

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على تنمية

القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم

أ.د/ هانى سعيد عبد المنعم (*)

أ.م.د/ أحمد محمد الهنيدى (**)

ميسرة أحمد عبد العاطى (***)

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية. وذلك للتعرف على تأثيره على تنمية القدرات البدنية، والقدرات التوافقية، والقدرات المهارية لبراعم كرة القدم تحت ١٢ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والثانية مجموعة ضابطة على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة بنادى بطا الرياضى والمقيدين بسجلات النادى ومنطقة القليوبية لكرة القدم، وقد بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (٢٤) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية وعددهم (١٢) ناشئ، والثانية ضابطة وعددهم (١٢) ناشئ، ومن أهم النتائج أن برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية أدى إلى تحسن بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - المرونة - السرعة الانتقالية - الرشاقة)، والقدرات التوافقية (التوافق الكلي للجسم - القدرة على التوجه المكاني - سرعه رد الفعل - دقة الأداء - سرعة الاستجابة الحركية)، والقدرات المهارية (دقة التمرير - دقة التصويب - الجرى بالكرة - المراوغة - السيطرة على الكرة) لدي براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة (عينة البحث).

The Effect of A Training Program using Interactive Agility Exercises on developing the Coordination Abilities of Soccer Juniors

The research aims to design a training program using S.A.Q exercises. In order to identify its effect on the development of physical abilities, coordination abilities, and skill abilities of football buds under 12 years of age, the researcher used the experimental method with a pre-post experimental design for two groups, one of which was an experimental group and the second was a control group on a sample that was intentionally selected from football buds under (12 years old).) years at the Bata Sports Club and registered in the records of the club and the Qalyubia Football District. The number of members of the basic sample reached (24) young people who were divided into two groups, the first experimental and numbering (12) young people, and the second control group and numbering (12) young people. One of the most important results is that the S.A.Q training program It led to the improvement of some physical abilities (muscular ability of the arms - muscular ability of the legs - flexibility - transitional speed - agility), coordination abilities (total compatibility of the body - ability to spatial orientation - speed of reaction - accuracy of performance - speed of motor response), and skill abilities (Passing accuracy - shooting accuracy - running with the ball - dribbling - controlling the ball) I have football skills under 12 years old (research sample

(*) أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
 (***) أستاذ كرة القدم المساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
 (***) باحث بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية الواسعة الانتشار لكونها تتميز بالحماس والإثارة والتشويق لدى ممارسيها ومحبيها في كل مكان في العالم ، ولقد تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقاً وفرض هذا التطور على البراعم واجبات بنية ومهارية وخططية كثيرة ، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخططية للبراعم قد أدى الى صعوبة أداء بعض المهارات الواجبات أثناء المباراة ، مما دفع المدربين والباحثين والدارسين والمتخصصين والمهتمين بشئون اللعبة الى الاهتمام بالبحوث والدراسات النظرية والتجريبية التي تساعد على تطوير مستوى اللعبة ، وكذلك البحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والارتقاء به للوصول لأعلى مستوى بدني وفني ممكن يساهم في تحقيق نتائج جيدة . (٦ : ٣٣)

ويرى **كور فاندرمير و روى ريس Cor Van Der ، Roy Rees ، Meer (٢٠٠٣م)** أن للعبة كرة القدم ثلاث مكونات رئيسية (الأداء المهاري- الأداء الخططي- اللياقة) فعدم تمتع اللاعب بلياقة عالية يؤثر سلباً على أدائه المهاري خاصة كلما اقتربت موعد المباراة على نهايتها فإذا لم يكن أداء اللاعب يقترب بشكل قريب من المثالية فان العمل على الأداء الخططي ، بغض النظر عن مدى سهولته يعد إضاعة للوقت والجهد . (٢٨ : ٥٨)

ويشير **حسن أبو عبده (٢٠١٥م)** إلى أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوى من الأداء المتكامل ويعتبر الإعداد الخططي وهو محصلة لاستغلال كافة أنواع الإعداد للاعب خلال الموسم التدريبي بهدف إكساب اللاعبين المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة . (٥ : ٢١)

ويشير **كوين Queen (٢٠٠٥م)** إلى أن البرامج التدريبية للبراعم يجب أن تراعى خصائص المرحلة السنوية وذلك من خلال التركيز على النواحي البدنية والمهارية والتوافقية والنفسية للمرحلة العمرية والعمل على تطويرها لتحقيق التنمية الشاملة والمتزنة للبراعم ، وبذلك يمكن وصولهم لمستويات أعلى بشرط قيام كلاً من المدرب واللاعب بدوره في العملية التدريبية . (٢٦ : ٢١)

ويذكر **شراينر Schreiner (٢٠٠٥م)** أن هناك نقاط هامة عند تدريب القدرات التوافقية هي التنوع والدقة وتصحيح الخطأ والتركيز على الأداء والدافع للبراعم ومدى مناسبة التدريبات المعطاة للمرحلة السنوية ، وكذلك التركيز خلال الوحدات على التحكم في الأداء وكذلك الإيقاع الجيد والاتزان الحركي في المواقف المختلفة وكذلك الأداء الجيد في المهارات الصعبة . (٢٩ : ٢)

ويرى كلاً من **محمد علاوى (٢٠٠٢م)** ، **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)** أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية، وأن النشاط الرياضى التخصصى هو الذى يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها ، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصى في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط . (١٢ : ٨٠) ، (١٠ : ١٨٨)

ويشير **فيلمورجان وبالانيسامى Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٣م)** إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضى وأن الدراسات التي تناولت تأثيراته

البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك الى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضى . (٣٠ : ٤٣٢)

حيث يذكر **ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic et al. (٢٠١٣م)** أن الرشاقة التفاعلية مصطلح مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed ، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness . (٢٥ : ١٢٨٥)

ويضيف كلاً من **فيلمورجان وبالانيسامى Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٣م)** أن تدريبات الرشاقة التفاعلية نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية

داخل برنامج تدريبي واحد وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين والناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك الى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي . (٣٠ : ٤٣٢)

كما يذكر **ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman et al. (٢٠٠٩م)** أن تدريبات الرشاقة التفاعلية نظام تدريبي متكامل يهدف الى تحسين التسارع ، التوافق بين العين واليد ، القدرة الانفجارية ، سرعة الاستجابة . (٢٧ : ٤٩٤)

ومن خلال قيام الباحث بعمل مسح مرجعي للعديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في هذا المجال كدراسة كل من **ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic et al. (٢٠١٣م)** (٢٥) ، **زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanovic et al. (٢٠١٢م)** (٣٢) والتي أكدت نتائجها على أهمية تدريبات الرشاقة التفاعلية ومدى تأثيرها على القدرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم.

ومن خلال خبرات الباحث في مجال التدريب ومن خلال عمله في مجال تدريب البراعم والناشئين لعدة سنوات ، ومن خلال متابعة العديد من مهرجانات البراعم وجد أن هناك مشكلة في القدرات الخاصة للبراعم مثل (تحديد الوضع ، الإيقاع الحركي ، الاتزان الحركي ، التوجيه الحركي ، الربط الحركي) من حيث الدقة والتناسق والثبات كلما اقترن الأداء بالسرعة ، ولما كان لسرعة الأداء تأثير واضح على مواجهة المنافس وإنجاح المهام المكلف بها ، وأن الجانب الخططي يعتمد بشكل كبير على سرعة الأداء أي أن عامل الوقت هو الأساس ، ولما كانت تدريبات الرشاقة التفاعلية تخرج في شكل متداخل بمعنى أن يشتمل التدريب الواحد على أكثر من مكون من المكونات البدنية والتوافقية والأداءات المهارية مع اقتران الأداء بعمل الزمن ، الأمر الذي يمكن اعتباره تدريبات وظيفية تشبه مع ما يحدث في المباراة ، وهو ما يؤكد كثير من خبراء كرة القدم **Game is Training Game** بمعنى أن يكون التدريب يشبه الى حد كبير ما يحدث في المباراة ، وأن تتداخل جميع العناصر البدنية والتوافقية والمهارية في التدريبات ، وكلما كانت القدرات التوافقية أعلى عند البراعم كلما زاد الاتزان في الجانب البدني والمهارى له وكلما كان تعلم المهارات واكتسابه للقدرات البدنية أفضل حيث أن مستويات البراعم تتقارب ويكون الفارق بينهم هو سرعة اكتساب المهارات والجانب البدني اللذان يعتمدان على القدرات التوافقية في المقام الأول ومما سبق ومن خلال عمل الباحث كمدير فني بأحد قطاعات الناشئين في نادى بنها الرياضى ومشاهدته لتدريبات بعض الفرق في الأندية الأخرى ، وجود ضعف لدي البراعم في عمليات التحكم والسيطرة علي الجسم أثناء أداء المهارات المطلوبة وعدم إتقانه بالصورة الكافية لإحراز الأهداف ، وأن معظم البراعم يفتقدون إلى بعض القدرات التوافقية المرتبطة بأداء المهارات الحركية والخططية بكفاءة عالية ، الأمر الذي يظهر بوضوح في أدائهم أثناء المنافسات .

كما أن بعض المدربين لا يستخدمون التدريبات التوافقية المرتبطة بتطوير مستوى أداء المهارات الحركية والخططية لدى براعم القدم ، والبعض الآخر أغفل أهمية التدريبات التوافقية ، مما أدى الى وجود قصور في مستوى الأداء المهارى للناشئين .

وهذا ما دعى الباحث الى استخدام تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية والتوافقية لبراعم كرة القدم تحت ١٢ سنة

أهمية البحث والحاجة إليه :

- 1- توجيه مدربي كرة القدم الى أهمية استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وأثره على كفاءة اللاعب البدنية ورفع مستوى المهاري .
- 2- يلقي هذا البحث الضوء على ضرورة الاهتمام بتطوير الهجومية خلال العملية التدريبية .
- 3- إخضاع اللاعبين منذ مرحلة البراعم للتدريب على السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية لتطوير المستوى المهاري .

- هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية ومعرفة تأثير على تنمية (القدرات البدنية - القدرات التوافقية - القدرات المهارية) قيد البحث لبراعم كرة القدم تحت ١٢ سنة .

- فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض (القدرات البدنية - القدرات التوافقية - القدرات المهارية) لدي براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض (القدرات البدنية - القدرات التوافقية - القدرات المهارية) لدي براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة لصالح القياس البعدي .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض (القدرات البدنية - القدرات التوافقية - القدرات المهارية) لدي براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة لصالح المجموعة التجريبية .

- المصطلحات المستخدمة في البحث :

القدرات التوافقية :

عبارة عن " تداخل كلاً من القدرات البدنية والمهارية المختلفة والمرتبطة بنوعية النشاط الرياضي التخصصي ومتطلبات وتعكس مقدرة اللاعب على الإنجاز والأداء بفاعلية للمهارة الحركية وبالسرعة المناسبة في التوقيت المناسب والمكان المحدد في جميع المراحل المختلفة للأداء الفني " . (٩ : ١٢)

- إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والثانية مجموعة ضابطة وذلك لمناسبتة لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

١-مجتمع البحث : يتمثل مجتمع البحث في براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة وعددهم (٣٦) ناشئ بمنطقة القليوبية لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م .

٢-عينة البحث الأساسية : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة بنادى بطا الرياضى والمقيدين بسجلات النادى ومنطقة القليوبية لكرة القدم ، وقد بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (٢٤) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية وعددهم (١٢) ناشئ ، والثانية ضابطة وعددهم (١٢) ناشئ .

٣-عينة البحث الاستطلاعية : تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية بنادى سيتى كلوب بنها الرياضى وكان عددهم (١٢) ناشئ من ناشئى كرة القدم تحت (١٢) سنة .

- أسباب اختيار عينة البحث :

- تعاون المسؤولين بنادى بطا الرياضى مع الباحث في تسهيل إجراءات تطبيق البرنامج حيث أن الباحث يعمل كمدرّب كرة قدم بالنادى .
- انتظام جميع البراعم في التدريب .
- إستطاعة الباحث التحكم في مواعيد التدريب بسهولة .
- سهولة الاتصال بجميع أفراد العينة والجهاز الفنى والإدارى .

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية	العينة الأساسية		النسبة المئوية	المجتمع الكلى
			ضابطة	تجريبية		
% ٣٣,٣٣	١٢	% ٦٦,٦٧	١٢	١٢	% ١٠٠	٣٦

- تجانس عينة البحث :

للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت المنحنى الاعتمالي ، قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في معدلات دلالات النمو والمتغيرات البدنية والمتغيرات التوافقية والمتغيرات المهارية قيد الدراسة والتي قد تؤثر على نتائج الدراسة ، والجدول (٢) يوضح التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة .

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث
لبيان اعتدالية البيانات

$$n = 36$$

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو							
١	السن	سنة/شهر	١١,٦٧٥	١١,٦٠٠	٠,٣٣٣	١,٠٩٥-	٠,١٤٦
٢	طول	سم	١٤٣,٤٥٨	١٤٣,٠٠٠	٦,٩٤٧	٠,٥٦٧	٠,٩١٢
٣	الوزن	كجم	٣٦,٥٨٣	٣٥,٠٠٠	٩,٧١٣	٠,٨٦٩-	٠,٥٣٩
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	١,٨٥٤	١,٨٥٠	٠,٢٢٤	٠,٦٧٦-	٠,٠٢٤-
المتغيرات البدنية							
١	القدرة العضلية للذراعين	متر	٤,٤٤٠	٤,٤٣٠	٠,١٣٩	٠,٧٧٦	٠,٩٢٤
٢	القدرة العضلية للرجلين	سم	٩٦,٩١٧	٩٦,٥٠٠	٣,٥٠١	٠,٢٣١-	٠,٤٦١
٣	المرونة	سم	٥,٢٩٢	٥,٠٠٠	١,١٦٠	١,٢١٧-	٠,٤٦٥
٤	السرعة الانتقالية	ث	٦,٤٦٣	٦,٤٥٠	٠,٦٩٥	١,١٧٣-	٠,٢٢٥
٥	الرشاقة	ث	٨٠,٠٠٠	٨٠,٥٠٠	٣,٥٣٩	٠,٧٨٢-	٠,٤٨٨-
المتغيرات التوافقية							
١	التوافق الكلي للجسم	ثانية	١٠,٥٤٢	١٠,٥٠٠	١,٣٥١	٠,٦٨٨-	٠,١٣٥
٢	القدرة على التوجه المكاني	درجة	١,٦٩٩	٢,٠٠٠	٠,٦٢٤	٠,٤٨٥-	٠,٢٨٠
٣	سرعة رد الفعل	درجة	٢,٥٤٢	٢,٠٠٠	٠,٨٨٤	٠,٥٩٧-	٠,٢٧٥
٤	دقة الأداء	درجة	١,٨٧٠	٢,٠٠٠	٠,٦١٢	٠,٩٩٢-	٠,٠٥٨
٥	سرعة الاستجابة الحركية	درجة	١,٦٢٥	٢,٠٠٠	٠,٦٤٧	٠,٥١٩-	٠,٥٤٢
المتغيرات المهارية							
١	دقة التمرير	درجة	٠,٩٢٠	١,٠٠٠	٠,٥٥٠	٠,٨٢٥	٠,٠٣٧-
٢	دقة التصويب	عدد	٢,١٢٣	٢,٠٠٠	١,٠٣٥	٠,٨٣٣-	٠,٥٠٢
٣	الجرى بالكرة	ث	١٠,٠٠٤	١٠,٠٠٠	٠,٩٣٠	٣,٧١٢	٠,٠١٦
٤	المراوغة	ث	٣٨,٧٩٢	٣٩,٥٠٠	٢,٨٥٩	٠,٦٠٩-	٠,٠٠٣-
٥	السيطرة على الكرة	درجة	١,٧٠٨	١,٠٠٠	٠,٨٥٩	١,٣٥٧-	٠,٦٣٢

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠,٤٧٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩٢٦

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتمالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

- تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين في ضوء إجراءات التكافؤ بينهما ، وفقاً لنتائج القياسات القبلية كما هو موضح بالجدول (٣) .

جدول (٣)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ

$$12 = 2n = 1n$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية	
			ع±	س	ع±	س					
	معدلات دلالات النمو										
١	السن	سنة/شهر	٠,٣٤١	١١,٧٠٠	٠,٣٣٧	١١,٦٥٠	٠,٠٥٠	١,٠٢٤	٠,٣٦١	٠,٧٢١	
٢	طول	سم	٧,٤٠٣	١٤٣,٥٨٣	٦,٧٨٧	١٤٣,٣٣٣	٠,٢٥٠	١,١٩٠	٠,٠٨٦	٠,٩٣٢	
٣	الوزن	كجم	١٠,٠٣١	٣٦,٤١٧	٩,٨٢٧	٣٦,٧٥٠	٠,٣٣٣	١,٠٤٢	٠,٠٨٢	٠,٩٣٥	
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٠,٢٢٩	١,٨٨٣	٠,٢٠٧	١,٨٢٥	٠,٠٥٨	١,٢٢٧	٠,٣٢١	٠,٧٥٢	
	المتغيرات البدنية										
١	القدرة العضلية للذراعين	متر	٠,١٥٠	٤,٤٢٩	٠,١٣٢	٤,٤٥١	٠,٠٢٢	١,٢٩٩	٠,٣٧٥	٠,٧١١	
٢	القدرة العضلية للرجلين	سم	٣,٨٧٢	٩٧,٠٨٣	٣,٢٥١	٩٦,٧٥٠	٠,٣٣٣	١,٤١٩	٠,٢٢٨	٠,٨٢١	
٣	المرونة	سم	١,٢١٥	٥,٢٥٠	١,١٥٥	٥,٣٣٣	٠,٠٨٣	١,١٠٨	٠,١٧٢	٠,٨٦٥	
٤	السرعة الانتقالية	ث	٠,٧٢٩	٦,٤٥٠	٠,٦٩٠	٦,٤٧٥	٠,٠٢٥	١,١١٦	٠,٠٨٦	٠,٩٣٢	
٥	الرشاقة	ث	٣,٥١١	٨٠,١٦٧	٣,٧١٣	٧٩,٨٣٣	٠,٣٣٤	١,١١٨	٠,٢٢٦	٠,٨٢٣	
	المتغيرات التوافقية										
١	التوافق الكلي للجسم	ثانية	١,٣١١	١٠,٥٨٣	١,٤٤٦	١٠,٥٠٠	٠,٠٨٣	١,٢١٦	٠,١٤٨	٠,٨٨٤	
٢	القدرة على التوجه المكاني	درجة	٠,٦٥١	١,٦٦٧	٠,٦٢٢	١,٧٣٢	٠,٠٦٥	١,٠٩٨	٠,٣٢١	٠,٧٥٢	
٣	سرعة رد الفعل	درجة	٠,٩٠٠	٢,٥٨٣	٠,٩٠٥	٢,٥٠٠	٠,٠٨٣	١,٠٠٩	٠,٢٢٦	٠,٨٢٣	
٤	دقة الاداء	درجة	٠,٥٧٧	١,٨٣٣	٠,٦٦٩	١,٩٠٦	٠,٠٧٢	١,٣٤١	٠,٣٢٧	٠,٧٤٧	
٥	سرعة الاستجابة الحركية	درجة	٠,٦٥١	١,٦٦٧	٠,٦٦٩	١,٥٨٣	٠,٠٨٣	١,٠٥٤	٠,٣٠٩	٠,٧٦٠	
	المتغيرات المهارية										
١	دقة التمرير	درجة	٠,٥١٥	٠,٩١٧	٠,٦٠٣	٠,٩٢٣	٠,٠٠٦	١,٣٧١	٠,٣٦٤	٠,٧١٩	
٢	دقة التصويب	عدد	١,١١٥	٢,١٦٧	٠,٩٩٦	٢,٠٨٠	٠,٠٨٧	١,٢٥٢	٠,١٩٣	٠,٨٤٩	
٣	الجرى بالكرة	ث	٠,٩٤٨	١٠,٠١٧	٠,٩٥٤	٩,٩٩٢	٠,٠٢٥	١,٠١٣	٠,٠٦٤	٠,٩٤٩	
٤	المراوغة	ث	٢,٩٣٤	٣٨,٦٦٧	٢,٩٠٦	٣٨,٩١٧	٠,٢٥٠	١,٠١٩	٠,٢١٠	٠,٨٣٦	
٥	السيطرة على الكرة	درجة	٠,٨٨٨	١,٦٦٧	٠,٨٦٦	١,٧٥٠	٠,٠٨٣	١,٠٥١	٠,٢٣٣	٠,٨١٨	

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ودرجتي حرية (١١، ١١) = ٢,٨٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢,٠٧٤

يوضح جدول (٣) أن قيمة التباين الأكبر على التباين الأصغر في جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

- مجالات البحث :

١-المجال البشري (عينة البحث) : أجريت الدراسة الأساسية على عدد (٢٤) ناشئ من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة بنادى بطن الرياضى بمحافظة القليوبية .

٢-المجال الجغرافى (المكانى) : تم إختيار أفراد العينة من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة بنادى بطن الرياضى ، وقد تم إجراء جميع القياسات القبلية والبعديّة وتطبيق البرنامج المقترح على ملعب كرة القدم بالنادى

٣-المجال الزمنى : تم تطبيق إجراءات البحث في الفترة من ٢٠٢٢/١٢/٣١ م الى ٢٠٢٣/٣/٢٩ م في الموسم التدريبي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م .

- وسائل وأدوات جمع البيانات :

الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث :

- جهاز رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى والوزن .
- كرات قدم - كرات مطاطية - مقاعد عادية - مقاعد سويدية - أقماع بلاستيك - ساعة إيقاف - أعلام - كرات طبية - أحبال - شريط لاصق - متر - صافرة - أطواق .

الاختبارات البدنية :

- رمى كرة طبية ١ كجم باليدين
- الوثب العريض من الثبات

- ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس
- العدو ٣٠ متر من البدء العالى
- جرى زجراجى بطريقة بارو ٣×٤,٧٥ م

الاختبارات التوافقية :

- التوافق الكلي للجسم
- القدرة على التوجه المكانى
- سرعه رد الفعل
- دقة الأداء
- سرعة الاستجابة الحركية

الاختبارات المهارية :

- دقة التمرير
- دقة التصويب
- الجرى بالكرة
- المراوغة
- السيطرة على الكرة

- الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٣١/١٢/٢٠٢٢م الى يوم الأربعاء الموافق ٤/١/٢٠٢٣م على عينة قوامها (١٢) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث بنادى سيتى كلوب بنها ومما تتوفر فيهم خصائص عينة البحث وكان الهدف من إجراء هذه الدراسة ما يلى :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .
- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعه لها .
- ترتيب سير الاختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينهم .
- التحقق من مناسبة استمارة تسجيل البيانات .
- مدى ملائمة الاختبارات قيد البحث لعينة البحث .
- تطبيق وحدات تدريبية للتأكد من صحة تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات .
- اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء إجراء التجربة الاستطلاعية والعمل على التغلب عليها عند تطبيق البرنامج التدريبي .

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٧/١/٢٠٢٣م الى يوم الأربعاء الموافق ١٨/١/٢٠٢٣م بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والتوافقية والمهارية المستخدمة والتي قام الباحث بتحديددها بعد مراجعة الأطر النظرية والدراسات العلمية ورأى السادة الخبراء في البحث .

- البرنامج التدريبي المقترح :

١- التقسيم الزمن للبرنامج :

- قام الباحث بتنفيذ البرنامج فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٨/١/٢٠٢٣م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٢/٣/٢٠٢٣م حيث تم تطبيق البرنامج لمدة شهرين بواقع (٨) أسابيع فى كل أسبوع ثلاثة وحدات تدريبية أيام (السبت ، الأثنين ، الأربعاء) ، وزمن الوحدة التدريبية يتراوح ما بين ٨٥ الى ١٠٥ دقيقة.
- أجريت الاختبارات القبليه من يوم السبت الموافق ٢١/١/٢٠٢٣م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٥/١/٢٠٢٣م .
 - أجريت الاختبارات البعديه من يوم السبت الموافق ٢٥/٣/٢٠٢٣م الى يوم الخميس الموافق ٢٩/٣/٢٠٢٣م .

جدول (٤) تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية

عدد أسابيع البرنامج	(٨) أسابيع .
عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	(٣) وحدات أسبوعياً .
زمن الوحدة التدريبية	يتراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين (٨٥ - ١٠٥ ق) .
الغرض من الوحدة التدريبية	تنمية القدرات البدنية . تنمية القدرات مهارية . تنمية القدرات التوافقية .
أيام تنفيذ الوحدة التدريبية	السبت - الاثنين - الأربعاء .
الأحمال التدريبية المستخدمة	حمل متوسط - حمل عالي - حمل أقصى .
مكونات الوحدة التدريبية	١- الإحماء . ٢- الجزء الرئيسى . - الإعداد البدنى العام . - الإعداد البدنى الخاص . - الإعداد المهارى . ٣- الجزء الختامى .
طريقة التدريب المستخدمة	الفترة المنخفض والمرتفع الشدة .
طريقة تنفيذ التدريب للوحدة التدريبية	حسب طبيعة البرنامج والهدف المطلوب تحقيقه .
دورة الحمل الفترية	١ : ١

٢- الهدف من البرنامج :

تنمية القدرات البدنية والمهارية والتوافقية لبراعم كرة القدم تحت ١٢ سنة من خلال تدريبات الرشاقة التفاعلية .

٣- الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

- ضرورة شرح الهدف من كل وحده تدريبية قبل بداية كل وحده تدريبية .
- يجب البدء بالتدريبات البسيطة السهلة حتى يشعر البراعم بالثقة .
- شرح التدريبات المستخدمة وقواعدها بأسلوب قصير ومبسط قبل بداية الوحدة التدريبية .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .
- مراعاة اختيار التدريبات المتشابهة بحيث تكسب الناشئ الشكل الأمثل للأداء .
- وضع بعض التدريبات التي تراعى فيها النواحي الخطئية للمهارة .

٤- خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

- ١- الرجوع الى بعض المراجع التي توافرت لدى الباحث والبرامج التي وضعت لهذه المرحلة السنوية ولهذا الهدف .
- ٢- اختيار وتحديد أهم القدرات البدنية لبراعم كرة القدم تحت ١٢ سنة .
- ٣- تحديد القدرات المهارية للعينة قيد البحث .
- ٤- تحديد القدرات التوافقية للعينة قيد البحث .
- ٥- تحديد القياسات القبليّة والبعديّة للمتغيرات قيد البحث .
- ٦- تحديد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي .
- ٧- تحديد عدد وأيام الوحدات التدريبية والزمن الكلى للوحدة التدريبية .
- ٨- إستخدام الباحث طريقة التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشده خلال إجراء الدراسة .
- ٩- تم تقنين حمل التدريب باستخدام الشدة والحجم والراحة البيئية حيث كانت دورة الحمل الفترى ٢ : ١ .

جدول (٥)
النسبة المئوية لإستطلاع رأى الخبراء فى البرنامج المقترح

ن = ٩

النسبة المئوية	عدد الخبراء الموافقين	محتوى البرنامج
٨٨,٨٨%	٨	عدد اسابيع البرنامج (٨) اسبوع .
-	-	(١٠) اسبوع .
١١,١١%	١	(١٢) اسبوع .
-	-	(٢) وحدة اسبوعياً .
١٠٠%	٩	(٣) وحدة اسبوعياً .
-	-	(٤) وحدات اسبوعياً .
-	-	زمن الوحدة التدريبية ٦٠ - ٨٠ ق
١٠٠%	٩	٧٥ - ١٠٥ ق
-	-	٩٠ - ١٢٠ ق
١٠٠%	٩	(١ : ١)
-	-	(٢ : ١)
-	-	(٣ : ١)
١٠٠%	٩	التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة
-	-	التدريب التكراري
-	-	التدريب المستمر
١٠٠%	٩	(٢)
-	-	(٣)
-	-	(٤)
-	-	(٢)
١٠٠%	٩	(٣)
-	-	(٤)
-	-	(٢)
١٠٠%	٩	(٣)
-	-	(٤)
-	-	(٢)
١٠٠%	٩	(٣)
-	-	(٤)

٥- محتوى البرنامج :

- يحتوى البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات الرشاقة التفاعلية لتحسين السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق وعددها (١١٠) تمرين.

٦- تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية اليومية :

جدول (٦)

توزيع درجات حمل التدريب خلال الأسابيع التي تضمنها
البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	الاسابيع درجة الحمل
								حمل أقصى
								حمل عالى
								حمل متوسط

يتضح من جدول (٦) والخاص بنسب توزيع درجات حمل التدريب خلال وحدات التدريب التي تضمنها البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية حيث أن الحمل يبدأ متوسط (٦٠-٧٠ %) ثم عالى (٧٠-٨٠ %) ، وينتهى بحمل أقصى (٨٠-٩٠ %) .

جدول (٧)
نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة التجريبية

الأسابيع	الوحدة التدريبية	رقم التدريب	الشدة	التكرارات	المجموعات	الراحة	زمن تدريبات الرشاقة التفاعلية
الاول	الوحدة (١)	<ul style="list-style-type: none"> - الوقوف / الجانب مواجه الحواجز ، الجري بخطوات جانبية لتخطي الحواجز ، الدوران والعودة مرة ثانية مع تخطي الحواجز ، العدو مسافة (٥٥م) - الوثب بالقدمين مع تقاطع الذراعين . - رمي كرة طبية باليدين . - تمرين صعود المدرجات . - تمرين التسارع مع المقاومة . - تمرين القفز (اكتساب مسافة للأمام) . - الجري في المكان بسرعات مختلفة مع ايقاع حركة يد المدرب. - الجري في المكان بسرعات مختلفة . - (وقوف) الوثب في المكان علي مشط القدم . 	%٨٠	١٠	٤	٣٠ث	٩٠ق
				٧	٣	٣٠ث	
				١٠	٣	٣٠ث	

- الدراسة الأساسية :**١-القياس القبلي :**

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/١/٢١ م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/١/٢٥ م قبل تنفيذ البرنامج التدريبي .

٢-تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على الناشئين (عينة البحث الأساسية) في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/١/٢٨ م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٣/٢٢ م ، وقد قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية .

٣-القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٣/٢٥ م الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٣/٢٩ م بعد الأسبوع الثامن (إنتهاء البرنامج التدريبي) .

- المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- التجانس .
- نسبة التحسن .
- الوسيط .
- التلطح .
- الفرق بين المتوسطات .
- إختبار (ت) .
- حجم التأثير .

- عرض ومناقشة النتائج :**- عرض النتائج :****جدول (٨)**

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغير البدنية

ن = ١٢

م	المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	القدرة العضلية للذراعين	٤,٤٢٩	٠,١٥٠	٤,٨١٨	٠,١٤٢	٠,٣٨٨	٠,٠٥٢	٧,٥٠٩	٨,٧٦٧	٢,٤٢٣	مرتفع
٢	القدرة العضلية للرجلين	٩٧,٠٨٣	٣,٨٧٢	١٠٥,٦٦٧	٤,٠٥٠	٨,٥٨٣	٠,٨٧٣	٩,٨٣٢	٨,٨٤١	٢,١٦٧	مرتفع
٣	المرونة	٥,٢٥٠	١,٢١٥	٧,٣٣٣	٠,٦٢١	٢,٠٨٣	٠,٢٠٢	١٠,٣١٨	٣٩,٦٨٢	٣,٠٩٨	مرتفع
٤	السرعة الانتقالية	٦,٤٥٠	٠,٧٢٩	٥,٨٤٢	٠,٤١٤	٠,٦٠٨	٠,٠٥٨	١٠,٤٢٨	٩,٤٣١	١,٤٦١	مرتفع
٥	الرشاقة	٨٠,١٦٧	٣,٥١١	٧٣,٠٨٣	٢,٠٥٢	٧,٠٨٤	٠,٨٦٧	٨,١٧٤	٨,٨٣٧	١,٢٧٦	مرتفع

ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٩٦

مستويات حجم التأثير لكون : ٠,٢٠ : منخفض : ٠,٥٠ : متوسط : ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (٨) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغير البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧,٥٠٩ الى ١٠,٤٢٨) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٨,٧٦٧% الى ٣٩,٦٨٢%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١,٢٧٦ الى ٣,٠٩٨) وهي دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في المتغير البدنية
ن = ١٢

م	المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	القدرة العضلية للذراعين	٤,٤٥١	٠,١٣٢	٤,٥٢٢	٠,١٢٨	٠,٠٧١	٠,٠٣٨	١,٨٧٤	١,٦٠٠	٠,٤٧٦	منخفض
٢	القدرة العضلية للرجلين	٩٦,٧٥٠	٣,٢٥١	٩٨,١٥٠	٣,١١٦	١,٤٠٠	٠,٦٩١	٢,٠٢٦	١,٤٤٧	٠,٤٥٢	منخفض
٣	المرونة	٥,٣٣٣	١,١٥٥	٥,٧٨٣	٠,٦٣٢	٠,٤٥٠	٠,١٢٤	٣,٦٢٧	٨,٤٣٢	١,٠٨٧	مرتفع
٤	السرعة الانتقالية	٦,٤٧٥	٠,٦٩٠	٦,٢١٥	٠,٤١٨	٠,٢٦٠	٠,٠٧٨	٣,٣٣٣	٤,٠١٥	٠,٦٢٨	متوسط
٥	الرشاقة	٧٩,٨٣٣	٣,٧١٣	٧٨,١٢٦	٢,٢٨٧	١,٧٠٧	٠,٥٤٧	٣,١٢١	٢,١٣٨	٠,٢١٤	منخفض

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٦١

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠,٢٠ : منخفض : ٠,٥٠ : متوسط : ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (٩) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في المتغير البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١,٨٧٤ الى ٣,٦٢٧) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١,٦٠٠% الى ٨,٤٣٢%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠,٢١٤ الى ١,٠٨٧) وهي دلالات تراوحت ما بين المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية ومعنوية حجم التأثير للمتغير البدنية لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة

ن = ١ ن = ٢ ن = ١٢

م	المتغيرات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
١	القدرة العضلية للذراعين	٤,٨١٨	٠,١٤٢	٤,٥٢٢	٠,١٢٨	٠,٢٩٦	٥,١٢٦	٧,١٦٧	٢,٠٨١	مرتفع
٢	القدرة العضلية للرجلين	١٠٥,٦٦٧	٤,٠٥٠	٩٨,١٥٠	٣,١١٦	٧,٥١٧	٤,٨٧٩	٧,٣٩٤	١,٨٥٦	مرتفع
٣	المرونة	٧,٣٣٣	٠,٦٢١	٥,٧٨٣	٠,٦٣٢	١,٥٥٠	٥,٨٠٢	٣١,٢٥٠	٢,٤٩٥	مرتفع
٤	السرعة الانتقالية	٥,٨٤٢	٠,٤١٤	٦,٢١٥	٠,٤١٨	٠,٣٧٣	٢,١٠٤	٥,٤١٦	٠,٩٠٢	مرتفع
٥	الرشاقة	٧٣,٠٨٣	٢,٠٥٢	٧٨,١٢٦	٢,٢٨٧	٥,٠٤٣	٥,٤٤٣	٦,٦٩٨	٢,٤٥٧	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧١٧

يوضح جدول (١٠) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة في المتغير البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢,١٠٤ الى ٥,٨٠٢) كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (٥,٤١٦% الى ٣١,٢٥٠%) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠,٨٠) وقد تراوحت ما بين (٠,٩٠٢ الى ٢,٤٩٥) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات التوافقية

ن = ١٢

م	المتغيرات التوافقية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	التوافق الكلي للجسم	١٠,٥٨٣	١,٣١١	٨,٤٥٤	٠,٩٣٧	٢,١٢٩	٠,٢٣٨	٨,٩٦٢	٢٠,١١٩	٢,١٦٧	مرتفع
٢	القدرة على التوجه المكاني	١,٦٦٧	٠,٦٥١	٢,٦١٧	٠,٥٦٩	٠,٩٥٠	٠,٠٩٨	٩,٦٥١	٥٦,٩٩٩	٢,٧٢٦	مرتفع
٣	سرعه رد الفعل	٢,٥٨٣	٠,٩٠٠	١,٧١٧	٠,٥٢٣	٠,٨٦٧	٠,١٢٢	٧,٠٩٥	٣٣,٥٤٦	١,٦٥٣	مرتفع
٤	دقة الأداء	١,٨٣٣	٠,٥٧٧	٢,٥١٧	٠,٤٦٥	٠,٦٨٣	٠,١١٩	٥,٧٦٠	٣٧,٢٧٧	١,١٧٨	مرتفع
٥	سرعة الاستجابة الحركية	١,٦٦٧	٠,٦٥١	٢,٥١٧	٠,٥٣٩	٠,٨٥٠	٠,١٣١	٦,٥١١	٥٠,٩٩٩	١,٧٨٦	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٩٦

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠,٢٠ : منخفض : ٠,٥٠ : متوسط : ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١١) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات التوافقية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥,٧٦٠ الى ٩,٦٥١) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢٠,١١٩% الى ٥٦,٩٩٩%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١,١٧٨ الى ٢,٧٢٦) وهي دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في المتغيرات التوافقية

ن = ١٢

م	المتغيرات التوافقية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	التوافق الكلي للجسم	١٠,٥٠٠	١,٤٤٦	٩,٩٨٠	٠,٧١٣	٠,٥٢٠	٠,٢٣٢	٢,٢٤١	٤,٩٥٢	٠,٣٧٦	منخفض
٢	القدرة على التوجه المكاني	١,٧٣٢	٠,٦٢٢	١,٩١٣	٠,٤٠٦	٠,١٨١	٠,١٠١	١,٧٩٢	١٠,٤٥٠	٠,٤٩٨	منخفض
٣	سرعه رد الفعل	٢,٥٠٠	٠,٩٠٥	٢,٢٥٠	٠,٥١١	٠,٢٥٠	٠,١١٠	٢,٢٧٣	١٠,٠٠٠	٠,٤٨٧	منخفض
٤	دقة الأداء	١,٩٠٦	٠,٦٦٩	٢,١٤١	٠,٣٨٨	٠,٢٣٥	٠,٠٩٨	٢,٤٠١	١٢,٣٤٧	٠,٦١٥	متوسط
٥	سرعة الاستجابة الحركية	١,٥٨٣	٠,٦٦٩	١,٨٥٠	٠,٣٧٢	٠,٢٦٧	٠,١٠٩	٢,٤٤٧	١٦,٨٤٥	٠,٧٦١	متوسط

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٦١

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠,٢٠ : منخفض : ٠,٥٠ : متوسط : ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٢) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في المتغيرات التوافقية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١,٧٩٢ الى ٢,٤٤٧) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٤,٩٥٢% الى ١٦,٨٤٥%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠,٣٧٦ الى ٠,٧٦١) وهي دلالات تراوحت ما بين والمتوسطة والمنخفضة مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية ومعنوية حجم التأثير للمتغيرات التوافقية لدى
مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

$$12 = 2n = 1n$$

م	المتغيرات التوافقية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
	التوافق الكلي للجسم	٠,٩٣٧	٨,٤٥٤	٠,٧١٣	٩,٩٨٠	١,٥٢٦	٤,٢٩٧	١٥,١٦٧	١,٦٢٨	مرتفع
	القدرة على التوجه المكاني	٠,٥٦٩	٢,٦١٧	٠,٤٠٦	١,٩١٣	٠,٧٠٤	٣,٩٤١	٤٦,٥٤٩	١,٢٣٨	مرتفع
	سرعة رد الفعل	٠,٥٢٣	١,٧١٧	٠,٥١١	٢,٢٥٠	٠,٥٣٣	٣,٤١٩	٢٣,٥٤٦	١,٠٢٠	مرتفع
	دقة الأداء	٠,٤٦٥	٢,٥١٧	٠,٣٨٨	٢,١٤١	٠,٣٧٦	٢,٧٥٨	٢٤,٩٣٠	٠,٨٠٨	مرتفع
	سرعة الاستجابة الحركية	٠,٥٣٩	٢,٥١٧	٠,٣٧٢	١,٨٥٠	٠,٦٦٧	٣,٣٧٨	٣٤,١٥٤	١,٢٣٨	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1,717$

يوضح جدول (١٣) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغير التوافقية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢,٧٥٨ الى ٤,٢٩٧) كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (١٥,١٦٧% الى ٤٦,٥٤٩%) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات التوافقية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠,٨٠) وقد تراوحت ما بين (٠,٨٠٨ الى ١,٦٢٨) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عندها لدى المجموعة الضابطة .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات
المهارية

$$12 = n$$

م	المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	دقة التمرير	٠,٩١٧	٠,٥١٥	١,٧٢٥	٠,٣٤٢	٠,٨٠٨	٠,١١٣	٧,١٧٦	٨٨,١٧٥	٣,١٧١	مرتفع
٢	دقة التصويب	٢,١٦٧	١,١١٥	٣,٤٣٣	٠,٧٣٥	١,٢٦٧	٠,١٤٢	٨,٩١١	٥٨,٤٥٨	٢,٢١٦	مرتفع
٣	الجرى بالكرة	١٠,٠١٧	٠,٩٤٨	٨,٧٤٢	٠,٧٠٨	١,٢٧٥	٠,١٠٨	١١,٨٣٢	١٢,٧٢٩	٢,١٨٩	مرتفع
٤	المراوغة	٣٨,٦٦٧	٢,٩٣٤	٣٣,١٦٧	٢,٦١٤	٥,٥٠٠	٠,٥١٧	١٠,٦٣٨	١٤,٢٢٤	٢,٢٦٤	مرتفع
٥	السيطرة على الكرة	١,٦٦٧	٠,٨٨٨	٣,٢١٧	٠,٦٠٧	١,٥٥٠	٠,١٧٩	٨,٦٣٨	٩٢,٩٩٨	٢,٤٢١	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1,796$

مستويات حجم التأثير لكوهن : 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع
يتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧,١٧٦ الى ١١,٨٣٢) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٢,٧٢٩% الى ٩٢,٩٩٨%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢,١٨٩ الى ٣,١٧١) وهي دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث الضابطة فى المتغيرات المهارية

ن = ١٢

م	المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	دقة التمرير	٠,٩٢٣	٠,٦٠٣	١,١١٠	٠,٤٢١	٠,١٨٧	٠,٠٨١	٢,٣٠٩	٢٠,٢٦٠	٠,٨١٢	مرتفع
٢	دقة التصويب	٢,٠٨٠	٠,٩٩٦	٢,٢٧٦	٠,٥٢٨	٠,١٩٦	٠,٠٩٤	٢,٠٨٥	٩,٤٢٣	٠,٦٣١	متوسط
٣	الجرى بالكرة	٩,٩٩٢	٠,٩٥٤	٩,٧١٧	٠,٧١٤	٠,٢٧٥	٠,١٠٧	٢,٥٦٧	٢,٧٤٩	٠,٢٤٨	منخفض
٤	المراوغة	٣٨,٩١٧	٢,٩٠٦	٣٧,٥٦٣	٢,١٧٣	١,٣٥٤	٠,٣٦٧	٣,٦٨٩	٣,٤٧٨	٠,٥١١	متوسط
٥	السيطرة على الكرة	١,٧٥٠	٠,٨٦٦	٢,١٥٠	٠,٦٣٢	٠,٤٠٠	٠,١٢٦	٣,١٧٥	٢٢,٨٥٧	٠,٨٤٢	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٦١

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠,٢٠ : منخفض : ٠,٥٠ : متوسط : ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٥) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,٠٨٥ الى ٣,٦٨٩) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢,٧٤٩% الى ٢٠,٢٦٠%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠,٢٤٨ الى ٠,٨٤٢) وهى دلالات تراوحت ما بين المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية ومعنوية حجم التأثير للمتغيرات المهارية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة

ن = ١٢ = ٢ ن = ١ ن

م	المتغيرات المهارية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
١	دقة التمرير	١,٧٢٥	٠,٣٤٢	١,١١٠	٠,٤٢١	٠,٦١٥	٣,٧٦٠	٦٧,٩١٥	١,٧٩٧	مرتفع
٢	دقة التصويب	٣,٤٣٣	٠,٧٣٥	٢,٢٧٦	٠,٥٢٨	١,١٥٧	٤,٢٤٢	٤٩,٠٣٤	١,٥٧٥	مرتفع
٣	الجرى بالكرة	٨,٧٤٢	٠,٧٠٨	٩,٧١٧	٠,٧١٤	٠,٩٧٥	٣,٢١٧	٩,٩٧٩	١,٣٧٨	مرتفع
٤	المراوغة	٣٣,١٦٧	٢,٦١٤	٣٧,٥٦٣	٢,١٧٣	٤,٣٩٦	٤,٢٨٩	١٠,٧٤٦	١,٦٨٢	مرتفع
٥	السيطرة على الكرة	٣,٢١٧	٠,٦٠٧	٢,١٥٠	٠,٦٣٢	١,٠٦٧	٤,٠٣٧	٧٠,١٤١	١,٧٥٧	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧١٧

يوضح جدول (١٦) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغير المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٣,٢١٧ الى ٤,٢٨٩) كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (٩,٩٧٩% الى ٧٠,١٤١%) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات المهارية بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠,٨٠) وقد تراوحت ما بين (١,٣٧٨ الى ١,٧٩٧) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة .

- مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها ومن خلال معالجتها إحصائياً ، توصل الباحث إلى مناقشة النتائج وتفسيرها على النحو التالي :

١- مناقشة نتائج الفرض الأول :

والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض (القدرات البدنية – القدرات التوافقية – القدرات المهارية) لدي براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، وحقت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٨,٧٦٧% إلى ٣٩,٦٨٢%) .

ويتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، وحقت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢٠,١١٩% إلى ٥٦,٩٩٩%) .

ويتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، وحقت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٢,٧٢٩% إلى ٩٢,٩٩٨%) .

ويعزو الباحث التطور الحادث في القياسات البعدية للاختبارات البدنية والتوافقية والمهارية قيد البحث إلى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والمقنن علمياً والموجه بصورة مباشرة للهدف التدريبي ، بالإضافة الى مبدأ الإستمرار والتدرج في التدريب كأحد المبادئ الأساسية في تنمية القدرات البدنية والتوافقية والمهارية هي التي أدت إلى تحسن مستوى براعم كرة القدم .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة أحمد بطل (٢٠٢٠م) (١) والتي أكدت على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية كان له الأثر الايجابي في رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوميكانيكية وارتفاع المعدل التهديفي للاعبين .

وتتفق النتائج أيضاً مع دراسة شريف صالح (٢٠٢٠م) (٩) والتي أكدت على أن تطبيق البرنامج حقق نتائج ذات دلالة معنوية في تدريب الناشئين للمرحلة تحت ١٤ سنة، وأظهرت تدريبات الرشاقة التفاعلية تحسناً في زيادة معدل سرعة الارسلات للمجموعة التجريبية.

وتتفق أيضاً مع دراسة مصطفى عبد المقصود (٢٠٢٠م) (١٩) والتي أكدت على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي – البعدي) للمجموعة قيد البحث في بعض القدرات التوافقية ولصالح القياس البعدي .

وتتفق النتائج أيضاً مع دراسة محمود السيد (٢٠١٩م) (١٨) والتي أكدت على أن استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية له تأثير ايجابي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة للاعبين كرة القدم .

ويؤكد فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٣م) على إن تدريبات الرشاقة التفاعلية نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد . (٣٠ : ٤٣٢)

وتؤكد دراسة محمد مقابلة وآخرون (٢٠٢١م) (١٥) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات البدنية ، والاختبارات المهارية لدى أفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي .

وتؤكد دراسة تحسين محمد (٢٠٢١م) (٣) على أن تدريبات الرشاقة التفاعلية لها الأثر الايجابي في تطوير المتغيرات الوظيفية وتطور القابليات البيوحركية والمهارية للاعبين .

من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض (القدرات البدنية – القدرات التوافقية – القدرات المهارية) لدي براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة لصالح القياس البعدي) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض (القدرات البدنية – القدرات التوافقية – القدرات المهارية) لدي براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، وحقت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١,٦٠٠% الى ٨,٤٣٢%)

ويتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في المتغيرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، وحقت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٤,٩٥٢% الى ١٦,٨٤٥%)

ويتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، وحقت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢,٧٤٩% الى ٢٠,٢٦٠%)

ويرجع الباحث من خلال ما توصل إليه من نتائج وعرضها ذلك التحسن الطفيف إلى تأثير البرنامج التدريبي المتمتع بالنادي وتأثيره على مستوى البراعم .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة محمد حسنى (٢٠١٦م) (١٦) على أن البرامج التدريبية لها تأثير في تحسين القدرات البدنية للمجموعة الضابطة ولكنها أقل من المجموعة التجريبية .

حيث يذكر محمد كشك ، أمر الله البساطي (٢٠٠٠م) أن التخطيط السليم لبرامج التدريب للاعب كرة القدم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والخطية والعقلية والنفسية للاعبين . (١٤ : ٩٩)

ويشير مفتي حماد (٢٠٠٥م) أن هناك عدة عوامل تؤثر في مستوى كفاءة تنفيذ خطط اللعب وتؤثر في مستوى تنفيذ اللاعبين لخطط اللعب المختلفة خلال المباراة نذكر منها مستوى اللياقة البدنية للاعبين ، درجة إتقان المهارات الأساسية ، مستوى الإعداد الذهني للاعبين ، مستوى الصفات الإرادية لدى اللاعبين .

(٢٠ : ٢٦)

من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض (القدرات البدنية – القدرات التوافقية – القدرات المهارية) لدي براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة لصالح القياس البعدي) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض (القدرات البدنية – القدرات التوافقية – القدرات المهارية) لدي براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة لصالح المجموعة التجريبية

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغير البدني قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، وقد تراوحت قيم حجم التأثير للمتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ما بين (٠,٩٠٢ الى ٢,٤٩٥) ، وحقت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٥,٤١٦% الى ٣١,٢٥٠%)

ويتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات التوافقية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، وحقت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٥,١٦٧% الى ٤٦,٥٤٩%) ، وتراوحت قيم حجم التأثير للمتغيرات التوافقية بين المجموعتين ما بين (٠,٨٠٨ الى ١,٦٢٨) .

ويتضح من جدول (١٦) ، وشكل (٩/٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، وحقت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين

(٩,٩٧٩% الى ٧٠,١٤١%) ، وتراوحت قيم حجم التأثير للمتغيرات المهارية بين المجموعتين ما بين (١,٣٧٨ الى ١,٧٩٧) .

ويُرجع الباحث من خلال ما توصل إليه من نتائج وعرضها ذلك التحسن في الاختبارات البدنية والتوافقية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية التي قامت بالانتظام في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية ، حيث أنه يشتمل على العديد من وسائل وطرق التدريب وكذلك التنوع في استخدام الوسائل التدريبية مع مراعاة الأسس العلمية عند التخطيط والتنفيذ في العملية التدريبية ، ومراعاة الفروق الفردية بين البراعم والذي أثر إيجابياً على تحسن وتطوير مستوى المهاري لبراعم كرة القدم .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **مصطفى عبد المقصود (٢٠٢٠م)** (١٩) والتي أكدت على التأثير ايجابي لتدريبات الرشاقة التفاعلية على القدرات البدنية وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة قيد البحث في بعض القدرات التوافقية ولصالح القياس البعدي .

وتتفق أيضاً مع دراسة **محمود السيد (٢٠١٩م)** (٥٦) والتي أكدت على استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية له تأثير ايجابي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة للاعب كرة القدم .

وتتفق النتائج أيضاً مع دراسة **أحمد الخالدي (٢٠١٧م)** (٢) والتي أكدت على أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً ايجابياً على تحسين بعض القدرات البنية مثل السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية ، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء الحركي المنفرد في كرة القدم (قيد البحث) لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة ولصالح المجموعة التجريبية .

ويذكر **مفتي حماد (٢٠٠٥م)** أن الهدف من التدريب الرياضي هو وصول اللاعب الى الفورمة الرياضية خلال المنافسة والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة وكذلك من خلال الإعداد المتكامل للاعب (بدنياً - مهارياً - خططياً - نفسياً - وظيفياً - ذهنياً) . (٢٠ : ٢١)

ويؤكد **ويسلى براملى Wesley Bramley (٢٠٠٦م)** على أن التنوع في طرق التدريب الرياضي مهم ومطلوب مع الأخذ في الاعتبار عند إعداد برامج التدريب ضرورة مراعاة اختلاف أشكال الحركات التي تؤدي خلال فترة التدريب ، كما أن تحديد حجم التدريب المناسب وشدته والاختيار الأمثل لسرعة الأداء خلال التدريب يؤدي الى تحسن وتطوير مستوى الأداء البدني . (٣١ : ٥٢)

ويشير **محمد علاوى ، محمد نصر الدين (٢٠٠٨م)** إلى أن تحسن أحد العناصر البدنية بشكل متزايد لا يتم إلا في حالة تنمية بعض العناصر البدنية الأخرى بدرجة معينة ويتفق معه **خيرية السكرى ، محمد بريقع (٢٠١٥م)** إلى أن التدريب المستمر المنتظم يساعد في تقوية عضلات البطن والظهر وخاصة باستخدام التمرينات التي تؤدي على الأرض فهي أفضل بكثير من الأجهزة المخصصة لتدريب عضلات البطن حيث أن الأجهزة الخاصة بتمرينات البطن والظهر غير مؤثرة وأحياناً غير آمنة ، كما أن الإعلانات عن هذه الأجهزة لديها اعتقاد خاطئ عن حقيقة عملها . (١٣ : ٨٦) ، (٧ : ١١٧)

ويؤكد كل من **دان لويندون ، ديفيد جويس Dan Lewindon, David Joyce (٢٠١٤م)** على أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تسهم في تقليل الفجوة بين تدريبات المقاومة التقليدية والحركات النوعية الوظيفية لاعتمادها على دورة الاطالة والتقصير بشكل كبير وتسهم في اعطاء الفرصة للمدربين للتنوع والابتكار في اعداد وتنفيذ التدريبات . (٢٣ : ١٧٤)

ويؤكد **حسن أبو عبده (٢٠١٩م)** على أن أداء المهارة بنجاح يتطلب تواجد عنصرا بدنياً او اكثر خاص بهذه المهارة وان تكرر أداء هذه المهارة بأساليب وطرق مختلفة يعتبر من انسب الوسائل لتنمية الصفات البدنية الخاصة التي تتطلبها اللعبة . (٦ : ١٣٥)

ويؤكد **هاشم ياسر (٢٠٠٩م)** على أن استخدام الأساليب المهارية يمكن أن يتغير تبعاً للظروف المباراة وذلك من خلال العلاقة المثالية لأداء اللاعبين للمهارات . (٢١ : ١٩)

وكذلك يؤكد **حسن أبو عبده (٢٠١٥م)** على أن ممارسة كرة القدم الحديثة يتطلب مستوى عالي من الكفاءة المهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الموكلة إليه بكفاءة عالية . (٥ : ٦)

ويرى أرجونان Arjunan (٢٠١٥م) أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعتبر من أفضل الأساليب التدريبية المستخدمة في تطوير سرعة رد الفعل وتطوير سرعة التسارع ، والرشاقة ، والقوة الانفجارية ومستوى التحمل العام . (٢٢ : ١٢٩٠-١٢٩١)

ويشير حسن أبو عبده (٢٠١٩م) أن الأداء المهارى له دور كبير في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي الى إرتباك الفريق الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء ، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائماً بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول الى مرمى الخصم وإحراز الأهداف . (٦ : ٦٧)

ويشير عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٧م) أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تتأسس على رد فعل الإطالة أو رد الإطالة المنعكسة ، مما جعلها امتداداً لزيادة القدرة على بذل أقصى قوة أثناء أداء الحركات ذات السرعة العالية . (٩ : ١١)

ويشير حسن أبو عبده (٢٠١٣م) إلى أن ممارسة كرة القدم الحديثة تتطلب مستوى عالى من الكفاءة البدنية والتوافقية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الموكلة إليه بكفاءة عالية . (٤ : ١)

ويؤكد ديفاراجو Devaraju (٢٠١٤م) على أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعتبر من أفضل الأساليب التدريبية المستخدمة في تطوير سرعة رد الفعل وتطوير سرعة التسارع والرشاقة والقوة الانفجارية ومستوى التحمل العام . (٢٤ : ١٠٥)

ويضيف زكى حسن (٢٠١٥م) أن تدريبات الرشاقة التفاعلية عبارة عن مجموعة من المعالجات أو الإبداعات اليدوية وكذا القدرة على الاستهلال الكبير الذى ينصب على دورة الإطالة والتقصير أثناء إقامة الجسر لملى الفراغ بين تدريبات المقاومة التقليدية من جهة والحركات أو التحركات الوظيفية الخاصة . (٨ : ٢٣)

وتؤكد دراسة تحسين محمد (٢٠٢١م) (٣) على أن تدريبات الرشاقة التفاعلية لها الأثر الإيجابي في تطوير المتغيرات الوظيفية وتطور القابليات البيومترية والمهارية للاعبين . وتؤكد دراسة محمود المتبولي وآخرون (٢٠٢٣م) (١٧) على أن تدريبات الرشاقة التفاعلية أدت الى تحسين القدرات البدنية والقدرات التوافقية الخاصة لناشئى المصارعة ، وكذلك تحسين مستوى الأداء المهارى للناشئين .

من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض (القدرات البدنية – القدرات التوافقية – القدرات المهارية) لدي براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة لصالح المجموعة التجريبية) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

- إستنتاجات وتوصيات البحث :

١- إستنتاجات البحث :

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم، وفي حدود عينة البحث وخصائصها، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات، ومن واقع النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال الأدوات المستخدمة، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- أدى برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية إلى تحسن بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - المرونة - السرعة الانتقالية - الرشاقة) ، والقدرات التوافقية (التوافق الكلي للجسم - القدرة على التوجه المكانى - سرعه رد الفعل - دقة الأداء - سرعة الاستجابة الحركية) ، والقدرات المهارية (دقة التميرير - دقة التصويب - الجرى بالكرة - المراوغة - السيطرة على الكرة) لدي براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة (عينة البحث).

٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدى في تنمية القدرات البدنية والتوافقية والمهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية أكثر فعالية وتأثيراً من البرنامج التدريبي التقليدي في المتغيرات البدنية قيد البحث .

- ٣- سجلت فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث) ما بين (٥,٤١٦% الى ٣١,٢٥٠%) وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار المرونة ، وأقلها في اختبار السرعة الانتقالية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- سجلت فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات التوافقية (قيد البحث) ما بين (١٥,١٦٧% الى ٤٦,٥٤٩%) وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار القدرة على التوجه المكاني ، وأقلها في اختبار التوافق الكلي للجسم لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- سجلت فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات مهارية (قيد البحث) ما بين (٩,٩٧٩% الى ٧٠,١٤١%) وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار السيطرة على الكرة ، وأقلها في اختبار الجرى بالكرة لصالح المجموعة التجريبية.

٢-توصيات البحث :

- ١- الاستفادة من تدريبات الرشاقة التفاعلية لتنمية القدرات البدنية والتوافقية والمهارية لدى براعم كرة القدم لما لها من دور مهم في تحسين مستوى الأداء.
- ٢- ضرورة إهتمام مدربي كرة القدم بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية في البرامج التدريبية لناشئي كرة القدم .
- ٣- إلقاء الضوء على ضرورة وأهمية تدريبات الرشاقة التفاعلية وعلاقتها بالأداء البدني والمهارى في مختلف الرياضات .
- ٤- توجيه النتائج المستخلصة من البرنامج التدريبي المقترح للعاملين في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم .
- ٥- التأكيد على استخدام وسائل التدريب المختلفة للارتقاء بمستوى الجانب المهارى بما يتناسب مع سرعة ودقة الأداء لمتطلبات كرة القدم الحديثة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد السيد محمد بطل (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات S.A.Q. على المعدل التهديفي لضربات الترجيحي من خط الـ٢٣ متر في رياضة الهوكي ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ع٥٣ ، ج٢ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٢- أحمد عادي سليم الخالدي (٢٠١٧م) : تأثير استخدام تدريبات الساكيو على مستوى الأداء الحركي المنفرد لناشئي كرة القدم بدولة الكويت ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٣- تحسين محمد فرحان (٢٠٢١م) : تأثير تمرينات الساكيو في القدرة اللاهوائية القصوى ومهارة التهديف بداخل القدم وبعض القابليات البيوحركية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء .
- ٤- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٣م) : الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ٥- _____ (٢٠١٥م) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ماهي للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ٦- _____ (٢٠١٩م) : الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق) ، ط٨ ، ماهي للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ٧- خيرية ابراهيم السكري ، محمد جابر بريقع (٢٠١٥م) : برامج تدريب السرعة ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة والتوازن ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٨- زكي محمد حسن (٢٠١٥م) : أسلوب تدريب الـ S.A.Q أحد أساليب التدريبات الحديثة (السرعة – الرشاقة – سرعة الانطلاق) ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٩- شريف فتحي صالح (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لناشئي رياضة التنس ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد ٣١ ، العدد ٣١ ، ص٢١٣-٢٤٢ ، القاهرة .
- ١٠- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، ط١٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١١- عمرو صابر حمزة ، نجلاء البدري نور الدين ، بدیعة علي عبد السميع (٢٠١٧م) : تدريبات الساكيو (الرشاقة التفاعلية والسرعة الحركية التفاعلية) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٢- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- ١٣- محمد حسن علاوى ، : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .
(٢٠٠٨م)
- ١٤- محمد شوقي كشك ، : أسس الإعداد البدني والخططي في كرة القدم (ناشئين – كبار) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
(٢٠٠٠م)
- ١٥- محمد عادل مقابلة ، حسن محمود الوديان ، بهاء الدين زياد العويدات (٢٠٢١م) : أثر تدريبات الساكيو على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى واعدات مراكز سمو الأمير على لكرة القدم ، بحث منشور ، المجلد (٤١) ، العدد (٤) ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك .
- ١٦- محمد حسنى مصطفى (٢٠١٦م) : "تأثير تدريبات الساكيو s.a.q على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي بحفاظة الدقهلية" المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، يناير .
- ١٧- محمود إبراهيم الدسوقي المتبولي ، محمد أحمد محمد بدر ، أحمد محمود أحمد المرشدي ، عمرو أكرم محمد الواعي (٢٠٢٣م) : تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على القدرات التوافقية والبدنية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة رفعة الرجل المطافي لناشئي المصارعة الحرة ، بحث منشور ، المجلد الأول ، العدد (١) ، مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط .
- ١٨- محمود السيد إبراهيم السيد (٢٠١٩م) : تأثير استخدام تدريبات الساكيو (SAQ) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة للاعب كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (٢٤) ، الجزء (٩) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ١٩- مصطفى عبد الله عبد المقصود (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ٢٠- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢١- هاشم ياسر حسن (٢٠٠٩م) : تطوير أداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة بكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 22- *Arjunan R. (2015)* : Effect of Speed, Agility and Quickness (S. A. Q) Training on Selected Physical Fitness Variables among School Soccer Players. International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature
- 23- *Dan Lewindon, David Joyce (2014)* : High – Performance Training for sport, the Amazon Book.
- 24- *Devaraju (2014)* : Effect of S.A.Q. Ttraining on vital

- Capacity among Hockey players, International Journal of Management, (IJM), ISSN 0976.
- 25- **Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2013)** : Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285–1292.
- 26- **Queen , R. (2012)** : How to Make A program for Soccer Players U 45 , Matrix Soccer Academy Ltd, Bolton, UK.
- 27- **Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009)** : Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-505.
- 28- **Roy Rees, Cor Van Der Meer (2003)** : Coaching Soccer Successfully, 2nd Ed., Human Kinetics, USA.
- 29- **Schreiner , P (2012)** : Koordinations training F U B ball , das Peter Schreiner system , Rowohlt , Reinbek , Deutschland .
- 30- **Velmurugan G. & Palanisamy A. (2013)** : Effects of SAQ Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11, 432.
- 31- **Wesley J. Bramley (2006)** : The Relationship between Strength, Power and Speed Measures and Playing Ability in Premier Level Competition Rugby Forwards. Masters of Applied Science, School of Human Movement Studies, Faculty of Health, Queensland University of Technology 30
- 32- **Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija (2012)** : Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine , 12, 97-103.