

## فاعلية برنامج تدريبي مقترح لمتغيرات الرشاقة علي الخطط الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم تحت 18 سنة

أ.د/ ماجد مصطفى أحمد إسماعيل

أ.م.د/ صبري أحمد علي العدوي

الباحث/ حازم أحمد إبراهيم فرج

### مقدمة ومشكلة البحث:

إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي بصفه عامه وكره القدم بصفه خاصه نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطورا كبيرا في كره القدم ، على الرغم من ذلك فمازالت هناك مشكلات قائمه ترتبط بالعملية التدريبية و التي تتطلب حولا علميه وعملية تقع على عاتق العلماء والخبراء والمختصين والمدربين .

وهذا ما يؤكد مفتي إبراهيم حماد (1994) أن الإمكانيات والحلول الفردية للاعبين تعتبر أساساً مهماً للتعاون فيما بينهم لتحقيق أهداف الفريق ، وعلي هذا فإن الأداء الفردي لمهارات كرة القدم أو تحركات اللاعب الفردية لا غني عنها في تنفيذ خطط اللعب الهجومية في كرة القدم إذا يعتبر اتقانها عاملاً مهماً وضرورياً لإنجاح تلك الخطط ، وهي تعتبر بمثابة الوسائل الأساسية في تنفيذ خطط اللعب الهجومية بكافة أنواعها . ( الجري بالكرة - التصويب - المراوغة - التمرير - التحركات الفعالة للاعب ( 10 : 131 )

وبعد الاطلاع علي المراجع والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي بشكل عام ، وكرة القدم بشكل خاص ، فقد لاحظ الباحثون أن معظم ناشئي كرة القدم في مصر يتميزون بمهارات كروية عالية إلا أنهم لا يستطيعون توظيفها بالشكل المناسب أثناء المباريات وهذا يرجع إلي الضعف الواضح في بعض العناصر البدنية بشكل عام والرشاقة بشكل خاص نتيجة عدم الالتزام والاهتمام ببرامج التدريب المقننة مما يجعل اللاعبين غير قادرين علي توظيف مهاراتهم بشكل جيد أثناء المباريات والمنافسات الرسمية .

ومن هذا المنطلق يشير الباحثون إلى ضرورة الاهتمام بالإعداد البدني بشكل عام والرشاقة ومتغيراتها بشكل خاص للاعبين كرة القدم (حيث ان الدراسات السابقة استخدمت الرشاقة كعنصر من عناصر اللياقة البدنية دون النظر اليه و تحليله كمتغيرات اساسية ) والمتمثلة في متغيرات (القدرة علي التوجيه ، القدرة علي التكيف والتغير ، القدرة علي التعلم ) وذلك حتي يستطيع اللاعبون توظيفها في تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية داخل الملعب بكفاءة وتركيز ، طوال المباراة .

ومن خلال ما سبق توصل الباحثون لإجراء بحث بعنوان " فاعلية برنامج تدريبي مقترح لمتغيرات الرشاقة علي الاداءات الخططية الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم تحت 18 سنة "

لوقوف عل أهم متغيرات الرشاقة المؤثرة علي تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية للاعبين كرة القدم ( المراوغة \_ الجري بالكرة \_ التصويب ).

### أهمية البحث :

يوجه هذا البحث النظر نحو أهمية تمارين متغيرات الرشاقة علي وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية للاعبين كرة القدم ، إذ تساهم هذه الدراسة في تطوير خطط اللعب الهجومية الفردية ( المراوغة \_ الجري بالكرة \_ التصويب ) والتي ترتبط بزيادة معدل التهديد ، ولذلك يرى الباحثون أن أهمية هذه الدراسة تبرز في النواحي التالية :

1. قد يكون من البحوث التطبيقية الهامة في مجال تدريب كرة القدم ، نظرا لأنه يساهم في تنمية وتطوير متغيرات الرشاقة لدي لاعبي كرة القدم ويربط فيما بينها وبين وسائل تنفيذ خطط اللعب الفردية الهجومية .
2. و تساهم توجيه وإرشاد مدربي كرة القدم عند وضع برامج التدريب نحو مناسبتها لهذه المرحلة السنية والتي تقتقد إلي عنصر الرشاقة.
3. يمكن الاستفادة منها عند ثبوت صلاحيتها في بعض الدراسات والبحوث التي تهتم برياضة كرة القدم.

### • هدف البحث

يهدف البحث إلي تطوير الخطط الفردية باستخدام تدريبات الرشاقة لناشئ كرة القدم وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح لمتغيرات الرشاقة علي الخطط الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم تحت 18 سنة وذلك للتعرف علي :

1. تحسين مستوي متغيرات الرشاقة المتمثلة في ( القدرة علي التوجيه \_ القدرة علي التكيف \_ القدرة علي التعلم ) لناشئ كرة القدم ( عينة البحث ).
2. تحسين الخطط الهجومية الفردية المتمثلة في ( الجري بالكرة \_ التصويب \_ المراوغة "المحاورة" ) لناشئ كرة القدم (عينة البحث).
3. معدلات الارتباط بين متغيرات الرشاقة و الخطط الهجومية الفردية في كرة القدم ( قيد البحث ) لناشئ كرة القدم عينة البحث.

### • فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات متغيرات الرشاقة قيد البحث ( القدرة علي التوجيه ،القدرة علي التكيف والتغير ،القدرة علي التعلم ) و الخطط الهجومية الفردية المتمثلة في ( الجري بالكرة \_ التصويب \_ المراوغة "المحاورة" ) لصالح القياس البعدي لعينة البحث المختارة .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

اختبارات متغيرات الرشاقة قيد البحث ( القدرة علي التوجيه ، القدرة علي التكيف والتغير ، القدرة علي التعلم ) و الخطط الهجومية الفردية المتمثلة في ( الجري بالكرة \_ التصويب \_ المراوغة "المحاورة" ) لصالح القياس البعدي لعينة البحث المختارة .

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين البحث التجريبية والضابطة في اختبارات متغيرات الرشاقة قيد البحث ( القدرة علي التوجيه ، القدرة علي التكيف والتغير ، القدرة علي التعلم ) والخطط الهجومية الفردية المتمثلة في ( الجري بالكرة \_ التصويب \_ المراوغة "المحاورة" ) لصالح المجموعة التجريبية .

#### • مصطلحات البحث

#### الرشاقة Agility

هي عبارة عن قدرة شاملة ترتبط اساسا بواجبات وأهداف الاداء الحركي . ( 4 : 262 )

#### متغيرات الرشاقة :

1. القدرة علي التوجيه : **The Ability to guidance** هي الحركات الصعبة في الأداء أو التي تحتوي علي أكثر من هدف حيث تؤدي بمستوى عالي من الرشاقة كاستقبال الكرة بأوضاع و ارتفاعات مختلفة و تسديدها علي المرمى أو تمريرها في نفس اللحظة " ( 3 : 11 )
2. القدرة علي التكيف و التغير : **The Ability to adapt and change** هي السرعة في أداء الحركات ورد الفعل الحركي كسرعة التنقل بين الهجوم والدفاع كما يتطلبه الموقف " ( 3 : 11 )
3. القدرة علي سرعة التعلم : **The Ability to quickly learn** هي زيادة في عدد تكرار التمرين حتى يصل اللاعب إلى أداء التمرين في أقل وقت ممكن " ( 3 : 11 )
4. الخطط الهجومية الفردية "هي جميع المهارات الهجومية التي يستخدمها اللاعب فرديا للوصول إلى تحقيق الهدف المنشود ( 5 : 131 )

#### الدراسات المرتبطة

1. أجرى محمود حامد عبدالرحمن دويدار (2017م) (9) دراسة تهدف الي تصميم برنامج تدريبي مقترح لتدريبات التوجيه والتكيف كمتغيرات للرشاقة علي تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين استخدام الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة التدريبية الواحدة وذلك علي عينة عددها (36) لاعبا من نادي حدائق الاهرام الرياضي وكان من أهم نتائج البحث أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تحسين مستوى مهارتي المراوغة والسيطرة علي الكرة لدي ناشئ كرة القدم وله تأثير إيجابي علي تحسين متغيرات البدنية ،الرشاقة ( القدرة علي التوجيه والقدرة علي التكيف والتغيير )
2. أجرى محمد صلاح أحمد عوض الله (2016م) (8) دراسته تهدف إلي تصميم برنامج

تدريبي للرشاقة وتأثيره علي فاعلية الحلول الفردية الهجومية في كرة القدم أستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة التجريبية الواحدة وذلك علي عينة عددها (30) ناشئ نادي القناطر الخيرية وكان من نتائج البحث المنهج التجريبي المقترح له تأثير إيجابي علي فاعلية الحلول الفردية الهجومية لدي لعبي كرة القدم (قيد البحث) . نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي الرشاقة لدى لعبي كرة القدم (9% ) .

3. أجري سالم علي سالم أبو حلو (2012) (3) دراسة تهدف إلي التعرف على برنامج تدريبي لبعض متغيرات الرشاقة وتأثيرها على بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة قدم استخدام الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة التجريبية الواحدة وذلك على عينة عددها (20) لاعب من لاعبي نادي مؤسسة البيرة بفلسطين وكان من أهم نتائج البحث أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تحسين مستوي بعض متغيرات الرشاقة (القدرة على التوجيه . القدرة على التكيف والتغير ) لدي ناشئ كرة القدم وله تأثير إيجابي على تحسين مستوي بعض المهارات الأساسية لدي ناشئ كرة القدم .

#### إجراءات البحث :-

**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لنوع وطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس (القبلي والبعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

**مجتمع البحث :** يمثل مجتمع البحث ناشئ كرة القدم تحت 18 سنه ( 150 ) لاعب لعدد ( 5 ) فرق المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي 2020 / 2021 م ، بمنطقة الفيوم لكرة القدم .

**عينة البحث :** تتكون عينة البحث الأساسية من ( 30 ) لاعب من اللاعبين المسجلون بمنطقة الفيوم لكرة القدم مواليد 2002 للموسم الرياضي ( 2020/2021) تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي فريق مصر المقاصة بالفيوم . مقسمين كالاتي (11) لاعب كعينة تجريبية ، (11) لاعب كعينة ضابطة وتم استبعاد عدد ( 8 ) لاعبين من العينة لظروف الإصابة وعدم انتظامهم في التدريبات . وقد تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي والجداول وبلغ حجم العينة الإستطلاعية وعددها ( 90 ) لاعب من ثلاث اندية وهم ( مركز شباب سنورس ، مركز شباب اطسا ، ونادي ابوكسا ) والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم منطقة الفيوم تحت 18 سنه وذلك لتجريب بعض وحدات البرنامج ، وكذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات ) لاختبارات متغيرات الرشاقة قيد البحث .

جدول رقم ( 1 ) المعاملات الاحصائية في متغيرات السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي لدي مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية قيد البحث ( ن = 22 )

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	اقل قيمة	اكبر قيمة	الالتواء
السن	17.5000	.51177	17.500	17.00	18.00	.000
الوزن	69.8182	2.53802	500.69	65.00	75.00	.320
الطول	172.409	3.825	173.500	165.000	183.00	0.648
العمر التدريبي	3.0909	.92113	3.00	1.00	4.00	-.595

يوضح جدول رقم ( 1 ) ان معامل الالتواء يعطينا دلالة مباشرة على خلو الأداء بالنسبة لمتغيرات السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية. حيث يظهر أن معاملات الالتواء قد تراوحت بين ( -0.595 . 0.648 ) أي أنها انحصرت بين  $(\pm 3)$  وهذه النتيجة تظهر لنا أن بيانات المتغيرات تتوزع توزيعاً اعتدالياً بالنسبة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

### 1. تجانس عينة البحث في اختبارات الرشاقة

جدول رقم ( 2 )

المعاملات الاحصائية لاختبارات الرشاقة لدي مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية قيد البحث ( ن = 22 )

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	اقل قيمة	اكبر قيمة	الالتواء
القدرة علي التعلم الجري بالكرة	التكرار	1.9545	.57547	2.00	1.00	3.00	-.014
القدرة علي التكيف والتغيير التصويب	المتر	44.1818	2.12998	44.00	40.00	48.88	.130
القدرة علي التعلم المراوغة	التكرار	2.2273	.61193	2.00	1.00	3.00	-.142
القدرة علي التوجيه الجري بالكرة	الزمن ( ث )	16.4400	.19775	16.46	16.00	16.75	-.335
القدرة علي التوجيه التصويب	الزمن ( ث )	6.0905	.32668	6.15	5.30	6.70	-.770
القدرة علي التكيف والتغيير الجري بالكرة	الزمن ( ث )	11.5791	.26689	11.575	11.06	12.00	.184
القدرة علي التوجيه المراوغة	الزمن ( ث )	30.6886	2.27839	30.500	26.60	35.56	.175

- يوضح جدول رقم ( 2 ) ان معامل الالتواء يعطينا دلالة مباشرة على خلو الأداء بالنسبة لجميع الاختبارات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية. حيث يظهر أن معاملات الالتواء قد تراوحت بين ( -0.770 . 0.184 ) أي أنها انحصرت بين (  $\pm 3$  ) وهذه النتيجة تظهر لنا أن بيانات الاختبارات تتوزع توزيعاً اعتدالياً بالنسبة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

• تكافؤ عينة البحث

1. تكافؤ عينة البحث في متغيرات النمو

جدول ( 3 )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبليين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي قيد البحث بطريقة مان . وتينى اللابارومترية

$$n_1 = n_2 = 11$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ( ن = 11 )		المجموعة الضابطة ( ن = 11 )		متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ
		ع	م	ع	م						
السن	سنة	0.50 4	17.636	0.51 4	17.363	13.00 10.00	143.0 0 110.0 0	44.00	110.00	1.25 0	0.211
الوزن	كجم	2.41 2	69.727	2.77 3	69.909	11.14 11.86	122.5 0 130.5 0	56.50 0	122.50 0	0.26 5	0.791
الطول	سم	4.08 3	173.54 5	3.34 9	171.27 2	13.18 9.82	145.0 0 108.0 0	42.00	108.00	1.22 5	0.221
العمر التدريبي	سنة	0.80 9	3.363	0.98 1	2.818	13.27 9.73	146.0 0 107.0 0	41.00	107.00	1.35 8	0.175

قيمة ( z ) الجدولية . مستوي ( 0.05 ) = 1.960

يتضح من جدول ( 3 ) ما يلي :

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبليين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي قيد البحث حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات

## 2. تكافؤ عينة البحث في اختبارات الرشاقة :

## جدول ( 4 )

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبليين لمجموعتى البحث الضابطة والتجريبية فى

اختبارات الرشاقة قيد البحث بطريقة مان . وتينى اللابارومترية

$$11 = 2 = 1 \text{ ن}$$

احتمالية الخطأ	قيمة z	W	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعة الضابطة ( ن = 11 )		المجموعة التجريبية ( ن = 11 )		وحدة القياس	متغيرات الرشاقة
						ع	م	ع	م		
0.281	1.07 8	113.00	47.00	113.00 140.00	10.27 12.73	.70065	2.0909	.40452	1.81 82	التكرار	القدرة علي التعلم " الجري " بالكرة "
0.921	0.10 0	125.00	59.00	128.00 125.00	11.64 11.36	1.8877 6	44.181 8	2.4420 6	44.1 818	المتن	القدرة علي التكيف والتغيير "التصويب "
0.851	0.18 8	124.00	58.00	124.00 129.00	11.27 11.73	.46710	2.2727	.75076	2.18 18	التكرار	القدرة علي التعلم "المراوغة "
0.895	0.13 2	124.500	58.500	124.50 128.50	11.32 11.68	.18325	16.452 7	.21950	16.4 273	الزمن ( ث )	القدرة علي التوجيه " الجري " بالكرة "
0.645	0.46 1	119.500	53.500	119.50 133.50	10.86 12.14	.32605	6.0991	.34298	6.08 18	الزمن ( ث )	القدرة علي التوجيه "التصويب "
0.742	0.33 0	121.500	55.500	131.50 121.50	11.95 11.05	.30814	11.558 2	.23130	11.6 000	الزمن ( ث )	القدرة علي التكيف والتغيير "الجري " بالكرة "
0.554	0.59 1	117.500	51.500	135.50 117.50	12.32 10.68	2.0267 8	30.407 3	2.5737 9	30.9 700	الزمن ( ث )	القدرة علي التوجيه "المراوغة "

قيمة (z) الجدولية . مستوي (0.05) = 1.960 يتضح من جدول ( 4 ) ما يلي :

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبليين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى اختبارات الرشاقة قيد البحث حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل علي تكافؤ المجموعتين فى هذه الاختبارات .

## جدول ( 5 )

معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية لمجموعة البحث التجريبية  
في اختبارات الرشاقة قيد البحث

المجموعة التجريبية			وحدة القياس	اختبارات متغيرات الرشاقة
نسبة التغير %	م بعدى	م قبلى		
21.7	2.5455	2.0909	التكرار	القدرة علي التعلم " الجري بالكرة "
1.8	45.00	44.181	المتر	القدرة علي التكيف والتغيير "التصويب"
24.0	2.8182	2.2727	التكرار	القدرة علي التعلم " المراوغة "
1.3	16.236	16.452	الزمن ( ث )	القدرة علي التوجيه " الجري بالكرة "
3.5	5.8909	6.0991	الزمن ( ث )	القدرة علي التوجيه " التصويب "
1.5	11.381	11.558	الزمن ( ث )	القدرة علي التكيف والتغيير الجري بالكرة
0.7	30.181	30.407	الزمن ( ث )	القدرة علي التوجيه " المراوغة "

يتضح من جدول ( 5 ) ما يلي :

ان نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية في اختبارات الرشاقة لدي

مجموعة البحث الضابطة قد انحصر ما بين 0.7 % ، 24.0%.

• مجالات البحث

المجال المكاني

تم إجراء جميع القياسات وتطبيق اختبارات الرشاقة والبرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث الأساسية بملعب كرة القدم بالمدينة الرياضية بدمو بالفيوم ، وكذلك إجراء الدراسات الإستطلاعية بملعبي ملعب المدينة الرياضية ( دمو ) و ملعب نادي أبوكسا وذلك طبقاً لمواعيد وبرنامج زمني محدد .

المجال الزمني

استغرق تنفيذ البرنامج ( 10 ) أسابيع في الفترة من يوم السبت الموافق 2020/11/14م إلي يوم الجمعة الموافق 2021/1/22م ، أما الدراسات الأستطلاعية فقد نفذت كما يلي :



## الدراسات الإستطلاعية

قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحثون بإجراء عدد (2) دراسة إستطلاعية وذلك على عدد (90) لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية كالاتى :

### الدراسة الإستطلاعية الأولى

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى خلال الفترة من يوم الخميس الموافق 2020/11/5م إلى يوم الجمعة الموافق 2020/11/6م وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (90) لاعب من الاندية الاتية ( نادي ابوكسا ، ومركز شباب سنورس ، ومركز شباب أطسا ) مواليد ( 2002 م ) وهم من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

### هدف الدراسة الإستطلاعية الأولى :

1. التعرف على مدى مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البرنامج وكيفية التعامل معها.
2. تحديد الزمن الذي تستغرقه الإختبارات والقياسات قيد البحث .
3. تدريب المساعدين .

4. الوقوف على المعوقات التى قد تعترض أو تواجه تنفيذ البرنامج التدريبي.
5. حساب المعاملات العلمية للاختبارات متغيرات الرشاقة المستخدمة (الصدق والثبات) باستخدام التحليل العاملي .

### نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى :

1. تم إستبعاد عدد من الأدوات غير الصالحة واستبدالها بأدوات أخرى تؤدي نفس الغرض.
2. تم تحديد الزمن الذى تستغرقه للاختبارات متغيرات الرشاقة والقياسات قيد البحث .
3. تفهم المساعدين الهدف من البرنامج وطرق القياس والتسجيل.
4. تنظيم كيفية اجراء أختبارات متغيرات الرشاقة للاقتصاد من وقت وجهد الباحث والمساعدين وكذلك عينه البحث .
5. إيجاد الصدق والثبات لأختبارات متغيرات الرشاقة المستخدمة قيد البحث .

### الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحثون بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى ، فى الفترة من يوم الإثنين الموافق 2020/11/9م وحتى يوم الثلاثاء الموافق 2020/11/10م .

### أهداف الدراسة الإستطلاعية الثانية :

1. تطبيق بعض الوحدات التدريبية اليومية من البرنامج وذلك لتحديد وتقنين شدة والأحمال التدريبية

2. إكتشاف الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر خلال التطبيق .

نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية :

1. تم تحديد وتقنين شدة الوحدة التدريبية اليومية وكذلك الأحمال التدريبية المستخدمه ، من

خلال تحديد الأحمال التدريبية بإستخدام مكونات الحمل التدريبي ( الشدة ، الحجم ،

الكثافة ) بتطبيق 4 وحدات تدريبية (حمل أقصى ، حمل عالي ، حمل متوسط) .

2. القدرة على التغلب على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر خلال التطبيق.

القياس القبلي للاختبارات متغيرات الرشاقة قيد البحث: في الفترة من يوم الخميس الموافق

2020/11/12م لمدة يوم واحد .

القياس البعدي للاختبارات متغيرات الرشاقة قيد البحث: في الفترة من يوم الأحد الموافق

2020/1/24م ولمدة يوم واحد

أدوات وسائل جمع البيانات :

من خلال إطلاع الباحثون علي العديد من القراءات النظرية ، والدراسات المرجعية

بمجال البحث وطبقاً لما يتطلبه مجال البحث من أدوات وأجهزة قياس ،

وكذلك اختبارات متغيرات الرشاقة قيد البحث وهي من اعداد وتصميم الباحثون وهي .

جدول ( 6 ) جدول اختبارات متغيرات الرشاقة

المتغيرات	القدرة علي التوجيه	متغير القدرة علي التكيف والتغير	متغير القدرة علي التعلم
الرشاقة	اختبار التصويب	أختبار التصويب	أختبار التصويب
	اختبار الجري بالكرة	أختبار الجري بالكرة	أختبار الجري بالكرة
	ختبار المراوغة (المحاورة)	أختبار المراوغة (المحاورة)	أختبار المراوغة (المحاورة)

الشروط اللازم توافرها في أدوات ووسائل جمع البيانات:

1. فاعليتها في قياس ما وضعت من أجله من جوانب متعددة للدراسة .

2. سهولة الاستخدام وإمكانية التنفيذ .

3. أن يكون أجمع على استخدامها عدد كبير من علماء التربية الرياضية .

لذلك استخدم الباحثون لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث الوسائل والأدوات التالية :

الإستمارات :

إستمارة تسجيل البيانات :

قام الباحثون بتصميم استمارات تسجيل القياسات الخاصة بالبحث ، بحيث يتوافر فيها

البساطة وسهولة و دقة وسرعة التسجيل من أجل جمع البيانات وجدولتها ومعالجتها إحصائياً وهي

استمارة تسجيل قياسات عينة البحث في متغيرات النمو ( السن \_ الطول \_ الوزن \_ العمر

(التدريبي) .

استمارة تسجيل قياسات عينة البحث في اختبارات متغيرات الرشاقة ، قيد البحث .

• الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- 1-ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلوجرام . ، 2. جهاز رستاميتير لقياس الطول ، 3- بالسنتيمتر، 4- شريط قياس المسافة ( بالأمتار ) 5- ملعب كرة قدم .، 6- كرات كرة قدم مقاس 5 قانونية . 7- اطواق بلاستيك .، 8- ساعة إيقاف . 9 . صفارة بدء .
10. استمارات تسجيل . 11- أقماع بلاستيكية . 12- علامات ( اطباق ) بلاستيك .

• المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)

أولاً : الصدق العاملي للاختبارات قيد البحث

استخد الباحثون الصدق العاملي بأجراء تحليل عاملي علي نتائج الاختبارات قيد البحث

من خلال التدوير المائل وذلك للتعرف علي المعاملات الاحصائية الهامه للبحث ويوضح جدول

رقم (4) ذلك

جدول رقم ( 7 ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء واكبر قيمة واقل قيمة

لاختبارات الرشاقة قيد البحث (  $n = 90$  )

متغيرات الرشاقة	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	اقل قيمة	اكبر قيمة	الالتواء
القدرة علي التوجيه	التصويب	الزمن ( ث )	6.4037	0.384	0.384	5.3	6.99	0.745
	الجري بالكرة	الزمن ( ث )	16.5592	0.243	0.243	15.78	16.95	-0.613
	المراوغة	الزمن ( ث )	32.5458	1.555	1.555	28.9	35.6	-0.187
القدرة علي التكيف والتغيير	التصويب	المتر	43.4889	2.343	2.343	38	48	-0.042
	الجري بالكرة	الزمن ( ث )	11.6532	0.267	0.267	11	12.3	0.034
	المراوغة	الزمن ( ث )	11.6127	0.781	0.781	9.3	12.9	-0.819
القدرة علي التعلم	التصويب	التكرار	4.4889	0.902	0.902	3	6	0.081
	الجري بالكرة	التكرار	2.2889	0.437	0.437	1	3	0.015
	المراوغة	التكرار	2.3889	0.448	0.448	1.5	3.5	0.362

يوضح جدول رقم ( 7 ) ان معامل الالتواء يعطينا دلالة مباشرة على خلو الأداء

بالنسبة لجميع الاختبارات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية. حيث يظهر أن

معاملات الالتواء قد تراوحت بين ( -0.819 . 0.745 ) أي أنها انحصرت بين (  $\pm 3$  )

وهذه النتيجة تظهر لنا أن بيانات الاختبارات تتوزع توزيعاً اعتدالياً بالنسبة لعينة البحث.

• النتائج العاملية قبل وبعد تدوير الاختبارات

- تعد التحليلات العاملية من الدرجة الأولى بمثابة البداية لنتائج هذه الدراسة. حيث يمكن عن

طريقها تحديد العوامل المستخلصة والتعرف على سماتها. وذلك بالنسبة لمتغيرات الرشاقة.

وعن طريق هذه الخطوة يمكن تحديد اختبارات الرشاقة للاعبين كرة القدم.

- قام الباحثون بتطبيق شروط قبول العامل وهي تشبع ثلاث اختبارات على الاقل وقبول

العامل التي تكون دلالاته الاحصائية للتشبع على العامل لا يقل عن 0.4 - وفقاً لرأي

الباحثون و الساده المشرفين ، ثم عرض العوامل المستخلص

- ويوضح جدول رقم ( 9 ) المصفوفة العاملية لاختبارات الرشاقة الأصلية قبل تدوير الاختبارات. كما يوضح جدول رقم ( 10 ) المصفوفة العاملية للاختبارات على العوامل قبل التدوير المائل. بالإضافة إلى قيم الاشتراكيات للاختبارات على العوامل المستخلصة. وكذلك يوضح الجدول كلاً من الجذر الكامن للعوامل. ونسبة تباين كل عامل من التباين الكلي للمصفوفة الارتباطية ويعرض الباحثون الجداول كما يلي:

جدول رقم ( 8 ) مصفوفة الارتباط البنائية بين اختبارات الرشاقة قيد البحث ( ن = 1 = 90 )

القدرة علي التعلم			القدرة علي التكيف والتغيير			القدرة علي التوجيه			متغيرات الرشاقة	
المراوغه	الجري بالكرة	التصويب	المراوغه	الجري بالكرة	التصويب	المراوغه	الجري بالكرة	التصويب	الاختبارات	القدرة علي التوجيه
-0.12	0.18	0.10	0.04	0.04	-0.04	0.08	-0.14	1	التصويب	
-0.04	0.12	-0.02	-0.14	0.06	0.04	-0.11	1.00		الجري بالكره	
-0.05	0.02	-0.05	0.04	-0.16	-0.03	1.00			المراوغه	
-0.02	0.09	0.28	0.12	0.21	1.00				التصويب	
0.09	0.11	0.02	0.16	1.00					الجري بالكره	
-0.01	0.01	-0.01	1.00						المراوغه	
-0.06	-0.13	1.00							التصويب	
-0.04	1.00								الجري بالكره	
1.00									المراوغه	

قيمة ( ر \* ) الجدولية . مستوي ( 0.05 ) عند ( ن = 30 ) = 0.173

يتضح من الجدول رقم ( 8 ) بلغت عدد الارتباطات ستة وثلاثون معامل ارتباط ، منهم عشرون معامل ارتباط موجب ، ستة عشر معامل ارتباط سالب .

جدول رقم ( 9 ) المصفوفة العاملية لاختبارات الرشاقة قبل التدوير

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	الاشتراكيات
القدرة علي التوجيه	التصويب	الزمن ( ث )	0.444	0.021	0.531	0.103
	الجري بالكرة	الزمن ( ث )	0.461	0.009	0.336	0.078
	المراوغه	الزمن ( ث )	0.359	0.076	0.359	0.050
القدرة علي التكيف والتغيير	التصويب	المتر	0.561	0.526	0.526	0.153
	الجري بالكرة	الزمن ( ث )	0.508	0.430	0.457	0.114
	المراوغه	الزمن ( ث )	0.136	0.239	0.242	0.063
القدرة علي التعلم	التصويب	التكرار	0.214	0.232	0.531	0.134
	الجري بالكرة	التكرار	0.694	0.072	0.055	0.104
	المراوغه	التكرار	0.122	0.113	0.000	0.032

يتضح من الجدول رقم ( 9 ) ما يلي : يتضح من الجدول رقم ( 9 ) أن التشبعات قبل التدوير تمثلت في ثلاثة عوامل. بالنسبة للعامل الأول تراوحت قيم التشبعات ما بين ( 0.122، 0.694 ) ، وتراوحت قيم التشبعات للعامل الثاني ما بين ( 0.009، 0.526 ) ، وتراوحت قيم التشبعات للعامل الثالث ما بين ( 0.000، 0.531 ) .

جدول رقم ( 10 ) المصنوفة العاملية لاختبارات الرشاقة بعد التدوير

متغيرات الرشاقة	الاختبارات	وحدة القياس	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث
القدرة علي التوجيه	التصويب	الزمن( ث )	-0.606	0.075	0.397
	الجري بالكرة	الزمن( ث )	0.609	-0.038	0.298
	المراوغة	الزمن( ث )	-0.547	-0.243	-0.009
القدرة علي التكيف والتغيير	التصويب	المتر	0.747	0.037	0.037
	الجري بالكرة	الزمن( ث )	0.549	0.233	0.391
	المراوغة	الزمن( ث )	0.280	-0.496	0.096
القدرة علي التعلم	التصويب	التكرار	-0.155	-0.364	0.612
	الجري بالكرة	التكرار	0.833	-0.011	-0.033
	المراوغة	التكرار	0.641	0.324	-0.132
الجذر الكامن	-	-	1.444	1.311	1.253
النسبة	-	-	0.160	0.146	.139

يتضح من الجدول رقم ( 10 ) ما يلي : ان التشبعات قبل التدوير تمثلت في ثلاثة عوامل . بالنسبة للعامل الاول تراوحت قيم التشبعات ما بين ( -0.155، 0.833 ) مع العلم ان عدد التشبعات السالبة ثلاثة اختبارات اختبارات ، والموجبة ستة اختبارات، وتراوحت قيم التشبعات للعامل الثاني ما بين ( -0.364، 0.324 ) مع العلم ان عدد التشبعات السالبة خمسة اختبارات ، والموجبة اربعة اختبار ، وتراوحت قيم التشبعات للعامل الثالث ما بين ( -0.132، 0.612 ) مع العلم ان عدد التشبعات السالبة ثلاثة اختبارات ، والموجبة ستة اختبارات ، و يتضح من جدول (10) ما يلي :

- 1- العامل الأول أسفر عن (7) سبعة اختبارات .
- 2- العامل الثاني أسفر عن (1) اختبار واحد ..
- 3- العامل الثالث أسفر عن (1) اختبار واحد.

وبذلك تم استبعاد العامل الثاني والثالث لعدم تحقيقهم شروط قبول العامل وهي تشبع ثلاث اختبارات على الأقل .

جدول رقم ( 11 )

الترتيب التنازلي لتشبعات اختبارات الرشاقة

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	وحدة القياس	درجة التشبع
1	8	القدرة علي التعلم " الجري بالكرة "	التكرار	0.833
2	4	القدرة علي التكيف والتغيير "التصويب"	المتر	0.747
3	9	القدرة علي التعلم " المراوغة "	التكرار	0.641
4	2	القدرة علي التوجيه " الجري بالكرة "	الزمن( ث )	0.609
5	1	القدرة علي التوجيه " التصويب "	الزمن( ث )	-0.606
6	5	القدرة علي التكيف والتغيير الجري بالكرة	الزمن( ث )	0.549
7	3	القدرة علي التوجيه " المراوغة "	الزمن( ث )	-0.547

يتضح من الجدول رقم ( 11 ) ما يلي : أن ترتيب الاختبارات على العامل الأول تبعاً لدرجة تشبع كل اختبار على العامل. وهذه الاختبارات كما هو واضح من الجدول مرتبة ترتيباً تنازلياً.

- ان التشبعات على العامل الاول تراوحت ما بين (-0.547 ، 0.833) وهي على الترتيب (القدرة على التعلم " الجري بالكرة "، القدرة على التعلم" المراوغة "، القدرة على التوجيه " الجري بالكرة " ، القدرة على التوجيه " التصويب "، القدرة على التوجيه " المراوغة ") جدول رقم ( 12 ) قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات قيد البحث

قيمة ر	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
0.88	0.411	2.2777	0.437	2.289	التكرار	القدرة على التعلم الجري بالكرة
0.97	2.279	43.466	2.343	43.489	المتن	القدرة على التكيف والتغيير التصويب
0.94	0.434	2.372	0.448	2.389	التكرار	القدرة على التعلم المراوغة
0.97	0.244	16.569	0.243	16.559	الزمن( ث )	القدرة على التوجيه الجري بالكرة
0.89	0.383	6.398	0.384	6.403	الزمن( ث )	القدرة على التوجيه التصويب
0.99	0.268	11.632	0.267	11.653	الزمن( ث )	القدرة على التكيف والتغيير الجري بالكرة
0.98	1.552	32.583	1.555	32.545	الزمن( ث )	القدرة على التوجيه المراوغة

قيمة ر الجدولية عند مستوي دلالة  $0.05 = 0.173$

ويتضح من جدول ( 12 ) ان قيمة ر جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة 0.05 بين التطبيق إعادة التطبيق علي جميع الاختبارات قيد البحث مما يدل على ان الاختبارات علي درجة مقبولة من الثبات .

#### • عرض النتائج

#### جدول ( 13 )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات الرشاقة واختبارات الخطط الهجومية الفردية قيد البحث بطريقة مان . وتينى اللابارومترية

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة التجريبية ( 11 = ن )		المجموعة الضابطة ( 11 = ن )		متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	U	W	قيمة z المحسوبة	احتمالية الخطأ
		ع	م	ع	م						
القدرة علي التعلم الجري بالكرة	التكرار	3.36	36	.67420	2.5455	14.8	163.5	23.50	89.50	2.643	0.008
القدرة علي التكيف والتغيير "التصويب"	المتن	47.1	818	1.3280	45.000	15.2	168.0	19.00	85.00	2.764	0.006
القدرة علي التعلم "المراوغة"	التكرار	3.45	45	.52223	2.8182	14.3	157.5	29.50	95.00	2.316	0.021
القدرة علي التوجيه الجري بالكرة	الزمن ( ث )	14.3	636	2.9770	16.236	6.00	66.00	0.00	66.00	3.995	0.00
القدرة علي التوجيه التصويب	الزمن ( ث )	5.24	55	.33276	5.8909	6.86	75.50	9.500	75.50	3.369	0.001
القدرة علي التكيف والتغيير الجري بالكرة	الزمن ( ث )	10.5	455	.39080	11.381	6.41	70.50	4.500	70.50	3.685	0.00
القدرة علي التوجيه المراوغة	الزمن ( ث )	27.6	091	2.2047	30.181	8.09	89.00	23.00	89.00	2.465	0.014

قيمة z الجدولية عند مستوي دلالة  $0.05 = 1.960$

يتضح من جدول ( 13 ) ما يلي :توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى اختبارات الرشاقة قيد البحث وفى اتجاه المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة 0.05 .

#### جدول ( 14 )

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بطريقة ويلكوسون اللابارومتريّة (ن = 11)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ	نسبة التغير %
		ع	م	ع	م						
القدرة علي التعلم " الجري بالكرة "	التكرار	1.1882	.40452	3.3636	.67420	66.00	6.00	- صفر 11 + = صفر	6.7	0.003	84.9
القدرة علي التكيف والتغيير "التصويب"	المتر	44.181	2.4420	47.181	1.3280	66.00	6.00	- صفر 11 + = صفر	58.3	0.003	6.7
القدرة علي التعلم " المراوغة "	التكرار	2.1818	.75076	3.4545	.52223	66.00	6.00	- صفر 11 + = صفر	14.3	0.002	58.3
القدرة علي التوجيه " الجري بالكرة "	الثانية	16.427	.21950	14.363	2.9770	66.00	6.00	11 - صفر + = صفر	15.9	0.003	14.3
القدرة علي التوجيه " التصويب "	الثانية	6.0818	.34298	5.2455	.33276	66.00	6.00	11 - صفر + = صفر	10.00	0.003	15.9
القدرة علي التكيف والتغيير الجري بالكرة	الثانية	11.600	.23130	10.545	.39080	66.00	6.00	11 - صفر + = صفر	12.1	0.003	10.00
القدرة علي التوجيه " المراوغة "	الثانية	30.970	2.5727	27.609	2.2047	66.00	6.00	11 - صفر + = صفر	2.934	0.003	12.1

قيمة z الجدولية عند مستوي دلالة 0.05 = 1.960

يتضح من جدول ( 14 ) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة 0.05 . ان نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلى والبعدي فى اختبارات الرشاقة لدي مجموعة البحث التجريبية قد انحصر ما بين 6.7 % ، 84.9% .

جدول ( 15 ) دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية (ن = 11)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة z المحسوبة	احتمالية الخطأ	نسبة التغير %
		ع	م	ع	م						
القدرة على التعلم " الجري بالكرة "	التكرار	2.090 9	.70065	2.5455	.52223	18.00 48.00	6.00 6.00	3 - 8 + صفر =	1.8	0.132	21.7
القدرة على التكيف والتغيير "التصويب"	المتر	44.18 1	1.8877	45.000	1.6733	45.00	6.00	صفر - 9 + 2 =	24.0	0.003	1.8
القدرة على التعلم " المراوغة "	التكرار	2.272 7	.46710	2.8182	.60302	11.00 44.00	5.50 5.50	2 - 8 + 1 =	1.3	0.058	24.0
القدرة على التوجيه " الجري بالكرة "	الزمن ( ث )	16.45 2	.18325	16.236	.21106	66.00 صفر	6.00 صفر	11 - صفر + صفر =	3.5	0.003	1.3
القدرة على التوجيه " التصويب "	الزمن ( ث )	6.099 1	.32605	5.8909	.29139	66.00 صفر	6.00 صفر	11 - صفر + صفر =	1.5	0.003	3.5
القدرة على التكيف والتغيير الجري بالكرة	الزمن ( ث )	11.55 8	.30841	11.381	.32808	66.00 صفر	6.00 صفر	11 - صفر + صفر =	0.7	0.003	1.5
القدرة على التوجيه " المراوغة "	الزمن ( ث )	30.40 7	2.0267	30.181	1.9929	66.00 صفر	6.00 صفر	11 - صفر + صفر =	2.946	0.003	0.7

قيمة z الجدولية عند مستوي دلالة  $0.05 = 1.960$

يتضح من جدول ( 15 ) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى اختبارات " القدرة على التكيف والتغيير "التصويب" ، القدرة على التوجيه " الجري بالكرة " ، القدرة على التوجيه " التصويب " ، القدرة على التكيف والتغيير الجري بالكرة ، القدرة على التوجيه " المراوغة " ولصالح القياس البعدى حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة 0.05 . بينما لا توجد فروق بين القياسين القبلى والبعدى فى اختبارات القدرة على التعلم " الجري بالكرة " ، القدرة على التعلم " المراوغة " حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أكبر من مستوى الدلالة 0.05 . ان نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلى والبعدى فى اختبارات الرشاقة لدى مجموعة البحث الضابطة قد انحصرت ما بين 0.7 % ، 24.0 %

#### • مناقشة النتائج وتفسيرها

الفرض الاول : دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية فى اختبارات الرشاقة واختبارات الخطط الهجومية الفردية قيد البحث:

اظهرت نتائج الدراسة فى جدول ( 13 ) بأن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى اختبارات الرشاقة واختبارات الخطط الهجومية الفردية قيد البحث وفى اتجاه المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة 0.05 .



ويرجع "الباحثون" وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات الرشاقة واختبارات الخطط الهجومية الفردية قيد البحث لصالح القياس البعدي الي البرنامج التدريبي المقترح والذي قد يكون ساعد في تحسن مستوي متغيرات الرشاقة والخطط الهجومية الفردية والتي تأثرت بالتدريبات الموجودة داخل البرنامج مما يعمل علي التحسن المستمر في متغيرات الرشاقة .

ويتفق ذلك مع ما يشير اليه كلاً من "الين وديع فرج" (1990م) ، "علي فهمي البيك" (1992م) علي ان الرشاقة تعني قدرة اللاعب علي تغير أوضاعه المختلفة أو سرعة تغير الاتجاهات علي الارض أو في الهواء وأتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين وتسهم الرشاقة بقدر كبير في سرعة تعلم المهارات الحركية وتحسينها وخاصةً تلك التي تحتاج الي متطلبات بدنية عالية في التوافق الحركي ، كما تكون الرشاقة ذات أهمية كبيرة في الحركات التي تتطلب سرعة رد الفعل والالتزان ، أيضاً تتضح ميزة الرشاقة في أنها تمكن الفرد من ادماج عدة مهارات حركية في اطار واحد وفي أداء حركي تحت ظروف متغيرة ومختلفة الي درجة كبيرة من الدقة ( 1 : 201 ) ، ( 7 : 129 )

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كلاً من "سالم علي سالم أبو حلو" (2012م) ( 3 )  
الفرض الثاني : دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

اظهرت نتائج الدراسة في جدول ( 14 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة 0.05

ويعزى الباحثون التحسن في المتغيرات البدنية و المهارية الي تأثير البرنامج المقترح والمبنى على ترمينات الرشاقة حيث يؤدي التحسن في القدرات البدنية الي تحسن الأداء المهاري  
ويري عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (2000) أن الرشاقة تعتبر من أهم القدرات البدنية للألعاب التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل والمناورات الهجومية والدفاعية المستمرة والتي تتطلب من اللاعب أن يغير اتجاهه بسرعة واتزان سواء كان علي الأرض أو في الهواء بالأداة أو بدونها كما تتطلب منه المقدرة علي تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة بدون أن يفقد توازنه سواء كان الأداء بكل أجزاء جسمه أو بجزء منه ، فاللاعب الممتاز هو الذي يعرف كيف يجري فجأة وبسرعة وكيف يخدم منافسه بتغيير الاتجاه أثناء الجري وبالوقوف المفاجئ وكيف يثب عالياً في التوقيت السليم ( 6 : 211 )

كما يشير حسن أبو عبده (2006) أن الرشاقة تمثل مكاناً حيويًا بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبو كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة وتعتبر من أكثرها استخداماً أثناء المباريات والتدريب في مواقف تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها وفي المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة علي الكرة والتصويب

علي المرمي مع الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات. وأيضاً تعتبر الرشاقة قدرة توافقية مركبة وهي شرط أساسي لتعليم وصقل تكتيك كرة القدم ونظراً للترابط الوثيق القائم بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية تكون تنمية المهارات الحركية دائماً يرفع مستوى القدرات التوافقية كما يعتبر وجود القدرات التوافقية عاملاً مؤثراً في تنمية المهارات الحركية وتظهر أهمية الرشاقة الخاصة بكرة القدم بصورة واضحة في حالات مختلفة أثناء المباراة مثل الاحتكاك المباشرة بالمنافس ولعب الكرة من أوضاع صعبة لجسم اللاعب واستعادة حالة توازن الجسم والتغيرات المفاجئة لحالة اللعب واللاعب على أرض صلبة (2: 107) وتتفق هذه النتائج مع نتيجة دراسة سالم على سالم أبو حلو (2012) (3) في تأثير البرنامج المقترح المبني على متغيرات الرشاقة في تحسين مستوى كل من القدرة على التوجيه والقدرة على التكيف لدى ناشئي كرة القدم في ان البرنامج المقترح ذو فعالية في تنمية الرشاقة. كما أظهرت نتائج الدراسة أن معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات الرشاقة قيد البحث و يتضح من جدول ( 15 ) ان نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية في اختبارات الرشاقة لدى مجموعة البحث التجريبية قد انحصر ما بين 6.7 % ، 84.9%

#### الفرض الثالث : دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

اظهرت نتائج الدراسة في جدول ( 15 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبارات " القدرة علي التكيف والتغيير "التصويب"، " القدرة علي التوجيه " الجري بالكرة"، " القدرة علي التوجيه " التصويب"، " القدرة علي التكيف والتغيير " الجري بالكرة"، " القدرة علي التوجيه " المراوغة" ولصالح القياس البعدى حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة 0.05. بينما لا توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدى في اختبارات القدرة علي التعلم " الجري بالكرة"، " القدرة علي التعلم " المراوغة" حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أكبر من مستوى الدلالة 0.05.

ويؤكد "مفتي ابراهيم حماد" (1998م) بأن يعتبر التمرير من أهم فنون رياضة كرة القدم علي الاطلاق نظراً لانه الاكثر استخداماً طوال زمن اللعب، في أكثر من 80% من الحالات التي يحصل فيها اللاعب علي الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير في حين يكون التعرف في باقي النسبة وهي 20% اما بالجري بالكرة أو المراوغة أو التصويب ويرجع ذلك الي ان الفريق يتكون من (11) لاعب والتمرير هو الوسيلة الاساسية في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وانهاؤه ولعل لا شئ يهدم هجوم الفريق ويكسر هجماته أكثر من التمريرات الرديئة غير المتقنة وما أكثر ان يقوم الفريق ببناء الهجوم ويصل به حتي الثلث الهجومي وتضيع الهجمة نتيجة تمرير غير صحيح حيث أن سمات الهجوم الجيد انهائه بالتصويب علي المرمي، ويمكن استخدام القدم أو

الرأس لتميرير الكرة من زميل الي اخر خلال الهجوم الا ان نسبة تمرير الكرة بالقدم خلال الهجوم تزيد عن 98 % من مجموع التميريرات خلال المباراة ( 154:11 )  
وتتفق هذه النتائج مع نتيجة دراسة مارك إيفانس **Mark Evans (1997)** علي أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذي يتخصص منه في حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط، ويضيف بأن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصي هو الذي يحدد القدرات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها للوصول إلي أعلى مستوى ممكن في هذا النشاط. (12: 79)  
**اولا : الاستنتاجات**

في ضوء مشكلة البحث ومن خلال اهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث توصل الباحثون الى مجموعة من الاستنتاجات تتمثل في:

1- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي علي نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي في اختبارات الرشاقة واختبارات الخطط الهجومية الفردية لدي مجموعة البحث التجريبية قد انحصر ما بين 6.7 % ، 84.9%

2- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي علي نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي في اختبارات الرشاقة واختبارات الخطط الهجومية الفردية لدي مجموعة البحث الضابطة قد انحصر ما بين 0.7 % ، 24.0%

3- البرنامج التدريبي المقترح لاختبارات متغيرات الرشاقة ( القدرة علي التوجيه ، القدرة علي التكيف والتغير ، القدرة علي التعلم ) حقق نسب تحسن في القياس البعدي لمتغيرات البحث جاءت علي النحو التالي :

أ. البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القدرة علي التعلم " الجري بالكرة " لدى عينة البحث بنسبة ( 84.9 % )

ب. البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القدرة علي التعلم " المرواغة " لدى عينة البحث بنسبة ( 58.3 % )

ت. البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القدرة علي التكيف والتغير " التصويب " لدى عينة البحث بنسبة ( 6.7 % )

ث. البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القدرة علي التكيف والتغير " الجري بالكرة " لدى عينة البحث بنسبة ( 10.00 % )

ج. البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القدرة علي التوجيه " التصويب " لدى عينة البحث بنسبة ( 15.9 % )

ح. البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القدرة علي التوجيه " الجري بالكرة " لدى عينة البحث بنسبة ( 14.3 % )

خ. البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القدرة علي التوجيه " المراوغة " لدى عينة البحث بنسبة ( 12.1 % )

ثانيا : التوصيات :

في ضوء عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاستنتاجات يوصي الباحثون

بما يلي :-

- 1- الاستفاده من البرنامج التدريبي المقترح لتحسين الخطط الهجومية الفردية لناشئي كره القدم ( الجري بالكرة ، التصويب ، المراوغة ) .
- 2- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين متغيرات الرشاقة(القدرة علي التوجيه ، والقدرة علي التكيف والتغيير ، القدرة علي التعلم ) لناشئي كرة القدم.
- 3- الاستفاده من تدريبات متغيرات الرشاقه(القدرة علي التوجيه ، والقدرة علي التكيف والتغيير ، القدرة علي التعلم ) في تحسين مستوي مهارات اخري لناشئي كره القدم
- 4- اجراء دراسات مشابهة للرياضات والألعاب المختلفة.

## قائمة المراجع العربية والاجنبية :

1. أيلين وديع فرج (1990م) : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
2. حسن السيد أبو عبده (2006م) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط 6، مطبعة الإشعاعات الفنية، الإسكندرية.
3. سالم علي سالم أبو حلو (2012م) : برنامج تدريبي لبعض متغيرات الرشاقة وتأثيرها علي بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان
4. السيد عبد المقصود (1986 ) : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ، الاسكندرية.
5. طه اسماعيل واخرون (1998م) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الإعداد البدني) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
6. عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (2000م) : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأستاذة للكتاب الرياضي .
7. علي فهمي البيك (1992م) : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التوني، الإسكندرية.
8. محمد صلاح أحمد عوض (2016م) : تطوير الرشاقة وتأثيرها على فعالية الحلول الفردية الهجومية في كرة القدم، رسالة ماجستير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين .
9. محمود حامد عبدالرحمن (2017م) : تأثير استخدام تدريبات التوجيه والتكيف كمتغيرات للرشاقه علي تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كره القدم الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
10. مفتي إبراهيم حماد ( 1994 م ) : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
11. \_\_\_\_\_ (1998م) : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي.

## ثانيا المراجع الاجنبية :

12. Mark Evance (1997) : **Endurance Athlete's edge**, HUMAN Kinetics.  
U.S.A