



تأثير برنامج للسرعة الحركية التفاعلية علي الهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم

أ.د/ محمود حسن الحوفي

أستاذ كرة القدم المتفرغ بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

أ.م.د/ محمود محمد رفعت محمود تركي

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

م.م/ عمر بكر محمد سلام

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

قام الباحث بدراسة بعنوان : تأثير برنامج للسرعة الحركية التفاعلية علي الهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم ، يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي للسرعة الحركية التفاعلية ومعرفة تأثيرها على الهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم عينة البحث، نسبة التحسن في السرعة الحركية التفاعلية ومستوى الهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم عينة البحث ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، يتمثل مجتمع البحث في الناشئين تحت ١٦ سنة بأندية (الشهداء الرياضي -منوف الرياضي -نجوم السادات -السلام الرياضي - ميت خاقان -جمهورية شبين -عزل شبين) بمنطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م والبالغ عددهم ٢١٤ ناشئا ، وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح للمجموعتين التجريبية والضابطة له تأثير إيجابي بفروق دالة إحصائية في القياسات البعدية لمتغيرات السرعة الحركية التفاعلية والهجوم الخاطف لصالح القياس البعدى في جميع المتغيرات ،توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) في السرعة الحركية التفاعلية والهجوم الخاطف لعينة البحث ، ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ،حقق القياس البعدى للمجموعة التجريبية معدلات تغيير وتحسن في السرعة الحركية التفاعلية والهجوم الخاطف .

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(الهجوم الخاطف ، السرعة الحركية التفاعلية ، كرة القدم)





المقدمة ومشكلة البحث:

التدريب الرياضي الحقيقي هو الذي ينعكس إيجابياً على أداء اللاعبين، حيث أن اتباع الأسلوب العلمي السليم في إعداد التمارين والتحكم بها وتطبيقها خطياً ، ثم نقل هذه التمارين أو المعلومات إلى اللاعب يساعد في رفع كفاءة قدرات اللاعب ، بينما التطور الحاصل في عملية التدريب المستمرة جعلت من المدرب يحدد بالضبط وبدقة عالية مقدار الوقت التي تخص كل صفة بدنية وكل مهارة وما هي كمية الحجم والشدة التي يحتاجها كل تمرين ، خلال خطط التدريب والتي تنعكس على مستوى أداء اللاعب. (٤ : ٧١)

ولقد خضعت كرة القدم للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة ومن هنا حدث التطور الكبير في إعداد اللاعبين سواء كان ذلك متعلقاً بالإعداد البدني أو الإعداد المهارى أو الاعداد الخطى أو الاعداد الذهني والنفسي، ويجب أن تتكامل جميع عناصر إعداد الفريق وتعمل معاً في خط واحد لتحقيق الهدف منها. (١١ : ٣٣)

والألعاب الجماعية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة تخضع لمواقف حركية مختلفة تبرز أهمية القدرات البدنية، فالتحرك في كل المناطق بساحة الملعب، وسرعة وكثافة هذه التحركات، في كل ظروف الاداء والمواقف التي يتعرض لها اللاعب أثناء المباراة متغيرة وغير ثابتة لارتباطها بتحركات ومواقف المنافسين والزملاء والكره أيضاً، لذا يُعد تخطيط برامج التدريب الرياضي طبقاً لهذه الظروف المتغيرة خلال فترات الاعداد من أهم الحلول التي تمكن اللاعب ومن ثم الفريق من الوصول إلى المستوى العالي وبنياً وفتياً خلال فترات المنافسة. (٣ : ٧)

وبعد أن يتقن الرياضي أنماط الحركة الأساسية، يمكن للمدرب التركيز على الطبيعة الحقيقية "للسرعة الحركية التفاعلية" المستخدمة بهذه الرياضة، والتي تتطوي على أداء الرياضي للمهارات مع محفزات متعددة أو عشوائية تهدف إلى زيادة سرعة رد الفعل. والتدريبات الأكثر تقدماً التي تتطلب اتخاذ قرارات أكثر تعقيداً (مثل التدريبات المفتوحة التي تتضمن أنماط غير مخططة أكثر) تحاكي بيئة تتطوي على متغيرات لا يمكن التنبؤ بها بشكل أكبر مثل التي توجد في الحلقات والملاعب الرياضية. ويمكن للرياضي من خلال أداء هذه التدريبات زيادة قدرته على الاستجابة تدريجياً لمواكبة وتحقيق المتطلبات التفاعلية والجسدية المتزايدة.

وقد ازدادت أهمية السرعة الحركية التفاعلية بكرة القدم في الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ لزيادة متطلبات اللعبة حيث يجب ان يكون اللاعب قادراً على اللعب في كل المناطق بساحة الملعب مشاركاً





في اعمال الدفاع والهجوم ، إضافة الى ان سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت بشكل ملحوظ الامر الذي يشترط وجود مستوى عالى من السرعة والسرعة الحركية التفاعلية لدى جميع لاعبي الفريق. (١٧ : ٧) ويذكر طه محمود إسماعيل وعمرو أبو المجد (١٩٩٦) أن الهجوم الخاطف لفريق كرة القدم يمكنه الإعتماد على مواقف معينة بصورة متكررة إذ أن حيازة الكرة عادة ما تكون فى مواقف متكررة وعادة ما يكون اللاعبين فى أوضاع معينة كما أن حيازة الكرة لها طبيعة تنبؤية وعندما يستعد الفريق للهجوم الخاطف فإن لاعبين معينين سيقومون بإعداد أنماط مختلفة من التكتيكات وبذلك يكون الهجوم الخاطف ناجحاً ويمكن أداءه بإيقاع عالى ومن ناحية أخرى فإن كل لاعب يمكنه المشاركة فى الهجوم الخاطف طالما الموقف يسمح بذلك فالأمر كله يتعلق بإختيار اللحظة الصحيحة لكى يشارك فى ذلك الهجوم الخاطف . (١١:٧٩)

وفى ضوء العرض السابق ومن خلال عمل الباحث كمدرّب كرة قدم ومن خلال متابعة دوريات الناشئين وخاصة بمنطقة المنوفية لكرة القدم فقد لاحظ بطء الهجمات وعدم إستغلال الهجوم الخاطف بشكل إيجابى أثناء المباريات والذى يتطلب التحول السريع من الدفاع للهجوم من خلال السرعة الحركية التفاعلية أثناء الأداء وهذا ما حدا بالباحث إلى تصميم برنامج للسرعة الحركية التفاعلية للوقوف على تأثير البرنامج على الهجوم الخاطف لدى عينة البحث المختارة .

هدف البحث:

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي للسرعة الحركية التفاعلية لمعرفة تأثيره على الهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم .

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية . البعدية) لعينة البحث (التجريبية . الضابطة) في اختبارات السرعة الحركية التفاعلية والهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم - لصالح القياسات البعدية.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات السرعة الحركية التفاعلية والهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم - لصالح المجموعة التجريبية.
٣. توجد فروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات السرعة الحركية التفاعلية والهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم - لصالح المجموعة التجريبية.





المصطلحات المستخدمة:

- السرعة الحركية التفاعلية :-

هي عبارة عن قدرة وظيفية نوعية تشتمل علي المهارات الحركية الرياضي من خلال مزيج من سرعة الاستجابة والسرعة الحركية. (١٧)

- الهجوم الخاطف :-

هو قدرة الفريق المستحوذ علي الكرة او احد افراده علي الوصول الي مرمي الفريق المنافس وإصابة اوتهديده ، في اقل زمن ممكن واقل عدد من التمريرات من لحظة الاستحواذ علي الكرة قبل ان يتمكن الفريق المنافس من اتخاذ اماكنه الدفاعية . (٤ : ٢١٦)

ثانياً: الدراسات السابقة:

١- دراسة محمد موسي العيساوي ٢٠١٧م (٢٤) بعنوان " تأثير تمارين مهارية مركبة لتطوير السرعة الحركية للدرجة والاحماد بكره للناشئين بأعمار (١٤ - ١٦) سنة " استهدفت الدراسة وضع تمارين مهارية مركبة لتطوير السرعة الحركية للدرجة والاحماد بكره للناشئين بأعمار (١٤ - ١٦) سنة ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، العينة ١٦ لاعب ناشئ ، ومن أهم النتائج تأثير التمارين المركبة بالكرة في تطوير السرعة الحركية للدرجة والاحماد لأفراد المجموعة التجريبية.

٢- دراسة محمود حسن الحوفي ، محمود محمد رفعت تركي ٢٠١٩م (٢٧) بعنوان " تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين وبعض المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم " استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين وبعض المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، العينة ٢٤ ناشئ تحت ١٦ سنة ، ومن أهم النتائج المجموعة تفوقت المجموعة التجريبية باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على المجموعة الضابطة بفروق دالة احصائيا ومعدلات تغير أعلى في جميع المتغيرات عينة البحث.

٣- دراسة ايفان جويك وآخرون Ivan Jukic.et al ٢٠١٨م (٣٣) بعنوان " أهمية سرعة رد الفعل وتغير سرعة الاتجاه في التميز بين مستويات الأداء للاعبين كرة القدم المبتدئين " استهدفت الدراسة التعرف علي أهمية سرعة رد الفعل وتغير سرعة الاتجاه في التميز بين مستويات الأداء للاعبين كرة القدم المبتدئين ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، العينة ٢٠ لاعباً من دوري الدرجة الاولى بالسويد مقسمون إلي ثلاثة مراكز لعب (مدافعون - لاعبي وسط - مهاجمون) ، ومن أهم النتائج أن اختبارات S-RAG و S-CODS قابلة للتطبيق في التمايز بين مستوي الأداء للاعبين تحت ١٩ سنة.





٤- دراسة liston, j, and dos remedios (٢٠٠٣) (٣٩) بعنوان " برنامج لتدريب كرة القدم وكيفية تصميمه قائم على تنمية السرعة الحركية التفاعلية والرشاقة ، استهدفت الدراسة التعرف بتصميم برنامج تدريبي لتنمية السرعة الحركية التفاعلية والرشاقة ، وكانت عنية البحث ٦٠ لاعباً مقسمون على مجموعتين .

إجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي للمجموعتين نظراً لملائمتها لطبيعة البحث .

ثانياً : مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في الناشئين تحت ١٦ سنة بأندية (الشهداء الرياضي -منوف الرياضي - نجوم السادات -السلام الرياضي - ميت خاقان -جمهورية شبين -غزل شبين) بمنطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م والبالغ عددهم ٢١٤ ناشئاً.

ثالثاً : عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بنادي النجوم الرياضي بمدينة السادات المسجلين بمنطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م ، وبلغ حجم العينة (٢٦) ناشئاً، أستبعد الباحث منهم أثنان حراس مرمي، لتصبح العينة (٢٤) ناشئاً قسمت إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية (١٢) ناشئاً، وأخرى مجموعة ضابطة (١٢) ناشئاً، وقد أختار الباحث (٢٤) ناشئاً من مجتمع البحث ومن نفس المرحلة السنوية بنادي السلام وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية وحساب المعاملات العلمية للأختبارات المختارة بالبحث.

. تجانس مجموعات البحث:

قام الباحث بالتأكد من تجانس عينة البحث والمتمثلة في مجموعات البحث الثلاث (الاستطلاعية . التجريبية . الضابطة) في متغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي ومعدل النبض والسرعة الحركية التفاعلية، وبعد القدرات البدنية التي قد تؤثر على المتغير التابع بالإضافة إلى متغيرات الهجوم الخاطف والتي توضحها جداول (١) ، (٢) ، (٣).



جدول (١)

تجانس مجموعات البحث الثالث (الاستطلاعية - التجريبية - الضابطة)

في متغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي ومعدل النبض لناشئ كرة القدم عينة البحث ن = ٤٨

التفطوح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	معدلات النمو
٠,٧٥٥	٢,١٢١	٠,٤٧١	١٥,٠٠٠	١٥,٣٣٣	سنة	السن
٠,٠٧٥	٠,١٧٩	٦,٢٦٤	١٦٧,٠٠٠	١٦٧,٣٧٥	سم	الطول
٠,٠٥٥-	٠,٢٠٤-	٤,٢٩٦	٦٥,٠٠٠	٦٤,٧٠٨	كجم	الوزن
٠,٣٤٨-	٠,٦٢٦-	٠,٩٩٩	٥,٠٠٠	٤,٧٩٢	سنة	العمر التدريبي
٠,١١٢	٠,٢١٣	٤,٦٨١	٧٢,٠٠٠	٧٢,٣٣٢	ن/ق	معدل النبض

يوضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء والتفطوح لمجموعات البحث الثالث في متغيرات معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) والعمر التدريبي و معدل النبض ، حيث انحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلي اعتدالية توزيع بيانات مجموعات البحث الثالث .

جدول (٢)

تجانس مجموعات البحث الثالث (الاستطلاعية . التجريبية . الضابطة) في

اختبارات السرعة الحركية التفاعلية والقدرات البدنية الخاصة ن = ٤٨

التفطوح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	اختبارات السرعة الحركية التفاعلية وبعض القدرات البدنية الخاصة
٠,٠٩٦	٠,٤٣٣	٠,٥٥١	٤,٧٠٠	٤,٧٨٠	الثانية	السرعة الحركية التفاعلية
٠,٦٠٦	١,١٧٢	٠,٤١١	٢,٥١٥	٢,٦٧٥	الثانية	اختبار نيلسون
٠,١٢٠	١,٧٠٥	٠,٤٤٣	٤,٥٦٠	٤,٨١٢	الثانية	٣٠ متر عدو
٠,٢٩٢	٠,٦١٧	٧,٧٠٢	٤٢,٠٠٠	٤٣,٥٨٣	عدد	سرعة حركة الرجل في الاتجاه الافقي
٠,٢٣٥	١,٠٠٩-	٠,٤٨١	١٨,٠٧٠	١٧,٩٠٨	الثانية	الرشاقة التفاعلية
٠,٥٤٦	٠,٢٦٨-	٠,٨٩٥	١٠,٣٢٥	١٠,٢٤٥	الثانية	اختبار بارو
٠,٣٨٦	٠,٢١٤	٦,٥٢٩	٢٥,٣٤٥	٢٥,٨١٠	الثانية	الوقوف بالقدم (طولية) علي العارضة
٠,٤٨٥	٠,٧٠٨-	١٥,٨٩٤	٨٥,٠٠٠	٨١,٢٥٠	الدرجة	القدرة علي الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة
٠,١٦٦	٠,٧٨٦-	٣,٠٢٠	١,٥٠٠	٠,٧٠٨	الدرجة	ثني الجذع أماماً اسفل من وضع الوقوف
٠,٠٨٤	٠,٣٤٩-	٣,٢٢٥	٢٤,٠٠٠	٢٣,٦٢٥	سم	الوثب العمودي من الثبات

يوضح جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء والتفطوح لمجموعات البحث الثالث (الاستطلاعية . التجريبية . الضابطة) في اختبارات السرعة الحركية التفاعلية وبعض القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بالمتغير التابع لناشئ كرة القدم عينة البحث ، حيث انحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلي اعتدالية توزيع بيانات مجموعات البحث الثالث .





جدول (٣)

تجانس مجموعات البحث الثلاث (الاستطلاعية - التجريبية - الضابطة) في

اختبارات الهجوم الخاطف لنشأى كرة القدم عينة البحث

ن = ٤٨

التفطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	اخبارات الهجوم الخاطف
٠,٥٣١	٠,٢٣٥	١,١٤٤	١٢,٥١٠	١٢,٦٠٠	الثانية	الاختبار الأول
٠,٧٦٨	١,٠٨٩	١,٦٣٩	١١,٥٢٥	١٢,١٢٠	الثانية	الاختبار الثاني
٠,٧٠٨-	١,٣٣٥-	٠,٨٩٧	١٠,٤٢٠	١٠,٠٢١	الثانية	الاختبار الثالث
٠,٩٣٣	٠,٤٤٠	١,٠٢٩	١١,٢٥٠	١١,٤٠١	الثانية	الاختبار الرابع
٠,١٥٥	٠,٠٣٥-	٠,٨٩٢	١٠,٤٧٥	١٠,٤٦٥	الثانية	الاختبار الخامس
٠,٠٨٥-	٠,٥٣٥-	١,١٩٨	١٠,٠٤٠	٩,٨٢٦	الثانية	الاختبار السادس
٠,٢٨١-	٠,٠٠٧-	١,٣٣١	٨,٨٣٠	٨,٧٩٩	الثانية	الاختبار السابع

يوضح جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء والتفطح لمجموعات البحث الثلاثي اختبارات الهجوم الخاطف وقد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلي اعتدالية توزيع بيانات مجموعات البحث الثلاث .

رابعاً : الخطوات الإجرائية للبحث:

١- المسح المرجعي:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ومواقع الانترنت والدراسات المرجعية مثل طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩م) (٣) ، محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م) (٦) ، عمرو صابر حمزة (٢٠٢٠م) (٥) ، ودراسة هنرى وآخرون Henry, et al. (٢٠١١) (١٩) ، دراسة عمرو حمزة ، وإستطلاع رأى الخبراء فى كرة القدم مرفق (١)،(٢) التى توافرت لدى الباحث وذلك بغرض تحديد وحصر المتغيرات البدنية المرتبطة بالمتغير التابع والإختبارات المناسبة لها وكذلك تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح

٢- تحديد متغيرات البحث :-

قام الباحث من خلال المسح المرجعي وتحديد متغيرات البحث البدنية والمهارية المرتبطة بمشكلة البحث والمتغير التجريبي (السرعة الحركية التفاعلية) وعرضها على السادة الخبراء وعددهم (٧) خبير من المتخصصين فى مجال تدريب كرة القدم مرفق (٢) لإبداء آرائهم العلمية فى البرنامج التدريبي المقترح ومتغيرات البحث.

شروط أختيار الخبير:

- أن يكون حاصلأ علي درجة الأستاذية في التربية الرياضية (تدريب كرة القدم).





- أن يكون خبيراً في كرة القدم وممارس التدريب لمدة لا تقل عن ١٠ سنوات.
- ثم قام الباحث بتحديد الأهمية النسبية للمتغيرات البدنية والتي يوضحها جدول (٤)
- ٣- وسائل وأدوات جمع البيانات:
- أولاً : وسائل جمع البيانات :-
- ١- استمارة إستطلاع رأى الخبراء : قام الباحث بتصميم إستمارات إستطلاع آراء الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية وعناصر البرنامج التدريبي المقترح .
- ٢- إستمارات تسجيل بيانات أفراد عينة البحث مرفق (٣)
- ٣- إستمارات تسجيل نتائج الإختبارات البدنية والخططية مرفق (٣)
- ٤- الإختبارات المستخدمة في البحث :-
- أ- الإختبارات البدنية :- مرفق (٤)
- السرعة الحركية التفاعلية: إختبار السرعة الحركية التفاعلية
 - سرعة رد الفعل : إختبار نيلسون
 - السرعة الانتقالية: إختبار (٣٠ متر عدو)
 - السرعة الحركية للرجلين : إختبار (سرعة حركة الرجل في الاتجاه الافقي)
 - الرشاقة التفاعلية : إختبار الرشاقة التفاعلية
 - الرشاقة : (إختبار بارو)
 - التوازن الثابت : (الوقوف بالقدم (طولية) علي العارضة)
 - الإتران المتحرك : التوازن الديناميكي (القدرة علي الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة)
 - مرونة الجذع والفخذ (ثني الجذع أماماً اسفل من وضع الوقوف)
 - القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي من الثبات)
 - التوافق : إختبار الدوائر المرقمة
- ب- إختبارات الهجوم الخاطف :- مرفق (٣)
- ثانياً : أدوات وأجهزة جمع البيانات :-
- جهاز رستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر)، والوزن (كجم) - ساعة إيقاف.
 - جهاز قياس السرعة الحركية التفاعلية .
 - شريط قياس بطول ٥٠ متر.
 - مقاعد سويدية.





- أقماع
- أعلام
- حواجز
- مرامى صغير
- كرات قدم
- مرامى كرة قدم قانونية.
- تحديد بعض متغيرات البحث :

يوضح جدول (٤) (٥) (٦) الأهمية النسبية لمتوسط آراء الخبراء حول المتغيرات البدنية والمهارية والبرنامج التدريبي .

جدول (٤)

الأهمية النسبية لمتوسط آراء الخبراء حول المتغيرات البدنية
التي قد تؤثر على المتغير التابع بالبحث

ن = ٧

م	المتغير	الموافقة	نسبة الموافقة	
	المتغيرات البدنية	٧	٪١٠٠	
		السرعة الحركية للرجلين	٧	٪١٠٠
		السرعة الإنتقالية	٧	٪١٠٠
		سرعة رد الفعل	٧	٪١٠٠
		الرشاقة التفاعلية	٦	٪٨٥,٦٨
		القوة العضلية	٠	٪٠
		القدرة	٦	٪٨٥,٦٨
		المرونة	٦	٪٨٥,٦٨
		الرشاقة	٧	٪١٠٠
		التوافق	٧	٪١٠٠
		التوازن الديناميكي	٧	٪١٠٠
		التوازن الثابت	٧	٪١٠٠
		التحمل	٣	٪٤٢,٨٤
	تحمل القوة	٤	٪٥٧,١٤	
	الدقة	٢	٪٢٨,٥٦	

يوضح جدول (٤) النسبة المئوية لمتوسط آراء الخبراء حول تحديد المتغيرات البدنية التي قد تؤثر في المتغير المستقل (السرعة الحركية التفاعلية) وقد ارتضى الباحث نسبة (٧١.٤٣٪) فأكثر لقبول هذه العناصر في البرنامج المقترح .
وقد أسفرت عن العناصر البدنية الآتية :-

١- السرعة الحركية

٢- السرعة الإنتقالية

٣- سرعة رد الفعل





- ٤- الرشاقة التفاعلية
- ٥- القدرة
- ٦- المرونة
- ٧- الرشاقة
- ٨- التوافق
- ٩- التوازن الديناميكي
- ١٠- التوازن الثابت

جدول (٥)

الأهمية النسبية لمتوسط آراء الخبراء حول عناصر البرنامج المقترح ن = ٧

م	المتغير	الموافقة	نسبة الموافقة
١	مدة البرنامج	٨ أسابيع	٨٥,٦٨%
		١٠ أسابيع	٥٧,١٤%
		١٢ أسبوع	٥٧,١٤%
٢	في أي مرحلة يتم تنفيذ البرنامج	مرحلة الإعداد العام	١٤,٢٨%
		مرحلة الإعداد الخاص	٨٥,٦٨%
		مرحلة المنافسات	٨٥,٦٨%
٣	زمن الوحدة التدريبية	٧٠:١٠٠ ق	٠%
		٨٠:١١٠ ق	١٤,٢٨%
		٩٠:١٢٠ ق	٨٥,٦٨%
٤	عدد الوحدات في الأسبوع	٣	٥٧,١٤%
		٤	٤٢,٨٦%
		٥	٧١,٤٣%
٥	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية للسرعة الحركية التفاعلية	٣	٧١,٤٣%
		٤	٥٧,١٤%
		٥	٤٢,٨٦%
٦	الزمن المخصص لتدريبات السرعة الحركية التفاعلية	١٠-٢٠	٧١,٤٣%
		١٥-٢٥	٥٧,١٤%
		٢٠-٣٠	٤٢,٨٦%
٧	موقع التدريبات على السرعة الحركية التفاعلية داخل الوحدة	بعد الإحماء	٨٥,٦٨%
		وسط الوحدة	٥٧,١٤%
		في نهاية الوحدة	٤٢,٨٦%
٨	طرق التدريب على السرعة الحركية التفاعلية	المستمر	١٤,٢٨%
		الفترة منخفضة الشدة	٢٨,٥٦%





م	المتغير	الموافقة	نسبة الموافقة
	المتغير	٥	٧١,٤٣%
	المتغير	٦	٨٥,٦٨%

يوضح جدول (٥)، (٦) النسبة المئوية لمتوسط آراء الخبراء حول عناصر البرنامج التدريبي وقد ارتضى الباحث نسبة (٧١.٤٣%) فأكثر لقبول هذه العناصر في تجربة البحث .

٤- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من يوم السبت ٢٠٢٣/٨/١٢م إلى الأربعاء ٢٠٢٣/٨/١٦م على العينة الإستطلاعية وقوامها (٢٤) ناشئ من نادى السلام الرياضى من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بغرض :

- مراجعة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الإختبارات فى البرنامج ومدى سلامتها.
- التعرف على الازمنة المناسبة لإجراء كل إختبار.
- التعرف على الاخطاء المحتمل ظهورها أثناء الإختبارات لتلافيها فى الدراسة الأساسية.
- مراجعة مواصفات وشروط وإجراءات تطبيق الإختبارات والقياسات.
- توجيه المساعدين لكيفية تطبيق الإختبارات وتسجيل النتائج
- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة فى البحث.

وأُسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- التعرف على أفضل الطرق لإجراء القياسات عمليا وترتيب هذه القياسات.
- إكتشاف نواحي القصور والضعف فى الأدوات والأجهزة المستخدمة وتلافيها وعلاجها.
- التعرف على المدة المناسبة لإجراء الإختبارات والترتيب المناسب لها.

المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة عينة البحث:

أ . صدق التمايز:

استخدم الباحث صدق التمايز علي عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٢٤) ناشئ كرة القدم, على مجموعتين أحدهما مجموعة مُميّزة وعددها (١٢) ناشئ كرة القدم مشتركين في بطولات سابقة، والثانية المجموعة غير المُميّزة وعددها (١٢) ناشئ كرة القدم من غير المشتركين في بطولات سابقة، حيث تم حساب صدق اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة وإختبارات الهجوم الخاطف عينة البحث, وذلك في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٣/٨/١٨ حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٨/٢٢, كما هو موضح في جدول (٧)، (٨) .



جدول (٧)

دلالة الفروق بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية للمجموعتين (المُميزة . غير المُميزة) في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم عينة البحث

$$12 = 2n = 1n$$

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المُميزة 12 = 2n		المجموعة المُميزة 12 = 1n		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة
	ع±	/س	ع±	/س		
*٣,٤٥٧	٠,٤٠٩	٤,٣٢٩	٠,٤١١	٤,٣٢٥	(ث)	السرعة الحركية التفاعلية
*٦,٦٦٩	٠,٣٦٥	٢,٣٠١	٠,٣٤٦	٢,٢٠٨	(ث)	سرعة رد الفعل (اختبار نيلسون)
*٥,٠٩٤	٠,٣١٠	٥,٠٢٣	٠,٣٠٦	٥,٠٠٦	(ث)	السرعة الانتقالية (٣٠ متر عدو)
*٥,٨٣٤	٣,١١١	٢٣,٠٨٩	٣,١١٥	٢٣,٢١١	(عدد)	السرعة الحركية للرجلين (سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي)
*٦,٤٤٩	٠,٢٨٩	١٨,٠٠٩	٠,٢٦٦	١٨,٠٠٣	(ث)	الرشاقة التفاعلية
*٤,١١٢	٠,٧٧٢	١٠,١٠٨	٠,٧٣٤	١٠,١٠٠	(ث)	الرشاقة (اختبار بارو)
*٥,٣٥٤	٦,٢١٣	٢٧,٢١٠	٦,٢٠٢	٢٧,٢٣١	(ث)	التوازن الثابت (الوقوف بالقدم (طولية) علي العارضة)
*٦,٨٨٥	١٠,٣١٧	٨٦,٢٨١	١٠,٢٨٩	٨٧,٣٣٧	(درجة)	التوازن الديناميكي (القدرة علي الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة)
*٤,٥٤٦	٣,٢١١	٠,٢٥١	٣,٢١١	٠,٢٧٨	(درجة)	مرونة الجذع والفخذ (ثني الجذع أماماً اسفل من وضع الوقوف)
*٣,٧٦٧	٧,٣٢٤	٤٥,١٩٩	٧,٥٥٨	٤٥,٢٢٦	(سم)	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي من الثبات)

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٠

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين العينة الاستطلاعية (المُميزة . غير المُميزة) في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح المجموعة المُميزة، حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة ما بين (٣,٤٥٧ * : ٦,٨٨٥ *), وأن هذه القيم دالة إحصائية لأنها أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), مما يدل علي صدق الاختبارات وقدرتها علي التفريق بين المجموعات المختلفة.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية للمجموعتين (المُميزة . غير المُميزة) في اختبارات الهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم عينة البحث

$$12 = 2n = 1n$$

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المُميزة 12 = 2n		المجموعة المُميزة 12 = 1n		وحدة القياس	اختبارات الهجوم الخاطف
	ع±	/س	ع±	/س		
*٣,٦٣٤	٠,٥٦٥	١٢,١١٧	٠,٤٧٦	١٢,٠٤٨	(ث)	(الاختبار الأول)
*٥,١١٢	١,٢٠٧	١١,٤٨٣	١,١٨٩	١١,٢٧٩	(ث)	(الاختبار الثاني)
*٤,٨٣٤	٠,٧٣٢	١٠,٠١١	٠,٦٩٨	١٠,٠٠١	(ث)	(الاختبار الثالث)
*٥,٨٠٩	٠,٧٧٩	١٠,٦٤٥	٠,٧١٢	١٠,٥٣٢	(ث)	(الاختبار الرابع)
*٣,٧٧٢	٠,٦٩٣	١٠,٣٣٥	٠,٦٣٤	١٠,٢٢٥	(ث)	(الاختبار الخامس)
*٤,٥٦٢	٠,٨٨٣	٩,٣٨٧	٠,٨٣١	٩,٣١٠	(ث)	(الاختبار السادس)





*٤,٨٨٩	١,٢٢٠	٨,٤٤٩	١,١٨٨	٨,٤١٨	(ث)	(الاختبار السابع)
--------	-------	-------	-------	-------	-----	-------------------

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٠

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين العينة الاستطلاعية (المُميزة . غير المُميزة) في اختبارات الهجوم الخاطف لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة ما بين (٣,٦٣٤ * : ٥,٨٠٩ *), وأن هذه القيم دالة إحصائية لأنها أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), مما يدل علي صدق الاختبارات وقدرتها علي التفريق بين المجموعات المختلفة.

ب. ثبات الاختبارات:

قام الباحث باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية تحت نفس الظروف والتعليمات, في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٥/٨/٢٠٢٣م حتي يوم الثلاثاء الموافق ٢٩/٨/٢٠٢٣, وإعادة التطبيق يوم السبت الموافق الجمعة ١/٩/٢٠٢٣ حتي يوم الثلاثاء الموافق ٥/٩/٢٠٢٣ بفارق زمني أسبوع بين التطبيقين, حيث تم قياس ثبات اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة والهجوم الخاطف عينة البحث, وذلك لإيجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون, كما هو موضح في جدول (٩), (١٠).

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق (الأول . الثاني) للعينة الاستطلاعية في اختبارات

المتغيرات البدنية الخاصة لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث ن = ٢٤

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
٠,٧٦٦	٠,٤١٦	٤,٤٢٣	٠,٤٣١	٤,٦٢١	(ث)	السرعة الحركية التفاعلية
٠,٦٢٧	٠,٣٢١	٢,٢١٦	٠,٣٤٠	٢,٣٢٧	(ث)	سرعة رد الفعل (اختبار نيلسون)
٠,٨٤٥	٠,٣١٧	٥,٠١١	٠,٣٢٥	٥,٠٠٥	(ث)	السرعة الانتقالية (٣٠ متر عدو)
٠,٧٧٦	٣,١١٩	٢٣,١١٢	٣,١٢٦	٢٣,٢٣١	(عدد)	السرعة الحركية للرجلين (سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي)
٠,٧٨١	٠,٣٤٦	١٨,٠١٠	٠,٣٥٦	١٨,٠٠١	(ث)	الرشاقة التفاعلية
٠,٨٠٤	٠,٧٣٨	١٠,١٠٩	٠,٧٩٨	١٠,١٢١	(ث)	الرشاقة (اختبار بارو)
٠,٨٧٠	٦,٣١٢	٢٧,٢٧٦	٦,٣٤٢	٢٧,٣٧٦	(ث)	التوازن الثابت (الوقوف بالقدم (طولية) علي العارضة)
٠,٨٤٤	١٠,٣٢٢	٨٦,٦٢١	١٠,٣٣١	٨٧,٥٤٢	(درجة)	التوازن الديناميكي (القدرة علي الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة)
٠,٨٨٥	٣,٢٠٩	٠,٢٢٧	٣,٢١٧	٠,٣٤٢	(درجة)	مرونة الجذع والفخذ (ثني الجذع أماماً أسفل من وضع الوقوف)
٠,٧٦٢	٧,٦٣٨	٤٥,٢٣١	٧,٦٥٨	٤٥,٤٤٣	(سم)	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي من الثبات)

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣٨٠)



يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين (الأول . الثاني) للعينة الاستطلاعية في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث، حيث تراوحت قيم " ر " المحسوبة ما بين (٠,٦٢٧ : ٠,٨٨٥) والتي تنحصر ما بين (١±), وأن هذه القيم غير دالة إحصائية لأنها أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), مما يشير إلي أن تلك الاختبارات على درجة عالية من الثبات.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق (الأول . الثاني) للعينة الاستطلاعية في

اختبارات الهجوم الخاطف لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث ن = ٢٤

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	اختبارات الهجوم الخاطف
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
٠,٦٩٨	٠,٧٨٦	١٢,٠٨٨	٠,٨٩٧	١٢,١٢١	(ث)	(الاختبار الأول)
٠,٧٧٤	١,٢٠٠	١١,٤٦٥	١,٢١١	١١,٥٣٧	(ث)	(الاختبار الثاني)
٠,٨٠٩	٠,٧٤٢	١٠,٠١١	٠,٧٩١	١٠,٠٢٣	(ث)	(الاختبار الثالث)
٠,٧٨٦	٠,٨٠١	١٠,٨١٢	٠,٨١٢	١٠,٨٨٧	(ث)	(الاختبار الرابع)
٠,٨٨٧	٠,٧١٢	١٠,٢٧٦	٠,٧٢٤	١٠,٣٨٦	(ث)	(الاختبار الخامس)
٠,٦٨٥	٠,٩٣٤	٩,٣٩٩	٠,٩٦٢	٩,٤٦٨	(ث)	(الاختبار السادس)
٠,٧٧٩	١,٢١٠	٨,٥١٠	١,٢٣٦	٨,٥٥٨	(ث)	(الاختبار السابع)

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣٨٠)

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين (الأول . الثاني) للعينة الاستطلاعية في اختبارات الهجوم الخاطف لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث، حيث تراوحت قيم " ر " المحسوبة ما بين (٠,٦٨٥ : ٠,٨٨٧) والتي تنحصر ما بين (١±), وأن هذه القيم غير دالة إحصائية لأنها أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), مما يشير إلي أن تلك الاختبارات على درجة عالية من الثبات.

٥ . تكافؤ عينة البحث الأساسية:

لتحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والظابطة قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين في المتغيرات السرعة الحركية التفاعلية والقدرات البدنية الخاصة ، والهجوم الخاطف كما توضحها جداول (١١) (١٢)



جدول (١١)

دلالة الفروق بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات السرعة الحركية التفاعلية

المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم عينة البحث ن = ٢٤

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اختبارات السرعة الحركية التفاعلية و المتغيرات البدنية الخاصة
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
١,٦٧٢	٠,٥١٣	٤,٩٦٧	٠,٥٥١	٤,٥٩٠	(ث)	السرعة الحركية التفاعلية
٠,٩٩٣	٠,٤٦٣	٢,٧٢٤	٠,٣٧٠	٢,٦٢٤	(ث)	سرعة رد الفعل (اختبار نيلسون)
١,٤٨٢	٠,٣٨٣	٥,٠٦٢	٠,٤٢٧	٤,٧٢٤	(ث)	السرعة الانتقالية (٣٠ متر عدو)
٠,٧٨٦	٣,٣٤١	٢٣,٨٠٠	٣,٣٤١	٢٤,٢٠٠	(عدد)	السرعة الحركية للرجلين (سرعة حركة الرجل في الاتجاه الافقي)
٠,٨٩٧	٠,٤٦٧	١٨,٠٧٩	٠,٤٤٤	١٧,٩٠٥	(ث)	الرشاقة التفاعلية
١,٩٠٣	٠,٨٩٣	١٠,٣٨٦	٠,٩٦٥	١٠,٢٢٢	(ث)	الرشاقة (اختبار بارو)
٠,٦٦٠	٥,٢٤١	٢٥,١٢٠	٦,٦١٩	٢٧,٨٤٢	(ث)	التوازن الثابت (الوقوف بالقدم (طولية) علي العارضة)
١,٨٢٣	١٥,٧٨٠	٧١,٠٠٠	١٠,٧٧٠	٨٨,٠٠٠	(درجة)	التوازن الديناميكي (القدرة علي الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة)
٠,٦١٢	٣,٢٨٠	٠,٢٠٠	٣,١٧٦	١,١٠٠	(درجة)	مرونة الجذع والفخذ (ثني الجذع أماماً اسفل من وضع الوقوف)
١,٥٩٣	٦,٣٥٩	٤٤,٦٠٠	٧,٨٤٢	٤٥,٩٠٠	(سم)	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي من الثبات)

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٧

يوضح جدول (١١) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات السرعة الحركية التفاعلية المتغيرات البدنية الخاصة لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث, حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة ما بين (٠,٦١٢ : ١,٩٠٣), وأن هذه القيم غير دالة إحصائياً لأنها أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في هذه الإختبارات .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات

الهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم عينة البحث ن = ٢٤

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اختبارات الهجوم الخاطف
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
١,٤٥٣	٠,٨٣٨	١٢,٢٨١	٠,٨٨٠	١٢,٢٢٠	(ث)	(الاختبار الأول)
٠,٨٨٢	١,٥١٨	١١,٩٣٦	١,٤٥٢	١١,٨٨٩	(ث)	(الاختبار الثاني)
١,٥٦٤	٠,٨١٧	١٠,١٩٦	٠,٨٦٧	١٠,٠٤٧	(ث)	(الاختبار الثالث)
١,٤٣١	٠,٨١٦	١١,١٨٦	٠,٧٨٨	١١,١٥٥	(ث)	(الاختبار الرابع)
٠,٩٩٠	٠,٩٠٧	١٠,٧٤٤	٠,٧٧٤	١٠,٥٧٨	(ث)	(الاختبار الخامس)
١,٨٩٣	١,١٨٣	٩,٩٣٦	٠,٩٩٤	٩,٨٢٣	(ث)	(الاختبار السادس)
٠,٥٦٥	١,٤٠٥	٩,٠٦٥	١,٢٩٣	٨,٩١٣	(ث)	(الاختبار السابع)

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٧





يتضح من جدول (١٢) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات الهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم عينة البحث, حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة ما بين (٠,٥٦٥ : ١,٨٩٣), وأن هذه القيم غير دالة إحصائياً لأنها أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في هذه الاختبارات .

٦- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠٢٣/٩/٨ إلى ٢٠٢٣/٩/٩م لتحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح وتجريب بعض وحدات البرنامج للسرعة الحركية التفاعلية على عينة البحث الاستطلاعية وعددها (١٢) ناشئ من نادي السلام وخارج العينة الأساسية بهدف :

- التعرف علي الصعوبات التي يمكن أن يواجهها الباحث عند تطبيق البرنامج التدريبي .
- تنفيذ نماذج لبعض تدريبات السرعة الحركية التفاعلية .
- ترتيب تنفيذ تدريبات السرعة الحركية التفاعلية حسب درجة صعوبتها .
- تقنين تدريبات السرعة الحركية التفاعلية المختارة علي عينة البحث (الشدة - الحجم - الكثافة) .
- الإعداد النهائي لأماكن تطبيق البرنامج .
- التأكد من فهم المساعدين لطريقة أداء التدريبات المقترحة .

وأُسفرت نتائج الدراسة عن:

- التأكد من الإعداد النهائي لأماكن التدريب وتوزيع العمل .
- فهم المساعدين لطريقة أداء التدريبات المقترحة .
- الوقوف على نقطة البداية في الاحمال التدريبية بما يناسب المرحلة السنية لعينة البحث .

سادساً: البرنامج التدريبي المقترح:

أ- هدف البرنامج التدريبي :

يهدف البحث الي تصميم برنامج لتدريبات السرعة الحركية التفاعلية للتعرف علي تأثيره علي الهجوم الخاطف لناشئي كرة القدم .

ب- أسس وضع البرنامج التدريبي

من خلال المسح المرجعي واستطلاع رأى الخبراء للأهمية النسبية لعناصر البرنامج المقترح راعى الباحث الاسس التالية عند تنفيذ البرنامج على عينة البحث التجريبية

- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية عينة البحث .
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه .





- الاستمرارية والانتظام فى تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.
- مراعاة التدرج بشدة الأحمال على مدار فترة البرنامج المقترح.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الأهداف الموضوعه.
- تحديد محتوى البرنامج المقترح من تدريبات السرعة الحركية التفاعلية الخاصة في كرة القدم مرفق(٩).
- تحديد زمن وحدات التدريب اليومية للبرنامج العام للفريق من ٩٠-١٢٠ دقيقة
- الزمن المخصص لتدريبات السرعة الحركية التفاعلية يتراوح بين (١٥ - ٢٥) دقيقة من إجمالي زمن الجزء الرئيسى لوحدت التدريب اليومية.
- تؤدى كل من المجموعتين التجريبية، والضابطة نفس البرنامج الموضوع لفترة الإعداد، فيما عدا الوقت المخصص لتدريبات السرعة الحركية التفاعلية يتم فى برنامج المجموعة التجريبية فقط، وتؤدى المجموعة الضابطة التدريبات العادية لتطوير الهجوم الخاطف .
- استخدام طريقة التدريب: الفترى مرتفع الشدة - التكرارى أثناء تدريبات السرعة الحركية التفاعلية.
- تنفيذ البرنامج خلال المراحل الثلاث لفترة الإعداد (الخاص- ما قبل المنافسات)
- الأسبوع الاول والثاني من البرنامج (مرحلة الإعداد العام) هدف التدريب خلالها التأسيس لعناصر الإعداد.
- تم تنفيذ تدريبات المتغير المستقل (السرعة الحركية التفاعلية) بداية من الأسبوع الثالث بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا خلال مرحلتى الإعداد الخاص وماقبل المنافسات ، ليصبح بذلك عدد الوحدات التدريبية باستخدام تدريبات السرعة الحركية التفاعلية (٢٤) وحدة تدريبية وزعت على (٨) أسابيع من البرنامج العام للفريق قيد البحث .



جدول (١٣)

تقنين حمل تدريبات السرعة الحركية التفاعلية خلال مدة البرنامج

الاسبوع	الزمن	اليوم	التدريبات	زمن التدريب لمرة واحدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الشدة
الثالث	٢٠ ق	الاثنين	١١٠١٢٠١٣٠١٤	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٨٠%
	١٥ ق	الاربعاء	١٦٠١٧٠١٨	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٨٠%
	٢٠ ق	السبت	٥٠٦٠٧٠٨	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٨٠%
الرابع	٢٥ ق	الاثنين	٤٠٩٠١٠٠١١٠١٢	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٨٠%
	٢٠ ق	الاربعاء	١٩٠٢٠٠٢١٠٢٢	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٩٠%
	٢٠ ق	السبت	٢٧٠٢٨٠٢٩٠٣٠	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٨٠%
الخامس	٢٥ ق	الاثنين	٢٣٠٢٤٠٢٥٠٢٦٠٢٧	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٨٠%
	٢٠ ق	الاربعاء	٢٨٠٢٩٠٣٠٠٣١	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٩٠%
	٢٠ ق	السبت	١٣٠١٤٠١٥٠١٦	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٨٠%
السادس	٢٥ ق	الاثنين	٤٠١٤٠٢٢٠٢٥٠٢٦	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٩٠%
	٢٠ ق	الاربعاء	٣٠٨٠٣٠٠٣١	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٨٠%
	١٥ ق	السبت	١٠٠٢١٠٢٢	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٧٠%
السابع	٢٠ ق	الاثنين	٩٠١٠٠٢١٠٢٧	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٨٠%
	١٥ ق	الاربعاء	٣٤٠٣٦٠٣٨	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٨٠%
	١٥ ق	السبت	١١٠٣٩٠٤٠	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٧٠%
الثامن	٢٠ ق	الاثنين	١٤٠١٥٠٢٤٠٢٨	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٨٠%
	٢٥ ق	الاربعاء	٥٠١٥٠٢٥٠٣١٠٤٠	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٨٠%
	١٥ ق	السبت	٢٦٠٢٧٠٢٨	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٧٠%
التاسع	٢٠ ق	الاثنين	٣٢٠٣٣٠٣٥٠٣٧	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٨٠%
	١٥ ق	الاربعاء	٣٩٠٤٠٠١١	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٨٠%
	١٥ ق	السبت	٢٩٠٣٠٠٣٢	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٧٠%
العاشر	٢٠ ق	الاثنين	١٦٠٣١٠٣٦٠٣٧	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٨٠%
	١٥ ق	الاربعاء	١٧٠١٨٠٣٠	٢٥:٢٠	٣	٢٥:٢٠	٢	اق	٨٠%

ثامناً : خطوات تطبيق البحث:

القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث الأساسية يومي ١٥، ١٦، ٩ / ٢٠٢٣ م بملاعب نادى النجوم الرياضى وقد أعتبر الباحث إختبارات السرعة الحركية التفاعلية والهجوم الخاطف فى جدولى (٨) (٩) بمثابة القياس القبلى لهذه المتغيرات .





تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي من يوم السبت ٢٠ / ٩ / ٢٠٢٣ - ١٥ / ١١ / ٢٠٢٣ م . حيث بلغت مدة البرنامج التدريبي (٨) أسابيع .

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث في متغيرات السرعة الحركية والهجوم الخاطف يومي ١٧، ١٨ / ١١ / ٢٠٢٣ م وقد راعى الباحث أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبلية فيها.

عاشراً: المعالجات الإحصائية:

تمثلت المعالجة الإحصائية في:

- الإحصاء الوصفي "مقاييس النزعة المركزية - الانحراف المعياري - معاملات الالتواء"

- معامل الارتباط لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية.

- اختبار " ت " (T. test).

- تحليل التباين في اتجاه واحد.

- حساب أقل فرق معنوي LSD.

- نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية.

عرض ومناقشة النتائج :

اعتماداً على أهداف وفروض البحث قام الباحث بعرض ما تم التوصل إليه من نتائج ومناقشتها

بما يتلاءم مع البيانات التي تم الحصول عليها كما يلي:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :-

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية — البعدية) لعينة البحث

(التجريبية — الضابطة) في اختبارات السرعة الحركية التفاعلية والهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم

لصالح القياسات البعدية" :



أ . بالنسبة للمجموعة التجريبية:

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات (القبلية . البعدية) للمجموعة التجريبية

في إختبار السرعة الحركية التفاعلية لناشئ كرة القدم قيد البحث ن = ١٢

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبار السعة الحركية التفاعلية
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
*٥,٨٦٤	٣,٦١١	٠,٣٦٥	٤,٥٩٠	٠,٥٥١	(ث)	السرعة الحركية التفاعلية

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٠

يوضح جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية — البعدية) للمجموعة التجريبية في إختبار السرعة الحركية التفاعلية لناشئ كرة القدم عينة البحث لصالح القياس البعدي, حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), حيث جاءت النتائج كما يلي:

١. السرعة الحركية التفاعلية:

بلغ متوسط القياس القبلي (٤,٥٩٠) ث, في حين جاء متوسط القياس البعدي (٣,٦١١) ث لصالح القياس البعدي.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات (القبلية . البعدية) للمجموعة التجريبية

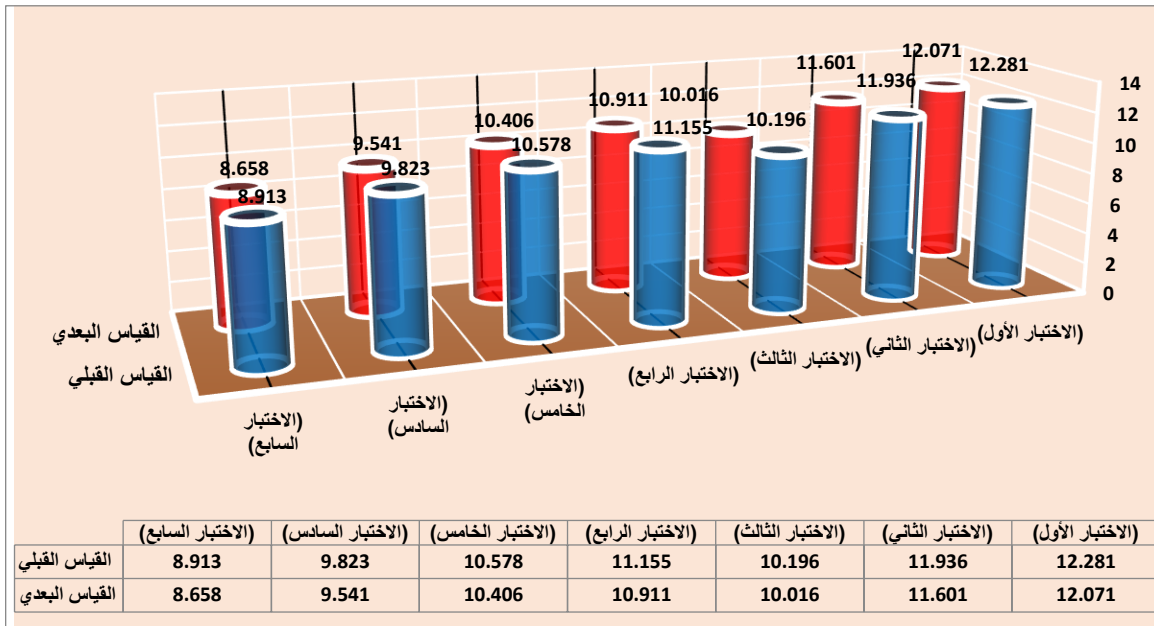
في اختبارات الهجوم الخاطف لدي ناشئ كرة القدم قيد البحث ن = ١٢

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات الهجوم الخاطف
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
*٥,٣٤٢	١٢,٠٧١	٠,٩١٨	١٢,٢٨١	٠,٨٣٨	(ث)	(الاختبار الأول)
*٤,٧٧٣	١١,٦٠١	١,٢٣٨	١١,٩٣٦	١,٥١٨	(ث)	(الاختبار الثاني)
*٥,٧٣٤	١٠,٠١٦	٠,٨١٠	١٠,١٩٦	٠,٨١٧	(ث)	(الاختبار الثالث)
*٣,٤٥٨	١٠,٩١١	٠,٨٥٢	١١,١٥٥	٠,٧٨٨	(ث)	(الاختبار الرابع)
*٤,٢١٢	١٠,٤٠٦	٠,٧٤٩	١٠,٥٧٨	٠,٧٧٤	(ث)	(الاختبار الخامس)
*٣,٨٨٩	٩,٥٤١	٠,٩٧٢	٩,٨٢٣	٠,٩٩٤	(ث)	(الاختبار السادس)
*٤,٧٧٤	٨,٦٥٨	١,٢٥٤	٨,٩١٣	١,٢٩٣	(ث)	(الاختبار السابع)

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٠



يوضح جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية . البعدية) للمجموعة التجريبية في اختبارات الهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم عينة البحث لصالح القياسات البعدية, حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), في جميع الإختبارات .



شكل (٣)

ب . بالنسبة للمجموعة الضابطة:

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات (القبلية . البعدية) للمجموعة الضابطة

في اختبار السرعة الحركية التفاعلية لناشئ كرة القدم قيد البحث ن = ١٢

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبار الموعدة الحركية التفاعلية
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
	٤,٩٦٧	٠,٥١٣	٤,٩٧٩	٠,٤٣٦	(ث)	السورة الحركية التفاعلية

* قيمة "ت" الجدولية عند مسوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٠

يوضح جدول (١٦), وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية — البعدية) للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة الحركية التفاعلية لذي ناشئ كرة القدم عينة البحث لصالح



القياسات البعدية, حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) .

١. السرعة الحركية التفاعلية:

بلغ متوسط القياس القبلي (٤,٩٧٩) ث, في حين جاء متوسط القياس البعدي (٤,٩٦٧) ث لصالح القياس البعدي.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات (القبليـة ـ البعدية) للمجموعة الضابطة

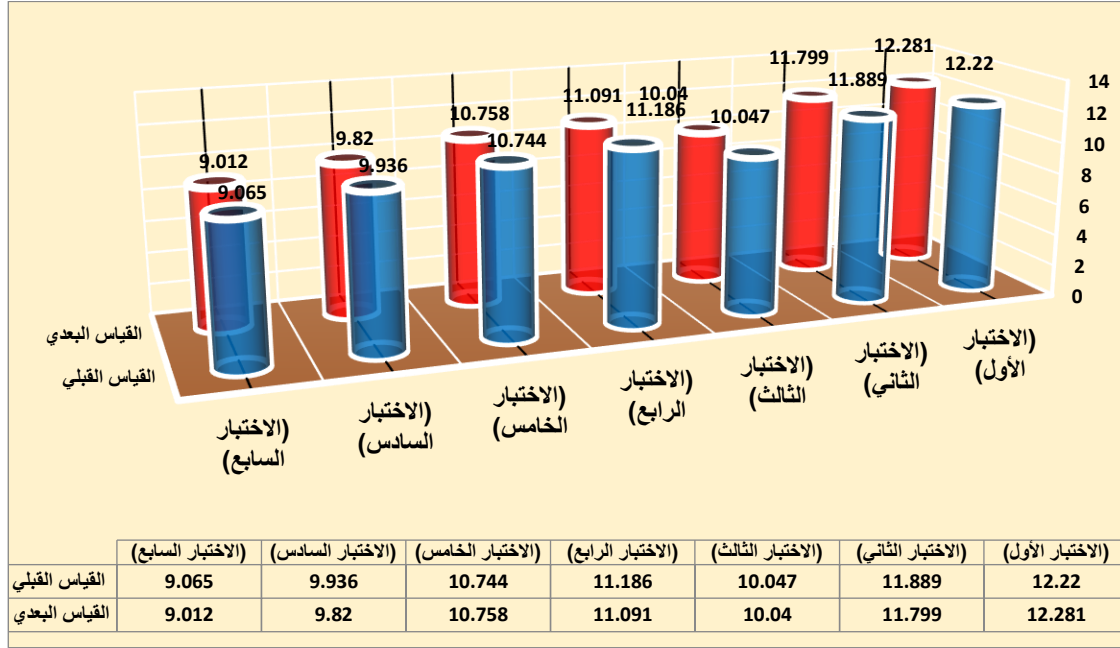
في اختبارات الهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم قيد البحث ن = ١٢

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات الهجوم الخاطف
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
*٥,٤٤٥	١٢,٢٢٠	٠,٨٨٠	١٢,٢٨١	٠,٨٤٢	(ث)	(الاختبار الأول)
*٤,٦٢٣	١١,٧٩٩	١,٤٨٩	١١,٨٨٩	١,٤٥٢	(ث)	(الاختبار الثاني)
*٣,٧٦٩	١٠,٠٤٠	٠,٨٦٧	١٠,٠٤٧	٠,٨٦٧	(ث)	(الاختبار الثالث)
*٤,٣٤٩	١١,٠٩١	٠,٨٢٦	١١,١٨٦	٠,٨١٦	(ث)	(الاختبار الرابع)
*٥,٣٣٢	١٠,٧٤٤	٠,٩٠٧	١٠,٧٥٨	٠,٩٣٤	(ث)	(الاختبار الخامس)
*٣,٧٢١	٩,٨٢٠	١,١٦٦	٩,٩٣٦	١,١٨٣	(ث)	(الاختبار السادس)
*٤,٧٣٢	٩,٠١٢	١,٤٧٣	٩,٠٦٥	١,٤٠٥	(ث)	(الاختبار السابع)

* قيمة "ت" الجدولية عند مسوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٠

يوضح جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبليـة ـ البعدية) للمجموعة الضابطة في اختبارات الهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم عينة البحث لصالح القياسات البعدية, حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), في جميع الإختبارات .





شكل (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات (القبليّة - البعدية) للمجموعة الضابطة في اختبارات الهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم عينة البحث

مناقشة الفرض الأول :-

يعزى الباحث الفروق الإحصائية الدالة في القياس البعدي لمتغيرات السرعة الحركية التفاعلية الهجوم الخاطف والتي توضحها جداول (١٤)(١٥) للمجموعة التجريبية إلى فاعلية تأثير برنامج السرعة الحركية التفاعلية الذي استمر لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات إسبوعياً وتقنين تدريبات السرعة الحركية التفاعلية سواء بالكرة أو بدون الكرة مما أثر على مستوى تطور الأداء في اختبارات الهجوم الخاطف .

وهذه النتيجة التي توصل إليها الباحث تتفق مع نتائج دراسة كل من رامى محمد الطاهر (٢٠١٩م)(٨) ، ودراسة جانوس ماتلاك وآخرون Janos Matlak et al . (٢٠١٦م) (٣٤)، أن تدريبات السرعة الحركية التفاعلية تؤثر إيجابياً في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية ، ودراسة أحمد نور الدين (٢٠١٦م)(٣) أن تدريبات السرعة الحركية التفاعلية تؤثر إيجابياً في تحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم

ويتفق ذلك مع ما ذكره زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al.

(٢٠١٢) (٤٧) من أن تدريبات السرعة الحركية التفاعلية والرشاقة التفاعلية تعتبر أحد الاشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من أهمها السرعة بأنواعها.





كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة **رواية محمد مصباح (٢٠١٩م) (٩)** أن تدريبات السرعة الحركية التفاعلية تعمل على تحسين الجانب البدني الخاص والذي ينعكس بدوره على مستوى سرعة الهجوم الخاطف في كرة القدم .

ويشير **"محمد إبراهيم شحاتة" (٢٠٠٦م)** من أن اللاعب حتى يصل إلى المستوى المنشود في رياضته لابد من التدريب على العديد من البرامج التدريبية المقننة على أسس علمية بهدف إمداد اللاعبين بالقدرات البدنية الخاصة برياضته . (٢٠ : ٦٣)

ويتفق ذلك على ما اشار به **"ابراهيم أحمد سلامة" (٢٠٠٠م)** أن السرعة الحركية احدي الصفات الحركية والتي تشكل عامل الحسم في كثير من الفعاليات في الألعاب الرياضية المختلفة. (٢ : ١١٠)

وهذا ما يؤكد **"حامد الكومى" (٢٠٠٢م)** على أن السرعة الحركية تلعب دورا في تحديد مستوى الأداء في كثير من المهارات والخطط لذا فقد اهتم الباحثين بتتمة هذه الصفة الهامة. (٦ : ٩٨)

وهذا ما يدعمه **"نصر الدين رضوان" (٢٠٠٦م)** على ان السرعة الحركية تعمل على تمكين اللاعب من التنفيذ السريع القوي للمهارات الحركية. (٢٥ : ٤٣)

كما تتفق مع دراسة كل من **فيكرام سينغ, Vikram Singh (٢٠٠٨) (٣٧)** ، **ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. (٢٠٠٩) (٤٢)** ، **ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١) (٤٠)** في أن تدريبات السرعة الحركية التفاعلية تسهم في حدوث تحسن في الجانب الخططي .

ويرى **الباحث** أنه باستخدام البرنامج التدريبي المقترح ارتفع معدل التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة .

يتضح من نتائج جدول رقم (١٦) (١٧) وجود تطور وتحسن ملحوظ في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية لأفراد (المجموعة الضابطة) قيد الدراسة.

وفيما يخص المجموعة الضابطة يعزي **الباحث** الفروق الدالة احصائيا في القياس البعدي في متغيرات السرعة الحركية التفاعلية والهجوم الخاطف الي البرنامج التقليدي الذي طبق علي افراد المجموعة الضابطة والذي روعي فيه التدرج والتنمية الشاملة لعناصر الاعداد، واختيار طرق التدريب المناسبة.





وهذا ما يؤكد كل من كمال عبد المجيد وصبحى حسانين (٢٠٠١) (١٢) أن الانتظام فى التدريب وتنمية المكونات البدنية تساهم فى الأداء بصورة مثالية. كما يعزى الباحث هذا الفرق بين القياسين القبلى والبعدى فى الجانب المهارى الى طبيعة الأداء الغنية بالمواقف والمهارات والتي من خلالها يمكن تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية، بالإضافة الى تنفيذ العديد من التدريبات والتي تهدف الى تنمية وصقل الأداء المهارى والتدرج فى التدريبات المهارية للوصول الى مستوى الإتقان، وكذلك استخدام بعض الأدوات المساعدة واتباع البرنامج التقليدى، ومن هناك حدث تطوير فى المستوى المهارى.

وفى هذا الصدد يذكر صبحى حسانين (٢٠٠١) (١٢) أن المهارات الحركية المتنوعة تنعكس على نمو الصفات البدنية وتطوير واتقان المهارات . وتتفق هذه نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلاً من رضا إبراهيم (٢٠٠٩) (١٠) ورامى الطاهر (٢٠١١) (٨) والتي توصلت إلى إنتظام المجموعة الضابطة فى التدريبات وإتباع طرق التدريب التقليدية قد أثرت إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المقاسة .

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى :-

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية . الضابطة) فى اختبارات السرعة الحركية التفاعلية والهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية":

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية . الضابطة)

فى إختبار السرعة الحركية التفاعلية لناشئ كرة القدم قيد البحث ن = ٢٤

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	إختبار السعة الحركية التفاعلية
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
*٤,٩٨٢	٠,٥١٣	٤,٩٦٧	٠,٣٦٥	٣,٦١١	(ث)	السعة الحركية التفاعلية

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٧

يوضح جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية — الضابطة) فى إختبار السرعة الحركية التفاعلية لناشئ كرة القدم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) .



جدول (١٩)

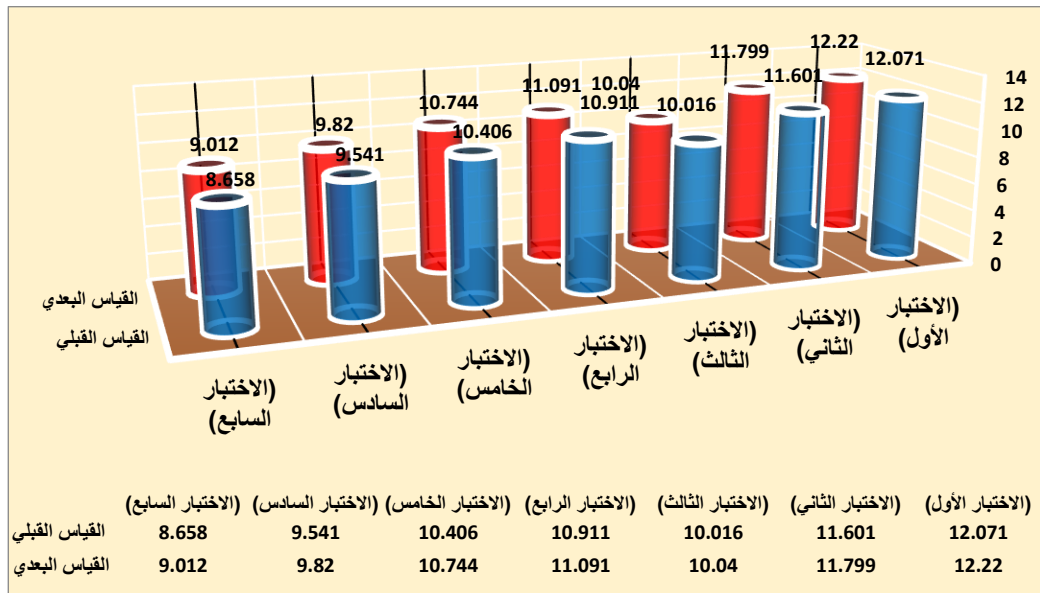
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة)

في اختبارات الهجوم الخاطف لنادي كرة القدم قيد البحث ن = ٢٤

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اختبارات الهجوم الخاطف
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
*٣,٤٣٩	١٢,٢٢٠	٠,٨٨٠	١٢,٠٧١	٠,٩١٨	(ث)	(الاختبار الأول)
*٤,٢٢٠	١١,٧٩٩	١,٤٨٩	١١,٦٠١	١,٢٣٨	(ث)	(الاختبار الثاني)
*٣,٦٦٣	١٠,٠٤٠	٠,٨٦٧	١٠,٠١٦	٠,٨١٠	(ث)	(الاختبار الثالث)
*٥,٣٤١	١١,٠٩١	٠,٨٢٦	١٠,٩١١	٠,٨٥٢	(ث)	(الاختبار الرابع)
*٥,٨٢١	١٠,٧٤٤	٠,٩٠٧	١٠,٤٠٦	٠,٧٤٩	(ث)	(الاختبار الخامس)
*٣,٩٩٨	٩,٨٢٠	١,١٦٦	٩,٥٤١	٠,٩٧٢	(ث)	(الاختبار السادس)
*٤,٦٥٤	٩,٠١٢	١,٤٧٣	٨,٦٥٨	١,٢٥٤	(ث)	(الاختبار السابع)

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٧

يوضح جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في اختبارات الهجوم الخاطف لنادي كرة القدم عينة البحث لصالح القياسات البعدية, حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) , في جميع الإختبارات .



شكل (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة)

في اختبارات الهجوم الخاطف لنادي كرة القدم عينة البحث





مناقشة الفرض الثاني :-

ينتضح من جداول رقم (١٨) (١٩) وجود تطور ملحوظ في مستوى السرعة الحركية التفاعلية والهجوم الخاطف قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية . ويعزي الباحث ذلك إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات السرعة الحركية التفاعلية وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث وعلى استخدام تدريبات السرعة الحركية التفاعلية كجزء رئيسي في تطوير وتحسين الهجوم الخاطف . وهذا يتفق مع ما ذكره جمال النمكي ٢٠٠٢ (٥) أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنه بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات البدنية والحركية الخاصة بالمهارة نفسها، وبالتالي تحسن في الاداء بشكل عام . كما يضيف عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) (١٥) أن النجاح في أداء أى مهارة يحتاج إلى تنمية المكونات البدنية التى تساهم بشكل رئيسي فى أدائها بصورة مثالية ومتكاملة . حيث أكد أشرف محمد على (٢٠١٢) (٤) إلى أن كرة القدم من الرياضات تتطلب من اللاعبين إظهار القدرات المختلفة بصورة فعالة سواء كانت مهارية أو خطئية لأنها تتميز عن غيرها من الرياضات الأخرى بكثرة تغيير مواقف اللعب والقدرة على التصرف فى أصعب المواقف . وأكدت العديد من الدراسات مثل دراسة أحمد نور الدين سليم (٢٠١٦) (٣) ، دراسة أشرف محمد موسى (٢٠١٥) (٤) ، دراسة محمد حسنى (٢٠١٦) (٤٢) ، فيكرام سينغ Vikram Singh, (٢٠٠٨) (٣٧) ، ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. (٢٠٠٩) (٤٢) ، ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١) (٤٠) أن البرنامج التدريبى بإستخدام السرعة الحركية التفاعلية يساعد على تنمية مستوى الأداء البدنى وبالتالي تحسن الأداء المهارى بالتبعية .

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :-

"توجد فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية — الضابطة) في السرعة الحركية التفاعلية والهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية":



جدول (٢٠)

فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في

إختبار السرعة الحركية التفاعلية لناشئ كرة القدم عينة البحث ن = ٢٤

فروق نسب التحسن %	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				وحدة القياس	الإختبار السرعة الحركية التفاعلية
	نسبة التحسن %	الفروق	بعدي	قبلي	نسبة التحسن %	الفروق	بعدي	قبلي		
٪١٩٣,٣٧٠	٪٠,٢٤١	٠,٠١٢	٤,٩٦٧	٤,٩٧٩	٪٢١,٣٢٩	٠,٩٧٩	٣,٦١١	٤,٥٩٠	(ث)	السرعة الحركية التفاعلية

يوضح جدول (٢٠) وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية — الضابطة)

في السرعة الحركية التفاعلية لناشئ كرة القدم عينة البحث لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (٢١)

فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في اختبارات

الهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم عينة البحث ن = ٢٤

فروق نسب التحسن %	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				وحدة القياس	اختبارات الهجوم الخاطف
	نسبة التحسن %	الفروق	بعدي	قبلي	نسبة التحسن %	الفروق	بعدي	قبلي		
٪٨٩,٧١٩	٪٠,٤٩٧	٠,٠٦١	١٢,٢٢٠	١٢,٢٨١	٪١,٧١٠	٠,٢١	١٢,٠٧١	١٢,٢٨١	(ث)	(الاختبار الأول)
٪٩٤,٨٨٥	٪٠,٧٥٧	٠,٠٩	١١,٧٩٩	١١,٨٨٩	٪٢,٨٠٧	٠,٣٣٥	١١,٦٠١	١١,٩٣٦	(ث)	(الاختبار الثاني)
٪١٧٧,٩٥٣	٪٠,٠٧٠	٠,٠٠٧	١٠,٠٤٠	١٠,٠٤٧	٪١,٧٦٥	٠,١٨	١٠,٠١٦	١٠,١٩٦	(ث)	(الاختبار الثالث)
٪٦٨,٨٨٠	٪٠,٨٤٩	٠,٠٩٥	١١,٠٩١	١١,١٨٦	٪٢,١٨٧	٠,٢٤٤	١٠,٩١١	١١,١٥٥	(ث)	(الاختبار الرابع)
٪١٥٨,٦٤٣	٪٠,١٣٠	٠,٠١٤	١٠,٧٤٤	١٠,٧٥٨	٪١,٦٢٦	٠,١٧٢	١٠,٤٠٦	١٠,٥٧٨	(ث)	(الاختبار الخامس)
٪٦٥,٤٧٦	٪١,١٦٧	٠,١١٦	٩,٨٢٠	٩,٩٣٦	٪٢,٨٧١	٠,٢٨٢	٩,٥٤١	٩,٨٢٣	(ث)	(الاختبار السادس)
٪١١٢,٩٢٥	٪٠,٥٨٥	٠,٠٥٣	٩,٠١٢	٩,٠٦٥	٪٢,٨٦١	٠,٢٥٥	٨,٦٥٨	٨,٩١٣	(ث)	(الاختبار السابع)

يوضح جدول (٢٢) وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية — الضابطة)

في اختبارات الهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم عينة البحث لصالح المجموعة التجريبية, حيث جاءت

النتائج كما يلي:





١. الاختبار الأول:

جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (١,٧١٠٪), في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٠,٤٩٧٪), كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (٨٩,٧١٩٪) لصالح المجموعة التجريبية.

٢. الاختبار الثاني:

جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (٢,٨٠٧٪), في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٠,٧٥٧٪), كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (٩٤,٨٨٥٪) لصالح المجموعة التجريبية.

٣. الاختبار الثالث:

جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (١,٧٦٥٪), في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٠,٠٧٠٪), كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (١٧٧,٩٥٣٪) لصالح المجموعة التجريبية.

٤. الاختبار الرابع:

جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (٢,١٨٧٪), في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٠,٨٤٩٪), كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (٦٨,٨٨٠٪) لصالح المجموعة التجريبية.

٥. الاختبار الخامس:

جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (١,٦٢٦٪), في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٠,١٣٠٪), كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (١٥٨,٦٤٣٪) لصالح المجموعة التجريبية.

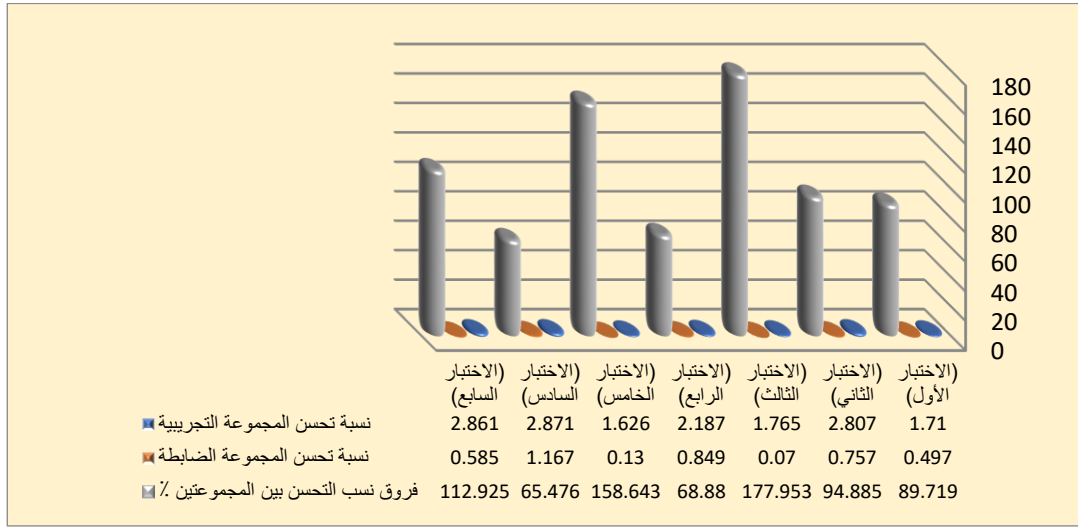
٦. الاختبار السادس:

جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (٢,٨٧١٪), في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (١,١٦٧٪), كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (٦٥,٤٧٦٪) لصالح المجموعة التجريبية.



٧. الاختبار السابع:

جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (٢,٨٦١%)، في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٠,٥٨٥%)، كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (١١٢,٩٢٥%) لصالح المجموعة التجريبية.



شكل (١٢)

فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات الهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم عينة البحث

مناقشة الفرض الثالث :-

يتضح من جدول (٢٠) (٢١) أن قيم حجم التأثير للمجموعة الضابطة تأثيراً ضعيفاً في تنمية السرعة الحركية التفاعلية والمهارية والهجوم الخاطف لناشئ كرة القدم قيد الدراسة . ويعزي الباحث نسب التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات السرعة الحركية التفاعلية الذي طبق علي عينة البحث التجريبية خلال فترة الاعداد (الاعداد الخاص - ما قبل المنافسات)، حيث اتسم بالتنمية الشاملة والمتوازنة مع التدرج السليم بما يتماشى مع هدف البرنامج والمحتوي التدريبي لهذه المرحلة السنية، حيث تتشابه تدريبات السرعة الحركية التفاعلية مع طبيعة الاداء الحركي للمهارات المختارة، والتحول السريع من الدفاع للهجوم اثناء المباراه.

كما يتضح أن تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات السرعة الحركية التفاعلية على عينة البحث تأثيراً ملحوظاً في تنمية السرعة الحركية التفاعلية والمتغيرات المهارية والهجوم الخاطف لمجموعة البحث التجريبية .





حيث يؤكد " سترادويك وآخرون " **Strudwick and et al** (٢٠٠٢) على أن اللاعبين الذين يخضعون للتدريب التخصصي في اللعب يتميزون بمعدلات عالية من اللياقة البدنية حيث يؤكد على أهمية القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم في مراكز اللعب المختلفة نتيجة للبرامج التدريبية التخصصية المطبقة عليهم. (٤٥: ٢٣٩ - ٢٤٢)

كما يشير **عمرو صابر حمزة وآخرون** (٢٠١٢م) أن السرعة الحركية التفاعلية تتفاوت درجات الحاجة إليها من نشاط لآخر وفقاً للمتطلبات المهارية والخطئية في كل نشاط، وتظهر بوضوح في موقف الهجوم المضاد أو الهجوم الخاطف والتغيير السريع طبقاً لظروف المنافسة، نظراً لأنها تتكون من مكونين أساسياً هما سرعة الاستجابة والسرعة الحركية. (١٨: ٨٧)

ويذكر **محمد ابراهيم شحاته** (٢٠٠٣م) أن سرعة الاداء هي إحدى أنواع السرعة الرئيسية، وتعتبر من الأهمية في كرة القدم من أجل التغلب على الخطط الدفاعية وأيضاً أثناء الهجوم الخاطف لإستغلال الثغرات في دفاع المنافس، ويعتبر زمن الأداء وسرعته وعدد التمريرات هي التي تحدد شكل الهجوم وفاعليته، فكلما كان الزمن أقل عند تمرير الكرة وكذلك عدد التمريرات وزيادة سرعة الأداء وسرعة الأنتقال ، فإن فرص إنهاء الهجوم بفاعلية تكون أكبر ولا تعطي المنافس الفرصة في تنظيم صفوفه وسد الثغرات (٢٠: ١٢٣)

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره " **يحيى إسماعيل** " (٢٠٠٢) من أن إستخدام التقنيات والأساليب الحديثة في تنفيذ التدريب يسهل بعض الأمور المتعلقة بالأداء البدني والمهاري ويساهم في إكساب اللاعبين وخاصة الناشئين مهارات جديدة بأسلوب عصري متطور يساعد في تقدم المستوى ويعتبر إستخدام التقنيات الحديثة من المهام الأساسية في التدريب . (٢٩: ١٢٧)

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره " **عادل عبد الحميد الفاضل** " (٢٠٠٤م) من أن الإعداد البدني يعتبر من الدعائم الأساسية للأداء الفني في رياضة كرة القدم إذ يرتكز أداء اللاعبين في كثير من مواقف التدريب والمنافسة على الإعداد البدني والفني ، ويتطلب الإرتقاء بالمستوى البدني الفني وضع برامج تدريبية مقننة وفقاً لإحداث التطورات العلمية . (١٣: ١)

كما تتفق مع ما ذكره " **عويس الجبالي** " (٢٠٠٣) من ان إستخدام التمرينات الخاصة يؤدي إلى إتفاق الأداء الحركي لمهارات النشاط الرياضي التخصصي الممارس والوصول بها إلى الدقة والتكامل (١٩: ٩٤)

كما تتفق هذه النتائج أيضاً مع ما ذكره " **على محمد طلعت** " (٢٠٠٣) من أن المتغيرات البدنية تؤثر بدرجة كبيرة على الأداء المهاري فكلما تحسنت المتغيرات البدنية إستطاع اللاعب تنفيذ





واجباته المهارية فمهما بلغت مهارة اللاعب الفنية وإجادته للمهارات الفنية لن يتمكن من تنفيذ واجباته في الملعب إذا لم يؤهل ويعد إعداداً بدنياً متكاملًا . (١٦:٧٥)

كما يتفق مع ما ذكره شيبيردويونج, Sheppard&Young (٢٠٠٦) مقترح شيلادوري Chelladurai من ان السرعة الحركية التفاعلية تبدأ بالاستجابة لمثير معين ولذلك فهي تتأثر بالمهارات الإدراكية وعوامل صنع القرار، وبالتالي فهي عبارة عن التحرك بشكل سريع والتحرك كرد فعل في اتجاه المثير. (٤٣: ٩١٩)

الإستنتاجات والتوصيات"

أولاً: الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى للمعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه نتائج البحث .. تمكن الباحث من استخلاص ما يلي:

- ١ - البرنامج التدريبي المقترح للمجموعتين التجريبية والضابطة له تأثير إيجابي بفروق دالة إحصائية في القياسات البعدية لمتغيرات السرعة الحركية التفاعلية والهجوم الخاطف لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات .
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) في السرعة الحركية التفاعلية والهجوم الخاطف لعينة البحث ، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ٣ - حقق القياس البعدي للمجموعة التجريبية معدلات تغيير وتحسن في السرعة الحركية التفاعلية والهجوم الخاطف .

ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج هذا البحث .. تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال كرة القدم، وذلك على النحو التالي:

- ١- الاهتمام بتفعيل دور تدريبات السرعة الحركية التفاعلية في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة لما لها من تأثير فعال على النواحي البدنية وبالتالي المستويات المهارية.
- ٢- التأكيد على إستخدام تدريبات السرعة الحركية التفاعلية لتحسين مستوى المهارات في كرة القدم الذي ينعكس بدوره على سرعة ودقة الهجوم الخاطف .
- ٣- ابتكار أشكال متعددة للأدوات التي يمكن توظيفها في تدريبات السرعة الحركية التفاعلية والتي من شأنها التأثير على القدرات البدنية والمهارات الفنية للرياضات الأخرى .





٤- إجراء المزيد من الدراسات باستخدام تدريبات السرعة الحركية التفاعلية على مراحل سنوية أخرى في مجال كرة القدم .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:-

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢م.
٢. ابراهيم أحمد سلامه : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، ط ١ ، منشأة المعارف الأسكندرية.
٣. أحمد نور الدين سليم : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكوي علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومي الفردي لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي ، ٢٠١٦م.
٤. أشرف محمد علي : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، ٢٠١٢م .
٥. جمال إسماعيل النمكي : الإعداد البدني ، مكتبة شجرة الدر ، الجزء الثاني ، المنصورة ٢٠٠٢
٦. حامد محمد الكومي : أثر استخدام التدريب البلومتری على سرعة اداء التحركات الدفاعية لدى ناشئ كرة اليد، انتاج علمي، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٤٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية (٢٠٠٢) م
٧. حسام جابر عبدالوهاب : استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة لتحسين مستوى بعض الاداءات المهارية المفردة والمندمجة لناشئ كرة القدم ، بحث ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف ، ٢٠١٨م.
٨. رامى محمد الطاهر سالم " :تأثير استخدام تدريبات الساكوي (S. A. Q) على تحسين بعض القدرات البدنيه والمتغيرات الفسيولوجيه لناشئ ٤٠٠ متر عدو "بحث منشور ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ،





- العدد ١١ ،كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية
٢٠١٩م
٩. راوية محمد مصباح : تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى التنس الأرضى ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، العدد ٨٦ ، ٢٠١٩
١٠. رضا إبراهيم سالم : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على قوة عضلات المركز والقوى المحركة وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى فى سباحة الزحف على الظهر ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق(٢٠٠٩)
١١. طة محمود اسماعيل ، عمرو علي أبو المجد ، ابراهيم حنفي شعلان : الإعداء البدني في كرة القدم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩م.
١٢. صبحى حسانين ، كمال عبد المجيد : " رباعية كرة اليد الحديثة الماهية والأبعاد التربوية – أسس القياس والتقويم واللياقة البدنية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
١٣. عادل عبد الحميد الفاضى وأخرون : المكون المهارى وعلاقته بالمكون الخططى فى كرة القدم ، مقال علمى مقدم إلى المجلس الأعلى للجامعات للترقية إلى وظيفة أستاذ مساعد اللجنة العلمية .
١٤. عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : تدريبات الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٧م.
١٥. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي"نظرياته وتطبيقاته" ، الطبعة التاسعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.
١٦. على محمد طلعت : تأثير استخدام تدريبات المقاومة بالستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم ، جامعة حلوان (٢٠٠٣).





١٧. عمرو صابر حمزة ، نجلاء
البدري نور الدين ، بديعة
علي عبد السميع
١٨. عمرو حمزه، بيداء طارق
١٩. عويس الجبالي
٢٠. محمد ابراهيم شحاته
٢١. محمد رضا الوقاد
٢٢. محمد عبدة الوحش، مفتى
إبراهيم
٢٣. محمد محمد ذكي
٢٤. محمد موسي العيساوي
٢٥. محمد نصر الدين رضوان
٢٦. محمود حسن الحوفي
- تدريبات الساكيو "الرشاقة التفاعلية – السرعة الحركية التفاعلية"
، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٧م.
- فاعلية تدريبات الساكيو علي الرشاقة التفاعلية ومستوي اداء
الشقلبة الامامية علي حسان القفز، انتاج علمي، المؤتمر الدولي
لعلوم الرياضة، جامعة البصرة، العراق(٢٠١٢)
- التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط٤، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة، ٢٠٠٣م.
- أساسيات التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية للطباعة
والنشر،الإسكندرية
- : التخطيط الحديث في كرة القدم ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة ،
٢٠٠٣م.
- : أساسيات كرة القدم ، الطبعة الثانية ، دار عالم المعرفة ، القاهرة
، ١٩٩٤م.
- : تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية علي السرعة الحركية
وبعض المتغيرات مهارية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ، ٢٠٢١م.
- : تأثير تمرينات مهارية مركبة لتطوير السرعة الحركية للدرجة
والاخماد بكرة القدم للناشئين بأعمار (١٤ – ١٦) سنة ، بحث
منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد ٢٧ ،
العدد ٣١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٩م.
- المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة(٢٠٠٦).
- : تأثير استخدام تدريبات الرشاقة علي تنمية بعض قدرات السرعة
لدي ناشئ كرة القدم ، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات
باللغة الانجليزية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية
، ٢٠١١م.





٢٧. محمود حسن الحوفي ، : تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين وبعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد خاص بالمؤتمر العلمي الدولي الأول ، العدد ٢ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ، ٢٠١٩م.
٢٨. هاني ممدوح الكناني : دراسة بعنوان تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوى بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوي الاداء المهاري لناشئالاسكواش ، بحث منشور ، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسويط ، ٢٠١٨م
٢٩. يحيى السيد إسماعيل : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢م.

ثانياً:المراجع الأجنبية:

- 30- Baechle & R.w. : Earle (Eds.) ،Essentials of strength trining and conditioning (471-492), 2000.
- 31- Tim Gabbett ،Dean Benton : Reactive agility of rugby league players ،Journal of science and medicine in sport ،volume 12 ،Issue1,pages 212 -214, 2009.
- 32- Delextrat, A., Grosgeorge, B and Bieuzen, F. : Determinants of performance in a New Test of planned agility for young elite basketball players. International journal of sports physiology and performance10(2),160-16, 2015.
- 33- Engelbrecht, Louis :Sport-specific video-based reactive agility training in rugby union players (Doctoral dissertation, Stellenbosch: Stellenbosch university).p23, 2011.
- 34- Janos Matlak, et all : Correlation between the reaction agility test and the speed of changing directions among football players, JUNIOR SOCCER PLAYERS, 2015.
- 35- Ivan Jukic.et al : Importance of Reactive Agility and change of Direction speed in Differentiating Performance Levels in Junior soccer Players،Reliability and validity of newly Developed soccer – Specific tests, physio,9:506, 2018.





- 36- **Kaitlin Dolan** : Reactive agility, core strength, balance, and soccer Performance, A Master's Thesis, School of Health Science and Human Performance, Ithaca College, 2013.
- 37- **Vikram Singh** : **Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, ATHEISIS, Submitted to the Lakshmbai National Institute of Physical Education, Gwalior, 2008.**
- 38- **Lockie RG, jeffriess MD,Mc Gann ts, Callaghan sj, Schultz AB** : planned and reactive agility performance in semi-professional and amateur basketball players. International journal of sports physiology and performance,9: 766- 771, 2013.
- 39- **Liston.j, and r.dos remedios** **Developing sport-speed using "open" agility and quickness drills . presentation handout . 2003 annual sport specific conference . national strength and conditioning association .**
- 40- **Mario Jovanovic** : **Effects of speed, agility quickness training method on power performance in elite soccer players, journal of strength and conditioning research,5,1285-1292, 2011.**
- 41- **Milanovic,Z.,Sporis,G. ,Trajkovic,N.,James, N.and Samija,K.** : Effects of a 12 week SAQ training programme on agility with and with out the ball among young soccer players. Journal of sports science and medicine 12(1),97-103, 3013.
- 42- **Remco polman, et all** : **Effects of S.A.Q Training and small –sided games on neuromuscular functioning in untrained subjects: alongitudinal study international journal of sports physiology and performance,4,494-505,2009.**
- 43- **Sheppard, J. M. & Young, W. B** : **Agility literature review: Classifications, training andtesting, Journal of Sports Sciences, September; 24(9):919 – 932, 2006.**
- 44- **Sharkey Brian** : Fitness and Health, 4st Ed., U.S.A Human kinetics, 2004.
- 45- **StruduickA,Reilly t, Dorna, D (2002)** : **Anthropometric and Fitnes, of elite players two football codes, journal of sport medicine and physical fitness, Liverpool, unitel Kingdom, vol (42)**
- 46- **Young,W.B., Dawson,B. andHenry,G.J.** :Agility and change-of-direction speed are independent skills:Implications for training for agility in invasion





47- **Zoran Milanovic et all**

sports. International journal of sports science and coaching 10,159-169, 2015.

: Effects of a week S.A.Q training programme on agility with and without the ball among young soccer players, journal of sports science and medicine, Vo12, 97-103, 2013.

