



## تأثير برنامج للسرعة الحركية التفاعلية علي بعض المهارات المندمجة 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 الباحثون بدراسة بعنوان : تأثير برنامج للسرعة الحركية التفاعلية علي بعض المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم ، يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي للسرعة الحركية التفاعلية ومعرفة تأثيرها على المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم عينة البحث،نسبة التحسن في السرعة الحركية التفاعلية ومستوى المهارات المندمجة 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 -غزل شبين) بمنطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م والبالغ عددهم ٢١٤ ناشئاً ،وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح للمجموعتين التجريبية والضابطة له تأثير إيجابي بفروق دالة إحصائية في القياسات البعدية لمتغيرات السرعة الحركية التفاعلية والمهارات المندمجة لصالح القياس البعدى فى جميع المتغيرات ،توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) في السرعة الحركية التفاعلية والمهارات المندمجة لعينة البحث ، ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ،حقق القياس البعدى للمجموعة التجريبية معدلات تغيير وتحسن فى السرعة الحركية التفاعلية والمهارات المندمجة .

الكلمات الاستدلالية للبحث :

( المهارات المندمجة ، 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 خطأ ، 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 الإعداد الخطى أو الإعداد 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 الإعداد من أهم الحلول التي تمكن اللاعب ومن ثم الفريق من الوصول إلى المستوى العالي بدنياً وفنياً 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 لمواقف 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) ويشير محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣) أن كل نشاط رياضي يتميز بأداءات مهارية تختلف من حيث الشكل والتكوين من نشاط لأخر تبعاً لاختلاف متطلباتها فيما بينها من حيث طبيعة المنافس وخصائص النشاط ونوعية الأداءات المهارية وكمياتها ، مما جعل لهذه الأداءات المهارية سواء المنفردة أو المركبة خلال النشاط الواحد أشكالاً واستخدامات متعددة يختلف كلياً من الآخر من حيث أسلوب الأداء وتوقيت استخدامه والهدف منه ، والاعتقاد الكلي للتشابه في بعض الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية لم يتجاوز حدود التسمية فقط ، أما نطاق المضمون فيختلف من حيث الأداء وظروفه والاتجاهات المستخدمه ، وعلي ذلك فلاعب كرة القدم يتجه في أدائه إلي التنوع والتغيير وفقاً لاختلاف ظروف اللعب المستمر. ( ٢١ : ١٥٤ ، ١٥٥ )

وينكر محمد عبدة الوحش، مفتى إبراهيم (١٩٩٤) أن كرة القدم تتميز بكثير من الأداءات المهارية المنفردة والمندمجة ، ويعني الأداء المهاري المنفرد الحركة الوحيدة وهو عبارة عن وحدة حركية واحدة تؤدي في شكل منفرد لها بداية ونهاية محددة وقاطعة كما في المهارات الحركية التي تتطلب رد فعل بسيط وسريع لمرة واحدة مثل ركلات الجزاء في كرة القدم والأداء المهاري المندمج تندمج فيه الأداءات المهارية بتواليات وفق ترتيب حدوثها. ( ٢٢ : ٣١ )

وفي ضوء العرض السابق ومن خلال عمل الباحث كمدرّب كرة قدم ومن خلال متابعة دوريات الناشئين وبخاصة لمنطقة المنوفية لاحظ انخفاض في مستوى أداء المهارات المندمجة ، والتي تتطلب سرعة حركة القدمين وخاصة تحت ضغط المنافسين ، والذي قد يرجع إلى تواضع مستوي قدرات السرعة الحركية التفاعلية ، وهذا ما دفع الباحث إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات السرعة الحركية التفاعلية لعينه من الناشئين روعي فيها طفرة نمو هذا العنصر وذلك للوقوف علي تأثير البرنامج المقترح علي المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات المندمجة لدي ناشئ كرة القدم للعينة قيد البحث.

### • هدف البحث:

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي للسرعة الحركية التفاعلية لمعرفة تأثيره على بعض المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم .





## فروض البحث:

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

المهارات المندمجة :-

هي مجموعه من المهارات المنفردة بحيث تندمج المرحله الاخيره " النهائية" للاداء الاول (المهارة الاولى) مع المرحلة التمهيديه للاداء التالي ( المهارة الثانيه) لتكوين مرحله مندمجة ذات افعال ادائية خاصه من خلال الارتباطات المتبادله بين مكونات الاداء الكلي. (٤ : ١١٤ )

ثانياً: الدراسات السابقة:

١- دراسة محمد موسي العيساوي ٢٠١٧م (٢٤) بعنوان " تأثير تمارين مهارية مركبة لتطوير السرعة الحركية للدحرجة والاحماد بكرة القدم للناشئين بأعمار (١٤ - ١٦) سنة " استهدفت الدراسة وضع تمارين مهارية مركبة لتطوير السرعة الحركية للدحرجة والاحماد بكرة القدم للناشئين بأعمار (١٤ - ١٦) سنة ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، العينة ١٦ لاعب ناشئ ، ومن أهم النتائج تأثير التمارين المركبة بالكرة في تطوير السرعة الحركية للدحرجة 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 لناشئي 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 ٢٠١٨ م (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 تصميم برنامج تدريبي لتنمية السرعة الحركية التفاعلية والرشاقة ، وكانت عينة البحث ٦٠ لاعباً مقسمون على مجموعتين

إجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث:

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

ثانياً : مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث فى 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 الباحثون منهم أثنان حراس مرمي، لتصبح العينة (٢٤) ناشئاً





قسمت إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية (١٢) ناشئا، وأخري مجموعة ضابطة (١٢) ناشئا، وقد أختار الباحثون (٢٤) ناشئا من مجتمع البحث ومن نفس المرحلة السنوية بنادى 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 المهارات المندمجة والتي توضحها جداول (١) ، (٢) ، (٣).

**جدول (١)**

تجانس مجموعات البحث الثلاث (الاستطلاعية - التجريبية - الضابطة) في متغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي ومعدل النبض لناشئى كرة القدم عينة البحث

ن = ٤٨

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

يوضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء والتفطح لمجموعات البحث الثلاث 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 الثلاث .

**جدول (٢)**

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

اختبارات السرعة الحركية التفاعلية والقدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بالمتغير التابع لناشئى كرة القدم عينة البحث

ن = ٤٨

اختبارات السرعة الحركية التفاعلية وبعض القدرات البدنية الخاصة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التفطح
السرعة الحركية التفاعلية	الثانية	٤,٧٨٠	٤,٧٠٠	٠,٥٥١	٠,٤٣٣	٠,٠٩٦
اختبار نيلسون	الثانية	٢,٦٧٥	٢,٥١٥	٠,٤١١	١,١٧٢	٠,٦٠٦
٣٠ متر عدو	الثانية	٤,٨١٢	٤,٥٦٠	٠,٤٤٣	١,٧٠٥	٠,١٢٠
سرعة حركة الرجل في الاتجاه الافقي	عدد	٤٣,٥٨٣	٤٢,٠٠٠	٧,٧٠٢	٠,٦١٧	٠,٢٩٢
الرشاقة التفاعلية	الثانية	١٧,٩٠٨	١٨,٠٧٠	٠,٤٨١	١,٠٠٩	٠,٢٣٥
اختبار بارو	الثانية	١٠,٢٤٥	١٠,٣٢٥	٠,٨٩٥	٠,٢٦٨	٠,٥٤٦
الوقوف بالقدم (طولية) علي العارضة	الثانية	٢٥,٨١٠	٢٥,٣٤٥	٦,٥٢٩	٠,٢١٤	٠,٣٨٦





التفطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	اختبارات السرعة الحركية التفاعلية وبعض القدرات البدنية الخاصة
٠,٤٨٥-	٠,٧٠٨-	١٥,٨٩٤	٨٥,٠٠٠	٨١,٢٥٠	الدرجة	القدرة على الوثب ببدنه والاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة
٠,١٦٦-	٠,٧٨٦-	٣,٠٢٠	١,٥٠٠	٠,٧٠٨	الدرجة	ثني الجذع أماماً أسفل 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 والتفطح لمجموعات البحث الثلاث (الاستطلاعية . التجريبية . الضابطة) في اختبارات السرعة الحركية التفاعلية وبعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم عينة البحث ، حيث انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلي اعتدالية توزيع بيانات مجموعات البحث الثلاث .

### جدول (٣)

تجانس مجموعات البحث (الاستطلاعية . التجريبية . الضابطة) في اختبارات المهارات المندمجة لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث

ن = ٤٨

التفطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	اختبارات المهارات المندمجة
٠,٣٠٥	٠,١٠٣	٠,٦٨٩	٤,١٥٥	٤,١٧٩	(ث)	استلام ثم تصويب
٠,٣٤٠	٠,٨٨٥-	٠,٧٠٦	١,٠٠٠	٠,٧٩٢	(درجة)	استلام ثم تصويب
٠,٠٥٨-	٠,٣٦٦	٠,٦٦٦	٤,٢٥٠	٤,٣٣١	(ث)	استلام ثم تمرير
٠,٦٧٨	٠,٢٣٢	١,٠٧٧	١,٠٠٠	١,٠٨٣	(درجة)	استلام ثم تمرير
٠,٣٥٩	٠,٨٣٥	٠,٥١٤	٤,٩٦٠	٥,١٠٣	(ث)	استلام ثم جري ثم تصويب
٠,٠١٤	٠,٥٥٧	٠,٨٩٨	١,٠٠٠	١,١٦٧	(درجة)	استلام ثم جري ثم تصويب
٠,٩٦١-	٠,١٥٢-	٠,٥٧٥	٤,٦٥٥	٤,٦٢٦	(ث)	استلام ثم جري ثم تمرير
٠,٦٢١	٠,١٥٨-	٠,٧٨٩	١,٠٠٠	٠,٩٥٨	(درجة)	استلام ثم جري ثم تمرير
٠,١٠٤	١,٢١٧	٠,٤٧٥	٤,٥٩٠	٤,٧٨٣	(ث)	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
٠,٠٩٧-	٠,٦٢٦-	١,١٩٩	٢,٠٠٠	١,٧٥٠	(درجة)	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
٠,٥٣١	١,٩٤٥	٠,٤٦٧	٥,٣٧٠	٥,٦٧٣	(ث)	استلام ثم مراوغة ثم تمرير
٠,٠٤٣-	٠,٠٨٨	١,٤١٤	١,٥٠٠	١,٥٤٢	(درجة)	استلام ثم مراوغة ثم تمرير

يوضح جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء والتفطح لمجموعات البحث الثلاث (الاستطلاعية . التجريبية . الضابطة) في اختبارات المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم عينة البحث قد تراوحت ما بين  $(-٠,٨٨٥ : ١,٩٤٥)$  ،  $(-٠,٩٦١ : ٠,٦٧٨)$  علي التوالي، حيث انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلي اعتدالية توزيع مجموعات البحث وتجانسها في اختبارات بعض متغيرات المهارات المندمجة.





## 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 والمهارات المندمجة المرتبطة بالمتغير التابع والإختبارات المناسبة لها وكذلك تحديد عناصر البرنامج التدريبى 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 التدريبى المقترح ومتغيرات البحث.

### شروط أختيار الخبير:

- أن يكون حاصلأ علي درجة الأستاذية في التربية الرياضية (تدريب كرة القدم).
- أن يكون خبيراً في كرة القدم ومارس 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 التدريبى المقترح .
- ٢- إستمارات تسجيل بيانات أفراد عينة البحث مرفق (٣)
- ٣- إستمارات تسجيل نتائج الإختبارات البدنية والمهارية مرفق (٣)
- ٤- الإختبارات المستخدمة فى 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)
- الإلتزان 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- الإختبارات المهارية :-

- استلام ثم تصويب
- استلام ثم تمرير
- استلام ثم جري ثم تصويب
- استلام ثم جري ثم تمرير
- استلام ثم مراوغة ثم تصويب
- استلام ثم مراوغة ثم تمرير

#### ثانياً : أدوات وأجهزة جمع البيانات :-

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (بالسنتيمتر)، والوزن (كجم) - ساعة إيقاف.
- جهاز قياس السرعة الحركية التفاعلية .
- شريط قياس بطول ٥٠ متر.
- مقاعد سويدية.
- أقماع - حواجز
- كرات قدم
- أعلام - مرامى صغير
- 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	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 المتغيرات المهارية  
المناسبة لمشكلة البحث

ن = ٧

م	المتغير	الموافقة	نسبة الموافقة
الأداءات المهارية	المراوغة ثم التمرير	٣	%٢٨.٥٦
	الجرى بالكرة ثم المراوغة ثم التصويب	٢	%٢٨.٥٦
	الجرى بالكرة ثم المراوغة ثم التمرير	٢	%٢٨.٥٦
	المهاجمة ثم السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير	٣	%٢٨.٥٦
	المهاجمة ثم السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب		
	الجرى بالكرة ثم المراوغة ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	٢	%٢٨.٥٦
	الجرى بالكرة ثم المراوغة ثم الجرى بالكرة ثم التصويب	٣	%١٤.٢٨
	استلام ثم تمرير	٥	%١٠٠
	استلام ثم جري ثم تمرير	٧	%١٠٠
	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	٧	%١٠٠
	استلام ثم تصويب	٦	%١٠٠
	استلام ثم جري ثم تصويب	٧	%١٠٠
استلام ثم مراوغة ثم تصويب	٦	%١٠٠	





يوضح جدول (٥) النسبة المئوية لمتوسط آراء الخبراء حول المهارات المندمجة المرتبطة بالمتغير المستقل (السرعة الحركية التفاعلية) وقد ارتضى الباحث نسبة (٧١.٤٣%) فأكثر لقبول هذه المتغيرات بالبرنامج المقترح .  
وقد أسفرت عن المهارات التالية :-

- استلام ثم تمرير
- استلام ثم جري ثم تمرير
- إستلام ثم مراوغة ثم تمرير
- استلام ثم تصويب
- استلام ثم جري ثم تصويب
- إستلام ثم مراوغة ثم تصويب

## 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	فى أى 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 فى 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%





٧١,٤٣%	٥	٢٠-١٠	الزمن المخصص لتدريبات السرعة الحركية التفاعلية	٦
٥٧,١٤%	٤	٢٥-١٥		
٤٢,٨٦%	٣	٣٠-٢٠		
٨٥,٦٨%	٦	بعد الإحماء	موقع التدريبات على السرعة الحركية التفاعلية داخل الوحدة	٧
٥٧,١٤%	٤	وسط الوحدة		
٤٢,٨٦%	٣	في نهاية الوحدة		
١٤,٢٨%	١	المستمر	طرق التدريب على السرعة الحركية التفاعلية	٨
٢٨,٥٦%	٢	الفترة منخفضة الشدة		
٧١,٤٣%	٥	الفترة مرتفع الشدة		
٨٥,٦٨%	٦	التكراري		

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.

#### وأسفرت 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 للاختبارات 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 واختبارات المهارات المندمجة 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 (المُميّزة - غير المُميّزة)

في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم عينة البحث ن = ١ = ٢ = ١٢

اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة	وحدة القياس	المجموعة المُميّزة ن = ١		المجموعة غير المُميّزة ن = ٢		قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	س/	ع±	س/	
السرعة الحركية التفاعلية	(ث)	٤,٣٢٥	٠,٤١١	٤,٣٢٩	٠,٤٠٩	*٣,٤٥٧
سرعة رد الفعل (اختبار نيلسون)	(ث)	٢,٢٠٨	٠,٣٤٦	٢,٣٠١	٠,٣٦٥	*٦,٦٦٩
السرعة الانقالية (٣٠ متر عدو)	(ث)	٥,٠٠٦	٠,٣٠٦	٥,٠٢٣	٠,٣١٠	*٥,٠٩٤
السرعة الحركية للرجلين (سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي)	(عدد)	٢٣,٢١١	٣,١١٥	٢٣,٠٨٩	٣,١١١	*٥,٨٣٤
الرشاقة التفاعلية	(ث)	١٨,٠٠٣	٠,٢٦٦	١٨,٠٠٩	٠,٢٨٩	*٦,٤٤٩
الرشاقة (اختبار بارو)	(ث)	١٠,١٠٠	٠,٧٣٤	١٠,١٠٨	٠,٧٧٢	*٤,١١٢
التوازن الثابت (الوقوف بالقدم (طولية) علي العارضة)	(ث)	٢٧,٢٣١	٦,٢٠٢	٢٧,٢١٠	٦,٢١٣	*٥,٣٥٤
التوازن الديناميكي (القدرة علي الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة)	(درجة)	٨٧,٣٣٧	١٠,٢٨٩	٨٦,٢٨١	١٠,٣١٧	*٦,٨٨٥
مرونة الجذع والفخذ (ثني الجذع أماماً أسفل من وضع الوقوف)	(درجة)	٠,٢٧٨	٣,٢١١	٠,٢٥١	٣,٢١١	*٤,٥٤٦
القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي من الثبات)	(سم)	٤٥,٢٢٦	٧,٥٥٨	٤٥,١٩٩	٧,٣٢٤	*٣,٧٦٧

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

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين عينة الاستطلاعية (المُميّزة - غير المُميّزة) في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح المجموعة المميّزة، 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 المهارات المندمجة لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث  $n = 1$  =  $n = 2$  = ١٢

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المُميزة $n = 2 = 12$		المجموعة المُميزة $n = 1 = 12$		وحدة القياس	اختبارات المهارات المندمجة
	ع±	س/	ع±	س/		
*٤,٥٥٨	٠,٣٠٨	٣,٢٨٦	٠,٣١٧	٣,٣٧٧	(ث)	استلام ثم تصويب
*٥,٦٦٩	٠,٦٦٨	٠,٥١١	٠,٧١٢	٠,٥٨٩	(درجة)	استلام ثم تصويب
*٦,٠٩٤	٠,٥١٠	٤,١٧٨	٠,٥٠٤	٤,١٠٦	(ث)	استلام ثم تمرير
*٣,٦٦٢	٠,٢٢٧	٠,٤٣٨	٠,٢٣٤	٠,٥٣٢	(درجة)	استلام ثم تمرير
*٣,٦٣٤	٠,٤٥٣	٥,٠٠٥	٠,٤٣٩	٥,٠٠١	(ث)	استلام ثم جري ثم تصويب
*٤,٧٠٣	٠,٣٣٦	٠,٦٩٨	٠,٣٧٨	٠,٧١٩	(درجة)	استلام ثم جري ثم تصويب
*٥,٠٠٩	٠,٥٤٤	٤,٣١٨	٠,٥٢١	٤,٢٦٥	(ث)	استلام ثم جري ثم تمرير
*٤,٧٨٢	٠,٤١٨	٠,٧٣٢	٠,٤٣١	٠,٧٧٦	(درجة)	استلام ثم جري ثم تمرير
*٥,٧٧٩	٠,٤٠٢	٤,٣٥٤	٠,٣٩٩	٤,٣٣٩	(ث)	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
*٣,٥٦٥	١,١٠٨	١,٥٢١	١,١١٢	١,٥٥٠	(درجة)	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
*٤,٨٣٤	٠,٣٦٦	٥,٤١٠	٠,٣٤١	٥,٣٨٩	(ث)	استلام ثم مراوغة ثم تمرير
*٣,٣٤٢	١,١٧٨	١,١١٨	١,٢٠٠	١,١٣٦	(درجة)	استلام ثم مراوغة ثم تمرير

\* 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 المهارات المندمجة لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة ما بين (٣,٣٤٢ \* : ٦,٠٩٤ \*), وأن هذه القيم دالة إحصائية لأنها أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على 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 حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٩/٨/٢٠٢٣، وإعادة التطبيق يوم السبت الموافق الجمعة ١/٩/٢٠٢٣ حتى يوم الثلاثاء الموافق ٥/٩/٢٠٢٣ بفارق زمني أسبوع بين التطبيقين، حيث تم قياس ثبات اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات المندمجة 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 الاقضي)
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 والخص (ثني الجذع أماماً اسفل 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

المهارات المندمجة لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث ن = ٢٤

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	اختبارات المهارات المندمجة
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
٠,٧٧٩	٠,٣١٧	٣,٣٥١	٠,٣٣٩	٣,٤٢١	(ث)	استلام ثم تصويب
٠,٨١٢	٠,٦٥٦	٠,٥٧٨	٠,٧٣١	٠,٦١٢	(درجة)	استلام ثم تصويب
٠,٨٦٢	٠,٥١٠	٤,١٣٤	٠,٥٥٨	٤,٢٢٨	(ث)	استلام ثم تمرير
٠,٧٢٩	٠,٥١٣	٠,٤٨٨	٠,٥٢٣	٠,٥٥٦	(درجة)	استلام ثم تمرير
٠,٦٩٠	٠,٤٤٦	٥,٠١٢	٠,٤٨٧	٥,٠٠٨	(ث)	استلام ثم جري ثم تصويب
٠,٧١١	٠,٤٠٩	٠,٦٥٣	٠,٤٢١	٠,٧٦٢	(درجة)	استلام ثم جري ثم تصويب
٠,٧٥٢	٠,٥٨١	٤,٢٢٩	٠,٥٩٨	٤,٣٣٨	(ث)	استلام ثم جري ثم تمرير
٠,٨٢٣	٠,٤١٣	٠,٧٦٩	٠,٤٧١	٠,٨٣٤	(درجة)	استلام ثم جري ثم تمرير



معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	اختبارات المهارات المندمجة
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
٠,٨٢٦	٠,٤٠١	٤,٣٣٧	٠,٤٢١	٤,٤٥٨	(ث)	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
٠,٧٩٢	١,١٧٧	١,٥٩٨	١,٢٢١	١,٦٥١	(درجة)	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
٠,٨٠٩	٠,٣٢٥	٥,٤١٢	٠,٣٨٧	٥,٤٤٥	(ث)	استلام ثم مراوغة ثم تمرير
٠,٧٢٢	١,١٩٩	١,١٢٨	١,٢٠١	١,١٥٧	(درجة)	استلام ثم مراوغة ثم تمرير

\* 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 المهارات المندمجة لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث, حيث تراوحت قيم "ر" المحسوبة ما بين (٠,٦٩٠ : ٠,٨٦٢) 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 والضابطة قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين في المتغيرات السرعة الحركية التفاعلية والقدرات البدنية الخاصة ، والمهارات المندمجة كما توضحها جداول (١١) (١٢)

#### جدول (١١)

دلالة الفروق بين مجموعتي (التجريبية . الضابطة) في اختبارات السرعة الحركية التفاعلية المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم عينة البحث

٢٤ = ن

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 الاقضي)
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)

تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية . الضابطة) في اختبارات بعض

المهارات المندمجة لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث ن = ٢٤

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اختبارات المهارات المندمجة
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
١,٤٥٣	٠,٥٣١	٤,٠٥٦	٠,٤٨٥	٣,٨٥٤	(ث)	استلام ثم تصويب
٠,٧٤٥	٠,٧٨١	٠,٧٠٠	٠,٧٤٨	٠,٨٠٠	(درجة)	استلام ثم تصويب
١,٥٦٤	٠,٦٥٤	٤,٤١٥	٠,٣٩٨	٣,٩١٦	(ث)	استلام ثم تمرير
١,٤٣٠	٠,٦٦٣	٠,٦٠٠	١,٢٦٩	١,٧٠٠	(درجة)	استلام ثم تمرير
١,٧٢١	٠,٤٥٥	٥,٣٧٦	٠,٤٤٥	٥,٠٧٦	(ث)	استلام ثم جري ثم تصويب
٠,٦٦٩	٠,٧٠٠	٠,٩٠٠	٠,٩٨٠	١,٢٠٠	(درجة)	استلام ثم جري ثم تصويب
١,٥٠٥	٠,٦٥٨	٤,٦٩٠	٠,٥٨٧	٤,٥٣١	(ث)	استلام ثم جري ثم تمرير
٠,٨٨٠	٠,٦٤٠٠	٠,٧٠٠	٠,٩٨٠	١,٢٠٠	(درجة)	استلام ثم جري ثم تمرير
٠,٩٠١	٠,٤٤٠	٤,٨٧٥	٠,٤٥٧	٤,٧٦٤	(ث)	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
١,٦١٣	١,١١٤	١,٤٠٠	١,٢٦٩	١,٧٠٠	(درجة)	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
١,٧٩٨	٠,٥١٤	٥,٧١٣	٠,٤٤١	٥,٦٦٣	(ث)	استلام ثم مراوغة ثم تمرير
٠,٨٨٧	١,٣٠٠	١,١٠٠	١,٤٢٨	١,٤٠٠	(درجة)	استلام ثم مراوغة ثم تمرير

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

يتضح من جدول (١٢) عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات المهارات المندمجة لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث, حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة ما بين (٠,٦٦٩ : ١,٧٩٨), وأن هذه القيم غير دالة إحصائية لأنها أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات بعض متغيرات المهارات المندمجة.

## ٦- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠٢٣/٩/٨ إلى ٢٠٢٣/٩/٩ م 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 المهارات المندمجة 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 لعينة 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 الرئيسي لوحدة التدريب اليومية.





- تؤدي كل من المجموعتين التجريبية، والضابطة نفس البرنامج الموضوع لفترة الإعداد، فيما عدا الوقت المخصص لتدريبات السرعة الحركية التفاعلية يتم في برنامج المجموعة التجريبية فقط، وتؤدي المجموعة الضابطة التدريبات العادية لتطوير المهارات المندمجة .
- 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 ومقابل 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	الزم ن	اليوم	التدريبات	زمن التدريب		التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الشدة
				لمرة واحدة	التدريب					
الثالث	١٥ ق	السبت	١،٢،٣	٢٥:٢٠ ث	٣	٢٥:٢٠ ث	٢	٢	٧٠%	
	٢٠ ق	الاثنين	١١،١٢،١٣،١٤	٢٥:٢٠ ث	٣	٢٥:٢٠ ث	٢	٢	٨٠%	
	١٥ ق	الاربعاء	١٦،١٧،١٨	٢٥:٢٠ ث	٣	٢٥:٢٠ ث	٢	٢	٨٠%	
الرابع	٢٠ ق	السبت	٥،٦،٧،٨	٢٥:٢٠ ث	٣	٢٥:٢٠ ث	٢	٢	٨٠%	
	٢٥ ق	الاثنين	٤،٩،١٠،١١،١٢	٢٥:٢٠ ث	٣	٢٥:٢٠ ث	٢	٢	٨٠%	
	٢٠ ق	الاربعاء	١٩،٢٠،٢١،٢٢	٢٥:٢٠ ث	٣	٢٥:٢٠ ث	٢	٢	٩٠%	
الخامس	٢٠ ق	السبت	٢٧،٢٨،٢٩،٣٠	٢٥:٢٠ ث	٣	٢٥:٢٠ ث	٢	٢	٨٠%	
	٢٥ ق	الاثنين	٢٣،٢٤،٢٥،٢٦،٢٧	٢٥:٢٠ ث	٣	٢٥:٢٠ ث	٢	٢	٨٠%	
	٢٠ ق	الاربعاء	٢٨،٢٩،٣٠،٣١	٢٥:٢٠ ث	٣	٢٥:٢٠ ث	٢	٢	٩٠%	
السادس	٢٠ ق	السبت	١٣،١٤،١٥،١٦	٢٥:٢٠ ث	٣	٢٥:٢٠ ث	٢	٢	٨٠%	
	٢٥ ق	الاثنين	٤،١٤،٢٢،٢٥،٢٦	٢٥:٢٠ ث	٣	٢٥:٢٠ ث	٢	٢	٩٠%	
	٢٠ ق	الاربعاء	٣،٨،٣٠،٣١	٢٥:٢٠ ث	٣	٢٥:٢٠ ث	٢	٢	٨٠%	





تابع جدول (١٣)

تقنين حمل تدريبات السرعة الحركية التفاعلية خلال مدة البرنامج

الاسبوع	الزمن	اليوم	التدريبات	زمن التدريب		التكرار	الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	
				لمرة واحدة	لمرة واحدة				ق	ق
السابع	١٥ ق	السبت	١٠،٢١،٢٢	٢٥:٢٠	٢٥:٢٠	٣	25:20	2	ق	70%
	٢٠ ق	الاثنين	٩،١٠،٢١،٢٧	٢٥:٢٠	٢٥:٢٠	٣	25:20	2	ق	80%
	١٥ ق	الاربعاء	٣٤،٣٦،٣٨	٢٥:٢٠	٢٥:٢٠	٣	25:20	2	ق	80%
الثامن	١٥ ق	السبت	١١،٣٩،٤٠	٢٥:٢٠	٢٥:٢٠	٣	25:20	2	ق	70%
	٢٠ ق	الاثنين	١٤،١٥،٢٤،٢٨	٢٥:٢٠	٢٥:٢٠	٣	25:20	2	ق	80%
	٢٥ ق	الاربعاء	٥،١٥،٢٥،٣١،٤	٢٥:٢٠	٢٥:٢٠	٣	25:20	2	ق	80%
التاسع	١٥ ق	السبت	٢٦،٢٧،٢٨	٢٥:٢٠	٢٥:٢٠	٣	25:20	2	ق	70%
	٢٠ ق	الاثنين	٣٢،٣٣،٣٥،٣٧	٢٥:٢٠	٢٥:٢٠	٣	25:20	2	ق	80%
	١٥ ق	الاربعاء	٣٩،٤٠،١١	٢٥:٢٠	٢٥:٢٠	٣	25:20	2	ق	80%
العاشر	١٥ ق	السبت	٢٩،٣٠،٣٢	٢٥:٢٠	٢٥:٢٠	٣	25:20	2	ق	70%
	٢٠ ق	الاثنين	١٦،٣١،٣٦،٣٧	٢٥:٢٠	٢٥:٢٠	٣	25:20	2	ق	80%
	١٥ ق	الاربعاء	١٧،١٨،٣٠	٢٥:٢٠	٢٥:٢٠	٣	25:20	2	ق	80%

ثامناً : خطوات تطبيق البحث:

القياسات القبليّة:

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 والمهارات المندمجة 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 فى متغيرات السرعة الحركية والمهارات المندمجة يومي ١٧،١٨ / ١١ / ٢٠٢٣ م وقد راعى الباحث أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبليّة 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 الإحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية . البعدية) لعينة البحث (التجريبية . الضابطة) في اختبارات السرعة الحركية التفاعلية والمهارات المندمجة 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 السرعة الحركية التفاعلية
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
*٥,٨٦٤	٠,٣٦٥	٣,٦١١	٠,٥٥١	٤,٥٩٠	(ث)	السرعة الحركية التفاعلية

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

يوضح جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية 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) ت, في حين جاء متوسط القياس البعدي (٣,٦١١) ت لصالح القياس البعدي.

### جدول (١٥)

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

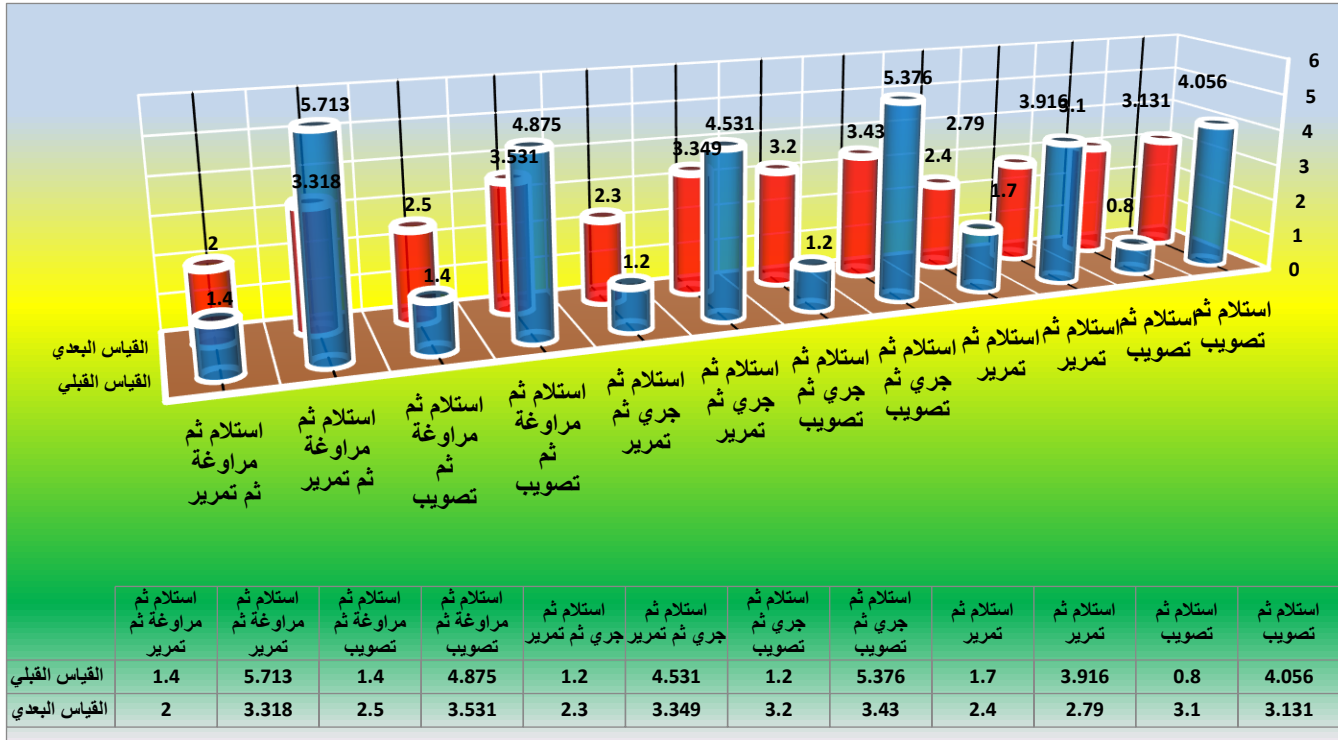
في اختبارات المهارات المندمجة لدى ناشئ كرة القدم قيد البحث ن = ١٢

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات المهارات المندمجة
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
*٥,٣٣٠	٠,٤٤٣	٣,١٣١	٠,٥٣١	٤,٠٥٦	(ث)	استلام ثم تصويب
*٣,٤٥٣	٠,٥٣٩	٣,١٠٠	٠,٧٤٨	٠,٨٠٠	(درجة)	استلام ثم تصويب
*٤,٥٤١	٠,٤٢٢	٢,٧٩٠	٠,٣٩٨	٣,٩١٦	(ث)	استلام ثم تمرير
*٣,٥٣٢	٠,٤٩٠	٢,٤٠٠	١,٢٦٩	١,٧٠٠	(درجة)	استلام ثم تمرير
*٣,٧٣٢	٠,٣٨٩	٣,٤٣٠	٠,٤٥٥	٥,٣٧٦	(ث)	استلام ثم جري ثم تصويب
*٤,٧٦٠	٠,٧٤٨	٣,٢٠٠	٠,٩٨٠	١,٢٠٠	(درجة)	استلام ثم جري ثم تصويب
*٣,٤٠٨	٠,٤٧٦	٣,٣٤٩	٠,٥٨٧	٤,٥٣١	(ث)	استلام ثم جري ثم تمرير
*٣,٤٩٠	٠,٦٤٠	٢,٣٠٠	٠,٩٨٠	١,٢٠٠	(درجة)	استلام ثم جري ثم تمرير
*٥,٠٠٨	٠,٤٢٧	٣,٥٣١	٠,٤٤٠	٤,٨٧٥	(ث)	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
*٤,٧٧٣	٠,٩٢٢	٢,٥٠٠	١,١١٤	١,٤٠٠	(درجة)	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
*٣,٨٨٩	٠,٢٨٦	٣,٣١٨	٠,٥١٤	٥,٧١٣	(ث)	استلام ثم مراوغة ثم تمرير
*٣,٣٤٥	٠,٨٩٤	٢,٠٠٠	١,٤٢٨	١,٤٠٠	(درجة)	استلام ثم مراوغة ثم تمرير

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

يوضح جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبليّة . البعدية) للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم عينة البحث لصالح القياسات البعدية, حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), في الزمن والدرجة لجميع الإختبارات .





شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات (القبليّة . البعدية) للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم عينة البحث

ب . بالنسبة للمجموعة الضابطة:

جدول (١٦)

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

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

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبار السعة الحركية التفاعلية
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
*٣,٨٣٠	٠,٥١٣	٤,٩٦٧	٠,٤٣٦	٤,٩٧٩	(ث)	السعة الحركية التفاعلية

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

يوضح جدول (١٦)، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبليّة . البعدية) للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة الحركية التفاعلية لدي 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 (القبليّة . البعدية) للمجموعة الضابطة

في اختبارات المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم قيد البحث ن = ١٢

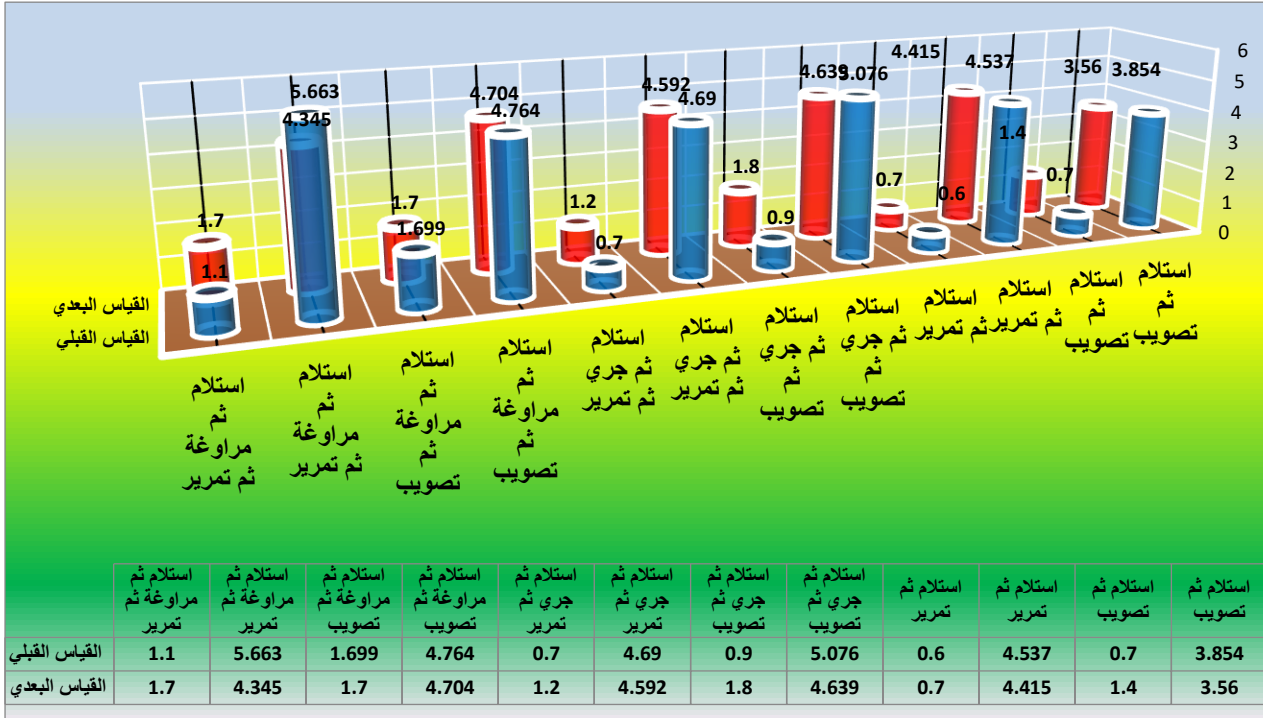
قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات المهارات المندمجة
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
*٤,٥٦٤	٠,٣٧٢	٣,٥٦٠	٠,٤٨٥	٣,٨٥٤	(ث)	استلام ثم تصويب
*٣,٦٤٣	٠,٤٩٠	١,٤٠٠	٠,٧٨١	٠,٧٠٠	(درجة)	استلام ثم تصويب
*٤,٧٩٠	٠,٦٥٤	٤,٤١٥	٠,٤٤٧	٤,٥٣٧	(ث)	استلام ثم تعوير
*٣,٨٨٧	٠,٤٥٨	٠,٧٠٠	٠,٦٦٣	٠,٦٠٠	(درجة)	استلام ثم تعوير
*٣,٢٢٩	٠,٥٢٧	٤,٦٣٩	٠,٤٤٥	٥,٠٧٦	(ث)	استلام ثم هوي ثم تصويب
*٤,٤٣٠	٠,٨٧٢	١,٨٠٠	٠,٧٠٠	٠,٩٠٠	(درجة)	استلام ثم هوي ثم تصويب
*٣,٠٩٨	٠,٥٧٧	٤,٥٩٢	٠,٦٥٨	٤,٦٩٠	(ث)	استلام ثم هوي ثم تعوير
*٣,٥٥٤	٠,٦٠٠	١,٢٠٠	٠,٦٤٠	٠,٧٠٠	(درجة)	استلام ثم هوي ثم تعوير
*٥,٠٨١	٠,٤٧٩	٤,٧٠٤	٠,٤٥٧	٤,٧٦٤	(ث)	استلام ثم هولة ثم تصويب
*٤,٤٩٨	١,٢٦٩	١,٧٠٠	١,٤٨٧	١,٦٩٩	(درجة)	استلام ثم هولة ثم تصويب
*٣,٨٥٢	٠,٢٧٠	٤,٣٤٥	٠,٤٤١	٥,٦٦٣	(ث)	استلام ثم هولة ثم تعوير
*٣,٨٢٣	١,١٨٧	١,٧٠٠	١,٣٠٠	١,١٠٠	(درجة)	استلام ثم هولة ثم تعوير

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

يوضح جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبليّة . البعدية) للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم عينة البحث لصالح القياسات



البعدية, حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), في الزمن والدرجة لجميع الإختبارات .



شكل (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات (القبليية - البعدية) للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم عينة البحث

### مناقشة الفرض الأول :-

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

وهذه النتيجة التي توصل إليها الباحث تتفق مع نتائج دراسة كل من رامى محمد الطاهر (٢٠١٩م)(٨) ، ودراسة جانوس ماتلاك واخرون Janos Matlak et al (٢٠١٦م) (٣٤)، أن تدريبات السرعة الحركية التفاعلية تؤثر إيجابيا في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية ، ودراسة أحمد نور الدين (٢٠١٦م)(٣) أن تدريبات السرعة الحركية التفاعلية تؤثر إيجابيا 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 الأشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من أهمها السرعة بأنواعها. 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 الخطى .

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 أداء المهارات المندمجة 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 احدى 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 بتنمية هذه الصفة الهامة. (٦ : ٩٨) وهذا ما يدعمه "نصر الدين رضوان" (٢٠٠٦م) على ان السرعة الحركية تعمل على تمكين اللاعب من التنفيذ السريع القوى للمهارات الحركية. (٢٥ : ٤٣)

ويرى الباحث أنه باستخدام البرنامج التدريبي المقترح ارتفع معدل التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة، ويتضح من نتائج جدول رقم (١٦) (١٧) وجود تطور وتحسن ملحوظ في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية لأفراد (المجموعة الضابطة) قيد الدراسة.

وفيما يخص المجموعة الضابطة يعزى الباحث الفروق الدالة احصائيا في القياس البعدى في متغيرات السرعة الحركية التفاعلية والمهارات المندمجة 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.

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 واتباع طرق التدريب التقليدية قد أثرت إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المقاسة . وفى هذا الصدد يذكر صبحى حسانين (٢٠٠١) (١٢) أن المهارات الحركية المتنوعة تنعكس على نمو الصفات البدنية وتطوير واتقان المهارات .

#### ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى :-

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية . الضابطة) فى اختبارات السرعة الحركية التفاعلية والمهارات المندمجة 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 السرعة الحركية التفاعلية
	متوسط انحراف معياري	متوسط حسابي	متوسط انحراف معياري	متوسط حسابي		
*٤,٩٨٢	٠,٥١٣	٤,٩٦٧	٠,٣٦٥	٣,٦١١	(ث)	السرعة 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)

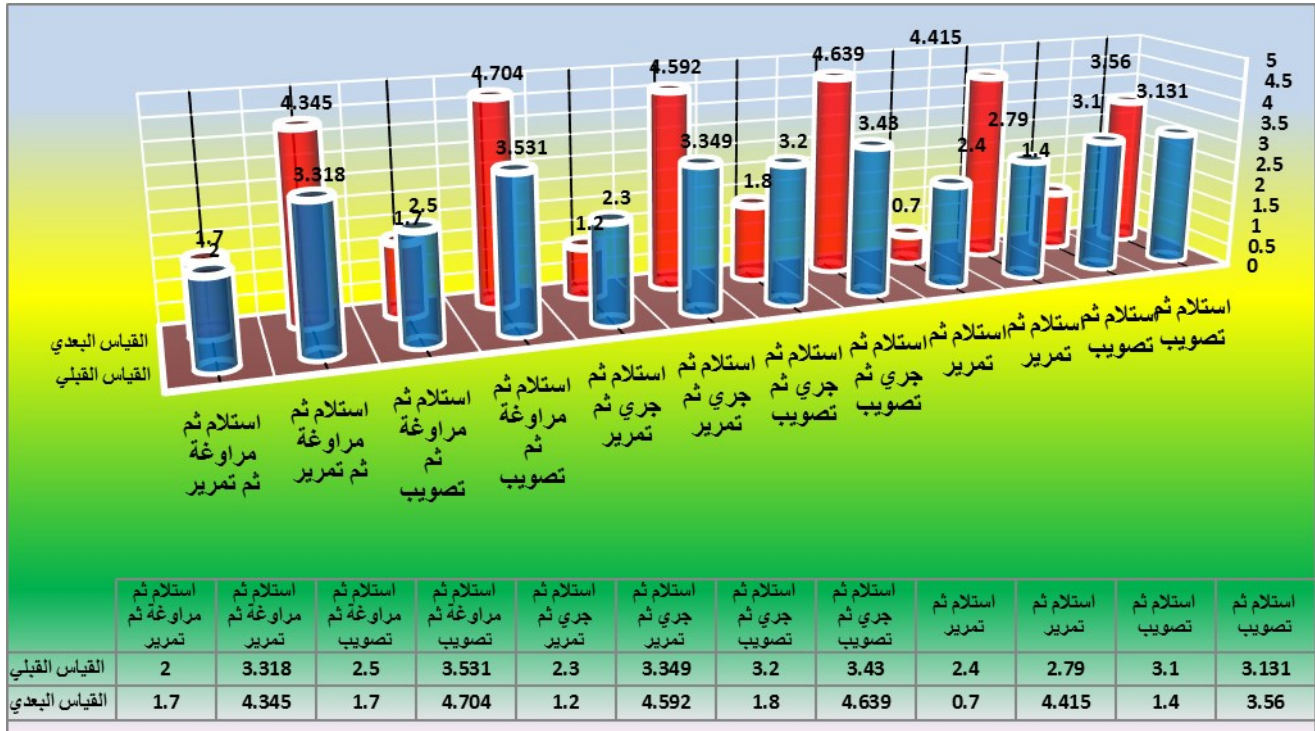
في اختبارات المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم قيد البحث ن = ٢٤

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اختبارات المهارات المندمجة
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
*٥,٣٢٩	٠,٣٧٢	٣,٥٦٠	٠,٤٤٣	٣,١٣١	(ث)	استلام ثم تصويب
*٣,٣٤٦	٠,٤٩٠	١,٤٠٠	٠,٥٣٩	٣,١٠٠	(ورجة)	استلام ثم تصويب
*٤,٧٢١	٠,٦٥٤	٤,٤١٥	٠,٤٢٢	٢,٧٩٠	(ث)	استلام ثم تعوير
*٣,٥٩٨	٠,٤٥٨	٠,٧٠٠	٠,٤٩٠	٢,٤٠٠	(ورجة)	استلام ثم تعوير
*٣,٧٧٦	٠,٥٢٧	٤,٦٣٩	٠,٣٨٩	٣,٤٣٠	(ث)	استلام ثم هوي ثم تصويب
*٤,٦٧٦	٠,٨٧٢	١,٨٠٠	٠,٧٤٨	٣,٢٠٠	(ورجة)	استلام ثم هوي ثم تصويب
*٣,٥٥٦	٠,٥٧٧	٤,٥٩٢	٠,٤٧٦	٣,٣٤٩	(ث)	استلام ثم هوي ثم تعوير
*٣,٨٣٤	٠,٦٠٠	١,٢٠٠	٠,٦٤٠	٢,٣٠٠	(ورجة)	استلام ثم هوي ثم تعوير
*٥,٨٨٧	٠,٤٧٩	٤,٧٠٤	٠,٤٢٧	٣,٥٣١	(ث)	استلام ثم ولوغة ثم تصويب
*٤,٧٧٢	١,٤٨٧	١,٧٠٠	٠,٩٢٢	٢,٥٠٠	(ورجة)	استلام ثم ولوغة ثم تصويب
*٣,٦٥٩	٠,٢٧٠	٤,٣٤٥	٠,٢٨٦	٣,٣١٨	(ث)	استلام ثم ولوغة ثم تعوير
*٣,٩٩٠	١,١٨٧	١,٧٠٠	٠,٨٩٤	٢,٠٠٠	(ورجة)	استلام ثم ولوغة ثم تعوير

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

يوضح جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم عينة البحث لصالح القياسات البعدية, حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), في زمن ودرجة جميع الإختبارات .





شكل (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في اختبارات المهارات المندمجة لرياضة كرة القدم لعينة البحث

### مناقشة الفرض الثاني :-

يتضح من جداول رقم (١٨) (١٩) وجود تطور ملحوظ في مستوى السرعة الحركية التفاعلية والمهارات المندمجة قيد البحث لصالح القياس البعدي 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 المهارات المندمجة . 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 التدريبي باستخدام السرعة الحركية التفاعلية يساعد على تنمية مستوى الأداء البدني وبالتالي تحسن الأداء المهارى بالتبعية .



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 لأبد 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 رئيسى 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 خططية لأنها تتميز عن غيرها من الرياضات الأخرى بكثرة تغيير مواقف اللعب والقدرة على التصرف فى أصعب المواقف .

### ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :-

"توجد فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في السرعة الحركية التفاعلية والمهارات المندمجة لناشئى كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية:"

جدول (٢٠)

فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في

ن = ٢٤

إختبار السرعة الحركية التفاعلية لناشئى كرة القدم عينة البحث

فروق نسب التحسن %	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	إختبار 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 فى نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في

السرعة الحركية التفاعلية لناشئى كرة القدم عينة البحث لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (٢٤)

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

المهارات المندمجة لناشئى كرة القدم قيد البحث ن = ٢٤

فروق نسب التحسن %	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	اختبارات المهارات المندمجة		
	نسبة التحسن %	الفروق	بعدي	قبلي	نسبة التحسن %	الفروق			بعدي	قبلي
٪٩١,٤٩٧	٪٦,٤٦١	٠,٢٤٩	٣,٥٦٠	٣,٨٥٤	٪٢٢,٨٠٦	٠,٩٢٥	٣,١٣١	٤,٠٥٦	(ث)	استلام ثم تصويب
٪٧٦,٩٢٣	٪١٠٠,٠٠٠	٠,٧٠٠	١,٤٠٠	٠,٧٠٠	٪٢٨٧,٥٠٠	٢,٣٠٠	٣,١٠٠	٠,٨٠٠	(درجة)	استلام ثم تصويب
٪١٥٢,٧٣١	٪٢,٦٨٩	٠,١٢٢	٤,٤١٥	٤,٥٣٧	٪٢٨,٧٥٤	١,١٢٦	٢,٧٩٠	٣,٩١٦	(ث)	استلام ثم تعوير
٪٦٥,٧٨٧	٪١٦,٦٦٧	٠,١٠٠	٠,٧٠٠	٠,٦٠٠	٪٤١,١٧٦	٠,٧٠٠	٢,٤٠٠	١,٧٠٠	(درجة)	استلام ثم تعوير
٪١٠٣,٢٩٩	٪٨,٦٠٩	٠,٤٣٧	٤,٦٣٩	٥,٠٧٦	٪٣٦,١٩٨	١,٩٤٦	٣,٤٣٠	٥,٣٧٦	(ث)	استلام ثم هوي ثم تصويب







٣٦,٣٦٤%	١٠٠,٠٠٠%	٠,٩٠٠	١,٨٠٠	٠,٩٠٠	١٦٦,٦٦٧%	٢,٠٠٠	٣,٢٠٠	١,٢٠٠	(درجة)	استلام ثم هوي ثم تصويب
١٥٨,٥٦٩%	٢,٠٩٠%	٠,٩٨	٤,٥٩٢	٤,٦٩٠	٢٦,٠٨٧%	١,١٨٢	٣,٣٤٩	٤,٥٣١	(ث)	استلام ثم هوي ثم تمرير
١٧,٩٧٠%	٧١,٤٢٩%	٠,٥٠٠	١,٢٠٠	٠,٧٠٠	٩٢,٥٨٣%	١,١١١	٢,٣٠٠	١,٢٠٠	(درجة)	استلام ثم هوي ثم تمرير
١٧٤,٨٩٣%	١,٢٥٩%	٠,٠٦٠	٤,٧٠٤	٤,٧٦٤	٢٧,٥٦٩%	١,٣٤٤	٣,٥٣١	٤,٨٧٥	(ث)	استلام ثم هوي ثم تصويب
١٩٩,٥٥٥%	٠,٠٥٩%	٠,٠٠١	١,٧٠٠	١,٦٩٩	٧٩,٣٥٧%	١,١١١	٢,٥٠٠	١,٤٠٠	(درجة)	استلام ثم هوي ثم تصويب
٤٢,١٥٧%	٢٣,٢٧٤%	١,٣١٨	٤,٣٤٥	٥,٦٦٣	٤١,٩٢٢%	٢,٣٩٥	٣,٣١٨	٥,٧١٣	(ث)	استلام ثم هوي ثم تمرير
١٥,٣٨٤%	٥٤,٥٤٥%	٠,٦٠٠	١,٧٠٠	١,١٠٠	٤٢,٨٥٧%	٠,٦٠٠	٢,٠٠٠	١,٤٠٠	(درجة)	استلام ثم هوي ثم تمرير

يوضح جدول (٢٤)، وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية .

الضابطة) في اختبارات المهارات المندمجة لدي ناشئ كرة القدم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث جاءت النتائج كما يلي:

#### ١. استلام ثم تصويب (ث):

- جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (٢٢,٨٠٦٪)، في حين بلغت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٦,٤٦١٪). وجاءت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (٩١,٤٩٧٪) لصالح المجموعة التجريبية.

#### ٢. استلام ثم تصويب (درجة):

- جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (٢٨٧,٥٠٠٪)، في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (١٠٠,٠٠٠٪)، كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (٧٦,٩٢٣٪) لصالح المجموعة التجريبية.

#### ٣. استلام ثم تمرير (ث):

- جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (٢٨,٧٥٤٪)، في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٢,٦٨٩٪)، كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (١٥٢,٧٣١٪) لصالح المجموعة التجريبية.

#### ٤. استلام ثم تمرير (درجة):

- جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (٤١,١٧٦٪)، في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (١٦,٦٦٧٪)، كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (٦٥,٧٨٧٪) لصالح المجموعة التجريبية.





٥. استلام ثم جري ثم تصويب (ث):
- جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (٣٦,١٩٨٪), في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٨,٦٠٩٪), كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (١٠٣,٢٩٩٪) لصالح المجموعة التجريبية.
٦. استلام ثم جري ثم تصويب (درجة):
- جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (١٦٦,٦٦٧٪), في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (١٠٠,٠٠٠٪), كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (٣٦,٣٦٤٪) لصالح المجموعة التجريبية.
٧. استلام ثم جري ثم تمرير (ث):
- جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (٢٦,٠٨٧٪), في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٢,٠٩٠٪), كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (١٥٨,٥٦٩٪) لصالح المجموعة التجريبية.
٨. استلام ثم جري ثم تمرير (درجة):
- جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (٩٢,٥٦٩٪), في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٧١,٤٢٩٪), كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (١٧,٩٧٠٪) لصالح المجموعة التجريبية.
٩. استلام ثم مراوغة ثم تصويب (ث):
- جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (٢٧,٥٦٩٪), في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (١,٢٥٩٪), كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (١٧٤,٨٩٣٪) لصالح المجموعة التجريبية.
١٠. استلام ثم مراوغة ثم تصويب (درجة):
- جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (٧٩,٣٥٧٪), في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٠,٠٥٩٪), كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (١٩٩,٥٥٥٪) لصالح المجموعة التجريبية.



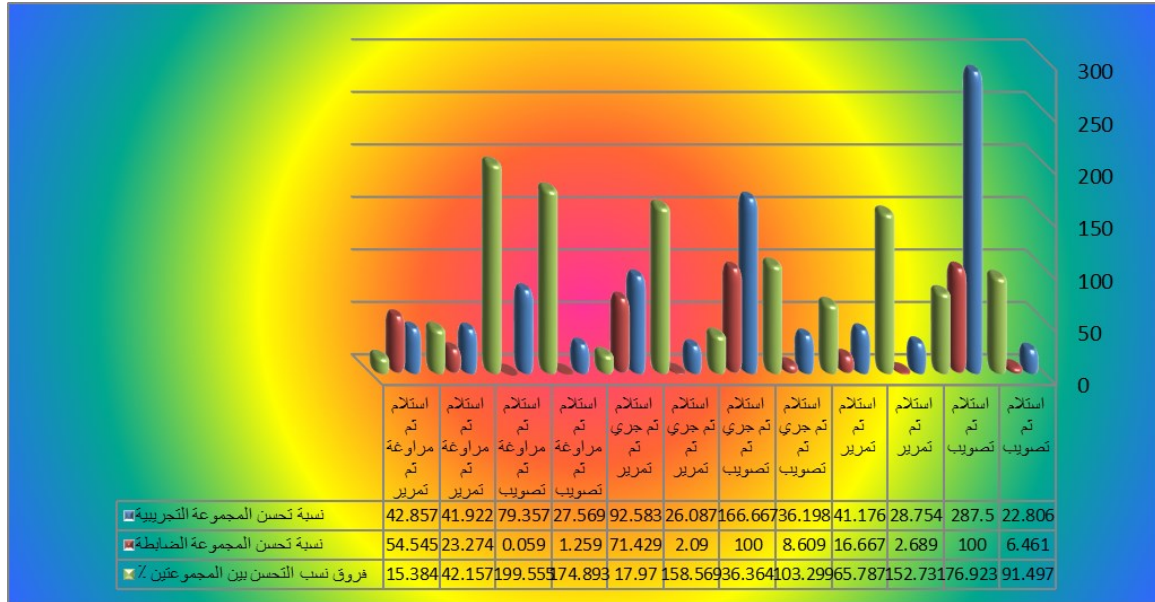


### ١١. استلام ثم مراوغة ثم تمرير (ث):

- جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (٤١,٩٢٢٪), في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٢٣,٢٧٤٪), كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (٤٢,١٥٧٪) لصالح المجموعة التجريبية.

### ١٢. استلام ثم مراوغة ثم تمرير (درجة):

- جاءت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (٤٢,٨٥٧٪), في حين جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٥٤,٥٤٥٪), كما بلغت الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) (١٥,٣٨٤٪) لصالح المجموعة التجريبية.



شكل (٤)

فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية . الضابطة) في اختبارات المهارات المندمجة 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 والمهارات المندمجة 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 - ماقبل المنافسات)، حيث اتسم بالتنمية الشاملة والمتوازنة مع التدرج السليم بما يتماشى مع هدف البرنامج والمحتوي التدريبي لهذه المرحلة السنوية، حيث تتشابهه تدريبات السرعة





الحركية التفاعلية مع طبيعة الاداء الحركي للمهارات المختارة، والتحول السريع من الدفاع للهجوم اثناء المباراة.

كما يتضح أن تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات السرعة الحركية التفاعلية على عينة البحث تأثيراً ملحوظاً في تنمية السرعة الحركية التفاعلية والمتغيرات والمهارات المندمجة 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 للاعبى 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 والخطوية في كل نشاط، وتظهر بوضوح في موقف الهجوم المضاد والمهارات المندمجة 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 الاهميه في كرة القدم من أجل التغلب علي الخطط الدفاعية وأيضاً أثناء أداء العديد من المهارات كالمهارات المندمجة 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 الانتقال ، 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 والمهارى 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 الفاضى " (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 والفنى ، 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 الرياضى التخصصى الممارس والوصول بها إلى الدقة والتكامل (٩٤:١٩)

كما تتفق هذه النتائج أيضاً مع ما ذكره " على محمد طلعت " (٢٠٠٣) من أن المتغيرات البدنية تؤثر بدرجة كبيرة على الأداء المهارى فكما تحسنت المتغيرات البدنية إستطاع اللاعب تنفيذ واجباته المهارية فمهما بلغت مهارة اللاعب الفنية وإجادته للمهارات الفنية لن يتمكن من تنفيذ واجباته فى الملعب إذا لم يؤهل ويعد إعداداً بدنياً متكاملأ . (٧٥:١٦)

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 والتحريك كرد فعل في اتجاه المثير. (٩١٩ : ٤٣)

### 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 فى القياسات البعدية لمتغيرات السرعة الحركية التفاعلية والمهارات المندمجة لصالح القياس البعدى فى جميع المتغيرات .

٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) فى السرعة الحركية التفاعلية والمهارات المندمجة لعينة البحث ، ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

٣ - حقق القياس البعدى للمجموعة التجريبية معدلات تغيير وتحسن فى السرعة الحركية التفاعلية والمهارات المندمجة .

#### ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج هذا البحث .. تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تعيد 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 فى كرة القدم الذى ينعكس بدوره على سرعة ودقة المهارات المندمجة .
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 فى مجال كرة القدم .

## قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:-

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢م.
٢. ابراهيم أحمد سلامه : المدخل التطبيقي للقياس فى اللياقة البدنية ، ط١ ، منشأة المعارف الأسكندرية.
٣. أحمد نور الدين سليم : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو 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 على : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، ٢٠١٢م .
٥. جمال إسماعيل النمكى : الإعداد البدنى ، مكتبة شجرة الدر ، الجزء الثانى ، المنصورة ٢٠٠٢
٦. حامد محمد الكومى : أثر استخدام التدريب البلومترى على سرعة اداء التحركات الدفاعية لدى ناشئ كرة اليد، انتاج علمى، 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 الساكيو (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 الفاضلى : 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 : تدريبات الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٧م .
- ناريمن الخطيب





١٥. عصام عبد الخالق  
التدريب الرياضي "نظرياته وتطبيقاته" ، الطبعة التاسعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.
١٦. على محمد طلعت  
تأثير استخدام تدريبات المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم ، جامعة حلوان (٢٠٠٣).
١٧. عمرو صابر حمزة  
تدريبات الساكيو "الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية" ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٧م.
١٨. عمرو حمزه، بيداء طارق  
فاعلية تدريبات الساكيو علي الرشاقة التفاعلية ومستوي اداء الشقلبة الامامية علي حصان القفز، انتاج علمي، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة، جامعة البصرة، العراق(٢٠١٢)
١٩. عويس الجبالي  
التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط٤، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٣م.
٢٠. محمد ابراهيم شحاته  
اساسيات التدريب الرياضى ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر،الإسكندرية
٢١. محمد رضا الوقاد  
: التخطيط الحديث في كرة القدم ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.
٢٢. محمد عبدة الوحش، مفتى  
اساسيات كرة القدم ، الطبعة الثانية ، دار عالم المعرفة ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
٢٣. محمد محمد ذكي  
: تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية علي السرعة الحركية وبعض المتغيرات المهارية لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ، ٢٠٢١م.
- ٢٤- محمد موسي العيساوي  
: تأثير تمرينات مهارية مركبة لتطوير السرعة الحركية للدرجة والاحماد 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).

٢٥. محمد نصر الدين رضوان

: تأثير استخدام تدريبات الرشاقة علي تنمية بعض قدرات السرعة لدي ناشئي كرة القدم ، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات باللغة الانجليزية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١١م.

٢٦. 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.

٢٧. محمود حسن الحوفي ،

محمود محمد رفعت تركي

: دراسة بعنوان تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوى بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوي الاداء المهاري لناشئالاسكواش ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٨م

٢٨. هاني ممدوح الكناني

: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢م.

٢٩. يحيى السيد إسماعيل

### 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, THESIS, 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 and testing, Journal of Sports Sciences, September; 24(9):919 – 932, 2006.
- 44- Sharkey Brian : Fitness and Health, 4th Ed., U.S.A Human kinetics, 2004.
- 45- Strudwick A, Reilly t, Dorna, D (2002) : Anthropometric and Fitness, of elite players two football codes, journal of sport medicine and physical fitness, Liverpool, United Kingdom, vol (42)
- 46- Young, W.B., Dawson, B. and Henry, G.J. : Agility and change-of-direction speed are independent skills: Implications for training for agility in invasion sports. International journal of sports science and coaching 10, 159-169, 2015.
- 47- Zoran Milanovic et al : 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, Vol 12, 97-103, 2013.

