

نسبة مساهمة أحد متغيرات الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) في تحسين بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم

د/ ايمن عبد اللطيف صالح عبده / د/ احمد اشرف محمد علي جابر

وزارة التربية والتعليم – محافظة أسوان / كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلوان

مقدمة ومشكلة البحث :

اتفق خبراء كرة القدم علي ان الإعداد البدني للاعب في كرة القدم هو أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة ويهدف الي إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتمشى مع مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة ، ولقد اتفق خبراء كرة القدم على أن عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم تتمثل في خمسة عناصر وهي(التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) وذلك وفقا لآراء الخبراء والمدرّبين الذين يمثلون المدارس المختلفة في التدريب ، ولما كانت هذه الصفات مرتبطة ببعضها ببعض ، كان التدريب لتطويرها معا أسرع وأقوى من محاولة تنمية صفة واحدة بمفردها، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التي يؤثر فيها المكون الخططي وتحتوي علي عدد كبير من مهارات كرة القدم التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم .

وتحتل الرشاقة مكانا حيويا بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج اليها لاعبي كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والقدرة والمرونة ، وتعتبر من اكثرها استخداما اثناء المباريات والتدريب في مواقف تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بالكرة او بدونها وفي المراوغة والخداع والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات. (12: 169) (15: 107)

والرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه او سرعته او اتجاهه سواء على الأرض أم في الهواء ويتمثل ذلك في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات كالخداع ثم التصويب وتعتبر الرشاقة من أهم الصفات البدنية التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها كما أن اللاعب يحتاج إلي صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد و الرشاقة قدرة توافقية مركبة حيث يتلازم القدرة مع الرشاقة والسرعة مع المرونة مع الرشاقة وهي تساعد على التوافق الجيد للمهارات الحركية (46: 201) (22: 111) ، (15: 107)

وأشار " أشرف جابر " (1991م) أن لاعب كرة القدم يحتاج إلي صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات لتظهر في إطار واحد ويقول نقلا عن بايور أن الرشاقة الخاصة هي مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية . (8: 124)

ومن اهم الدراسات التي تناولت تأثير تمرينات الرشاقة الخاصة على بعض المهارات الاساسية المرتبطة بالرشاقة الخاصة دراسة " أشرف جابر " (1991م) (8) والتي تناولت أثر استخدام بعض وسائل التعلم والتدريب (مختلفة الأحجام) على تطوير بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة ، الجري بدون الكرة) المرتبطة بالرشاقة الخاصة للاعبين كرة القدم وكانت اهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مهارة الجري بدون الكرة لصالح المجموعة التجريبية ، وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار الجري المتعرج بالكرة باستخدام الوسائل التعليمية (الشواخص ، والقوائم) لصالح المجموعة التجريبية .

ودراسة " محمد زمزم " (2000م) (53) والتي تناولت تأثير بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة و الجري بدون كرة ، ضرب الكرة بالرأس) والمرتبطة بالرشاقة للاعب كرة القدم وكانت أهم نتائجها ان الإعداد الجيد للوسائل التدريبية يحقق أهداف البرامج التدريبية حيث أظهرت الدراسة وجود فرق بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الوسائل التدريبية ، وان صفة الرشاقة تعمل على تحسين الأداء المهاري لناشئي كرة القدم ، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعيدة والقبلي لصفة الرشاقة .

ودراسة " ياسر منصور " (2001 م) (62) والتي تناولت الأهمية النسبية للعناصر البدنية المساهمة في أداء كل مهارة من المهارات قيد الدراسة ، واستخدم الباحث معادلة التنبؤ بالمهارات الأساسية المختارة بدلالة الصفات البدنية ، وكانت من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المتغيرات البدنية والمهارية لعينة البحث ، أهم عناصر اللياقة البدنية المساهمة في مهارة المراوغة كانت علي التوالي الرشاقة ، تحمل القوة ، السرعة الانتقالية وبلغت مساهمتها 43.16% ، وأهم عناصر اللياقة البدنية المساهمة في المجموع المهاري للاعبين كرة القدم كانت علي التوالي القوة المميزة بالسرعة ، القوة ، الرشاقة وقد بلغت مساهمتها 47.97% .

ودراسة " سيد الحداد " (2006م) (31) والتي تناولت تأثير برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على التقدم بالمستوى المهاري المرتبط بالرشاقة الخاصة للاعبين كرة القدم وأشارت

نتائج الدراسة وجود فرق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري (المراوغة - الجري بالكرة - ضرب الكرة بالرأس) لدى لاعبي كرة القدم عينة الدراسة في المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، كما يوجد فرق دال إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الرشاقة الخاصة لدى لاعبي كرة القدم عينة الدراسة في المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

ودراسة " عصام الدين محمد " (2011م) (37) والتي تناولت معرفة تأثير تدريبات القدرة العضلية باستخدام مقاومات مختلفة على مستوى الرشاقة وبعض المهارات الخاصة لناشئي كرة القدم وكانت أهم النتائج المجموعة التي استخدمت شدة من (60-80%) أظهرت فروق دالة إحصائياً في اختبارات (الوثب العمودي باستخدام حزام ابلاكوف - رمي كرة طبية 3كجم وضع رمية التماس - ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم المفضلة - رمية تماس بكرة قانونية) وذلك بالمقارنة بالمجموعة التي استخدمت شدة من (50-70%) .

ودراسة " احمد اشرف " (2018م) (4) والتي تناولت التعرف على أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب (الأداء المهاري الهجومي والدفاعي) لدى ناشئي المستويات العالية تحت 17 سنة وايجاد العلاقة بين متغيرات البحث مهارية والقدرات العقلية ومستوى التفكير الخططي الهجومي والدفاعي وأهم نتائج الدراسة انه عند انتقاء الاندية لناشئها (ذوي لمستويات العالية) يجب ان تركز مهاريا على مهارات الجري بالكرة والخداع والمراوغة ، وضرب الكرة بالراس وهي مهارات مرتبطة بصفة مباشرة بعنصر الرشاقة .

وأشار السيد عبد المقصود (1991م) إلى أن للرشاقة متغيرات يتمتع بها اللاعبون بوصف بالرشاقة وهي القدرة على التوجيه والقدرة على التكيف والتغير والقدرة على سرعة التعلم وتعتمد هذه المتغيرات على المرونة والسرعة الحركية وسرعة الانتقال ويعد اللاعب الذي يتمكن من أداء المهارات الحركية في سرعة وإتقان على الرغم من صعوبة أداء تلك المهارة رشيقاً (11: 265)

كما أشار " حنفي مختار (1998م) أن الرشاقة تلعب دوراً هاماً بصورة خاصة أكبر عند الأداء المهاري المركب للاعب في المواقف المعقدة من المباراة ، لذلك فالتدريب على الرشاقة يستمر طوال العام وان كانت في فترة الإعداد بكثرة ، إلا انه يقل أثناء فترة المباريات، ويكون خلال التمرينات الخطئية المركبة تحت ضغط المنافس ، ولما كانت الرشاقة تتطلب مجهوداً عصبياً كبيراً لذلك فهي تعطى في حالة التدريب على الرشاقة العامة في الجزء الإعدادي ، أما الرشاقة الخاصة فتعطى في أول الجزء الأساسي من وحدة التدريب (22: 112)

ومن أهم الدراسات التي تناولت متغيرات الرشاقة الخاصة وأهميتها في تنمية وتطوير

المستوى المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم ، دراسة " سالم أبو حلو " (2012م) (28) والتي تناولت تصميم برنامج تدريبي لبعض متغيرات الرشاقة لناشئي كرة القدم (عينة البحث) للتعرف على مدى التقدم في مستوى بعض متغيرات الرشاقة (القدرة على التوجيه ، القدرة على التكيف والتغير) لدى عينة البحث وأهم النتائج التي توصل إليها : إن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تحسين مستوى الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم ، البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تحسين مستوى المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم .

ودراسة " محمد شوقي " (2012م) (48) والتي تناولت تصميم برنامج تدريبي لمتغيرات الرشاقة للاعبين كرة القدم تحت 18 سنة (قيد البحث) وذلك للتعرف على تقنين فترات الراحة المناسبة من خلال تأثير ازمة مختلفة للراحة على تنمية متغيرات عنصر واهم النتائج التي توصل اليها الباحث أن فترات الراحة المضاعفة بين أداء التمرينات في البرنامج التدريبي أدت الي تحسن مستوى بعض متغيرات الرشاقة قيد البحث ، وتقنين فترات الراحة تؤدي الي وجود نسبة تحسن في مستوى متغيرات الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة .

ودراسة " أشرف موسى " (2014م) (10) والتي تناولت تأثير استخدام تمرينات الرشاقة والتوازن على مستوى الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم وكانت أهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الرشاقة والتوازن والأداء المهاري المركب (قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية ، ووجود معاملات ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين متغيرات الرشاقة والتوازن (الثابت الحركي) والأداء المهاري المركب (قيد البحث) .

ودراسة " ايمن عبد اللطيف " (2019م) (13) والتي تناولت التعرف علي تأثير تنمية مكونات الرشاقة الخاصة في تنمية وتطوير بعض وسائل تنفيذ خطط اللعب لدى ناشئي كرة القدم وكانت اهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية بين مكونات الرشاقة الخاصة وبين مستوى بعض وسائل تنفيذ خطط اللعب (الجري بالكرة ، المراوغة، التمرير) لدى ناشئي كرة القدم تحت 16 سنة وان مكونات الرشاقة الخاصة مساهمة في مستوى بعض وسائل تنفيذ خطط اللعب (الجري بالكرة ، المراوغة ، التمرير) بنسب مساهمة تراوحت ما بين (17% الي 49%) .

من خلال ما تقدم يتضح للباحث استنادا على المراجع العلمية والدراسات المرجعية أهمية الرشاقة للاعبين كرة القدم نظرا لادماجها مهارات كرة القدم الأساسية لتظهر في إطار واحد ولارتباطها بسرعة أداء المهارات الحركية ، وأن هناك علاقة إيجابية بين الإعداد الخططي

وكلا من الإعداد البدني والإعداد المهاري حيث يتأسس عليها فاعلية هذه المكونات بفورمة لاعب كرة القدم الرياضية .

ومن خلال عمل الباحث في مجال الإشراف علي مدربي فرق الناشئين واستنادا إلي نتائج العديد من الدراسات المرجعية التي تناولت متغيرات الرشاقة الخاصة واهميتها في تنمية وتطوير المستوى المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم الا ان الباحث وجد عدم تناول تلك الدراسات مدي مساهمة كل متغير من متغيرات الرشاقة الخاصة في تنمية وتطوير المستوى المهاري والخططي لدى ناشئي كرة القدم مما استرعى انتباه الباحث الي اضافة دراسة جديدة تتناول مدي مساهمة متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) في بعض المهارات الاساسية لناشئي كرة القدم قد تسهم في الاستفادة منها تطبيقيا في ضوء ما تسفر عنه من نتائج وهذا ما وجه الباحث الي محاولة التعرف على مدي مساهمة متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) في تحسين بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) الأكثر استخداما في المباريات .

هدف البحث :

يهدف البحث الي تحسين بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم باستخدام مساهمة متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وذلك من خلال :

1. تصميم برنامج تدريبي لمتغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) لناشئي كرة القدم تحت 17 سنة .
2. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين وتطوير مستوى متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة .
3. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة .
4. التعرف على العلاقة بين متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت 17 سنة .
5. التعرف على نسبة مساهمة متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) في تحسين بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة .

فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة .
2. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض

- المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة .
3. توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة .
4. توجد نسبة مساهمة لمتغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) في بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة .

مصطلحات البحث :

الرشاقة الخاصة : " قدرة اللاعب على تغيير أوضاع اتجاهات جسمه بأكمله أو جزء منه على الأرض أو في الهواء بسرعة وتوقيت ودقة وتنسيق وتوافق واقتصاد في الجهد الحركي واتجاه صحيح وربط وتركيب وتتطابق الأداء المهاري بما يتناسب مع ظروف المنافسة وإعادة اتزانه فور ذلك مباشرة " . (33 : 158)

متغيرات الرشاقة الخاصة :

القدرة على التوجيه : "هي الحركات الصعبة في الأداء والتي تحتوي على أكثر من هدف حيث تؤدي بمستوى عالي من الرشاقة كاستقبال الكرة بأوضاع وارتفاعات مختلفة وتسديدها على المرمى أو تمريرها في نفس اللحظة " . (28 : 11)

القدرة على التكيف والتغيير : "هي السرعة في أداء الحركات ورد الفعل الحركي كسرعة التنقل بين الهجوم والدفاع كما يتطلبه الموقف " . (28 : 11)

القدرة على سرعة التعلم : " هي زيادة في عدد تكرارات التمرين حتى يصل اللاعب إلي أداء التمرين في اقل وقت ممكن " . (28 : 11)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي .

مجتمع البحث :

مجتمع البحث في ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة من أندية محافظة أسوان والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم موسم 2018/2019 .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي أسوان الرياضي تحت 17 سنة والبالغ عددهم (30) ناشئ تم استبعاد (4) ناشئين لعدم انضمامهم في التدريب وبذلك بلغ حجم العينة الأساسية (26) ناشئ وتم اختيار هذه العينة للأسباب التالية :

توافر الإمكانيات وأدوات وملاعب التدريب .

وجود جهاز تدريبي معاون مؤهل علميا لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .

انتظام مواعيد التدريب والمباريات .

أدوات جمع البيانات :

أولا : القياسات المستخدمة بالبحث : استخدم الباحث القياسات التالية :

لتحديد عمر اللاعب بالسن (من خلال الاطلاع علي شهادة الميلاد)

لتحديد طول الناشئ بالسنتيمتر (بواسطة جهاز الريستاميتير) (مرفق 4)

لتحديد وزن الناشئ بالكيلوجرام (بواسطة الميزان الطبي) (مرفق 4)

لتحديد العمر التدريبي للناشئ بالسنة (من خلال الاطلاع علي استمارة بدء قيد الناشئ بالنادي)

ثانيا : الاختبارات المستخدمة بالبحث : قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للعديد من المؤلفات

العلمية والدراسات والبحوث المرجعية وذلك لتحديد الاختبارات المناسبة لقياس متغير الرشاقة

الخاصة (القدرة على التوجيه) وبعض المهارات الأساسية (قيد البحث) والتي اتفق عليها

العلماء والخبراء وتم تداولها في العديد من الأبحاث العلمية علي اللاعبين من نفس المرحلة

السنية وهي كما يلي :

أ - اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) : (مرفق 5)

اختبار بارو للرشاقة لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) .

اختبار الجري المتعرج بين الأقماع لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) .

ب - اختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) : (مرفق 6)

اختبار الجري المتعرج بالكرة (45 متر) لقياس سرعة الجري المتعرج بالكرة .

اختبار الجري المتعرج بالكرة بين الأقماع مسافة (25متر) لقياس سرعة المراوغة .

اختبار ركل الكرة بالقدم اليمنى لمسافة لقياس مهارة ركل الكرة بالقدم اليمنى .

اختبار ركل الكرة بالقدم اليسرى لمسافة لقياس مهارة ركل الكرة بالقدم اليسرى .

اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة لقياس مهارة ضرب الكرة بالرأس .

اختبار رمية التماس لمسافة لقياس مهارة رمية التماس .

اختبار تنطيط الكرة بالرأس لقياس مهارة الاحساس بالكرة .

المعاملات العلمية لاختبارات متغيرات الرشاقة الخاصة واختبارات بعض المهارات الأساسية

(قيد البحث) :

أ - صدق الاختبارات : تم حساب صدق اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على

التوجيه) واختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) عن طريق المقارنة بين الربيع

الأعلى والرابع الأدنى وذلك على عينة قوامها (19) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وتم ترتيب درجات اللاعبين تصاعديا لتحديد الربع الأعلى لتمثل مجموعة اللاعبين ذوي المستوى المرتفع في تلك الاختبارات وعددهم (5) لاعبين وبنسبة مئوية (25%) ، والرابع الأدنى لتمثل مجموعة اللاعبين ذوي المستوى المنخفض في تلك الاختبارات وعددهم (5) لاعبين وبنسبة مئوية (25%) ، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في اختبارات متغير الرشاقة (القدرة على التوجيه) واختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) .

جدول (1)

دلالة الفروق بين متوسطي الربع الأعلى والرابع الأدنى في اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) واختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) (ن = 10)

الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	الربع الأدنى		الربع الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	8.369-	0.3649	23.26	0.50299	20.66	الثانية	اختبار بارو للرشاقة	اختبارات الرشاقة الخاصة
دال	12.988-	0.41593	15.26	0.41593	11.44	الثانية	الجري المتعرج بين الأقدام	
دال	23.126-	0.1923	16.08	0.17888	12.28	الثانية	الجري المتعرج بالكرة م45	اختبارات بعض المهارات الأساسية
دال	12.810-	0.58907	12.22	0.13038	8.28	الثانية	الجري المتعرج بالكرة م25	
دال	6.308	0.8983	18.48	1.339	24.64	المتر	ركل الكرة البقدم اليمنى لمسافة	
دال	11.926	0.2588	12.72	0.5540	16.98	المتر	ركل الكرة البقدم اليسرى لمسافة	
دال	8.779	0.4278	4.86	0.4722	8.26	المتر	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	
دال	9.385	0.3536	11.90	0.6465	16.06	المتر	رمية التماس لمسافة	
دال	11.285	1.5166	12.40	1.1402	20.40	العدد	تنطيط الكرة بالراس	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) ودلالة احصائية (0.05) = 2.101

يوضح الجدول (1) أن جميع قيم "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) مما يشير إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات الربع الأعلى والتي تمثل اللاعبين ذوي المستوى المرتفع في اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) واختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) ، وبين المجموعة ذات الربع

الأدنى والتي تمثل اللاعبين ذوى المستوى المنخفض في الاختبارات قيد البحث ولصالح المجموعة ذات الربيع الأعلى مما يشير إلي صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات .

ب - ثبات الاختبارات :

تم حساب ثبات اختبارات الرشاقة الخاصة واختبارات واختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) واختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لعينة قوامها (19) ناشئ من ناشئي نادي الحصايا تحت 17 سنة وهم من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفارق زمني 6 أيام بين التطبيقين بنفس الاختبارات وباستخدام نفس الأدوات ، وتم إيجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين نتائج التطبيقين الأول والثاني .

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط كدالة إحصائية لثبات اختبارات متغير الرشاقة (القدرة على التوجيه) واختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث)

الدالة الإحصائية	قيمة معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	البيان المتغيرات	
		الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1			
دال	0.996	1.4164	22.494	1.4230	22.505	الثانية	اختبار بارو للرشاقة	اختبارات الرشاقة الخاصة
دال	0.998	1.5080	13.179	1.5414	13.184	الثانية	الجري المتعرج بين الأقماع	
دال	0.998	1.5604	14.105	1.5723	14.111	الثانية	الجري المتعرج بالكرة 45م	اختبارات بعض المهارات الأساسية
دال	0.999	1.5778	9.895	1.5808	9.900	الثانية	الجري المتعرج بالكرة 25م	
دال	0.998	2.751	21.816	2.7323	21.726	المتر	ركل الكرة بالقدم اليمنى لمسافة	
دال	0.993	1.658	14.763	1.6824	14.842	المتر	ركل الكرة بالقدم اليسرى لمسافة	
دال	0.996	1.4092	6.442	1.378	6.50	المتر	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	
دال	0.991	1.6652	13.705	1.5889	13.784	المتر	رمية التماس لمسافة	
دال	0.995	3.7944	15.789	3.7	15.632	العدد	تنطيط الكرة بالرأس	

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (18) ودلالة إحصائية $(0.05)=0.444$

يوضح الجدول (2) أن جميع قيم "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) مما يشير إلي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق

الثاني لاختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) واختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) ، مما يشير الي ثبات جميع اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) واختبارات بعض المهارات الأساسية المستخدمة بالبحث .
تقنين الاختبارات المستخدمة على عينة البحث : تم إيجاد التجانس بين افراد عينة البحث في المتغيرات التالية : السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - اختبارات الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) - اختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) .

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأقل قيمة واكبر قيمة ومعامل الالتواء والتفطح لبيان تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية (ن = 26)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	معامل الالتواء	التفطح
اختبارات معدلات النمو	الطول	168.65	6.474	153	180	0.279	0.073
	الوزن	52.15	6.169	43	67	0.950	0.356
	السن	15.304	0.518	14.33	16.67	0.082	0.992
	العمر التدريبي	3.42	0.758	3	5	1.478	0.570
اختبارات متغير الرشاقة الخاصة	اختبار بارو للرشاقة	24.354	1.256	22.2	26.4	0.017-	0.760-
	الجري المتعرج بين الأقدام	15.189	0.974	13.4	16.8	0.356-	0.821-
اختبارات بعض المهارات الأساسية	الجري المتعرج بالكرة 45م	15.173	0.993	13.20	16.60	-0.397	0.910-
	الجري المتعرج بالكرة 25م	10.446	1.012	9.00	12.50	0.426	0.493-
	ركل الكرة بالقدم اليمنى لمسافة	21.562	2.580	16.7	26.5	0.023-	0.695-
	ركل الكرة بالقدم اليسرى لمسافة	15.584	1.054	13.60	17.5	0.247-	0.477-
	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	5.873	1.061	4.2	7.5	0.083	1.273-
	رمية التماس لمسافة	15.585	1.055	13.6	17.5	0.247-	0.477-
	تنطيط الكرة بالرأس	12.269	2.570	7	17	0.155-	0.369-

يوضح الجدول رقم (3) أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي حيث أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات اختبارات معدلات النمو واختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) واختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) ما بين (0.017 إلي 1.478) أي أنها انحصرت ما بين (-3 ، +3) مما يشير إلي تجانس عينة البحث في هذه

المتغيرات .

ثالثاً : الاستمارات : استخدم الباحث الاستمارات التالية :

استمارة لتسجيل البيانات الشخصية لعينة البحث . (مرفق 7)

استمارة لتسجيل نتائج القياسات الجسمانية لعينة البحث . (مرفق 8)

استمارة لتسجيل نتائج اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) . (مرفق 9)

استمارة تسجيل نتائج بعض المهارات الأساسية المستخدمة بالبحث . (مرفق 10)

رابعاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث : استخدم الباحث الأدوات التالية :

ميزان طبي لقياس الوزن - جهاز الريستاميتير لقياس الطول - شريط قياس - صافرة -

طباشير - جير مطفأ - أقماع بلاستيك - إطباق بلاستيك - أعلام - حواجز - مقاعد سويدية

- قمصان تدريب - كاميرات فيديو - كرة قدم قانونية - قوائم معدنية .

خامساً : البرنامج التدريبي المقترح :

الهدف من البرنامج التدريبي المقترح : يهدف إلي تحسين وتطوير مستوى بعض مهارات كرة

القدم الأساسية من خلال برنامج تدريبي مقترح لمتغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه

(لناشئي كرة القدم تحت 17 سنة .

أسس إعداد البرنامج التدريبي المقترح :

مراعاة الهدف العام من البرنامج التدريبي .

مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة) (0

مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي .

وضع تمارين متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) خلال فترتي الإعداد الخاص

والإعداد للمباريات .

توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة .

تحديد مستوى عينة البحث قبل تطبيق البرنامج .

تحديد شدة وحجم التمارين وفترات الراحة البينية وفقاً لمحتوى وهدف كل مرحلة من

مراحل الإعداد في البرنامج التدريبي وفقاً لمبادئ وطرق تنمية عناصر اللياقة البدنية .

محددات البرنامج التدريبي

الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي : تطبيق البرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد للموسم

الرياضي 2019/2018 ولمدة تسع (9) أسابيع خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد

للمباريات

دورة الحمل خلال البرنامج التدريبي : حدد الباحث دورة الحمل الأسبوعية بنسبة (2 : 1)

بمعنى أن يكون يومان حمل التدريب مرتفع الشدة ويوم حمل التدريب متوسط الشدة كما حدد الباحث دورة الحمل الفترية بنسبة (2 : 1) بمعنى أن يكون هناك أسبوعين حمل التدريب مرتفع الشدة وأسبوع حمل التدريب متوسط الشدة كما حدد الباحث دورة الحمل السنوية بنسبة (2 : 1) بمعنى أن يكون شهران حمل التدريب مرتفع الشدة وشهر حمل التدريب متوسط الشدة .

تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : قام الباحث بعد الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات والبحوث المتخصصة في مجال تدريب كرة القدم ولتحقيق الهدف العام من البرنامج التدريبي بتحديد (6) وحدات تدريبية خلال الأسبوع على أن يتم تطبيق تمارين متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) خلال (4) وحدات تدريبية خلال الأسبوع وذلك أيام (السبت ، الأحد ، الثلاثاء ، الأربعاء) خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات .

تحديد زمن الوحدة التدريبية : قام الباحث بتحديد زمن الوحدة التدريبية ما بين (90 - 120 دقيقة)

تحديد زمن تمارين الرشاقة : قام الباحث بعد الإطلاع على الدراسات السابقة ولتحقيق الهدف العام من البرنامج التدريبي بتحديد زمن تمارين الرشاقة خلال وحدة التدريب بثمانية وعشرون دقيقة (28 دقيقة) على أن يتم تطبيق تمارين الرشاقة خلال (4) وحدات تدريبية أسبوعيا وذلك خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات على أن تعطى هذه التمارين في أول الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وذلك لان تمارين الرشاقة عالية الشدة وتحتاج إلي جهد عصبي كبير أثناء أدائها .

زمن التدريب الأسبوعي لتمارين الرشاقة الخاصة = $4 \times 28 = 112$ دقيقة أسبوعيا 0

إجمالي زمن تمارين الرشاقة الخاصة خلال البرنامج التدريبي = $112 \times 9 = 1008$ دقيقة

خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

أولا : المسح المرجعي :

قام الباحث بعمل دراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة في مجال تدريب كرة القدم والدراسات والبحوث المرجعية كدراسة " أشرف جابر " (1991م) (8) ، ودراسة " محمد زمزم " (2000م) (53) ، ودراسة " سالم أبو حلو " (2012م) (28) ، ودراسة " محمد شوقي " (2012م) (48) ، ودراسة " أشرف موسى " (2014م) (10) ، ودراسة " احمد

اشرف " (2018م) (4) ، ودراسة " ايمن عبد اللطيف " (2019 م) (13) وذلك للاستعانة بها لتحقيق الهدف من البحث وتحديد ما يلي :

- . العينة التي ستطبق عليها الدراسة من حيث العدد والمرحلة العمرية .
- . القياسات الجسمانية الخاصة بمعدلات النمو لأفراد العينة .
- . المتغيرات التي تؤثر في الرشاقة الخاصة .
- . اختبارات وتمارين متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) .
- . اختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) .

ثانيا : المساعدين :

اختر الباحث عدد 2 مساعدين من خريجي كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي مارسوا كرة القدم ويعملوا ضمن الجهاز التدريبي المعاون للباحث ولديهم الرغبة في مساعدة الباحث في تنفيذ إجراءات البحث .

ثالثا : الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى : أجريت تلك الدراسة خلال الفترة من يوم السبت الموافق 16 / 6 / 2018 الي يوم الخميس الموافق 21 / 6 / 2018 علي ناشئي نادي كيما الرياضي تحت 17 سنة وعددهم (17) ناشئي من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وتضمنت تلك الدراسة تطبيق الثلاث وحدات تدريبية الأولى من البرنامج التدريبي المقترح وكذلك تطبيق اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وكذلك اختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) واستهدفت ما يلي :

معرفة مدى صلاحية الملاعب لإجراء اختبارات الرشاقة الخاصة واختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) .

التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .

التأكد من سهولة ودقة تسجيل البيانات الخام في استمارات تسجيل النتائج ومدى استيعاب المساعدين لطريقة التسجيل .

تحديد زمن كل اختبار والزمن الكلي للاختبارات .

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :

التأكد من صلاحية الملاعب لتنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي واجراء الاختبارات 0

التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس وكذلك التأكد من سهولة ودقة التدوين في استمارات تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة واستيعاب المساعدين لطريقة التسجيل .

تحديد الزمن المناسب لكل اختبار وكذلك الزمن الكلي للاختبارات .
 الدراسة الاستطلاعية الثانية : أجريت تلك الدراسة خلال الفترة من يوم الأربعاء الموافق
 2018 / 6/27م الي يوم الثلاثاء الموافق 2018/7/3م علي ناشئي نادي الحصايا تحت 17
 سنة وعددهم (19) ناشئي من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتضمنت تلك الدراسة
 اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) واختبارات بعض المهارات الأساسية
 المستخدمة بالبحث واستهدفت تلك الدراسة :

إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على
 التوجيه) واختبارات بعض المهارات الأساسية المستخدمة بالبحث .
نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إيجاد معاملي الصدق والثبات لاختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه
) واختبارات بعض المهارات الأساسية المستخدمة بالبحث وتبين أنه تتوافر فيها درجة صدق
 وثبات عالية وتم حساب الصدق لاختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه)
 واختبارات بعض المهارات الأساسية المستخدمة بالبحث عن طريق المقارنة بين الربيع الأعلى
 والربيع الأدنى، حيث تم ترتيب درجات اللاعبين تصاعدياً لتحديد الربيع الأعلى لتمثل
 مجموعة اللاعبين ذوى المستوى المرتفع في تلك الاختبارات وعددهم (5) لاعبين وبنسبة
 مئوية (25%) ، والربيع الأدنى لتمثل مجموعة اللاعبين ذوى المستوى المنخفض في تلك
 الاختبارات وعددهم (5) لاعبين وبنسبة مئوية (25%) ، وتم حساب دلالة الفروق بين
 المجموعتين في اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) واختبارات بعض
 المهارات الأساسية (قيد البحث) وذلك على عينة البحث الاستطلاعية الثانية وعددهم (19)
 لاعب يمثلون ناشئي نادي الحصايا وهم من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية 0
 وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على
 التوجيه) واختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث)

وتم إيجاد ثبات اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) واختبارات بعض
 المهارات الأساسية المستخدمة بالبحث بطريقة تطبيق الاختبارات يوم الأربعاء الموافق
 2018/6/27 وإعادة تطبيقها يوم الثلاثاء الموافق 2018/7/3 علي العينة الاستطلاعية الثانية
 وبفاصل زمني 6 أيام بين التطبيقين .

رابعاً : القياسات الجسمانية لأفراد العينة الأساسية :

قام الباحث بإجراء القياسات الجسمانية والقياسات الخاصة بمعدلات النمو على أفراد
 العينة الأساسية وذلك قبل البدء في البرنامج التدريبي يوم الخميس الموافق 2018/7/5م

واشتملت تلك القياسات (الطول - الوزن - العمر في 2018/10/1 - العمر التدريبي)

خامساً : تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث خلال الفترة من يوم السبت الموافق 2018/7/7 الي يوم الخميس الموافق 2018/9/27 على ملاعب نادي أسوان الرياضي .

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها عن طريق الأساليب الإحصائية التالية :

- . المتوسط الحسابي .
- . الانحراف المعياري .
- . معامل الالتواء .
- . التفلطح .
- . اختبار "ت" .
- . مصفوفة معامل الارتباط .

معادلة خط الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression

عرض النتائج :

جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لاختبارات متغير الرشاقة الخاصة

(القدرة على التوجيه) لعينة البحث 0 (ن = 26)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن
		ع±	م	ع±	م				
اختبار بارو للرشاقة	ث	1.256	24.354	1.208	17.819	6.535	0.729	45.685	26.83 %
الجري المتعرج بين الأقماع	ث	0.974	15.189	1.402	12.489	2.70	1.485	9.274	17.78 %

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (25) ودلالة احصائية (0.05) = 2.060

يوضح الجدول رقم (4) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) مما يشير إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في جميع اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) لعينة البحث ولصالح القياس البعدي .

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات متغيرات بعض

المهارات الأساسية (قيد البحث) لعينة البحث 0 (ن = 26)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التطور
		ع±	م	ع±	م				
الجري المتعرج بالكرة 45م	ث	0.9926	15.173	1.0569	12.923	2.25	0.6664	17.214	14.75%
الجري المتعرج بالكرة 25م	ث	1.0116	10.446	1.3959	8.673	1.773	0.8665	10.434	18.30%
ركل الكرة بالقدم اليميني لمسافة	المتر	2.589	21.562	2.724	24.812	3.25	0.848	19.538	15.07%
ركل الكرة بالقدم اليسرى لمسافة	المتر	1.977	16.273	2.117	18.442	2.169	0.641	17.253	13.33%
ضرب الكرة بالرأس لمسافة	المتر	1.061	5.873	1.083	7.77	1.896	0.399	24.203	32.28%
رمية التماس لمسافة	المتر	1.053	15.584	1.081	16.835	1.2500	0.463	13.759	8.02%
تنطيط الكرة بالرأس	العدد	2.570	12.269	2.9	15.386	3.115	1.485	14.838	25.39%

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (25) ودلالة احصائية (0.05) = 2.060

يوضح الجدول رقم (5) أن جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) مما يشير الي وجود فروق (ذات دلالة إحصائية) بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في جميع اختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لعينة البحث ولصالح القياس البعدي

جدول (6)

مصفوفة معامل الارتباط بين إختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه)

واختبارات بعض المهارات الاساسية لعينة البحث

المتغيرات البدنية والمهارية	بارو للرشاقة	الجري المتعرج للرشاقة	الجري المتعرج بالكرة 45م	الجري المتعرج بالكرة 25م	ركل الكرة باليميني	ركل الكرة بالقدم اليسرى	ضرب الكرة بالرأس	تنطيط بالراس	رمية التماس لمسافة
بارو للرشاقة معامل الارتباط معامل الاحتمال	1	0.821 0.000	0.718 0.000	0.781 0.000	0.486- 0.012	0.615- 0.001	0.426- 0.030	0.744- 0.000	0.390- 0.049
الجري المتعرج للرشاقة معامل الارتباط معامل الاحتمال	0.821 0.000	1	0.792 0.000	0.838 0.000	0.557- 0.003	0.664- 0.000	0.593- 0.001	0.740- 0.000	0.372- 0.061
الجري المتعرج بالكرة 45م معامل الارتباط	0.718 0.000	0.792 0.000	1	0.811 0.000	0.825- 0.000	0.777- 0.000	0.779- 0.000	0.705- 0.000	0.482- 0.013

0.402- 0.042	0.594- 0.001	0.520- 0.006	0.667- 0.000	0.613- 0.001	1	0.811 0.000	0.838 0.000	0.781 0.000	الجري المتعرج بالكرة 25م معامل الارتباط معامل الاحتمال
0.377 0.058	0.538 0.005	0.809 0.000	0.698 0.000	1	0.613- 0.001	0.825- 0.000	0.557- 0.003	0.486- 0.012	ركل الكرة بالقدم اليمنى معامل الارتباط معامل الاحتمال
0.474 0.015	0.649 0.000	0.609 0.001	1	0.698 0.000	0.667- 0.000	0.777- 0.000	0.664- 0.000	0.615- 0.001	ركل الكرة بالقدم اليسرى معامل الارتباط معامل الاحتمال
0.574 0.002	0.449 0.022	1	0.609 0.001	0.809 0.000	0.520- 0.006	0.779- 0.000	0.593- 0.001	0.426- 0.030	ضرب الكرة بالرأس معامل الارتباط معامل الاحتمال
0.353 0.077	1	0.449 0.022	0.649 0.000	0.538 0.005	0.594- 0.001	0.705- 0.000	0.740- 0.000	0.744- 0.000	تنظيف بالرأس معامل الارتباط معامل الاحتمال
1	0.353 0.077	0.574 0.002	0.474 0.015	0.377 0.058	0.402- 0.042	0.482- 0.013	0.372- 0.061	0.390- 0.049	رمية التماس لمسافة معامل الارتباط معامل الاحتمال

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (25) ودلالة احصائية (0.05) = 0.381

يوضح الجدول (6) إن جميع قيم معامل الارتباط المحسوبة بين اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) مع اختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى (0.05) مما يشير أن جميع اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) لها ارتباط (دال إحصائياً) مع اختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث عدا الارتباط بين اختبار رمية التماس واختبار الجري المتعرج بين الأقماع لقياس الرشاقة فقيمتها (-0.372) أي أقل من القيمة الجدولية وبالتالي غير دالة إحصائية .

أولاً : تقدير معادلة الانحدار الخطي المتعدد لاختبار الجري المتعرج بالكرة 45م لقياس سرعة الجري بالكرة على اختبارات قياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) س = اختبار الجري المتعرج بالكرة 45م لقياس سرعة الجري بالكرة (المتغير التابع) ر = اختبار بارو للرشاقة لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) (المتغير المستقل الأول)

ك = اختبار الجري المتعرج بين الأقماع لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) (المتغير المستقل الثاني)

إذاً معادلة الانحدار الخطي المتعدد المراد تقديرها تكون:

$$س = أ + ب + ر + ج + ك + ع$$

حيث أن:

أ: الحد الثابت (الحد المطلق)

ب: معامل الانحدار للمتغير المستقل الاول

ج : معامل الانحدار للمتغير المستقل الثاني

د: الخطأ العشوائي

وتحت الشروط الإحصائية المتعلقة بنموذج الانحدار، وباستخدام طريقة المربعات الصغرى العادية (OLS) لتقدير معادلة الانحدار السابق ذكرها، نحصل على النتائج التالية :

جدول (7)

معامل خط الانحدار المقدر لمعادلة الانحدار الخطي المتعدد لاختبار الجري المتعرج بالكرة 45 م على اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه)

البيان المتغيرات	قيمة المعاملات B	الخطأ المعياري Std Error	قيمة ت المحسوبة t	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R ²	معامل التحديد المعدل R ² -	قيمة F	معامل الاحتمال (P-value) لقيمة F	معامل الاحتمال (P-value) للمتغيرات	الدلالة الإحصائية
الحد الثابت	3.835	2.086	1.839	0.801	0.642	0.611	20.618	0.000	0.079	غير دال
اختبار بارو	0.181	0.191	0.946						غير دال	
اختبار الجري المتعرج بين الأقسام	0.470	0.165	2.851						دال	

يوضح الجدول (9) أن اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) كمتغيرات مستقلة لها تأثير (دال إحصائيا) على اختبار الجري المتعرج بالكرة 45م لقياس سرعة الجري بالكرة كمتغير تابع وذلك لأن قيمة معامل الاحتمال المقابلة لقيمة F لنموذج الانحدار الخطي المتعدد أقل من ($P < 0.0001$) مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد من الناحية الإحصائية وأن معادلة الانحدار الخطي المتعدد المقدر يمكن كتابتها على النحو التالي :

$$S = 3.835 + 0.181R + 0.470K$$

حيث أن S : تمثل القيمة المقدر لاختبار الجري المتعرج بالكرة 45م

وقد بلغ معامل التحديد (R²) 0.642 ومعامل التحديد المعدل (R²-) بلغ 0.611 هذا يعني أن اختبارات متغيرات الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) تفسر نسبة 61% تقريبا من التغيرات التي تحدث لاختبار الجري المتعرج بالكرة 45م لقياس سرعة الجري بالكرة بالنسبة لعينة البحث ، وان باقي النسبة (39%) راجعة إلي عوامل أخرى بخلاف اختبارات متغيرات الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) .

ثانيا : تقدير معادلة الانحدار الخطي المتعدد لاختبار الجري المتعرج بالكرة 25 م لقياس سرعة المراوغة على اختبارات قياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه)

ص = اختبار الجري المتعرج بالكرة 25م لقياس سرعة المراوغة (المتغير التابع)
 ر = اختبار بارو للرشاقة لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) (المتغير
 المستقل الأول)
 ك = اختبار الجري المتعرج بين الأقدام لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه
) (المتغير المستقل الثاني)
 إذا معادلة الانحدار الخطي المتعدد المراد تقديرها تكون:

$$ص = أ + ت + ر + د ك + ء$$

جدول (8)

معامل خط الانحدار المقدر لمعادلة الانحدار الخطي المتعدد لاختبار الجري المتعرج بالكرة
 25 م على اختبارات الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه)

البيان المتغيرات	قيمة المعاملات B	الخطأ المعياري Std Error	قيمة ت المحسوبة t	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R ²	معامل التحديد المعدل R ²⁻	قيمة F	معامل الاحتمال (P-value) لقيمة F	معامل الاحتمال (P-value) للمتغيرات	الدلالة الاحصائية
الحد الثابت	4.725-	2.394	1.973-						0.061	غير دال
اختبار بارو	0.331	0.220	1.506	0.854	0.729	0.706	31.012	0.000	0.146	غير دال
اختبار الجري المتعرج بين الأقدام	0.601	0.189	3.178						0.004	دال

يوضح الجدول (9) أن اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه)
 كمتغيرات مستقلة لها تأثير (دال إحصائيا) على اختبار الجري المتعرج بالكرة 25م لقياس
 سرعة المراوغة كمتغير تابع وذلك لان قيمة معامل الاحتمال المقابلة لقيمة F لنموذج الانحدار
 الخطي المتعدد أقل من (P < 0.0001) مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار
 الخطي المتعدد من الناحية الإحصائية وأن معادلة الانحدار الخطي المتعدد المقدر يمكن
 كتابتها على النحو التالي :

$$ص = 4.725 - 0.331 ر + 0.601 ك$$

حيث أن ص : تمثل القيمة المقدر لاختبار الجري المتعرج بالكرة 25م لقياس سرعة
 المراوغة

وقد بلغ معامل التحديد (R²) 0.729 وبلغ معامل التحديد المعدل (R²⁻) 0.706 هذا يعني أن
 اختبارات متغيرات الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) تفسر نسبة 71% تقريبا من
 التغيرات التي تحدث لاختبار الجري المتعرج بالكرة 25م لقياس سرعة المراوغة بالنسبة لعينة
 البحث ، وان باقي النسبة (29%) راجعة إلي عوامل أخرى بخلاف اختبارات متغير الرشاقة

الخاصة (القدرة على التوجيه) .

ثالثا : تقدير معادلة الانحدار الخطي المتعدد لاختبار تنطيط الكرة بالرأس لقياس مهارة

الإحساس بالكرة على اختبارات قياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه)

ل = اختبار تنطيط الكرة بالرأس لقياس مهارة الإحساس بالكرة (المتغير التابع)

ر = اختبار بارو للرشاقة لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) (المتغير

المستقل الأول)

ك = اختبار الجري المتعرج بين الأقماع لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه

(المتغير المستقل الثاني)

إذاً معادلة الانحدار الخطي المتعدد المراد تقديرها تكون:

$$ل = أ + ب + ج + د + هـ$$

جدول (9)

معامل خط الانحدار المقدر لمعادلة الانحدار الخطي المتعدد لاختبار تنطيط الكرة بالرأس

لقياس مهارة الإحساس بالكرة على اختبارات الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه)

البيان المتغيرات	قيمة المعاملات B	الخطأ المعياري Std Error	قيمة ت المحسوبة t	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R ²	معامل التحديد المعدل R ² -	قيمة F	معامل الاحتمال (P-value) لقيمة F	معامل الاحتمال (P-value) للمتغيرات	الدلالة الإحصائية
الحد الثابت	43.506	6.013	7.236						0.000	دال
اختبار بارو	1.002-	0.551	1.817-	0.778	0.605	0.570	17.578	0.000	0.082	غير دال
اختبار الجري المتعرج بين الأقماع	0.822-	0.475	1.731-						0.097	غير دال

يوضح الجدول (9) أن اختبارات الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) كمتغيرات مستقلة

لها تأثير (دال إحصائيا) على اختبار تنطيط الكرة بالرأس لقياس مهارة الإحساس بالكرة

كمتغير تابع وذلك لان قيمة معامل الاحتمال المقابلة لقيمة F في نموذج الانحدار الخطي

المتعدد أقل من (P < 0.0001) مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي

المتعدد من الناحية الإحصائية وأن معادلة الانحدار الخطي المتعدد المقدر يمكن كتابتها على

النحو التالي :

$$\hat{ل} = 43.605 + 1.002 ر + 0.822 ك$$

حيث أن $\hat{ل}$: تمثل القيمة المقدر لاختبار تنطيط الكرة بالرأس لقياس مهارة الإحساس

بالكرة وقد بلغ معامل التحديد (R²) 0.605 ومعامل التحديد المعدل (R²-) بلغ 0.570 هذا

يعني أن اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) تفسر نسبة 57% تقريبا من التغيرات التي تحدث لاختبار تنطيط الكرة بالرأس لقياس مهارة الإحساس بالكرة بالنسبة لعينة البحث ، وان باقى النسبة (43%) راجعة إلى عوامل أخرى بخلاف اختبارات متغيرات الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) .

وأما بالنسبة لنماذج الانحدار المتعدد لباقي المهارات الأساسية قيد البحث وتأثير اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) عليها فان قيمة معامل الاحتمال المقابلة لقيمة F في نماذج الانحدار الخطي المتعدد اكبر ($P > 0.0001$) مما يشير إلى القوة التفسيرية المنخفضة لنماذج الانحدار الخطي المتعدد من الناحية الإحصائية .

مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الأول :

ينص الفرض الأول أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة " يوضح الجدول رقم (4) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في مستوى اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لجميع اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية لجميع اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لاختبار بارو للرشاقة لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) "45.685" ، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة لاختبار الجري المتعرج بين الأقماع لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) "9.274" ، علما بأن قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) هو (2.060) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لاختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي .

وقد تراوحت نسب التحسن بين القياسين القبلي والقياس البعدي ما بين (17.78% إلى 26.83%) فقد أظهرت النتائج أن نسبة التحسن لاختبار بارو لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) بلغت 26.83%، ونسبة التحسن لاختبار الجري المتعرج بين الأقماع لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) بلغت 17.78% .

وقد أرجع الباحث ذلك التغير الإيجابي بين القياسين القبلي والقياس البعدي في اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) إلى انتظام عينة البحث في تنفيذ البرنامج

التدريبي المقترح وذلك بما حواه البرنامج التدريبي من تخصيص الباحث 28 دقيقة من زمن (4) وحدات تدريبية أسبوعية خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتدريبات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) مع تنوع وتعدد الوسائل التدريبية لتنمية الرشاقة لناشئي كرة القدم ومراعاة التدرج للتدريبات من البسيط الي المركب ومراعاة الأسس العلمية في تدريب الناشئين .

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه " حسن علاوي " (1992م) " أنه لتطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة " (46 : 202) .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه " أمر الله البساطي " (1997م) " أن الأداء العكسي للتمرينات مع تغيير سرعة وتوقيت الجري والإكثار من التدريبات المهارية المركبة والتدرج بهذه التدريبات مع تغيير الحدود المكانية يؤدي إلي تطوير وتنمية الرشاقة للاعبين كرة القدم " (12 : 107)

وتتفق كذلك مع تأكيد " حسن أبو عبده " (2005م) انه " يجب مراعاة التدرج من البسيط الي المركب في التدريب على تنمية الرشاقة مع مراعاة تشكيل التدريبات والأداء المشابه لمواقف اللعب " (15 : 108)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة " أشرف جابر " (1991م) (8) والتي توصلت الي " أن استخدام الوسائل التعليمية المناسبة لفترات التدريب تساهم في تنمية الرشاقة الخاصة لناشئي كرة القدم "

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة " محمد زمزم " (2000م) (53) والتي توصلت الي " ان الإعداد الجيد للوسائل التدريبية يحقق أهداف البرامج التدريبية في تطوير وتنمية الرشاقة لناشئي كرة القدم " .

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كل من " سيد الحداد " (2006م) (31) ، ودراسة عصام الدين محمود (2011م) (37) والتي توصلت الي " أن استخدام الوسائل التدريبية المناسبة لتنمية القدرات البدنية تؤدي الي تنمية وتطوير صفة الرشاقة للاعبين كرة القدم " .

وهذه النتائج تتفق مع دراسة كلا من " سالم أبو حلو " (2011م) (28) ، ودراسة " محمد شوقي " (2012م) (48) ، ودراسة " أشرف موسى " (2014م) (10) ، ودراسة " أيمن عبد اللطيف " (2019م) (13) ، والتي توصلت الي أن "البرامج التدريبية باستخدام تمرينات متغيرات الرشاقة مع تقنين فترات الراحة تؤدي إلي تنمية الرشاقة الخاصة لناشئي كرة القدم "

وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وفقا للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة نرى أن البرنامج التدريبي المقترح قد أدى إلى تنمية وتطوير متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) لعينة البحث أي أن الفرض الأول قد تحقق إجرائيا والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة " .

مناقشة الفرض الثاني :

والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة "

يوضح الجدول رقم (5) والخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في مستوى بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لجميع اختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي ، حيث أن جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لاختبار الجري المتعرج بالكرة 45م لقياس سرعة الجري بالكرة (17.214) ، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة لاختبار الجري المتعرج بالكرة مسافة 25م لقياس سرعة المراوغة (10.434) ، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة لاختبار ركل الكرة بالقدم اليمنى لمسافة لقياس مهارة ركل الكرة القدم اليمنى (19.538) ، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة لاختبار ركل الكرة بالقدم اليسرى لمسافة لقياس مهارة ركل الكرة القدم اليسرى (17.253) ، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة لاختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة لقياس مهارة ضرب الكرة بالرأس (24.203) ، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة لاختبار رمية التماس لمسافة لقياس مهارة رمية التماس (13.759) ، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة لاختبار تنطيط الكرة بالرأس لقياس مهارة الاحساس بالكرة (14.838) ، بينما قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) تعادل (2.060) مما يشير إلي وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لجميع اختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي.

ويوضح الجدول رقم (5) أن نسب التحسن والتطور بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (8.07% إلى 32.28%) فقد أظهرت النتائج أن نسبة التحسن في اختبار الجري المتعرج مسافة 45م لقياس سرعة الجري بالكرة قد بلغت (14.75%)، وان نسبة التحسن في اختبار الجري المتعرج مسافة 25م لقياس سرعة المراوغة قد بلغت (18.30%) ، ونسبة التحسن لاختبار ركل الكرة بالقدم

اليمنى لمسافة لقياس مهارة ركل الكرة القدم اليمنى قد بلغت (15.07%) ، ونسبة التحسن لاختبار ركل الكرة بالقدم اليسرى لمسافة لقياس مهارة ركل الكرة القدم اليسرى قد بلغت (13.33%) ، ونسبة التحسن لاختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة لقياس مهارة ضرب الكرة بالرأس قد بلغت (32.28%) ، ونسبة التحسن لاختبار رمية التماس لمسافة لقياس مهارة رمية التماس قد بلغت (8.02%) ، ونسبة التحسن لاختبار تنطيط الكرة بالرأس لقياس مهارة الإحساس بالكرة قد بلغت (25.39%) .

وقد أرجع الباحث ذلك التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لعينة البحث إلي انتظام عينة البحث في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وما احتواه البرنامج من تعدد وتنوع الوسائل التدريبية لتنمية متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) لناشئي كرة القدم مع التركيز على التمرينات المركبة وتمرينات تنمية المهارات مع ربطها بالقدرات البدنية وخصص لهما الباحث (50%) من زمن الإعداد المهاري وكذلك التركيز علي تمرينات مجموعة ضد مجموعة في مساحة محددة وخصص له الباحث (30%) من زمن الإعداد الخططي .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه " حسن علاوى " (1992م) " أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية وان القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملا أساسيا وهاما لرفع مستوى الأداء المهاري " (46 : 81) وتتفق كذلك مع تأكيد " حنفي مختار " (1998م) " أن إجادة تنفيذ خطط اللعب تتوقف على مستوى إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية الهجومية والدفاعية والقدرة على تنفيذ المهارات تحت ضغط المنافس وتحت أي ظرف خلال المباراة " (22 : 186) وتتفق تلك النتائج مع ما توصل عليه " اشرف جابر " (1991م) (8) من "أن استخدام الوسائل التدريبية المناسبة لفترات التدريب تساهم في تنمية وتطوير مهارة الجري بالكرة وبدون الكرة المرتبطة بالرشاقة الخاصة لناشئي كرة القدم " .

وتتفق نتائج مع نتائج دراسة " محمد زمزم " (2000م) (53) والتي توصلت إلى " أن تنمية الرشاقة تعمل على تحسين الأداء المهاري لناشئي كرة القدم " . وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كلا من " سيد الحداد " (2006م) (31) ، ودراسة عصام الدين محمود (2011م) (37) أن الارتقاء ببعض النواحي البدنية يؤدي إلي تنمية الرشاقة الخاصة والمهارات المرتبطة بالرشاقة " .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كلا من " سالم أبو حلو " (2012م) (28) ، ودراسة " محمد شوقي " (2012م) (48) ، ودراسة " اشرف موسى " (2014م) (10) والتي

توصلت الي أن " البرامج التدريبية باستخدام تمرينات متغيرات الرشاقة تؤدي إلي تطوير الأداء المهاري المركب وفاعلية الأداء الهجومي لناشئي كرة القدم " .

وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ووفقا للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة ومن خلال عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني يتضح أن البرنامج التدريبي المقترح قد ادى إلي تطوير في مستوى بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لعينة البحث وأن الفرض الثاني قد تحقق إجرائيا والذي نص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة " .

- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

وينص الفرض الثالث على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة"0

يوضح الجدول رقم (6) والخاص بمصفوفة معامل الارتباط بين اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) واختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) أن قيم معامل الارتباط لجميع اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) مع اختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى (0.05) مما يشير الي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) واختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) ، حيث بلغ معامل الارتباط بين اختبار بارو للرشاقة لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبين اختبار الجري المتعرج بالكرة 45م لقياس سرعة الجري بالكرة (0.718) ، وبلغ معامل الارتباط بين اختبار الجري المتعرج بين الأقماع لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبين اختبار الجري المتعرج بالكرة 45م لقياس سرعة الجري بالكرة (0.792) ، بينما بلغ معامل الارتباط بين اختبار بارو للرشاقة لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبين اختبار الجري المتعرج بمسافة 25م لقياس سرعة المراوغة (0.781) ، وبلغ معامل الارتباط بين اختبار الجري المتعرج بين الأقماع لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبين اختبار بارو للرشاقة لقياس متغير سرعة المراوغة (0.838) ، وبلغ معامل الارتباط بين اختبار بارو للرشاقة لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبين اختبار ركل الكرة بالقدم اليمنى لمسافة لقياس مهارة ركل الكرة بالقدم اليمنى (-0.486) ، وبلغ معامل الارتباط بين اختبار الجري المتعرج بين الأقماع لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبين اختبار ركل الكرة

بالقدم اليمنى لمسافة لقياس مهارة ركل الكرة بالقدم اليمنى (-0.557)، وبلغ معامل الارتباط بين اختبار بارو للرشاقة لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبين اختبار ركل الكرة بالقدم اليسرى لمسافة لقياس مهارة ركل الكرة بالقدم اليسرى (-0.615)، وبلغ معامل الارتباط بين اختبار الجري المتعرج بين الأقدام لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبين اختبار ركل الكرة بالقدم اليسرى لمسافة لقياس مهارة ركل الكرة بالقدم اليسرى (-0.664)، وبلغ معامل الارتباط بين اختبار بارو للرشاقة لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبين اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة لقياس مهارة ضرب الكرة بالرأس (-0.426)، وبلغ معامل الارتباط بين اختبار الجري المتعرج بين الأقدام لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبين اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة لقياس مهارة ضرب الكرة بالرأس (-0.593)، وبلغ معامل الارتباط بين اختبار بارو للرشاقة لقياس الرشاقة الخاصة وبين اختبار رمية التماس لمسافة لقياس مهارة رمية التماس (-0.390)، بينما الارتباط بين اختبار رمية التماس واختبار الجري المتعرج بين الأقدام لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) فقيمتها (-0.372) أي أقل من القيمة الجدولية وبالتالي غير دالة إحصائية، وبلغ معامل الارتباط بين اختبار بارو للرشاقة لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبين اختبار تنطيط الكرة بالرأس لقياس مهارة الإحساس بالكرة (-0.744)، وبلغ معامل الارتباط بين اختبار الجري المتعرج بين الأقدام لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبين اختبار تنطيط الكرة بالرأس لقياس مهارة الإحساس بالكرة (-0.740) بينما قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.381)

وتشير هذه النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وجميع اختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) عدا الارتباط بين اختبار الجري المتعرج بين الأقدام لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبين اختبار رمية التماس لمسافة لقياس مهارة رمية التماس والتي بلغت قيمتها (0.372) وهي أقل من معامل الارتباط الجدولية عند مستوى (0.05) وبالتالي غير دالة إحصائياً.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "حنفي مختار" (1994م) "أن المهارات الأساسية وفن أدائها تتطور مع نمو الصفات البدنية للاعب وان القوة والرشاقة والمرونة تلعب دوراً هاماً في المقدرة على تنفيذ خطط اللعب" (20: 164) كما تتفق تلك النتائج مع تأكيد "حسن أبو عبده" (2005) "انه هناك علاقة ايجابية بين

الإعداد الخططي والإعداد البدني والمهاري حيث يعتمد الإعداد الخططي على الإعداد البدني اعتمادا كبيرا لأنه لا يستطيع اللاعب تنفيذ المهام الخططية الملقاة على عاتقه دون تمتعه بإمكانات بدنية عالية من التحمل والسرعة والقوة والرشاقة والمرونة " (15 : 173) كما تتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه " اشرف موسى " (2014م) " من أن طبيعة الأداء في كرة القدم والتي تتباين فيه الأداء للاعبين بين الهجوم والدفاع هذا بالإضافة إلي محاولات تسجيل الأهداف في مرمى المنافس واستخلاص الكرة والاستحواذ عليها مما يتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية وخاصة عنصر الرشاقة ولذا يوجد علاقة ارتباطيه بين الرشاقة والمهارات الأساسية في كرة القدم (10 : 75) وتتفق تلك النتائج مع ما توصل إليه دراسة " اشرف جابر " (1991م) (8) ، " محمد زمزم " (2000م) (53) ، نتائج دراسة كلا من " سيد الحداد " (2006م) (31) ، ودراسة " عصام الدين محمود " (2011م) (37) ، ودراسة " احمد اشرف " (2018م) (4) والتي توصلت نتائجها إلي " أن صفة الرشاقة تعمل على تحسين الأداء المهاري لناشئي كرة القدم والي وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين الرشاقة وبعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة " .

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة كلا من " سالم أبو حلو " (2012م) (28) ، ودراسة " محمد شوقي " (2012م) (48) ، ودراسة " اشرف موسى " (2014م) (10) ، ودراسة " أيمن عبد اللطيف " (2019م) (13) والتي توصلت إلي " وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين متغيرات الرشاقة وبعض المهارات الأساسية وبعض وسائل تنفيذ خطط اللعب لناشئي كرة القدم " .

وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ووفقا للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة ومن خلال عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث يتضح وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لعينة البحث أي إن الفرض الثالث قد تحقق إجرائيا والذي ينص على إنه " توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة " .

مناقشة الفرض الرابع :

وفيما يخص الفرض الرابع والذي ينص على " توجد نسبة مساهمة لمتغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) في بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة " .

يوضح الجدول رقم (7) والخاص بقيم معامل خط الانحدار المقدر لمعادلة الانحدار الخطي المتعدد لاختبار الجري المتعرج بالكرة 45م لقياس سرعة الجري بالكرة (المتغير التابع) على اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) أن اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) كمتغيرات مستقلة لها تأثير (دال إحصائياً) علي اختبار الجري المتعرج بالكرة 45م لقياس سرعة الجري بالكرة كمتغير تابع وذلك لان قيمة معامل الاحتمال المقابلة لقيمة F لنموذج الانحدار الخطي المتعدد أقل من ($P < 0.0001$) مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد من الناحية الإحصائية وأن معادلة الانحدار الخطي المتعدد المقدر يمكن كتابتها على النحو التالي :

$$\bar{S} = 3.835 + 0.181 \text{ ر} + 0.470 \text{ ك}$$

حيث أن \bar{S} : تمثل القيمة المقدر لاختبار الجري المتعرج بالكرة 45م ،
 $\text{ر} =$ قيمة اختبار بارو للرشاقة لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه)
 (المتغير المستقل الأول)

$\text{ك} =$ قيمة اختبار الجري المتعرج بين الأقماع لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) (المتغير المستقل الثاني)

حيث يمكننا بتطبيق هذه المعادلة التنبؤ بالقيمة المستقبلية لاختبار الجري المتعرج بالكرة 45م لقياس سرعة الجري بالكرة (المتغير التابع) بمعلومية قيم اختبارات متغير الرشاقة الخاصة القدرة على التوجيه (اختبار بارو للرشاقة ، واختبار الجري الزجائي بين الأقماع) وقد بلغت نسبة مساهمة اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) في اختبار الجري المتعرج 45م لقياس سرعة الجري بالكرة (61%) .

يوضح الجدول رقم (8) والخاص بقيم معامل خط الانحدار المقدر لمعادلة الانحدار الخطي المتعدد لاختبار الجري المتعرج بالكرة مسافة 25م لقياس سرعة المراوغة (المتغير التابع) على اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) أن اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) كمتغيرات مستقلة لها تأثير (دال إحصائياً) علي اختبار الجري المتعرج بالكرة مسافة 25م لقياس سرعة المراوغة كمتغير تابع وذلك لان قيمة معامل الاحتمال المقابلة لقيمة F لنموذج الانحدار الخطي المتعدد أقل من ($P < 0.0001$) مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد من الناحية الإحصائية وأن معادلة الانحدار الخطي المتعدد المقدر يمكن كتابتها على النحو التالي :

$$\bar{S} = 4.725 - 0.331 \text{ ر} + 0.601 \text{ ك}$$

حيث أن \bar{S} : تمثل القيمة المقدر لاختبار الجري المتعرج بالكرة مسافة 25م (المتغير التابع)

، $r =$ قيمة اختبار بارو للرشاقة لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) (المتغير المستقل الأول)
 ك = قيمة اختبار الجري المتعرج بين الأقماع لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) (المتغير المستقل الثاني)
 حيث يمكننا بتطبيق هذه المعادلة التنبؤ بالقيمة المستقبلية لاختبار الجري المتعرج بالكرة مسافة 25م لقياس سرعة المراوغة (المتغير التابع) بمعلومية قيم اختبارات متغير الرشاقة الخاصة القدرة على التوجيه (اختبار بارو للرشاقة ، واختبار الجري الزجراجي بين الأقماع)
 وقد بلغت نسبة مساهمة اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) في اختبار الجري المتعرج بالكرة مسافة 25م لقياس سرعة المراوغة (71%) .

يوضح الجدول رقم (9) والخاص بقيم معامل خط الانحدار المقدر لمعادلة الانحدار الخطي المتعدد لاختبار تنطيط الكرة بالرأس لقياس مهارة الإحساس بالكرة (المتغير التابع) على اختبارات قياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) أن اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) كمتغيرات مستقلة لها تأثير (دال إحصائياً) علي اختبار تنطيط الكرة بالرأس لقياس مهارة الإحساس بالكرة كمتغير تابع وذلك لان قيمة معامل الاحتمال المقابلة لقيمة F لنموذج الانحدار الخطي المتعدد أقل من ($P < 0.0001$) مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد من الناحية الإحصائية وأن معادلة الانحدار الخطي المتعدد المقدره يمكن كتابتها على النحو التالي :

$$\hat{L} = 43.506 + 1.002r - 0.822K$$

حيث أن \hat{L} : تمثل القيمة المقدره لاختبار تنطيط الكرة بالرأس لقياس مهارة الإحساس بالكرة (المتغير التابع)

، $r =$ اختبار بارو للرشاقة لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) (المتغير المستقل الأول)

ك = اختبار الجري المتعرج بين الأقماع لقياس متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) (المتغير المستقل الثاني)

حيث يمكننا بتطبيق هذه المعادلة التنبؤ بالقيمة المستقبلية لاختبار تنطيط الكرة بالرأس لقياس مهارة الإحساس بالكرة (المتغير التابع) بمعلومية قيم اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) (اختبار بارو للرشاقة ، واختبار الجري الزجراجي بين الأقماع) .
 وقد بلغت نسبة مساهمة اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) في اختبار تنطيط الكرة بالرأس لقياس مهارة الإحساس بالكرة (57%) .

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه " حسن علاوى " (1992م) " أن العمل على زيادة رصيد اللاعب من مختلف المهارات الحركية يسهم بقدر وافر بالنسبة للإمكانيات العديدة للقدرة على التوافق بين مختلف هذه المهارات الحركية ويساعد على تطوير وتنمية صفة الرشاقة " (46 : 202)

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه " حنفي مختار " (1998م) " أن الرشاقة تعتبر من أهم الصفات البدنية التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وأنها تلعب دورا هاما في الأداء المهاري المركب للاعب كرة القدم في المواقف المعقدة من المباراة " (22 : 112) وتتفق هذه النتائج مع ما أشارا إليه " صبحي حسنين ، احمد كسرى " (1998م) " أن الرشاقة تتطلب سلامة الجهاز العصبي للاعب وسرعة الاتصالات والاستجابات التي تجري بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي ، فكما تحسن عمل الأعصاب كلما زاد التحكم في أداء المهارات الرياضية ، وكما سهل على اللاعب اكتساب مهارات جديدة وبالتالي يتحسن الرشاقة لديه " (50 : 130)

وتتفق مع ما أكده " حسن أبو عبده " (2005م) " أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي ، وأن الرشاقة تحتل مكانا حيويا بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم وتعتبر أكثرها استخداما أثناء المباراة والتدريب في مواقف تغيير الاتجاه والسرعة في الجري بالكرة وبدونها وفي المحاوره " (15 : 107)

وتتفق تلك النتائج مع ما أكده " أبو العلا احمد " (2012 م) " أن الانتباه يلعب دورا رئيسيا في التأثير على كفاءة الأداء من ناحية الرشاقة ، فقد يحتاج لاعب كرة القدم إلي زيادة المقدرة على أن يحتوى مجال الرؤية كثيرا من المثيرات التي تحدد حجم الانتباه الذي يعني التركيز على كثير من المثيرات في وقت واحد وعليه الاستجابة لمثير معين تبعا لاختلاف مواقف المنافسة " (2 : 223)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة " اشرف جابر " (1991م) (8) ، دراسة " محمد زمزم " (2000م) (53) ، دراسة " ياسر منصور " (2001م) (62) ، دراسة " سيد الحداد " (2006م) (31) ، ودراسة " احمد اشرف " (2018م) (4) ودراسة " ايمن عبد اللطيف " (2019م) (13) والتي توصلت نتائجها الي ان " الرشاقة هي أهم عناصر اللياقة البدنية المساهمة في مهارة الجري بالكرة والمراوغة ، وان الرشاقة من اهم عناصر اللياقة البدنية المساهمة في المجموع المهاري للاعب كرة القدم " .

وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ووفقا للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة

ومن خلال عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع يتضح أن الفرض الرابع قد تحقق إجرائياً والذي ينص على " توجد نسبة مساهمة لمتغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) في بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة" .
الاستنتاجات :

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج استخلص الاستنتاجات التالية :

1. البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تحسين وتطوير مستوى متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة وقد تراوحت نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي ما بين (17.78% : 26.83%) .
2. البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تحسين وتطوير مستوى بعض المهارات الأساسية (رمية التماس ، ركل الكرة بالقدم اليمنى واليسرى ، الجري بالكرة ، المراوغة ، تنطيط وضرب الكرة بالرأس) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة وقد تراوحت نسب التحسن والتطوير بين القياس القبلي والقياس البعدي ما بين (8.07% : 32.28%) .
3. وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبين مستوى بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة .
4. متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) مساهمة في مستوى بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة ، المراوغة ، تنطيط الكرة بالرأس) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة بنسب مساهمة تراوحت ما بين (57% الي 71 %) .
5. التنبؤ بمستوي بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة ، المحاورة ، تنطيط الكرة بالرأس) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة بمعلومية مستوى متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) .

التوصيات :

- استناداً على ما توصل إليه الباحث ، وفي ضوء نتائج وأهداف الدراسة يوصي الباحث بما يلي
1. إمكانية استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتطوير متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) ومستوى بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة.
 2. مراعاة وضع برامج التدريب للمراحل السنوية المختلفة للناشئين على اسس علمية تتناسب مع خصائص النمو البدني والحركي لهذه المراحل السنوية .

3. إمكانية استخدام معادلات الانحدار الخطي المتعدد للتنبؤ بمستوى الناشئين في بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) بمعلومية مستوى الرشاقة الخاصة .
4. إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير متغيرات الرشاقة الخاصة في تحسين مستوى المهارات الأساسية على المراحل العمرية المختلفة لناشئي كرة القدم .
5. إجراء المزيد من الدراسات علي عناصر اللياقة البدنية الأخرى ونسب مساهمتها في تحسين مستوى المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم .

قائمة المراجع

أولا : المراجع باللغة العربية :

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997م) : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة
2. _____
- (2012م) : التدريب الرياضي المعاصر، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 0
3. أبو العلا عبد الفتاح ، ابراهيم شعلان (1995م) : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
4. أحمد أشرف محمد علي جابر (2018م) : الأداء المهاري للمستويات العالية كمحدد لإنتقاء ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية
5. أحمد زكي صالح (1978م) : اختبار الذكاء المصور ، دار النهضة العربية ، القاهرة
6. _____ (1980م) : علم النفس التربوي، ط14 ، دار النهضة المصرية، القاهرة
7. أسامة كامل راتب (1999م) : النمو الحركي (مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق) ، دار الفكر العربي ، القاهرة
8. أشرف محمد علي جابر (1991م) : أثر استخدام بعض وسائل التعليمية (مختلفة الاحجام) على تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة الخاصة للاعبين كرة القدم، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
9. _____ (2011) : طرق اللعب في كرة القدم الحديثة بين الدفاع والهجوم ، الجزء الأول ، مكتب النجاح ، القاهرة
10. أشرف محمد موسى حسن (2014م) : تأثير استخدام تدريبات الرشاقة والتوازن على مستوى الاداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية

- البدنية والرياضة ، العدد48 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية
11. السيد عبد المقصود (1991م) : نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا التحمل ، مطبعة الشباب الحر ، الإسكندرية
12. أمر الله أحمد البساطي (1995م) : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية
13. أيمن عبد اللطيف صالح عبده (2019م) : تأثير برنامج تدريبي لمكونات الرشاقة على تطوير بعض وسائل تنفيذ خطط اللعب لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية
14. بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا(1989م) : الجديد في تدريب كرة القدم ، دار المعارف ، القاهرة
15. حسن السيد أبو عبده(2005م) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط5 ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية
16. _____ (2010 م) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط10 ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية
17. حسن منير عبد الشكور (2010م) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية قدرة الإستجابة السريعة على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
18. حنفي محمود مختار (1989م) : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة
19. _____ (1989م) : مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
20. _____ (1994م) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
21. _____ (1995 م) : التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
22. _____ (1998) : المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
23. حنفي محمود مختار ، مفتي إبراهيم حماد (1989م) : الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
24. خالد عبد النور الخضري (2010م) : تأثير إستخدام تدريبات المواقف التنافسية

- بالإتجاه المنفرد والمركب على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم ، رسالة
دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
25. خيرية ابراهيم السكري ، محمد جابر بريقع (م2001) : سلسلة التدريب المتكامل
لصناعة البطل من 6- 18 سنة ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الاسكندرية
26. _____ (2001) : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من
6- 18 سنة ، الجزء الثاني ، منشأة المعارف ، الاسكندرية
27. داني جورج جتو (2015م) : تأثير برنامج تدريبي لتطوير التوقع الحركي لأداء
مهارة الإستقبال في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنات ، جامعة الإسكندرية
28. سالم علي سالم ابو حلو (2012) : برنامج تدريبي لبعض متغيرات الرشاقة
وتأثيرها على بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان
29. سالم محمد علي موسي (2012 م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية
الخاصة والأداءات المهارية المركبة علي تحسين مستوى الأداء الفني لدى ناشئي كرة القدم
، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية
30. سهيل محمد طاهر الأغا (2014م) : تأثير تدريبات التوافق العضلي العصبي على
سرعة ودقة التصويب الأكثر إستخداما لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة ، رسالة دكتوراه ،
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية
1. سيد الحداد محمد حسن (2006) : تأثير برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على
التقدم بالمستوى المهاري المرتبط بالرشاقة الخاصة للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير ،
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان
31. ضياء فتحي سيد احمد حنفي (2011م) : تطوير بعض القدرات التوافقية وتأثيرها
على مهارات السيطرة لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا
32. طه إسماعيل ، عمرو ابو المجد ، إبراهيم شعلان (1989م) : كرة القدم بين النظرية
والتطبيق (الإعداد البدني في كرة القدم) ، دار الفكر العربي ، القاهرة
33. عبد الله إبراهيم أحمد سالم (2008) : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات
البدنية الخاصة علي مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم

- رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
34. عبد الهادي إبراهيم يونس (2002م): مستوى أداء لاعبي كرة القدم بدلالة بعض المتغيرات البدنية والمهارية ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
35. عز الدين عبد الله عبد الرزاق (2015م) : تأثير تطوير الرشاقة في بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية
36. عصام الدين محمد محمود السيد (2011) : تأثير تدريبات القدرة العضلية باستخدام مقاومات مختلفة علي مستوى الرشاقة وبعض المهارات الخاصة لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
37. عصام حنفي مصطفى درويش (2008) : المتطلبات البدنية المساهمة في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم " دراسة تحليلية " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
39. عصام طلعت عبد الحميد الجباص (2011م) : تأثير برنامج تدريبي لفترة الإعداد باستخدام التمرينات المركبة على بعض المتغيرات الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة إلمنيا
40. عصام عبد الخالق (1981م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، ط4 ، الإسكندرية
41. _____ (2003م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، ط9 ، الإسكندرية
42. _____ (2010م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، ط14 ، الإسكندرية
43. علاء طه إبراهيم حسن (2010م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الحركية الأساسية وقدرات الغدراك الحس حركي على مستوى الاداء المهاري للمبتدئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
44. فاروق محمد عوض (2000م) : أثر إستخدام برنامج تدريبي لفترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم لناشئين تحت 15 سنة ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان
45. ماجد مصطفى احمد اسماعيل (1993م): دراسة عاملية لقدرات الإدراك الحس حركي

- للاعبين كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
46. محمد حسن علاوى (1992) : علم التدريب الرياضي ، ط12، دار المعارف ، القاهرة
47. _____ (1994م) : علم التدريب الرياضي ، ط13، دار المعارف ، القاهرة
48. محمد شوقي عبد الرحمن هلال (2012م) : تأثير تقنين فترات الراحة على متغير الرشاقة للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ،
49. محمد صبحي حسانين (2004م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط6 ، دار الفكر العربي ، القاهرة
50. محمد صبحي حسانين ، أحمد كسرى (1998م) : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
51. محمد صلاح احمد عوض الله (2016م) : تطوير الرشاقة وتأثيرها على فعالية الحلول الفردية الهجومية في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
52. محمد عبده صالح الوحش ، مفتي إبراهيم حماد (1994م) : أساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، ط1، القاهرة
53. محمد محسن زمزم (2000م) : تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
54. محي الدين عبد العال غريب الشرقاوي (2009) : تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية
55. مفتي ابراهيم حماد (1994) : الجديد في الإعداد المهاري والخططي ، دار الفكر العربي ، القاهرة
56. _____ (2001) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي ، القاهرة

57. _____ (2009) : المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العملية ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة
58. _____ (2009) : التدريب الرياضي للناشئين والمدرّب الناجح ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة
59. _____ (2011م) : المرجع الشامل في كرة القدم ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة
60. نبيل سيلم حمدان الاغا (2011م) : تأثير إستخدام تدريبات الرشاقة الخاصة على أداء المحاورة للاعبين كرة القدم الناشئين بدولة فلسطين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
61. هشام محمد أحمد عبد الله (2001م) : تأثير الإرتقاء ببعض النواحي البدنية على فاعلية الهجوم الخاطف والدفاع المرند السريع لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
62. ياسر حسين منصور (2001) : الأهمية النسبية للعناصر البدنية المساهمة في أداء بعض مهارات كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
63. ياسر عثمان محمد عثمان (2009م) : تأثير إستخدام أسلوب التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهارية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 64 - Asai & Carre & Akatsaka & Haak (2003): The preparation stage planning on the level of the skilful soccer young players, sports engineering , Oxfod , England , 5(4) – 2003,193-192, totalNo. Of pages :10.
- 65 - Andersen;Kristensen , Sorensen , H , (2004) : Optimizing segmentmovement in the jumping header in soccer , sports biomechanics , Edinburg .
- 66- Bompa Q & Carrera,C (2005) : Periodization training for sports ,2nd ed, human Kanetics : U.S.A
- 67 – Burke & Btyand 7 Potiron & Josse (2002) : The effect of using the precision exercises on the levelof performing the passing and shooting skills in soccer game , science and sports , paris, 17(3)
- 68-Harra , D , G , & Warr , D . R . (2000) : Talent Identification and women's soccer , journal of sports sciences (JSS) .
- 69- Harra Potter (2000) : introduction into general thery and methodology

- of sports training and competition.
- 70 – Hans (2007) :The effect of the skills on the plans of 520 . eteam world , R . Q . no . 4 Hamyle , London.
- 71 – Humphrey . G (1993): sports for children , spring fild , . Illinois , USA
- 72– Jovanovic , M ., Sporis , G ., Omrcen ,D . & Fiorentini , F . (2011) :Effects of speed , agility , quick ness training method on power performance in elite soccer players . journal of strength conditioning Research 25 (5) ; 1285 – 1292 .
- 73–Kannekens , R., Elferink- Gemser , M . & Visscher , c . (2009) : Tactical skills of world – class youth soccer teams . journal of sports sciences , 27 (8) ; 807 – 812
- 74- Lui (2002) : " The effect of developing the mai skills on the performance level for some attacking individual playing principles for the soccer young players , jornal of wuhan institute of physical education , wuhan, P. R. china, 36 .
- 75 –Rully & Rahnama (2003) : Developing the movement performance speed for the soccer players, British journal of sports medicine, London,
- 76-Walker .strhick,B,Jacobson j.t(2003) : Effecting of vestibular rehabilitation, otolaynogl head neck surg jan,pmid,pubMed-indexed fox medline.
- 77 - Witkowska , Vlodimir & Wlady slaw Zmuda (2001) : The prognostic value of coordination motor ability (CMA) indices in the evaluation of development of soccer players aged 16 – 19 . A 2 – year observation .
- 78 – Zak & Henryk Duda (2003) : level of coordination ability but Efficiency of game of young football players .
- 79 – Zbigniew Witkowski (2005) : coordination porperties as criterion of forcasting of soccer players sport Achievement .

ملخص البحث

نسبة مساهمة أحد متغيرات الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) في تحسين بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم

د/ ايمن عبد اللطيف صالح عبده
وزارة التربية والتعليم – محافظة أسوان
د/ احمد اشرف محمد علي جابر

يهدف البحث الي التعرف على مدى مساهمة متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) في تحسين بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي لمتغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) لناشئي كرة القدم تحت 17 سنة والتعرف من خلاله على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين وتطوير متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة والتعرف على العلاقة بين متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم تحت 17 سنة والتعرف على نسبة مساهمة متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) في تحسين بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي أسوان الرياضي تحت 17 سنة وقد بلغ حجم العينة الأساسية (26) ناشئاً وتمثلت أدوات جمع البيانات في اختبارات متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) واختبارات بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تحسين وتطوير مستوى متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) ومستوى بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة وكذلك وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) وبين مستوى بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة وان متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) مساهمة في تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة ، المراوغة ، تنطيط الكرة بالرأس) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة بنسب مساهمة تراوحت ما بين (57% الي 71 %) استنادا على ما توصل إليه الباحث يوصي الباحث بإمكانية استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين وتطوير مستوى متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه) و تحسين وتطوير مستوى

بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة وبإمكانية استخدام معادلات الانحدار الخطي المتعدد للتنبؤ بمستوى الناشئين في مستوى بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) بمعلومية مستوى متغير الرشاقة الخاصة (القدرة على التوجيه)

Abstract

The percentage of the contribution of the private agility variable (the ability to steer) in improving some basic skills for soccer beginners

Dr. Ayman Abdel Latif Saleh Abdo

Dr : ahmed ashraf

The research aims to identify the extent of the contribution of the special fitness variable (the ability to guide) in improving some basic skills (under research) through setting a training program for the special fitness variable (the ability to guide) for soccer under-17 footballers And get acquainted with the impact of the proposed training program in the development and development of the special agility variable (the ability to guide) among soccer under-17 footballers and get acquainted with the impact of the proposed training program on the development and development of some basic skills (under research) among soccer under-17 footballers And learn about the relationship between the special agility variable (the ability to guide) and some basic skills (under research) for soccer under-17 footballers and the percentage of the contribution of the private agility variable (the ability to guide) in some of the basic skills (under discussion) among soccer beginners under 17 years The researcher used the experimental approach using the experimental design of the one group by means of pre-measurement and post-measurement. The sample was chosen intentionally from Aswan Sports Club under 17 years of age. The core sample size was (26) Emerging and among the most important findings of the researcher that the proposed training program has a positive impact in improving and developing the level of the special agility variable (the ability to guide) and the level of some basic skills (under research) among soccer under 17 youth Likewise, there is a statistically significant correlation between the specific agility variable (the ability to guide) and the level of some basic skills (under research) among under-17 footballers And that the variable of special agility (the ability to guide) is a contribution to the level of some basic skills (running with the ball, dribbling, bouncing on the ball with the head) among soccer under-17 footballers with contribution rates ranging from (57% to 71%) Based on the findings of the researcher, the researcher recommends the possibility of using the proposed training program to develop the special agility variable (the ability to guide) and the level of some basic skills (under research) among soccer under-17 footballers and the possibility of using multiple linear regression equations to predict the level of beginners in the level of some skills Basic (under discussion) with the knowledge of the level of the specific agility (ability to guide)