

تدريبات الرشاقة التفاعلية وأثرها على بعض الأدوات الخطية الهجومية

للاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة

* أ.د/ شريف على طه يحي
** أ.م.د/ أحمد محمد سيد الأهل
*** أ/ أحمد على قايد بك

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة بحدثة العلم والتكنولوجيا وهذا في مختلف الرياضات المعروفة، إذا اتخذت العملية التدريبية شكل وهيكل وتنظيما يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، ولقد خضعت كرة القدم للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة ومن هنا حدث التطور الكبير في إعداد اللاعبين سواء كان ذلك متعلق بالإعداد البدني أو الإعداد المهارى أو الإعداد الخطى أو الإعداد الذهني والنفسي، ويجب أن تتكامل جميع عناصر إعداد الفريق وتعمل مع في خط واحد لتحقيق الهدف منها.

ويشير حسن السيد أبو عبدة (٢٠٢٢م) بأنه نظرا إلى أن الوصول بمستوي اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننه بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا وذهنيا ونفسيا بالإضافة لمحتوي أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة. (٢٣ : ٢)

تتطلب طبيعة المباراة في كرة القدم إعداد اللاعب من الناحية البدنية مع الاندماج بالمهارات الاساسية للعبة، ولذلك يعمل المدرب على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة مثل القوة والتحمل والمرونة والرشاقة بالإضافة الى مهارات اللعب الاخرى والمباريات التدريبية والتدريب الخطى " التكتيك ". (٢٣ : ١)

ويشير كلا من "سكانلان Scanlan (٢٠١٤)، ميانوفيتش وآخرون Milanovic et al

" (٢٠١٣) إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثبرات الضوئية تحتوي على تمرينات

- * أستاذ التدريب الرياضي (كرة اليد) ورئيس قسم التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب الأسبق- جامعة كفرالشيخ.
- ** أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.
- *** باحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية فهي تهدف على تحسين قدرة اللاعبين في السيطرة على أجسامهم وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم. (٢٢: ٣٦٧) (٢١: ٩٧-١٠٣) ويرى الباحث إن تطوير الأداء الخطى الهجومي تحت ضغط المنافس يساعد على تطوير وإكساب اللاعب المزيد من الخبرات في التحرك وتطبيق المبادئ الخطية الهجومية لكرة القدم، ويتطلب استخدام للأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة، وذلك من خلال التكرارات الكثيرة لتطوير قدراته على تنفيذ الأداءات الخطية الهجومية في مواقف اللعب المختلفة.

ويضيف حسن أبو عبده (٢٠٢٢م) أن العمل الخطى في كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكي الذي يحتوي على عناصر التكتيك الفردية والجماعية بهدف تنفيذ التحركات الهادفة التي تقوم بها مجموعة من اللاعبين سواء في الهجوم أو الدفاع والتي تنحصر في التعاون المباشر بين لاعبين (كأصغر وحدة تدريبية) أو مجموعة اللاعبين ويكون أساسها الاستخدام الصحيح المتقن الذي يقترب من إلية الأداء للمهارات والقدرات الفردية ويشمل على النواحي البدنية والمهارية والخطية والسماة الإرادية والنفسية للاعبين. (٢: ١٧٤)

هذا ويرى الباحث أن الرشاقة هي إحدى المكونات الهامة في الأنشطة الرياضية وخاصة الرياضات الجماعية وهي أحد عناصر اللياقة البدنية، إذ أنها تعمل على إكساب الفرد التوافق العضلي العصبي والقدرة على الإدراك الحس حركي السليم بالاتجاهات والمسافات والقدرة على الانسياب الحركي، كما أنها تكسب الفرد القدرة على إتقان المهارات الحركية من خلال تحسين مستوى أداء الفرد الرياضي فكلما زادت الرشاقة كلما زاد الفرد من قدرته على تحسين أدائه سواء كان بدنيا أو مهاريا أو خططيا، والتعرف على فاعلية تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض الأداءات الخطية الهجومية لناشئ كرة القدم يعتمد على الشمول والتكامل في التخطيط العلمي والعمل هو الطريق الأمثل لرفع مستوى الناشئ وزيادة قدرته للعبة كرة القدم خلال تلك المرحلة السنوية، فتكمن مشكلة البحث في التعرف على التغيرات في مستوى بعض الأداءات الخطية الهجومية من خلال التدريب مما له الأثر الواضح في تسريع الأداء الهجومي في الوصول الي مرحلة الآلية في اقل زمن ممكن مما يعيد بالنفع علي المتغيرات البدنية في اكتساب عناصر اللياقة البدنية والمساهمة في تطوير الاداءات المهارية المركبة .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية التدريب باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وعلاقتها ببعض الأداءات الخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم والتعرف على نسب التحسن .

فرض البحث :-

توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض الآداءات الخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم ونسب التحسن .

مصطلحات البحث:-

الرشاقة التفاعلية: Agility Reactive : هي سرعة إعادة تغيير الاتجاه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى طبقا للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها الم من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين. (٢١ : ٩٩)

إجراءات البحث:-**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتي أحدهما تجريبية والآخرى ضابطه بنظام القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبة لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من ناشئ كرة القدم تحت ١٨ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م، حيث احتوى مركز قلين على ثلاثة اندية كما هو موضح فى جدول رقم (١) .

جدول (١)**مجتمع وعينة البحث داخل مركز قلين للاعبى كرة القدم تحت ١٨ سنة**

اسم النادي	نادى زمالك قلين	نادى مركز شباب قلين	نادى قلين البلد الرياضى
عدد اللاعبين وتوصيف العينة	أحتوى هذا النادى على عدد ١٨ لاعب من لاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة . (العينة الاساسية)	أحتوى هذا النادى على عدد ١٦ لاعب من لاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة .	أحتوى هذا النادى على عدد ١٦ لاعب من لاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة . (العينة الاستطلاعية)
النسبة المئوية	٣٦ %	٣٢ %	٣٢ %

عينة الدراسة الأساسية :

تم اختيار عينة البحث من لاعبي كرة القدم بالطريقة العمدية من ناشئ فريق نادى زمالك قليلين لكرة القدم تحت ١٨ سنة بقلين - محافظة كفر الشيخ وعددهم (١٨) ناشئ تم استبعاد عدد (٢) لاعب لاصابتهما بتمزق عضلي من الدرجة الثانية ليصبح اجمالي عدد العينة (١٦) لاعب، تم تقسيمهم الى مجموعتين أحدهما تجريبية وعدد اللاعبين فيها (٨) والآخرى ضابطة وعدد اللاعبين فيها (٨) وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث فى متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) كما هو موضح فى الجدول رقم (١)

اعتدالية بيانات العينة:

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي ، قام الباحث بالتأكد من تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات والتي من الممكن أن تؤثر علي نتائج الدراسة مثل (معدلات دلالات النمو - الاختبارات البدنية - الاختبارات الخطئية الهجومية) من خلال جدول (٢)

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=١٦

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو							
١	السن	سنة/شهر	١٧,٤٦٩	١٧,٥٠٠	٠,٤١٨	٧,٧٠٣	٠,٣٦٩-
٢	طول	سم	١٧٣,٣٧٥	١٧٣,٥٠٠	٥,٥١٢	١,٢٧١-	٠,٠٥٨
٣	الوزن	كجم	٦٩,٠٠٠	٦٩,٠٠٠	٣,١٤١	٠,٣٤٨	٠,٠٣٠-
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٦,٠٠٠	٦,٠٠٠	٠,٦٣٢	٠,٠٢٧	٠,٠٠٠
اختبار الرشاقة التفاعلية							
١	الرشاقة التفاعلية	ث	١٧,١٨٨	١٧,٢٠٠	٠,٤٢٤	٠,١٦٠	٠,١٨٩-

الاختبارات الخطئية الهجومية

٠,٩٧٦-	٠,١٢٨-	٠,١٨٦	٨,٠٩٥	٨,٠٣٤	ث	العمق في الهجوم بتحريك اللاعبين في اتجاهات مختلفة طولى وقطرى	١
٠,٢٨٢	١,٠٥٣-	٠,١٥٩	٩,٢٩٥	٩,٢٩٢	ث	الاتساع في الهجوم بتبادل التمرير الطويل المفاجئ لأحد أجناب الملعب	٢
٠,٢٥٩-	٠,٣٢٨	٠,١٣٤	٩,١٨٠	٩,١٧٤	ث	السند في الهجوم بسحب المدافع بالجري عكس اتجاه الكرة	٣
٠,٢٧٢-	١٢,١٨٦	٠,١٩٥	٨,١٦٠	٨,١٤٧	ث	تبادل المراكز بين اللاعبين بتحريك وتبادل المراكز بين اللاعبين (طولى - عرضي)	٤
٠,٥٧٥-	٠,٤٧٠	٠,١١٧	٧,٩٣٥	٧,٩٣٥	ث	التغلب على مصيدة التسلل من خلال التمريرة البينية للمهاجم	٥
٠,١٤٨-	٠,٨٥٣-	٠,١٢٤	٨,١٩٥	٨,١٩٤	ث	الاختراق الهجومى باستخدام التمريرة الحانطية بين اللاعبين	٦
٠,٢٥٩-	٠,٣٢٨	٠,١٣٣	٩,١٨٠	٩,١٧٤	ث	الخطط الهجومية المتكررة بالتمرير القصير فالقصير ثم الطويل	٧

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = ٠,٥٦٤

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,١٠٦

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة فى المتغيرات الاساسية قيد البحث قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تزاوجت ما بين (٣±) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

تجانس عينة البحث

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

جدول (٣)

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

ن = ١ = ٢ = ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية
			ع±	س	ع±	س				
معدلات دلالات النمو										
١	السن	سنة/شهر	٠,٣٨٣	١٧,٥٨٨	٠,٥٤٢	١٧,٣٥١	٠,٢٣٦	١,٩٩٩	١,١٤٠	٠,٢٨٣
٢	طول	سم	٦,٢٠٥	١٧٢,٧٥٠	٥,٠٧١	١٧٤,٠٠٠	١,٢٥٠	١,٤٩٧	٠,٤٤١	٠,٦٦٦
٣	الوزن	كجم	٢,٦٦٩	٦٩,٣٧٥	٣,٧٠١	٦٨,٦٢٥	٠,٧٥٠	١,٩٢٢	٠,٤٦٥	٠,٦٥٠
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٠,٦٤١	٥,٨٧٥	٠,٦٥٠	٦,١٢٥	٠,٢٥٠	١,٠٢٨	٠,٧٨٠	٠,٤٤٨
الرشاقة التفاعلية										
١	الرشاقة التفاعلية	ث	٠,٣٧٢	١٧,٠٨٨	٠,٤٧٣	١٧,٢٨٨	٠,٢٠٠	١,٦١٩	٠,٩٤٠	٠,٣٦٤
الاختبارات الخطئية الهجومية										
١	العمق في الهجوم بتحريك اللاعبين في اتجاهات مختلفة طولى وقطرى	ث	٠,١٩٥	٨,٠٣٥	٠,١٨٩	٨,٠٣٣	٠,٠٠٢	١,٠٦٧	٠,٠٢٦	٠,٩٨٠
٢	الاتساع في الهجوم بتبادل التمرير الطويل المفاجئ لأحد أجناب الملعب	ث	٠,١٣٠	٩,٢٤٤	٠,١٧٢	٩,٣٤٠	٠,٠٩٦	١,٧٥٤	١,٢٣٠	٠,٢٤٤
٣	السند في الهجوم بسحب المدافع بالجري عكس اتجاه الكرة	ث	٠,٠٣٢	٩,١٧٠	٠,٠٣٨	٩,١٧٨	٠,٠٠٨	١,٤٧٩	٠,٤٢٦	٠,٦٧٧
٤	تبادل المراكز بين اللاعبين بتحريك وتبادل المراكز بين اللاعبين (طولي - عرضي)	ث	٠,١٣٢	٨,١٢٨	٠,١٣١	٨,١٦٦	٠,٠٣٩	١,٠٢٧	٠,٨٠٦	٠,٤٤٤
٥	التغلب على مصيدة التسلل من خلال التمريرة البينية للمهاجم	ث	٠,١٦٢	٧,٩٢١	٠,١٥١	٧,٩٤٩	٠,٠٢٨	١,١٥٤	٠,٤٥٩	٠,٦٥٣
٦	الاختراق الهجومي باستخدام التمريرة الحائطية بين اللاعبين	ث	٠,١٢٨	٨,١٩٠	٠,١٢١	٨,١٩٨	٠,٠٠٨	١,١١١	٠,٦٠٧	٠,٥٥٤
٧	الخطأ الهجومية المتكررة بالتمرير القصير فالقصير ثم الطويل	ث	٠,١٣٣	٩,١٨٠	٠,١٣٦	٩,١٦٨	٠,٠١٢	١,٠٤٢	٠,٧١٨	٠,٤٨٤

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ . ودرجتى حرية (٧، ٧) = ٣,٧٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢,١٤٥

يوضح جدول (٣) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر فى جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى تجانس مجموعتى البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه لدى المجموعتين التجريبيه و الضابطه فى المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات .

مجالات البحث :

الجال البشري :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (١٨) ناشئ تم استبعاد عدد (٢) لاعب لاصابتهما بتمزق عضلي من الدرجة الثانية ليصبح اجمالي عدد العينة (١٦) من ناشئ فريق نادى زمالك قلين لكرة القدم تحت ١٨ سنة بقلين والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م .

الجال المكاني :

تم تنفيذ البرنامج التدريبى بنادى زمالك قلين - محافظة كفر الشيخ وتم تنفيذ القياسات الانثروبومترية والاختبارات البدنية والمهارية المركبة بملعب النادى فى قلين بعزبة مشرف بمحافظة كفر الشيخ .

الجال الزمني :

١. تم تطبيق القياسات القبليه خلال الفترة الزمنية من ١٩ / ٦ / ٢٠٢٢ م وحتى ٢١ / ٦ / ٢٠٢٢ م للموسم التدريبى ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م .
٢. تم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح خلال الفترة الزمنية من ٢٦ / ٦ / ٢٠٢٢ م وحتى ١٧ / ٩ / ٢٠٢٢ م للموسم التدريبى ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م بواقع ثلاث شهور .
٣. تم تطبيق القياسات البعديه خلال الفترة الزمنية من ٢١ / ٩ / ٢٠٢٢ م وحتى ٢٣ / ٩ / ٢٠٢٢ م للموسم التدريبى ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

أستخدم الباحث لجمع البيانات الخاصة بالبحث الادوات والوسائل الآتية :

إستمارات البحث :

- إستمارة تسجيل البيانات الشخصية لأفراد العينة (الاسم - تاريخ الميلاد - السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) . مرفق (٢)
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات الخططية الهجومية للاعبى كرة القدم للمرحلة السنية قيد البحث . مرفق (٤)
- إستمارة تسجيل وجمع البيانات الخاصة بالمتغيرات الخططية الهجومية . مرفق (٣)
- الاختبارات البدنية والخططية الهجومية قيد البحث . مرفق (٥ ، ٦)

إستمارات استطلاع راي الخبراء :

- استطلاع رأي الخبراء حول افضل الاداءات الخططية الهجومية المرتبطة بالموضع قيد الدراسة ومدى ملائمتها مع الرشاقة التفاعلية . (مرفق ٤)
- وقد قام الباحث باستطلاع راي ١٠ من الخبراء المتخصصين في تدريب كرة القدم .(مرفق ١) لابداء ارائهم العلمية في الاداءات الخططية الهجومية للاعبى كرة القدم تحت ١٨ سنة، تم أجراءها فى الفترة من ٥ / ٦ / ٢٠٢٢ م الى ٦ / ٦ / ٢٠٢٢ م بقيام الباحث بصياغة استمارة الاختبارات للاداءات الخططية الهجومية متضمنه (أسم الاختبار - هدف الاختبار - الادوات المستخدمة فى الاختبار - طريقة اداء الاختبار - طريقة التسجيل - رسم الاختبار) وذلك فى استمارة استطلاع راي الخبراء التى قام الباحث باخذها من بعض المراجع العلمية فى الجانب الخططى الهجومى وعددها (١٦) أختبار لقياس الاداءات الخططية الهجومية للاعبى كرة القدم تحت ١٨ سنة، وعرضها على الخبراء وعددهم (١٠) خبراء وذلك من خلال المقابلة الشخصية معهم للتأكد من مدى مناسبتها للمرحلة السنية تحت ١٨ سنة واختيار ما يناسب المرحلة السنية .

وقد اسفرت أهم النتائج عن :-

استخدم الباحث صدق المحتوى حيث تم استطلاع راي الخبراء فأقروا بصدقها بالإضافة الى النتائج التى سيتم التوصل اليها بعد تطبيق الاستمارة وسوف تعد بمثابة اختبار لمدى صدقها

التجريبى فى تقويم بعض الاداءات الخططية الهجومية ، وبعد استطلاع راي السادة الخبراء وتحديد بعض الاداءات الخططية الهجومية بناءا على ارائهم وبنسبة قبول ٨٠ % فأكثر ارتضاها الباحث والجدول (٤) يوضح ذلك : -

جدول (٤)

النسبة المئوية لاتفاق اراء الخبراء حول الاداءات الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم تحت ١٨ سنه لقياس صدق الاستمارة

النسبة %	غير موافق	موافق	عدد الخبراء	المتغير	المحور
١٠٠ %	--	١٠	١٠	العمق فى الهجوم بتحريك اللاعبين فى اتجاهات مختلفة (طولي وقطري)	الاختبارات الخططية الهجومية
٢٠ %	٨	٢	١٠	العمق فى الهجوم بتحريك فردي من الخلف للأمام (طولي وقطري)	
٩٠ %	١	٩	١٠	الاتساع فى الهجوم بتبادل التمرير الطويل المفاجئ لأحد أجناب الملعب	
١٠ %	٩	١	١٠	الاتساع فى الهجوم بسرعة تحويل اللعب من جهة الى جهة أخرى	
٢٠ %	٨	٢	١٠	السند فى الهجوم بالتحرك لاحد الاجناب لسند المهاجم	
٩٠ %	١	٩	١٠	السند فى الهجوم بسحب المدافع بالجري عكس اتجاه الكرة	
٢٠ %	٨	٢	١٠	الزيادة العددية فى مكان تواجد الكرة الزيادة العددية بلاعب واحد	
١٠ %	٩	١	١٠	الزيادة العددية فى مكان تواجد الكرة بأحداث توازن فى الزيادة العددية بمكان تواجد الكرة	
٢٠ %	٨	٢	١٠	تبادل المراكز بين اللاعبين بسقوط مهاجم للخلف لتبادل المراكز مع لاعب وسط	
١٠٠ %	--	١٠	١٠	تبادل المراكز بين اللاعبين بتحريك وتبادل المراكز بين اللاعبين (طولي - عرضي)	
٣٠ %	٧	٣	١٠	التغلب على مصيدة التسلل بتمرير الكرة للاعب القادم من الخلف	
١٠٠ %	--	١٠	١٠	التغلب على مصيدة التسلل من خلال التمريرة البينية للمهاجم	
٣٠ %	٧	٣	١٠	الاختراق الهجومي باستخدام التمريرة البينية واستغلال المساحات بين دفاع الخصم	
٨٠ %	٢	٨	١٠	الاختراق الهجومي باستخدام التمريرة الحائطية بين اللاعبين	
٩٠ %	١	٩	١٠	الخطط الهجومية المتكررة بالتمرير القصير فالقصير ثم الطويل	
٢٠ %	٨	٢	١٠	الخطط الهجومية المتكررة بالتمرير الطويل والقطري	

شرط اختيار الخبراء :

أن يكون عضو هيئة تدريس جامعي وحاصلا على درجة الاستاذية في فلسفة التربية الرياضية في مجال تخصص كرة القدم أو التدريب الرياضي .

الاختبارات المستخدمة في البحث :

- قياسات معدلات دلالات النمو :

١. العمر الزمني : تم إحتسابه لأقرب شهر وحدة قياسية (سنة / شهر) .
٢. الطول : تم قياسية لأقرب سم بإستخدام مقياس الطول ووحدة قياسية (سم) .
٣. الوزن : تم قياسية لأقرب كجم بإستخدام الميزان الطبي وحدة قياسية (كجم) .
٤. العمر التدريبي : تم إحتسابه لأقرب شهر وحدة قياسية (سنة / شهر) .

- الاختبارات البدنية

١. إختبار الرشاقة التفاعلية Ivan Jukic . (٢٠ : ٣)

الأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية للمساعدة في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح، وأجراء

الاختبارات الخاصة بالبحث :-

١. (جهاز ريستميتتر) لقياس الطول (سم) .
٢. ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) .
٣. شريط قياس (٥٠متر) لقياس المسافة .
٤. ساعة إيقاف لقياس الزمن (الأقرب ١٠/١ث) .
٥. أطباق وأقماع تدريب مقاسات مختلفة
٦. شواخص + سلام توافق + لوحات اتزان + اساتيك مطاطة + حواجز مختلفة.
٧. علامات لاصقة ملونة + كرات قدم + صفارة + أجهزة Light

وسائل جمع البيانات :

١. المقابلات الشخصية :

تم إجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية والمدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة القدم وكان الهدف من هذه المقابلات هو عرض

البرنامج التدريبي عليهم بالاضافة الي تحديد انسب التدريبات المناسبة لطبيعة المرحلة السنية وهدفت المقابلات أيضاً إلي سماع بعض التوجيهات عن تنفيذ البرنامج التدريبي علي عينة البحث في هذا السن وعدد جرعات التدريب الاسبوعي ودواعي الامن والسلامة لتقادي الاصابات التي قد تحدث للناشئين .

٢. الشبكة الدولية للمعلومات :

جمع البيانات الحديثة عن متغيرات البحث الأساسية للبحث والجديد في كرة القدم والرشاقة التفاعلية ومرتبطة بالبحث والتواصل مع الخبراء لجمع الاراء حول متغيرات البحث الاساسية .

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة فى الفترة من ٢٠٢٢/٦/٨م الى ٢٠٢٢/٦/٩م بقيام الباحث بأجراء مسح شامل لمعرفة مدى صلاحية الملعب الذى سوف تجرى عليه تقنين الاختبارات والمسافات والابعاد وتطبيقها، قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة تقنينية للدراسة الاستطلاعية خارج العينة الاساسية قوامها (١٦) لاعب من نادى قلين البلد الرياضى يمارسون لعبة كرة القدم للمرحلة السنية تحت ١٨ سنة وذلك لتقنين المسافات والابعاد الخاصة بكل اختبار كل على حده لمعرفة مدى مناسبتها عمليا مع تلك المرحلة السنية قيد الدراسة وهدفت الى :-

١. مراجعة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الإختبارات في البرنامج ومدى سلامتها.

٢. التعرف على الازمنة المناسبة لإجراء كل إختبار .

٣. التعرف على الاخطاء المحتمل ظهورها أثناء الإختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

٤. مراجعة مواصفات وشروط وإجراءات تطبيق الإختبارات والقياسات.

٥. توجيه المساعدين لكيفية تطبيق الإختبارات وتسجيل النتائج.

٦. حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة في البحث).

وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الاولى عن :

١. صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذا أماكن تنفيذ الإختبارات والقياسات.

٢. فهم المساعدين لطريقة أداء الاختبارات وكيفية جمع البيانات.

٣. التعرف على المدة المناسبة لاجراء الاختبارات وترتيبها.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الثانية فى الفترة من الجمعة الموافق ١٠ / ٦ / ٢٠٢٢ الى السبت الموافق ١٩ / ٦ / ٢٠٢٢ وكان الهدف من الدراسة الكشف عن مدى صدق وثبات الاختبارات المختارة من خلال تطبيق الاختبار بالمواصفات والمعايير الصحيحة طبقا لاراء الخبراء .

وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية عن :

صدق الاختبارات المختارة ومدى مصداقيتها فى تحقيق ما وضعت من اجلة وايضا تم الكشف عن ثبات هذه الاختبارات عن طريق تطبيق الاختبار ثم اعادة تطبيقه مرة اخرى فى نفس الظروف وبفاصل زمنى ٥ أيام وتم حساب معامل الارتباط بطريقة ارتباط بيرسون وقيمة (ت) لاجاد معامل الارتباط .
صدق وثبات الاختبارات :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق للاختبارات البدنية والخطية الهجومية قيد البحث

ن=١ ن=٢=٦

م	الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	الرشاقة التفاعلية	٠,٣٩١	١٤,٨٧٥	٠,٦٣١	١٨,١٣٥	٣,٢٦٠	٩,٨٢٠	٠,٩٠٦	٠,٩٥٢
٢	العمق فى الهجوم بتحريك اللاعبين فى اتجاهات مختلفة طولى وقطرى	٠,٣١٤	٦,٢٧٥	٠,٤٦٧	٨,٥١٥	٢,٢٤٠	٨,٩٠١	٠,٨٨٨	٠,٩٤٢
٣	الاتساع فى الهجوم بتبادل التمير الطويل	٠,٣١٥	٧,١٨٠	٠,٤٥٨	٩,٧٢٥	٢,٥٤٥	١٠,٢٣٨	٠,٩١٣	٠,٩٥٥

المفاجى لأحد أجناب الملعب									
٠,٩٢٧	٠,٨٥٩	٧,٨٠٠	٢,٣٥٠	٠,٥٨٩	٩,٦٥٠	٠,٣٢٧	٧,٣٠٠	٤	السند في الهجوم بسحب المدافع بالجري عكس اتجاه الكرة
٠,٩٢٥	٠,٨٥٥	٧,٦٨٦	٢,٣٨٥	٠,٦١١	٨,٦١٠	٠,٣٢٩	٦,٢٢٥	٥	تبادل المراكز بين اللاعبين بتحريك وتبادل المراكز بين اللاعبين (طولي - عرضي)
٠,٩٤٩	٠,٩٠٠	٩,٥٠٠	٢,٣٠٠	٠,٤٧٧	٨,٤٠٠	٠,٢٥٦	٦,١٠٠	٦	التغلب على مصيدة التسلل من خلال التمريرة البيئية للمهاجم
٠,٩٥٤	٠,٩١٠	١٠,٠٣٧	٢,٥٠٥	٠,٥١٢	٨,٦٧٠	٠,٢٢٢	٦,١٦٥	٧	الاختراق الهجومي باستخدام التمريرة الحائطية بين اللاعبين
٠,٩٥٠	٠,٩٠٢	٩,٦١٨	٢,٣٥٠	٠,٤٩٧	٩,٦٦٠	٠,٢٢٧	٧,٣١٠	٨	الخط الهجومية المتكررة بالتمرير القصير فالقصير ثم الطويل

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١,٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبار ت وفقا لمعامل ايتا ٢

- من صفر الى اقل من ٠,٣٠ = تأثير ضعيف
- من ٠,٣٠ الى اقل من ٠,٥٠ = تأثير متوسط
- من ٠,٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات

الخطية قيد البحث ٠ كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات الخطئية الهجومية قيد البحث ن=١٢

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات الخطئية الهجومية	م
	ع±	س	ع±	س		
٠,٩٦١	٠,٧٣٨	٧,٢٧٥	٠,٧٧٩	٧,٣٩٥	العمق في الهجوم بتحريك اللاعبين في اتجاهات مختلفة طولى وقطرى	١
٠,٩٥٧	٠,٦٥٣	٨,٤٢٠	٠,٧٧٠	٨,٤٥٢	الاتساع في الهجوم بتبادل التمرير الطويل المفاجئ لأحد أجناب الملعب	٢
٠,٩٦٩	٠,٨٥٦	٨,٤٥٠	٠,٩٠١	٨,٤٧٥	السند في الهجوم بسحب المدافع بالجري عكس اتجاه الكرة	٣
٠,٩٧٢	٠,٩١٨	٧,٤٠٠	٠,٩٢٣	٧,٤١٧	تبادل المراكز بين اللاعبين بتحريك وتبادل المراكز بين اللاعبين (طولي - عرضي)	٤
٠,٩٧٥	٠,٨١٢	٧,٢٢٥	٠,٧٨٩	٧,٢٥٠	التغلب على مصيدة التسلل من خلال التمريرة البيئية للمهاجم	٥
٠,٩٦٨	٠,٧٣١	٧,٣٨٥	٠,٨٢٤	٧,٤١٨	الاختراق الهجومى باستخدام التمريرة الحائطية بين اللاعبين	٦
٠,٩٧٠	٠,٦٥٤	٨,٤٦٠	٠,٨٠٩	٨,٤٨٥	الخط الهجومية المتكررة بالتمرير القصير فالقصير ثم الطويل	٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٥٧٦

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات الخطئية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما

يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من ٢٠٢٢/٦/٢٦ م وحتى ٢٠٢٢/٩/١٧ م لمدة ٣ أشهر ولمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعية .

القياس القبلى :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/٦/١٩ م حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٦/٢١ م لإجراء إعتدالية بيانات عينة البحث.

القياس البعدى

قام الباحث بإجراء القياس البعدى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢ / ٩ / ٢١ م حتى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢ / ٩ / ٢٣ م بنادي زمالك قلين الرياضي بنفس الإجراءات التى تمت فى القياس القبلى .

المعالجات الإحصائية :

اعتمد الباحث على الاساليب الاحصائية الملائمة لتطبيق البحث وهدفه فى معالجة البيانات احصائيا وهي :

- المتوسط الحسابي
- معامل الارتباط
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل التقلطح
- الانحراف المعياري
- اختبار T
- معامل إيتا .
- نسب التحسن المئوية
- تحليل التباين

عرض ومناقشه النتائج**اولا : عرض النتائج :****جدول (١٠)**

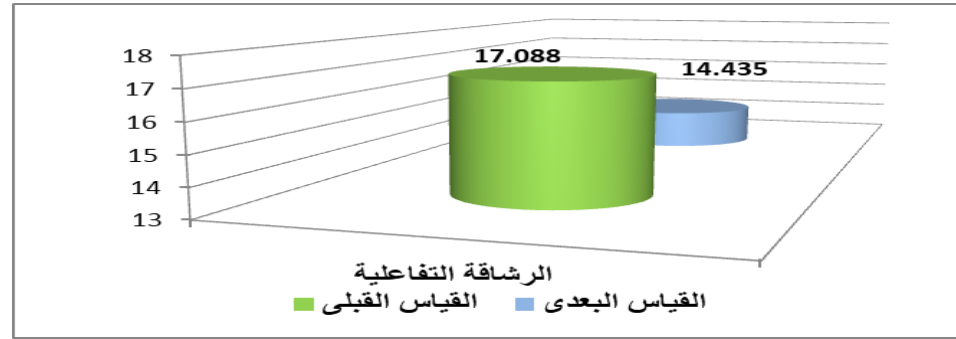
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية فى متغير الاختبارات البدنية ن=٨

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلى		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	الرشاقة التفاعلية	١٧,٠٨٨	٠,٣٧٢	١٤,٤٣٥	٠,٥٤٧	٢,٦٥٣	٠,٢٢٦	١١,٧٢٨	١٥,٥٢٣	٢,٠٢٤	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٩٥

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

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الرشاقة التفاعلية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (١١,٧٢٨) كما حققت نسبة تحسن مئوية (١٥,٥٢٣ %) كما حقق حجم التأثير قيمه (٢,٠٢٤) وهي دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع



شكل بياني (١)

يوضح شكل بياني (١) متوسط الدرجات بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية

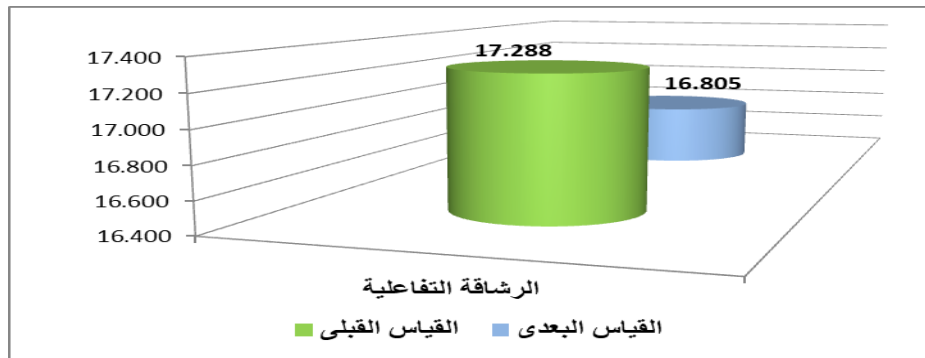
جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات البدنية ن=٨

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	الرشاقة التفاعلية	١٧,٢٨٨	٠,٤٧٣	١٦,٨٠٥	٠,٤٩٩	٠,٤٨٣	٠,١٤٨	٣,٢٥١	٢,٧٩١	٠,٤٧٦	منخفض

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٩٥

مستويات حجم التأثير لكوهن :- ٠,٢٠ : منخفض ٠,٥٠ : متوسط ٠,٨٠ : مرتفع
يتضح من جدول (١١) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الرشاقة التفاعلية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٢٥١) كما حققت نسبة تحسن مئوية (٢,٧٩١%) كما حقق حجم التأثير (٠,٤٧٦) وهي دلالات تراوحت ما بين المتوسطة والمنخفضة مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع



شكل بياني (٢)

يوضح شكل بياني (٢) متوسط الدرجات بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات البدنية

جدول (١٢)

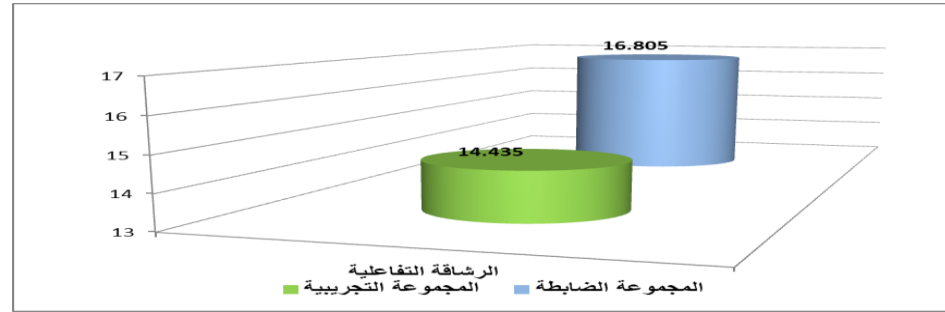
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير للمتغير الاختبارات البدنية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ن=٢=٨

م	الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±					
١	الرشاقة التفاعلية	١٤,٤٣٥	٠,٥٤٧	١٦,٨٠٥	٠,٤٩٩	٢,٣٧٠	٨,٤٧٠	١٢,٧٣٢	١,٨٥٦	مرتفع

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

يوضح جدول (١٢) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وقد كانت قيمة (ت) (٨,٤٧٠) كما حققت فروق نسب التحسن (١٢,٧٣٢%) كما

يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠,٨٠) وقد كانت (١,٨٦٥) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة.



شكل بياني (٣)

يوضح شكل بياني (٣) متوسط الدرجات بين القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات البدنية

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية فى متغير الاختبارات الخطئية الهجومية ن=٨

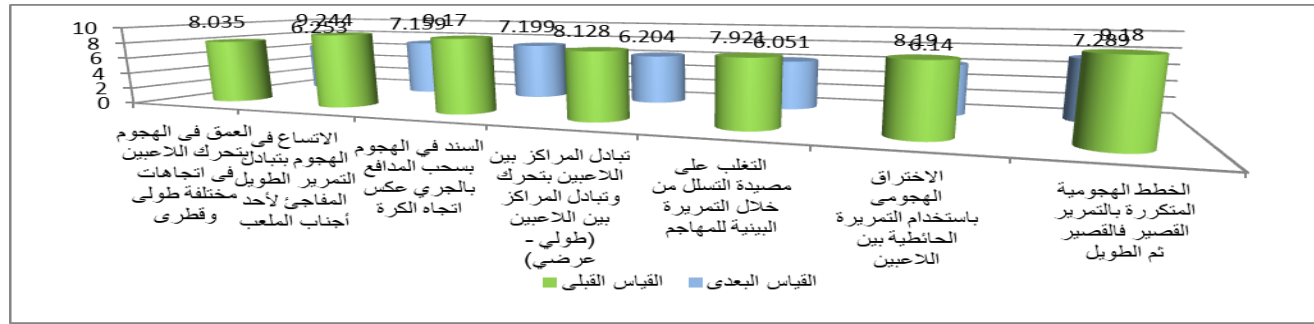
م	الاختبارات الخطئية الهجومية	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	العمق فى الهجوم بتحريك اللاعبين فى اتجاهات مختلفة طولى وقطرى	٠,١٩٥	٨,٠٣٥	٠,٢٨١	٦,٢٥٣	١,٧٨٣	٠,١٢٢	١٤,٦١٣	٢٢,١٨٤	٣,٠٤٢	مرتفع
٢	الاتساع فى الهجوم بتبادل التمير الطويل المفاجئ لأحد أجناب الملعب	٠,١٣٠	٩,٢٤٤	٠,١٩٤	٧,١٥٩	٢,٠٨٥	٠,١٤٤	١٤,٤٧٩	٢٢,٥٥٦	٣,١٠٨	مرتفع

٣	السند في الهجوم بسحب المدافع بالجري عكس اتجاه الكرة	٩,١٧٠	٠,١٣٢	٧,١٩٩	٠,٢٤٣	١,٩٧١	٠,١٣١	١٥,٠٤٥	٢١,٤٩٦	٢,٩٥٦	مرتفع
٤	تبادل المراكز بين اللاعبين بتحريك وتبادل المراكز بين اللاعبين (طولي - عرضي)	٨,١٢٨	٠,١٣٢	٦,٢٠٤	٠,٢٤٤	١,٩٢٤	٠,١٦٦	١١,٦٠١	٢٣,٦٦٩	٣,٣٩١	مرتفع
٥	التغلب على مصيدة التسلل من خلال التميرية البيئية للمهاجم	٧,٩٢١	٠,١٦٢	٦,٠٥١	٠,٢٣٥	١,٨٧٠	٠,١٥٢	١٢,٢٩٢	٢٣,٦٠٧	٣,٣٨٤	مرتفع
٦	الاختراق الهجومى باستخدام التميرية الحانطية بين اللاعبين	٨,١٩٠	٠,١٢٨	٦,١٤٠	٠,٢٨٥	٢,٠٥٠	٠,١١٨	١٧,٣٢٦	٢٥,٠٣١	٣,٤٦٧	مرتفع
٧	الخطط الهجومية المتكررة بالتمرير القصير فالقصير ثم الطويل	٩,١٨٠	٠,١٣٣	٧,٢٨٩	٠,٢٩٣	١,٨٩١	٠,١٦١	١١,٧٧٣	٢٠,٦٠١	٢,٤٦١	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٩٥

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

يتضح من جدول (١٣) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية فى متغير الاختبارات الخططية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١١,٦٠١ الى ١٧,٣٢٦) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢٠,٦٠١% الى ٢٥,٠٣١%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢,٤٦١ الى ٣,٤٦٧) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع



شكل بياني (٤)

يوضح شكل بياني (٤) متوسط الدرجات بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات الخطية الهجومية

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات الخطية الهجومية ن=٨

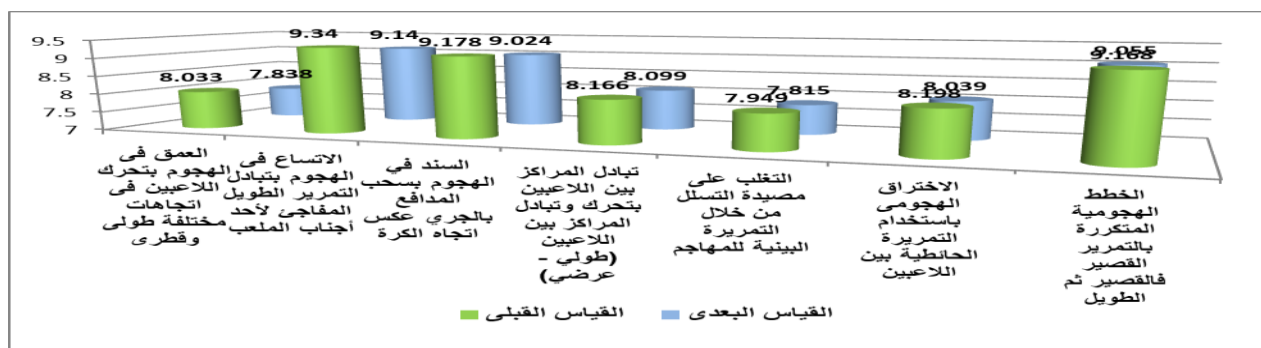
م	الاختبارات الخطية الهجومية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	العمق في الهجوم بتحريك اللاعبين في اتجاهات مختلفة طولياً وقطرياً	٨,٠٣٣	٠,١٨٩	٧,٨٣٨	٠,٣٩٤	٠,١٩٥	٠,٠٧٨	٢,٥٠٠	٢,٤٢٨	٠,٣٥٢	منخفض
٢	الاتساع في الهجوم بتبادل التمير الطويل المفاجئ لأحد أجناب الملعب	٩,٣٤٠	٠,١٧٢	٩,١٤٠	٠,٤٩٨	٠,٢٠٠	٠,٠٥١	٣,٩٣٠	٢,١٤١	٠,٣١٧	منخفض
٣	السند في الهجوم بسحب المدافع بالجري عكس اتجاه الكرة	٩,١٧٨	٠,١٣٨	٩,٠٢٤	٠,٥١٢	٠,١٥٤	٠,٠٧٤	٢,٠٨٤	١,٦٧٥	٠,٢٦٨	منخفض
٤	تبادل المراكز بين اللاعبين بتحريك وتبادل المراكز بين اللاعبين (طولي - عرضي)	٨,١٦٦	٠,١٣١	٨,٠٩٩	٠,٥٨٩	٠,٠٦٨	٠,٠٢٥	٢,٧٣٤	٠,٨٢٨	٠,٢٠٩	منخفض
٥	التغلب على مصيدة التسلسل من خلال التميرية البنينة للمهاجم	٧,٩٤٩	٠,١٥١	٧,٨١٥	٠,٤٣١	٠,١٣٤	٠,٠٣٩	٣,٤٣٥	١,٦٨٣	٠,٢٧١	منخفض

٦	الاختراق الهجومي باستخدام التمريرة الحانطية بين اللاعبين	٨,١٩٨	٠,١٢١	٨,٠٣٩	٠,٤٢٥	٠,١٥٩	٠,٠٤٨	٣,٢٨٤	١,٩٣٦	٠,٢٩٤	منخفض
٧	الخطط الهجومية المتكررة بالتمرير القصير فالقصير ثم الطويل	٩,١٦٨	٠,١٣٦	٩,٠٥٥	٠,٤٧٦	٠,١١٣	٠,٠٦٠	١,٨٨٣	١,٢٢٧	٠,٢٥١	منخفض

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٩٥

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

يتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات الخططية قيد البحث وقد تراوحت قيمة(ت) المحسوبة ما بين (١,٨٨٣ الى ٣,٩٣٠) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٠,٨٢٨% الى ٢,٤٢٨%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠,٠٩ الى ٠,٣٥٢) وهى دلالات المنخفضة مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل ضعيف على المتغير التابع



شكل بياني (٥)

يوضح شكل بياني (٥) متوسط الدرجات بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات الخططية

جدول (١٥)

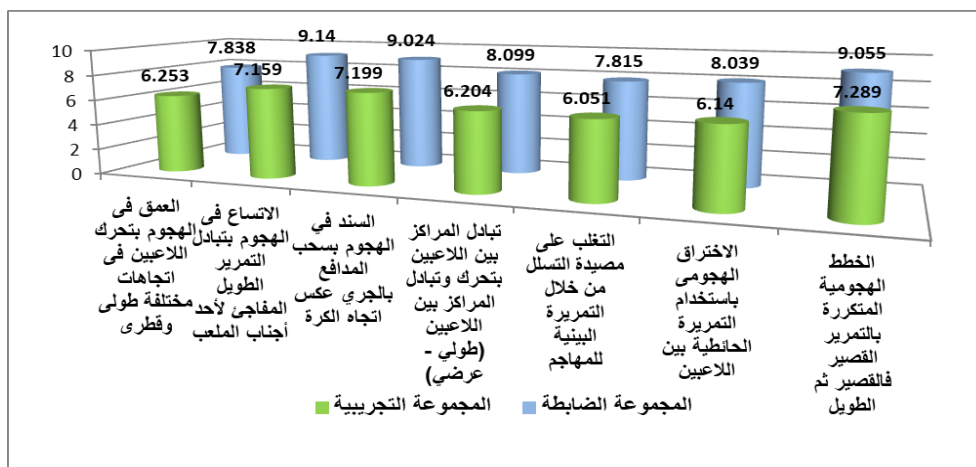
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير للمتغير الاختبارات الخطئية الهجومية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة

ن = ١ = ٢ = ٨

م	الاختبارات الخطئية الهجومية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
١	العمق فى الهجوم بتحريك اللاعبين فى اتجاهات مختلفة طولى وقطرى	٠,٢٨١	٧,٨٣٨	٠,٣٩٤	٧,٨٣٨	١,٥٨٥	٨,٦٦٦	١٩,٧٥٧	٢,٦٤٨	مرتفع
٢	الاتساع فى الهجوم بتبادل التمرير الطويل المفاجئ لأحد أجناب الملعب	٠,١٩٤	٩,١٤٠	٠,٤٩٨	٩,١٤٠	١,٩٨١	٩,٨١١	٢٠,٤١٤	٣,٦١١	مرتفع
٣	السند فى الهجوم بسحب المدافع بالجري عكس اتجاه الكرة	٠,٢٤٣	٩,٠٢٤	٠,٥١٢	٩,٠٢٤	١,٨٢٥	٨,٥٢٧	١٩,٨٢١	٢,٧٨٤	مرتفع
٤	تبادل المراكز بين اللاعبين بتحريك وتبادل المراكز بين اللاعبين (طولى - عرضي)	٠,٢٤٤	٨,٠٩٩	٠,٥٨٩	٨,٠٩٩	١,٨٩٥	٧,٨٥٩	٢٢,٨٤١	٣,١٧٦	مرتفع
٥	التغلب على مصيدة التسلل من خلال التمريرة البيئية للمهاجم	٠,٢٣٥	٧,٨١٥	٠,٤٣١	٧,٨١٥	١,٧٦٤	٩,٤٩٣	٢١,٩٢٤	٢,٩٩٢	مرتفع
٦	الاختراق الهجومى باستخدام التمريرة الحانطية بين اللاعبين	٠,٢٨٥	٨,٠٣٩	٠,٤٢٥	٨,٠٣٩	١,٨٩٩	٩,٨٢٥	٢٣,٠٩٥	٣,٦٢٧	مرتفع
٧	الخطط الهجومية المتكررة بالتمرير القصير فالقصير ثم الطويل	٠,٢٩٣	٩,٠٥٥	٠,٤٧٦	٩,٠٥٥	١,٧٦٦	٨,٣٦٤	١٩,٣٧٤	٢,٥٩١	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١,٧٦١

يوضح جدول (١٥) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات الخطية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٧,٨٥٩ الى ٩,٨٢٥) كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (١٩,٣٧٤% الى ٢٣,٠٩٥%) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات الخطية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠,٨٠) وقد تراوحت ما بين (٢,٥٩١ الى ٣,٦٢٧) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عندها لدى المجموعة الضابطة



شكل بيانى (٦)

يوضح شكل بيانى (٦) متوسط الدرجات بين القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات الخطية

ثانياً: مناقشة النتائج :

- مناقشة هدف البحث الرئيسي وهو :

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لفاعلية تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض الأداءات الخطية الهجومية لناشئ كرة القدم."

يتضح من جدول (١٣)، (١٤)، (١٥) والشكل البياني رقم (٤)، (٥)، (٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات الخطية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٧,٣٢٦ الى ١,٨٨٣) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٠,٨٢٨% الى

٢٥,٠٣١%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢,٤٦١ الى ٣,٤٦٧) وهي دلالات المرتفعة وقد تراوحت ما بين (٢,٥٩١ الى ٣,٦٢٧) وهي دلالات مرتفعة، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة.

ويعزي الباحث الفروق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للضابطة الي برنامج الرشاقة التفاعلية الذي يتناسب مع مواقف اللعب المتغيرة في الأداء الخططي واشتقاق هذه التدريبات من الأداء الخططي اثناء المباراه واداء التدريبات في شكل تنافسي يعمل على زيادة دافعية اللاعبين والتنافس والاصرار من اجل تحقيق هدف التدريب، واستنباط هذه التدريبات وتعديل اشكالها ومسارات الجري فيها باستخدام الكرة وبدونها مع مواقف اللعب المختلفة وتحت ظروف متغيرة ومتفاوتة في درجه الصعوبه.

حيث يذكر حسن ابو عبده (٢٠٢٢ م) أن الإعداد الخططي حلقة من سلسلة إعداد فريق كرة القدم كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفريق. (١٧٣: ٢)

ويؤكد على البيك (٢٠٠٨ م) أن الاعداد الخططي يشمل معرفة و تطوير النواحي الخططية للاعبين حتى يمكنهم من أداء الواجبات الهجومية والدفاعية المطلوبة خلال المباريات. (١٩: ١٠)

ويضيف حسن علاوي (١٩٩٤ م) أن المرحلة الثانية من الأعداد الخططي والتي تهتم باكتساب و اتقان الأداء الخططي للاعب و يتم ذلك من خلال تعلم الأداء الخططي تحت ظروف سهلة ثم تعلم نفس الأداء الخططي مع تغير في طبيعة المواقف وبعد ذلك يم تعلم نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة. (١١ : ٢٧٦ - ٢٧٧)

ويوضح محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣ م) أنه يتم التركيز والاهتمام بفترات التدريب الخاصة بالخطط في نهاية مرحلة الإعداد من الموسم ثم تستمر بعد ذلك خلال مرحلة المباريات حتى نهايتها وتحتوي فترة التدريب التي تهتم بالإعداد الخططي على التدريبات التي تنمي وتطور

الحركات الفنية التي تعرف بالخطط في كرة القدم وبكافة أنواعها و اقسامها الفردية - جماعية - دفاعية - هجومية وبالإضافة إلى ذلك التدريبات الخططية التي تعمل على تحسين اداء الخطط المعروفة وتطويرها وطرق اللعب المستخدمة وتطوير الأداء. (٩٩:١٣)

وتتفق هذه النتائج مع النتائج التي توصل إليها كل من بيرجر - جي (١٩٩٠)، عجمي محمد (١٩٩٥)، خالد سعيد (١٩٩٧)، مصطفى زكي (١٩٩٨)، خالد إبراهيم (٢٠٠٠)، سراج محمد عبد المنعم (٢٠٠٠)، هاني حسن (٢٠٠٤)، محمد حميدو (٢٠٠٥)، محمد زمزم (٢٠٠٧)، خالد إبراهيم (٢٠٠٨)، محي الدين الشرقاوي (٢٠٠٩)، دينا سالم (٢٠١٠)، منصور المغربي (٢٠١٣) حيث أشارت النتائج إلى أنه توجه دلالة فروق لصالح القياس البعدي في الدراسات التي استخدمت البرامج التدريبية مع اختلاف نسبة كل منها وكذلك اختلاف أساليب التدريب المختلفة والمتغيرات الخاصة بكل دراسة حيث ساهمت هذه البرامج في الارتقاء بمستوي الجوانب المختلفة (البدينية) - المهارية - الخططية (١٩)، (٨)، (٣)، (١٦)، (٤)، (٧)، (١٨)، (١٢)، (١٤)، (٥)، (١٥)، (٦)، (١٧)

ومن خلال تلك النتائج يري الباحث أن الاداء الخططي الهجومي يتميز بالفاعلية عندما تزداد سرعته ودقته وعلى اللاعبين المشاركين في تلك الأداءات إن يتصرفوا بما يناسب أوضاع ومواقف اللعب المختلفة وهي التي يكثر استخدامها خططيا من الجانب الهجومي أو التي تتكرر خلال الاداء الخططي الهجومي للمباراة.

كما حاول الباحث من خلال ذلك تطوير مستوى الاعداد الخططي للاعبين من خلال إعطاء اللاعبين أكبر قدر ممكن ومتنوع من المواقف التنافسية والتي تشبه المنافسة لتكوين كبرات تنافسية لدي اللاعبين، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة عجمي محمد ، ممدوح إبراهيم (٢٠٠٥م) حيث أشارت إلى إن التفكير الخططي هو سلوك يجب أن يتصف به اللاعبون ذوي الخبرة التنافسية وهو بمثابة سيمه مميزة للاعبين الأكفاء كما أشارت وجود ارتباط طردي قوي بين فاعلية الأداء المهاري وبين التفكير الخططي (٩: ١١٣)

وفي اطار ذلك يري الباحث ان التدريبات على بعض الاداءات الخططية الهجومية ساهمت في زيادة تحسن الأداء الخططي الهجومي بصفه عامة، وقد ركز الباحث خلال اختياره للتدريبات

لتطوير الاداءات الخططية الهجومية والتي يشترك فيها عنصر التصويب ان تكون متنوعه ومختلفه الاتجاهات ومن أماكن مختلفه تشبه ما يحدث في المباريات وأن تؤدي بشكل سلبي بدون مدافعين أولاً ثم بشكل إيجابي تحت ضغط مدافعين مع التنوع في هذه التدريبات بأشكال فردية وزوجية وجماعية مماثلة للمواقف التنافسية ولتي تتطلب حسن وسرعه التصرف .

وهذه النتائج تحقق ما جاء بالهدف الرئيسي للبحث والذي ينص على " انه هناك فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض الاداءات الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي " .

الإستنتاجات :

في حدود مجال البحث والهدف منه وفي حدود الفروض والمنهج المستخدم والإطار المرجعي من الدراسات النظرية والعملية ، وطبيعة العينة ، ومن خلال التحليل الاحصائي للبيانات أمكن التوصل للاستنتاجات التالية :

١. وجود فروق بين القياسات البعدية في الاداءات الخططية الهجومية قيد البحث بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات الخططية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠,٨٠) وقد تراوحت ما بين (٢,٥٩١ الى ٣,٦٢٧) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة .
٢. إستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية ساهمت في تحسين بعض الاداءات الخططية الهجومية لدي لاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة .
٣. ساهم البرنامج التدريبي في تحسين الأداء الخططي الهجومي متمثل في (العمق في الهجوم بتحريك اللاعبين في اتجاهات مختلفة طولى وقطرى - الاتساع في الهجوم بتبادل التمير الطويل المفاجئ لأحد أجناب الملعب - السند في الهجوم بسحب المدافع بالجري عكس اتجاه الكرة - تبادل المراكز بين اللاعبين بتحريك وتبادل المراكز بين اللاعبين (طولي - عرضي) - التغلب على مصيدة التسلسل من خلال التميرية البيئية للمهاجم - الاختراق الهجومي باستخدام التميرية الحائطية بين اللاعبين - الخطط الهجومية المتكررة بالتمير القصير فالقصير ثم

الطويل) حيث حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (١٩,٣٧٤% الى ٢٣,٠٩٥%) .

التوصيات :

فى ضوء الاستنتاجات والتي اعتمدت على طبيعة البحث والاجراءات والاهداف والمعالجات الاحصائية والنتائج التي امكن التوصل الى التوصيات التالية :

١. الإهتمام بتدريبات الرشاقة التفاعلية وذلك لما لها من تأثير واضح علي النواحي البدنية والتي تنعكس علي تنمية مستوي الأداء المهاري .
٢. ينبغي أن تحظي تدريبات الرشاقة التفاعلية بالاهتمام داخل برامج التدريب لمعظم الرياضيين بإستخدام أساليب أدوات متنوعة إستناداً لمراحل التدريب والحالة الصحية للرياضيين .
٣. تطبيق تدريبات الرشاقة التفاعلية المقترحة علي المراحل السنوية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين وتحديد مستوياتهم قبل بدء التدريب .
٤. مراعاة الاهمية النسبية لتدريبات الرشاقة التفاعلية فى الارتقاء بالجوانب المختلفة (البدنية - المهارية - الخططية) .
٥. ضرورة استمرارية التدريب مع الاطلاع على أحدث الاساليب لتطوير التدريبات عند التخطيط للبرنامج التدريبي والتي تخدم أهداف التدريب لناشئ كرة القدم من خلال مدربي الناشئين .
٦. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة في الأنشطة الرياضية المختلفة .

المراجع العلمية :-

أولاً: المراجع العربية

١. أحمد علي فايد بك (٢٠١٦م) : تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
٢. حسن السيد أبو عبدة : " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم "، الطبعة الحادية والعشرون، ماهي للتوزيع والنشر، الاسكندرية. (٢٠٢٢م)

٣. خالد سعيد النبي (١٩٩٧م) : تنمية سرعة ودقة الأداء الحركي بالكرة لدى ناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٤. خالد محمد إبراهيم (٢٠٠٠م) : تطوير بعض جوانب الأداء المهاري وعلاقته ببعض الجمل الخطئية للاعبى كرة القدم الناشئىن تحت ١٩ سنة خلال فترة الاعداد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٥. خالد محمد إبراهيم (٢٠٠٨م) : المستحدثات الخطئية فى بطولة الأمم الافريقية عام ٢٠٠٦م وتأثيرها على النواحي المهارية والخطئية لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٦. دينا مصطفى سالم (٢٠١٠م) : التحركات الخطئية الدفاعية والهجومية لطريقتى اللعب ٤-٢-٤ : ٢-٣-٥ وعلاقتها بنتائج المباريات لبعض فرق الدوري الممتاز فى كرة القدم النسائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
٧. سراج الدين محمد عبدالمنعم (٢٠٠٠م) : تقييم الأداء الهجومي والدفاعي وعلاقه بنتائج مباريات كاس العالم ١٩٩٨م لكرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية .
٨. عجمي محمد عجمي (١٩٩٥م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهاري الدفاعي والهجومي لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٩. عجمي محمد عجمي، ممدوح : العلاقة بين التفكير الخططي وكل من المهارات المندمجة الهجومية والخبرة التنافسية لدى لاعبي كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد رقم ٣٨ العدد رقم ٦٩،

- كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
١٠. على فهمى البيك (٢٠٠٨م) : أسس اعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الاسكندرية
١١. محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) : " علم التدريب الرياضى " دار المعارف ، ط ١٣ ، القاهرة.
١٢. محمد حميدو محمود : برنامج تدريبي لتمية القدرة علي التفكير الخططي لفاعلية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع لدى لاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية. (٢٠٠٥م)
١٣. محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة . (٢٠٠٣م)
١٤. محمد محسن زمزم (٢٠٠٧م) : برنامج تدريبي مقترح لاستراتيجية التحركات الهجومية للاعبي كرة القدم تحت ٢٠ سنة في ضوء فاعلية بعض التحركات الهجومية لبعض طرق اللعب في كاس العالم للشباب لكرة القدم عام ٢٠٠٣م، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
١٥. محى الدين عبدالعال غريب : تأثير استخدام وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية. (٢٠٠٩م)
١٦. مصطفى عبدالحميد ذكي : تنمية الاداءات الحركية المركبة المندمجة الهجومية لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق. (١٩٩٨م)
١٧. منصور محمد المغربي : تاثير استخدام بعض الجمل الخططية الهجوميه الالكترونيه على مستوى الاداء الحركي الهجومي لناشئ كره القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،

جامعة طنطا.

١٨. هاني حسن العتال (٢٠٠٤م) : برنامج تدريبي مقترح لتطوير الأداء الخططي للضربة الهجومية من المنطقة الخلفية للاعبين الكرة الطائرة بمحافظة الشرقية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية

١٩. Bergier, J (١٩٩٠) : "Technical and Tactical Exercises in Training of Football Players aged ١٢-١٤ Years Sport Wyczmowy (Warsawe), ٢٨ (٣-٤) Poland.
٢٠. 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, ٩:٥٠٦. (٢٠١٨)
٢١. Milanovic, Z., Sporis, G., Trajkovic, N., James, N. and Samija, K. (٢٠١٣) : Effects of a ١٢-week SAQ training programmed on agility with and without the ball among young soccer players. Journal of sports science and medicine ١٢(١), ٩٧-١٠٣.
٢٢. Scanlan, A., Humphries, B., Tucker, P.S. And Dalbo, V. (٢٠١٤) : The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players. Journal of sports science, ٣٢(٤), ٣٦٧-٣٧٤.