرة القدم دليل المعلم - المدرب - اللاعب، مطابع المجموعة المتحدة، القاهرة.
٤٦. محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠) : تدريب المنافسات، دار GMS ، ط٢، القاهرة.





٤٧. محمد حسن علاوى (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضي، ط ١٣، دار المعارف، القاهرة.
٤٨. محمد حسن علاوى، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠): فسيولوجيا التدريب الرياضي، المطبعة، القاهرة.
٤٩. محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط٦، ٢٠٠٤.
٥٠. محمد صبحي حسانين و احمد كسرى معاني (١٩٩٨م) : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة .
٥١. محمد عبد الرحمن محمد على (٢٠٠٩م) : أثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي الكاراتيه ، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة الإسكندرية ،كلية التربية الرياضية للبنين.
٥٢. محمد عبده صالح الوحش ومفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤م) : أساسيات كرة القدم ، الطبعة الأولى ، دار عالم المعرفة"مؤسسة مختار للنشر والتوزيع " .
٥٣. محمد كشك، وامر الله البساطي (٢٠٠٠م):"أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين كبار)"، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
٥٤. محمد محسن زمزم (٢٠٠٠): تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة للاعب كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
٥٥. محمد محمود عبد الدايم و،مدحت صالح السيد، وطارق احمد شكري (١٩٩٣م) : برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال، ط٢.
٥٦. محمد محمد مختار الزغبى (١٩٩٦م) : أثر استخدام تمارين المنافسة لتنمية الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
٥٧. مسعد علي محمود ، محمد شوقي كشك، امر الله احمد البساطي (٢٠٠٣م) : "محاضرات في التدريب الرياضي" مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
٥٨. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤): الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.





٥٩. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦م) : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٦٠. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٧م) : "البرامج التدريبية المخططة لفرقة كرة القدم"، الموسوعة، الجزء الاول مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٦١. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م) : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط١، دار الفكر العربي .
٦٢. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م) : موسوعة التعليم والتدريب في كرة القدم ، الجزء الثاني ، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٦٣. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٩م) : بناء فريق كرة القدم ، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة
٦٤. مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦٥. ممدوح محمدي ، محمد على محمود (١٩٩٨م) : الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخطي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي .
٦٦. وائل كامل محمد الحاوي (٢٠٠٥م) : تأثير استخدام بعض أساليب تنمية الرشاقة على ديناميكية تطوير بعض مهارات الجمباز لدى طلاب كلية التربية الرياضية للبنين ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٦٧. وليد إبراهيم عبد المقصود (٢٠٠٦) : تأثير الاستخدام الملاعب المصغرة على تنمية عنصر الرشاقة وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
٦٨. ياسر حسين منصور (٢٠٠١م) : الأهمية النسبية للعناصر البدنية المساهمة في أداء بعض مهارات كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
٦٩. ياسر عثمان محمد عثمان (٢٠٠٩) : تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهارية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.





ثانياً: المراجع الأجنبية :

70. Bontz. Development the basic skills measurement for soccer players age 5-6 years old, Journal of sport medicine and physical fitness, 1980.
71. Bryan Raspon's (1987) : Soccer Skills, The Hamlyn Publishing Comp. London .
72. Csanadi arpad (1965) "soccer technique-tactic-caching" vol.1, Athe naeum printing house, Budapest
73. Doclemente F.F : (1955) Soccer Illustrated, the Ronald Press Company, New York,
74. George Beim (1986) : Principles of Modern Soccer, Hughton Mifflin Company, U.S.A .
75. Jarman, johm(1975) : "junior soccer, a guide for teachers and young players "faber and London, boston
76. Justem O'Conner. Development children are our children competent remit. Paperpre sented at biennial achpeh congerance jan, (2003).
77. MARK EVANCE (1997): ENDURANCE ATHLETE'S EDGE, HUMAN KINETICS . U.S.A .
78. Meglynn George(1996) : Dynamics of fitness A practical Approach, fourth edition, brown benchmark .
79. Miller and Norm (1976): "Wingert winning soccer", contemporary books I.N.C , Chicago.
80. Pollock R and Some.s (1983): "Soccer for juniors" new yourk.
81. Starosta – W., gloz , A, Tracewski: Variatiior or selected (agility) coordination) indices in young wresters during Training Brology of sport, Warsaw, June, (1985).
82. Tottenham , Henry T,L (1975) : "Your book of soccer", Faber and Faber ,London
83. Trimby Robin : (1985) Your Book of Soccer, Faber and Gaber, London .
84. Williams Thomson (1980) : Teaching Soccer. Burgees Publishing Company, U.S.A .

