

تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض المهارات المركبة لناشئ كرة القدم

شريف ابراهيم عبده^١

محمد سادات محمد ابراهيم خيال^٢

أحمد محمد حسن علي^٣

^١ أستاذ تدريب كرة القدم ورئيس قسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس

^٢ مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس

^٣ باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة مدرب كرة قدم بنادي انبي

مقدمة البحث :

يعتبر التدريب الرياضى الحديث أحد أهم المجالات الخصبة لإجراء الكثير من الدراسات والأبحاث حيث أن عملية التدريب الرياضى تعتمد في الأساس على عدة علوم مثل التشريح ووظائف الأعضاء والجهد البدني والبيولوجي و علم الحركة و علم النفس والإدارة الرياضية وغيرها من العلوم التى تمزج مع بعضها لتحقيق اهداف العملية التدريبية . ويرى **كمال جميل (2004م)** أن علم التدريب عبارة عن تنظيم وإدارة الخبرات التدريبية التى تعتمد على الكفاءة الفردية للمدرب وعلى صفاته الشخصية ومقدرته فيما يتعلق بعلم التدريب عامة والنظريات والتقنيات الخاصة بمجال تخصصه بصفة خاصة , وتفهم تام لوظيفة المدرب بالنسبة للبرنامج التربوي العام مع إدراكه لطبيعة الأفراد الرياضيين وعناية خاصة بمشاكل التدريب الفردية , ومقدرته على تنظيم الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين.(8 : 2)

ويشير **شيبارد جي وآخرون Sheppard J Et-al (2006م)** أن للرشاقة مفاهيم مرتبطة بالأداء المهارى وهى من اهم العناصر لارتباطها ببعض القدرات البدنية والحركية المؤثرة في تطوير مخرجات الاداء المهارى .(22 : 919) ويشير كلاً من **عمرو حمزة وآخرون (2016م)** أن الرشاقة التفاعلية اهم المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية حيث استطاعت تغيير النظرة التقليدية والمتعارف عليها من قبل المتدربين الي نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكلاً من الادراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصى , فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الاكثر تخصصية من الرشاقة فهى كثيراً ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التى تظهر فى الانشطة الرياضية .(5 : 26)



ويذكر **محمد سلطان (2004م)** أن اللاعب الذى لا يتقن الأداء المركب يضطر أن يركز على الكرة وطريقة لعبها أكثر من تركيزه على الناحية الخطئية , ومع تركيز اللاعب على لعب الكرة لا يستطيع اللاعب أن يلاحظ بدقة تحركات زميله أو منافسه فى الملعب مما يؤثر بدون شك فى دقة تنفيذه للمبادئ الخطئية . (10 : 288)

ويوضح كلاً من **جمال علاء الدين وناهد الصباغ (2007م)** أن للمهارات المركبة أهمية فى إعتبرارها أحد الألعاب الجماعية والتي تفرض فيها طبيعة الاداء على اللاعب إستخدام أفعال أو مهارات مركبة فى صيغ وأشكال مختلفة تؤدى كل حركة دورها المحدد فى الأداء الكلى بالكيفية التى تتناسب مع الهدف العام للمهارة المركبة , كما ترتبط مع بعضها البعض فى وحدات كلية متكاملة للأفعال الحركية وتشكل فى النهاية نظاماً خاصاً يسمى بالمنظومة الحركية . (3 : 3)

ويشير **فادى فريد (2016م)** أن الأداءات الحركية المركبة تعتبر من التدريبات الأساسية فى بناء الوحدة اليومية , ويستخدم هذا الإسلوب لتثبيت دقة الأداء للاعب وتؤدى هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبى أو إيجابى , ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته . (7 : 152)

مشكلة البحث :

شهدت كرة القدم فى السنوات الأخيرة تطوراً متزايداً وملحوظاً فى جميع النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية فهذه النواحي تتكامل وتتداخل للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية , من خلال التدريب المبني على الأسس والمبادئ العلمية .

يذكر **نبيل أحمد (2012م)** أن لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التى تتميز بقدرات عديدة منها البدنية والمهارية والخطئية والعقلية وما لهذه القدرات من دور فعال فى تحقيق أعلى مستوي فني للعبة , وأن الإرتقاء بهذا المستوي لا يتم إلا إذا كان هناك تدريب علمي متوازن يشمل كل مرتكزات العملية التدريبية سواء كانت بدنية أو خطئية أو عقلية وترقية كل ما من شأنه إظهار المستوي الفني الجيد أثناء المنافسة أو المباريات , إن المجهود الذى يبذله اللاعب أثناء المباراة لا يقتصر على المجهود البدني والمهاري إنما تتفاعل كامل بين أجهزة الجسم الوظيفية والعقلية بهدف إنتاج مستوي فني جيد عن طريق الربط بين الصفات البدنية والمهارية وبتوافق تام يمنح اللاعب أداءً فنياً جيداً , كما وجد أن التمرينات المركبة التى يؤدها اللاعب تلعب دوراً كبيراً فى تطوير جوانب الإعداد , كما أن المطلوب من



المتعلم أن يقوم بتطبيق أشكال متنوعة لتنفيذ المهارة بأوضاع مختلفة وأن يتمرّن علي أداء المهارة في مواقف مشابهة لحالات العبء الحقيقي قدر الإمكان. (16 : 552)

و يشير كلاً من راتب داوود , خير الويسى (2014م) إلى أن كرة القدم تتميز بتعدد مهاراتها وتنوعها كمتطلبات أساسية لممارستها , لذا يتطلب الأمر أن يكون أداء اللاعب للمهارات الأساسية سريعاً ودقيقاً , وذلك لكثرة مواقف اللعب المتنوعة والتي تفرض علي اللاعبين إستخدام أشكال كثيرة من الأداءات المهارية بالكرة. (4 : 221)

ومن خلال عمل والاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرجعية قد لاحظ وجود تباين في مستوي الأداء البدني والمهاري بالإضافة الي ضعف الرشاقة العامة والخاصة التي تعد عنصراً أساسياً في كرة القدم وذلك لان المهارات تتطلب ترابط وتسلسل حركي وتنوع زمني بين حركات المهارات السريعة والمتوسطة والبطيئة والانتقال من تشكيل الي اخر وبسرعة زمنية وفي صورة منتظمة وهذا ما دعا الباحث لمحاولة التعرف علي " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض المهارات المركبة لناشئى كرة القدم"

هدف البحث:

التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض المهارات المركبة لناشئى كرة القدم .

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في بعض المهارات المركبة لناشئى كرة القدم تحت 14 سنة .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في بعض المهارات المركبة لناشئى كرة القدم تحت 14 سنة.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات المركبة لناشئى كرة القدم تحت 14 سنة .

مصطلحات البحث:

• الرشاقة التفاعلية :

هي سرعة إعادة تغيير الاتجاه "إعادة تفعيل الرشاقة" مرة أخرى طبقاً للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين. (21 : 766)

• المهارات المركبة:

هي عدد من المهارات الحركية التي يتم دمجها بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار جملة حركية مركبة تتسم بالسرعة والدقة فى الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض هذه الأداءات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسى من الحركة. (17): (22)

منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس (القبلى - البعدى) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث .

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من ناشئى أكاديمية نادى انبى لكرة القدم تحت 14 سنة والبالغ عددهم (34) ناشئى , وقد تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية لعدد (24) ناشئى تحت 14 سنة بأكاديمية نادى انبى , وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وقوام كلاً منهما (12) ناشئى , وقد تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية وبلغ قوامها (10) ناشئين وجدول (3) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول (3)

التوصيف العددي والنسب المئوية لعينة البحث

العينة الاستطلاعية	عينة البحث الأساسية				عينة البحث		
	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية				
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد
29.41	10	35.29	12	35.29	12	100	34

وسائل جمع البيانات :

استطلاع آراء الخبراء :

- استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث. مرفق (3)
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول اهم الإختبارات المهارية المركبة المستخدمة قيد البحث. مرفق (4)
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول الإطار الزمنى للبرنامج التدريبي المقترح. مرفق (6)

استمارة تسجيل البيانات: مرفق (5)

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول (سم) - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) - شريط قياس الاطوال (سم) - أقماع بلاستيك - ساعة إيقاف - مسطرة مدرجة لقياس المرونة -كرات قدم -كرات طبية -صافرة -ملعب كرة قدم - طباشير - مقعد سويدي .

الإختبارات المستخدمة قيد البحث :

1. الإختبارات البدنية قيد البحث : مرفق (3)

الإختبارات المهارية المركبة : مرفق (4)

قام الباحثون بالإطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة بهدف تحديد الإختبارات المهارية المركبة الخاصة كرة القدم , ثم قام الباحثون بوضعها فى إستمارة لعرضها على مجموعة من السادة الخبراء فى مجال كرة القدم مرفق (1) , وجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4)

نتائج إستطلاع لآراء الخبراء حول الإختبارات المهارية المركبة فى كرة

ن=7

القدم قيد البحث

م	الإختبارات المهارية المركبة	عدد آراء الإئتاق	النسبة المئوية	الإختبارات المهارية المختارة
1	الأستلام ثم التمرير	6	85.71%	√
2	الاستلام ثم الدوران ثم التمرير	4	57.14%	
3	الأستلام ثم الجري ثم التمرير	3	42.85%	√
4	الاستلام ثم الوقوف ثم التمرير	5	71.42%	
5	الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير	7	100%	√
6	الاستلام ثم الخداع ثم التمرير	4	57.14%	
7	الاستلام ثم الدوران ثم التصويب	5	71.42%	
8	الأستلام ثم التصويب	7	100%	√
9	الأستلام ثم الجري ثم التصويب	4	57.14%	√
10	الاستلام ثم الوقوف ثم التصويب	4	57.14%	
11	الاستلام ثم الخداع ثم التصويب	5	71.42%	
12	الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب	7	100%	√

يتضح من جدول (4) نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول الإختبارات المهارية المركبة قيد البحث , حيث إرتضى الباحث والسادة الخبراء والمشرفين بالإختبارات الخاصة على 80% فأكثر المعاملات العلمية في المهارات المركبة في كرة القدم قيد البحث .

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في

أختبارات المهارات المركبة في كرة القدم قيد البحث

ن=1 = 2 = 10

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	الأستلام ثم التمير	زمن الأداء	6.35	0.63	5.02	0.47	5.35
		دقة التمير	1.90	0.78	3.90	0.81	5.62
2	الأستلام ثم الجري ثم التمير	زمن الأداء	6.87	0.70	5.37	0.59	5.18
		دقة التمير	1.70	0.74	3.60	0.78	5.59
3	الأستلام ثم المراوغة ثم التمير	زمن الأداء	7.31	0.71	5.43	0.62	6.31
		دقة التمير	1.50	0.57	3.10	0.64	5.90
4	الأستلام ثم التصويب	زمن الأداء	4.45	0.52	3.43	0.34	5.19
		دقة التصويب	1.70	0.64	3.30	0.67	5.46
5	الأستلام ثم الجري ثم التصويب	زمن الأداء	5.27	0.58	3.79	0.42	6.54
		دقة التصويب	1.60	0.57	3.20	0.59	6.17
6	الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الأداء	6.61	0.73	5.08	0.46	5.61
		دقة التصويب	1.40	0.39	2.70	0.53	6.25

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 18 = 2.101

يتضح من جدول (5) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في أختبارات المهارات المركبة في كرة القدم قيد البحث .

النشآت :

جدول (6)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعيينة الاستطلاعية في
أختبارات المهارات المركبة في كرة القدم قيد البحث

ن = 10

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	الأستلام ثم التمير	ثانية	6.35	0.63	6.32	0.61	0.89
	دقة التمير	درجة	1.90	0.78	2.00	0.83	0.87
2	الأستلام ثم الجري ثم التمير	ثانية	6.87	0.70	6.84	0.68	0.88
	دقة التمير	درجة	1.70	0.74	1.80	0.75	0.86
3	الأستلام ثم المراوغة ثم التمير	ثانية	7.31	0.71	7.28	0.68	0.90
	دقة التمير	درجة	1.50	0.57	1.60	0.62	0.88
4	الأستلام ثم التصويب	ثانية	4.45	0.52	4.43	0.50	0.89
	دقة التصويب	درجة	1.70	0.64	1.80	0.67	0.85
5	الأستلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	5.27	0.58	5.35	0.54	0.90
	دقة التصويب	درجة	1.60	0.57	1.70	0.61	0.89
6	الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	6.61	0.73	6.58	0.69	0.87
	دقة التصويب	درجة	1.40	0.39	1.50	0.43	0.88

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 9 = 0.602

يتضح من جدول (6) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في جميع أختبارات المهارات المركبة في كرة القدم قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات هذه الاختبارات .

إعتدالية مجتمع البحث في متغيرات النمو

قام الباحثون بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة

البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) ، كما يتضح في جدول (7) .

جدول (7)

إعتدالية مجتمع البحث في متغيرات النمو

ن = 34

(الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	13.28	13.40	0.35	- 1.03
2	الطول	سم	154.65	153.50	4.37	0.79
3	الوزن	كجم	53.19	52.00	3.81	0.94
4	العمر التدريبي	سنة	2.47	2.40	0.26	0.81

يتضح من جدول (7) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد مجتمع البحث تراوحت بين (-1.03 : 0.94) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 3) ، مما يشير إلى وقوع مجتمع البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد المجتمع في هذه المتغيرات .

إعتدالية مجتمع البحث في أختبارات المهارات المركبة في كرة القدم قيد البحث :

قام الباحثون بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لمجتمع البحث في أختبارات المهارات المركبة في كرة القدم قيد البحث (الأستلام ثم التمرير ، الأستلام ثم الجري ثم التمرير ، الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير ، الأستلام ثم التصويب ، الأستلام ثم الجري ثم التصويب ، الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب) ، كما يتضح في جدول(8)

جدول (8)

إعتدالية مجتمع البحث في أختبارات المهارات

ن = 34

المركبة في كرة القدم قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الأستلام ثم التمرير	زمن الأداء	6.42	6.23	0.65	0.90
	دقة التمرير	درجة	1.97	2.20	0.81	- 0.85
2	الأستلام ثم الجري ثم التمرير	زمن الأداء	6.95	6.80	0.74	0.61
	دقة التمرير	درجة	1.66	1.90	0.68	- 1.06
3	الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الأداء	7.34	7.14	0.76	0.79
	دقة التمرير	درجة	1.53	1.70	0.54	- 0.94
4	الأستلام ثم التصويب	زمن الأداء	4.47	4.31	0.55	0.87
	دقة التصويب	درجة	1.65	1.80	0.58	- 0.78
5	الأستلام ثم الجري ثم التصويب	زمن الأداء	5.32	5.19	0.64	0.61
	دقة التصويب	درجة	1.56	1.75	0.50	- 1.14
6	الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الأداء	6.68	6.47	0.76	0.83
	دقة التصويب	درجة	1.50	1.60	0.42	- 0.71

يتضح من جدول (8) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد مجتمع البحث تراوحت بين (-1.14 : 0.90) في أختبارات المهارات المركبة في كرة القدم قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (3 ±) مما يشير إلى وقوع مجتمع البحث الكلية داخل المنحنى الأعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد المجتمع في المهارات المركبة .

التكافؤ بين مجموعتي البحث .

مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة العدد (٤) ٢٠٢٤

التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات النمو :

قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بحساب دلالة الفروق في متغيرات النمو (العمر الزمني ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) ، كما يتضح في جدول (9) .

جدول (9)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو قيد البحث

$$12 = 2 = 1 \text{ ن}$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية 12 = ن		المجموعة الضابطة 12 = ن		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	العمر الزمني	سنة	13.21	0.31	13.33	0.43	0.78
2	الطول	سم	155.83	4.13	154.17	4.65	0.92
3	الوزن	كجم	53.25	3.95	51.92	3.37	0.89
4	العمر التدريبي	سنة	2.42	0.24	2.54	0.32	1.04

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 22 = 2.074

يتضح من جدول (9) أن قيمة (ت) المحسوبة انحصرت ما بين (0.78 - 1.04) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية مما يشير الي عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (0.05) وتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات النمو .

التكافؤ بين مجموعتي البحث في أختبارات المهارات المركبة في كرة القدم :

قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بحساب دلالة الفروق في في أختبارات المهارات المركبة في كرة القدم قيد البحث (الأستلام ثم التمرير ، الأستلام ثم الجري ثم التمرير ، الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب) ، الأستلام ثم التصويب ، الأستلام ثم الجري ثم التصويب ، الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب) ، وذلك للتأكد من تكافؤهما ، وقد أعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعتي البحث ، كما يتضح في جدول (10) .

جدول (10)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

ن = 1 ن = 2 = 12

أختبارات المهارات المركبة في كرة القدم قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = 12		المجموعة الضابطة ن = 12		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1	الأستلام ثم التمرير	زمن الأداء	0.54	6.36	0.68	0.64	
		دقة التمرير	0.89	2.08	0.72	0.76	
2	الأستلام ثم الجري ثم التمرير	زمن الأداء	0.71	6.92	0.84	0.85	
		دقة التمرير	0.76	1.83	0.59	0.90	
3	الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الأداء	0.73	7.19	0.85	1.08	
		دقة التمرير	0.65	1.67	0.51	0.71	
4	الأستلام ثم التصويب	زمن الأداء	0.46	4.36	0.60	0.82	
		دقة التصويب	0.67	1.75	0.52	0.69	
5	الأستلام ثم الجري ثم التصويب	زمن الأداء	0.59	5.21	0.71	0.75	
		دقة التصويب	0.58	1.67	0.35	0.87	
6	الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الأداء	0.64	6.52	0.83	0.96	
		دقة التصويب	0.46	1.58	0.27	1.04	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 22 = 2.074

يتضح من جدول (10) أن قيمة (ت) المحسوبة انحصرت ما بين (0.64 - 1.08) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية مما يشير الي عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (0.05) وتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبارات المهارات المركبة قيد البحث .

البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (12)

أسس وضع البرنامج :

- تحقيق هدف وواجبات البحث .
- مراعاة الخصائص والصفات البدنية والمهارية والنفسية لهذه المرحلة .
- مراعاة الفروق الفردية بين لاعبي عينة البحث .
- توفير الإمكانيات المادية (الأجهزة والأدوات) المطلوبة لتطبيق إجراءات البحث .
- توفير عنصر التنوع والتشويق في التدريبات المستخدمة .
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي والتدرج في الأداء من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- محاولة إشباع حاجات الناشئين من الحركة والنشاط - التكيف .

الإطار الزمني للبرنامج التدريبي المقترح :

جدول (11)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح

ن=7

م	أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح	عدد آراء الاتفاق	النسبة المئوية	الأسس والمكونات المختارة
1	شهر ونصف (6 أسابيع)	5	71.42%	√
	شهرين (8 أسابيع)	4	57.14%	
	شهرين ونصف (10 أسابيع)	7	100%	
2	2 وحدة	4	57.14%	√
	3 وحدات	6	85.71%	
	4 وحدات	3	42.85%	
3	60 ق	5	71.42%	√
	70 ق	5	71.42%	
	90 ق	7	100%	
4	1 : 1	4	57.14%	√
	2 : 1	6	85.71%	
	3 : 1	4	57.14%	

يتضح من جدول (11) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح

, حيث إرتضى الباحث والسادة الخبراء والمشرفين بنسبة مئوية 80% فأكثر وقد إنحصرت في :



- مدة البرنامج التدريبي : شهرين ونصف (10) أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية الإيسبوعية : (3) وحدات .
- زمن الوحدة التدريبية : (90) ق .
- دورة الحمل : (2 :1) .

الخطوات والإجراءات العملية لوضع البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية :

- بعد تحديد البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج) يتم إعطاء نسب مئوية لأجزاء الوحدة التدريبية (إحماء - جزء رئيسى - ختام) .
- يقسم الجزء الرئيسى إلى أقسام (بدنى - مهارى - رشاقة تفاعلية - خطي) .
- يتم توزيع الأزمنة والنسب المئوية للجزء الرئيسى بمكوناته على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسى بمكوناته على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالإحماء والجزء الرئيسى بمكوناته والختام على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
- يقسم الجزء البدنى إلى أقسامه على الصفات البدنية .
- يتم توزيع النسب المئوية والأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدنى على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
- يقسم الجزء المهارى إلى أقسامه على المهارات الأساسية .
- يتم توزيع النسب المئوية والأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء الخطي (خطط هجومية - خطط دفاعية) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بأجزاء الوحدة التدريبية (الإحماء، الجزء الرئيسى، الختام) مفصلة على الأسابيع التدريبية للفترة ككل بالدقيقة .
- يتم وضع نموذج تخطيطى لأسابيع البرنامج التدريبي وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية .
- يتم وضع نموذج تخطيطى لكل إسبوع على حده من أسابيع البرنامج التدريبي وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية .

جدول (12)

أجزاء الوحدة التدريبية وزمن كل جزء فى الوحدة التدريبية

مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة العدد (٤) ٢٠٢٤



والإسبوع التدريبى والبرنامج ككل

م	الجزء	زمن كل جزء فى الوحدة التدريبية	زمن كل جزء فى الإِسبوع التدريبى	زمن كل جزء فى البرنامج التدريبى
1	الإحماء	15ق	45ق	450ق
2	إعداد بدني	10ق	30ق	300ق
3	الرشاقة التفاعلية	20ق	60ق	600ق
4	إعداد مهارى	20ق	60ق	600ق
5	إعداد خططي	20ق	60ق	600ق
6	الختام	5ق	15ق	150ق
7	المجموع	90ق	270ق	2700ق

يتضح من جدول (12) أجزاء الوحدة التدريبية وزمن كل جزء فى الوحدة التدريبية والإِسبوع التدريبى والبرنامج

ككل

جدول (13)

الأزمنة الخاصة بكل مكون

(البدنى - المهارى - الرشاقة التفاعلية - الخططى)

جوانب الإعداد	البدنى	المهارى	الرشاقة التفاعلية	الجزء الخططى	المجموع
النسبة المئوية	%14.29	%28.57	%28.57	%28.57	%100
الزمن بالدقيقة	300	600	600	600	2100ق

يتضح من جدول (13) الأزمنة الخاصة بكل مكون (البدنى - المهارى - الرشاقة التفاعلية - الخططى)

الخطوات والإجراءات العملية لوضع البرنامج التدريبى للمجموعة الضابطة :

- بعد تحديد البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج) يتم إعطاء نسب مئوية لأجزاء الوحدة التدريبية .

- يقسم الجزء الرئيسي إلى أقسامه.
- يتم توزيع الأزمنة والنسب المئوية الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
- يتم توزيع الأزمنة والنسب المئوية الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدني على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدني على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات / أقسام الجزء الخططي (خطط هجومية - خطط دفاعية) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .

جدول (14)

أجزاء الوحدة التدريبية وزمن كل جزء في الوحدة التدريبية
والإسبوع التدريبي والبرنامج ككل

م	محتوى الجزء الرئيسي	زمن محتوى الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية	زمن محتوى الجزء الرئيسي في الأسبوع	زمن محتوى الجزء الرئيسي في البرنامج
1	إعداد بدني	20ق	60ق	600ق
2	إعداد مهاري	30ق	90ق	900ق
3	إعداد خططي	20ق	60ق	600ق

يتضح من جدول (14) أجزاء الوحدة التدريبية وزمن كل جزء في الوحدة التدريبية والإسبوع التدريبي والبرنامج

ككل

جدول (15)

النسب المئوية والأزمنة الخاصة بكل مكون
(البدني - المهاري - الخططي)

جوانب الإعداد	الجزء البدني	الجزء المهاري	الجزء الخططي	المجموع
النسب المئوية	%28.57	%42.86	%28.57	%100
الزمن بالدقيقة	600	900	600	2100ق

يتضح من جدول (15) النسب المئوية والأزمنة الخاصة بكل مكون (البدني - المهاري - الخططي)

المساعدون في البحث: مرفق (8)



الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من يوم السبت الموافق 2022/9/3م الى الأحد الموافق 2022/9/4م على عينة إختيرت بالطريقة العشوائية من ناشئى كرة القدم بأكاديمية نادى انبى من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (10) ناشئين.

الدراسة الأساسية :

القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي علي عينة البحث الأساسية في الإختبارات البدنية والمهارية المركبة قيد البحث , وذلك في الفترة الزمنية يومية الأربعاء والخميس الموافق 2022/9/8-7م.

تطبيق البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج على المجموعة الضابطة {البرنامج التقليدي} والمجموعة التجريبية {البرنامج التدريبي المقترح} للناشئين تحت 14 سنة لمدة (10) أسابيع , بواقع (3) وحدات أسبوعياً , خلال الفترة من يوم الأحد الموافق 2022/9/11م الي يوم الخميس الموافق 2022/11/17م وذلك بأكاديمية نادى انبى بنادي مدينتي الرياضى.

القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية تم إجراء القياس البعدي لكل من المجموعة الضابطة {البرنامج التقليدي} والمجموعة التجريبية {البرنامج التدريبي المقترح} وذلك في يومي السبت والأحد الموافق 2022/11/20-19م .

المعالجات الإحصائية:

- . المتوسط الحسابي .
- . الوسيط .
- . الانحراف المعياري .
- . معامل الالتواء .
- . اختبار دلالة الفروق (ت) .
- . معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- . نسب التحسن .

عرض ومناقشة النتائج .

أولاً: عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الاول

جدول (16)

دلالة الفروق الاحصائية بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية

في أختبارات المهارات المركبة قيد البحث

ن = 12

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1	الأستلام ثم التمرير	زمن الأداء	0.54	5.05	0.36	6.69	
		دقة التمرير	0.89	3.92	0.92	4.77	
2	الأستلام ثم الجري ثم التمرير	زمن الأداء	0.71	5.41	0.54	5.61	
		دقة التمرير	0.76	3.50	0.85	4.86	
3	الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الأداء	0.73	5.54	0.61	5.75	
		دقة التمرير	0.65	3.00	0.67	4.73	
4	الأستلام ثم التصويب	زمن الأداء	0.46	3.41	0.28	5.85	
		دقة التصويب	0.67	3.25	0.70	5.13	
5	الأستلام ثم الجري ثم التصويب	زمن الأداء	0.59	3.80	0.37	6.71	
		دقة التصويب	0.58	3.17	0.64	5.76	
6	الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الأداء	0.64	5.13	0.51	5.63	
		دقة التصويب	0.46	2.50	0.47	4.64	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 11 = 2.201

يتضح من جدول (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية

ولصالح القياسات البعديه في أختبارات المهارات المركبة في كرة القدم قيد البحث .

عرض نتائج الفرض الثلثي

جدول (17)

دلالة الفروق الاحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

ن = 12

في أختبارات المهارات المركبة في كرة القدم قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	الأستلام ثم التمرير	زمن الأداء	6.52	0.68	5.69	0.53	3.19
	دقة التمرير	درجة	1.83	0.72	2.83	0.78	3.12
2	الأستلام ثم الجري ثم التمرير	زمن الأداء	7.19	0.84	6.21	0.62	3.11
	دقة التمرير	درجة	1.58	0.59	2.42	0.69	3.07
3	الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الأداء	7.54	0.85	6.39	0.70	3.46
	دقة التمرير	درجة	1.50	0.51	2.17	0.53	3.02
4	الأستلام ثم التصويب	زمن الأداء	4.54	0.60	3.86	0.39	3.15
	دقة التصويب	درجة	1.58	0.52	2.33	0.61	3.10
5	الأستلام ثم الجري ثم التصويب	زمن الأداء	5.41	0.71	4.47	0.65	3.24
	دقة التصويب	درجة	1.50	0.35	2.25	0.48	4.19
6	الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الأداء	6.81	0.83	5.84	0.60	3.14
	دقة التصويب	درجة	1.42	0.27	1.83	0.24	3.76

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 11 = 2.201

يتضح من جدول (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

ولصالح القياسات البعدية في أختبارات المهارات المركبة قيد البحث .

(18)

دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في أختبارات المهارات المركبة قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = 12		المجموعة الضابطة ن = 12		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	الأستلام ثم التمرير	زمن الأداء	5.05	0.36	5.69	0.53	3.46
	دقة التمرير	درجة	3.92	0.92	2.83	0.78	3.13
2	الأستلام ثم الجري ثم التمرير	زمن الأداء	5.41	0.54	6.21	0.62	3.37
	دقة التمرير	درجة	3.50	0.85	2.42	0.69	3.41
3	الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الأداء	5.54	0.61	6.39	0.70	3.17
	دقة التمرير	درجة	3.00	0.67	2.17	0.53	3.36
4	الأستلام ثم التصويب	زمن الأداء	3.41	0.28	3.86	0.39	3.24
	دقة التصويب	درجة	3.25	0.70	2.33	0.61	3.43
5	الأستلام ثم الجري ثم التصويب	زمن الأداء	3.80	0.37	4.47	0.65	3.10
	دقة التصويب	درجة	3.17	0.64	2.25	0.48	3.98
6	الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الأداء	5.13	0.51	5.84	0.60	3.12
	دقة التصويب	درجة	2.50	0.47	1.83	0.24	4.39

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 22 = 2.074

يتضح من جدول (18) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياسات البعدية في أختبارات المهارات المركبة قيد البحث .

ثانياً مناقشة وتفسير النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الاول

يتضح من جدول (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعديّة في أختبارات المهارات المركبة في كرة القدم قيد البحث .

يعزو الباحث هذه الفروق الي البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية بإعتبارها أحد المفاهيم الحديثة في التدريب الرياضى , وذلك لان الرشاقة التفاعلية استطاعت تغيير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين الي نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكاملاً من الادراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي حيث أن الرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة فهي كثيراً ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في النشاط الرياضى . وهذا يتفق مع نتائج دراسة أحمد زينة وآخرون (2022م) (1)

كما يرجع الباحثون ايضاً هذا التقدم فى المهارات قيد البحث الي ان البرنامج المقترح بإستخدام الرشاقة التفاعلية التي تجعل اللاعب قادر علي تغيير الاتجاهات وفق لمتطلبات الموقف نفسه وهذا ما يحدث حقيقياً خلال المباريات المختلفة فلا يغير اللاعب وجهته أو أداءه الا عند حدوث مثير من مقابله خصم أو تغير مسار الأداء نتيجة تغير مسار أداة اللعب , وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة كلاً من هاني ممدوح (2018م) (18) , مجدى محمد , فيصل الحربى (2019م) (9) , محمود الحوفى , محمود تركى (2019م) (11)

وكرة القدم من الانشطة الرياضية التي تتسم بطبيعة خاصة من حيث الاداء فعمليات المروق تتطلب سرعة في تغيير الاتجاه مع سيطرة محكمة علي الكرة مع اتخاذ القرار وفق لتحركات المنافس اي ان الامر يتطلب توافر عنصر الرشاقة بمفهومها الحديث " الرشاقة التفاعلية" وهذا ما وفره الباحث فى البرنامج التدريبي المقترح حتي يتمكن اللاعب من تحقيق الانجاز الحركي المطلوب .

ويعزو الباحثون ايضاً ان مهارات كرة القدم تتسم بحدوث توقف وتباطؤ ثم تغيير الاتجاه والتسارع مرة أخرى مع الحفاظ علي التوازن , وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من أحمد عشاوي (2020م) (2) , محمود حسين وآخرون (2020م) (13) , مهاب موسى , محمد عبدالظاهر (2020م) (15) أن الرشاقة التفاعلية عبارة عن مهارات متعددة منها القدرة علي تغيير الاتجاهات بسرعة والبدء بالسرعة الانفجارية يتبعها التوقف ثم يليها التباطؤ ثم تغيير الاتجاه والتسارع مرة أخرى مع الحفاظ علي التوازن الديناميكي .

ويعزو الباحثون هذا التقدم الي تدريبات الرشاقة قيد البحث التي اتسمت بالتنوع والشمول واندمجت فيه تدريبات الرشاقة مع الاداء الحركي البدني والمهاري والخططي مما ساهم في تحسن الاختبارات البدنية والمهارة قيد البحث .



مناقشة نتائج الفرض الثانى"

يتضح من جدول (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح القياسات البعديّة في أختبارات المهارات المركبة في كرة القدم قيد البحث .

يرجع الباحثون الفروق في القياس للمجموعة الضابطة في الإختبارات البدنية والمهارات المركبة الي البرنامج التدريبي التقليدي واحتواء البرنامج علي مجموعة التدريبات وتكرار التدريبات المقترحة بشدة وحمل مختلف أدى الي تحسن في الإختبارات البدنية والمهارات المركبة .

وعيزو الباحثون أيضاً تقدم المجموعة الضابطة الي البرنامج التقليدي الذى يتبع طرق وخطوات التدريب علي المهارات الأساسية ومما لا شك فيه ان الانتظام في اي برنامج تدريبي لابد وأن يؤدي الي تحسن في مستوى الاداء .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من **محمود الحوفى , محمود تركى (2019م) (11)** الي ان التدريب بانتظام والاستمرار عليه يؤدي الي رفع مستوى أداء اللاعب البدني والمهارى .

مناقشة نتائج الفرض الثالث

يتضح من جدول (18) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لصالح المجموعة التجريبيّة في أختبارات المهارات المركبة في كرة القدم قيد البحث .

يعزو الباحثون تفوق المجموعة التجريبيّة علي المجموعة الضابطة الي البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية حيث انها تعد أحد الاتجاهات الحديثة لتطوير الاداء الرياضى في الرياضات الجماعية بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص لان هذا النوع من التدريبات يرتبط بنظرية المثيرات , حيث يتم تقديم عدد متنوع من المثيرات الحركية المختلفة التي يتم دمجها بطريقة متكاملة أثناء الاداء البدني والمهاري والخططي مما يساعد اللاعب علي سرعة اتخاذ القرار في المواقف المتغيرة بإعتبار كرة القدم من الرياضات التي تتطلب تغيير الاتجاهات بشكل مستمر . وهذا يتفق مع نتائج دراسة **محمود الحوفى وآخرون (2021م) (12)**

ويرجع الباحثون هذا التفوق في المجموعة التجريبيّة الي ان تدريبات الرشاقة التفاعلية تحتوي علي تمرينات تساعد علي زيادة الادراك والاحساس بالاداء وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وبنفس شكل الأداء لمهارات اللعبة مما ساعد الناشئين علي ضبط تحركاتهم مع تغيير المثيرات الخارجية " حركة المنافس" المستمرة نظراً لتغيير حالات اللعب بإستمرار وسرعة , مما يجعل قراراته سريعة وفي توقيت مناسب وهذا يساعد علس تحسن الاداء البدني والمهارى المركب.وهذا يتفق مع نتائج دراسة **محمود حسين وآخرون (2020م) (13)**

ويعزو الباحثون أيضاً تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة الي البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية الذى اتسم بالتمتية الشاملة والمتوازنة مع التدرج السليم بما يتماشى مع الأهداف الموضوعه للبرنامج والمحتوى التدريبي لهذه المرحلة والذى روعى فيه أيضاً تنوع تدريبات الرشاقة التفاعلية المستخدمة فى البرنامج وهذا أدى الي الاثر الايجابى للبرنامج التدريبي في رفع مستوى لياقة الناشئين البدنية والمهارات المركبة . وهذا يتفق مع نتائج دراسة **مهاب موسى , محمد عبدالظاهر (2020م) (15)**

ويرجع الباحثون التغيير في نتائج المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة الي البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية حيث تهدف الي تحسن قدرة الناشئين في السيطرة علي أجسادهم وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم لأنها تبني وتصمم علي مبدأ تطوير المهارات العامة للناشئ والتي ينتقل أثرها بعد ذلك الي المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية "كرة القدم" , فهي تدريبات ذات مسارات حركية متنوعة تتسم بالتنوع والتشويق مما يؤثر علي الأداء ويعمل علي تحسين وتطوير الاداء الفني للمهارات الاساسية التي تعد مفتاح نجاح مهارات اللعبة .وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من **مروة هلال (2021م) (14)** , **أحمد زينة وآخرون (2022م) (1)**

الإستخلاصات والتوصيات

الإستخلاصات:

- أن برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية أظهر فروقاً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية المركبة (الأستلام ثم التمرير- الأستلام ثم الجري ثم التمرير- الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير- الأستلام ثم التصويب- الأستلام ثم الجري ثم التصويب- الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب- لصالح القياس البعدي أعلي من البرنامج التقليدي .

التوصيات:

1. العمل على توجيه هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين فى مجال تدريب الناشئين في كرة القدم .
2. ضرورة استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية في التخصصات المختلفة لخطوط اللعب في كرة القدم .
3. إجراء دراسات جديدة تقيس مدي ارتباط الرشاقة التفاعلية بالأداء المهارى والخططي .
4. ضرورة إضافة جزء في برنامج دورات صقل المدربين المنظم من قبل الاتحاد المصري لكرة القدم تشير الي اهمية استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية لتطوير الأداء .



5. الأهتمام بالتدريب على المهارات المركبة لكونها هامة فى حصد النقاط والفوز بالمباراة فى أسرع وقت ممكن .
6. ضرورة اهتمام المدربين بإستخدام الرشاقة التفاعلية ووضعها فى شكل تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث فى المباريات .
7. ضرورة الاهتمام بالرشاقة التفاعلية فى مراحل سنوية أصغر من ذلك وخاصة فى حراسة المرمى أيضاً .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد زينة وآخرون (2022م): تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على أداء الهجوم البسيط فى رياضة المبارزة , المجلة العلمية لعلوم الرياضة , العدد (6) , كلية التربية الرياضية , جامعة كفر الشيخ .
2. أحمد سعيد عشموي (2020م): تأثير الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والإدراكات الحس حركية والأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة الحرة , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , المجلد (25) , العدد (3) , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة بنها
3. جمال علاء الدين , مصطفى عبدالحميد زكى , محمد عبدالحميد حسن (2005م): تقويم فعالية بعض الاداءات الحركية المركبة - المندمجة - لبعض مراكز اللعب المختلفة فى الاندية العربية و الاوربية : دراسة مقارنة , مجلة علوم وفنون الرياضة , المجلد (23) , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة حلوان
4. راتب محمد داوود , محمد خير الويسى (2014م): تأثير إستخدام أسلوب حل المشكلات فى تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك , مجلة العلوم التربوية , المجلد (43) , جامعة اليرموك .
5. عمرو صابر حمزة وآخرون (2017م): تدريبات (الساكيو الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية) "S.A.Q", ط1, دار الفكر العربي, القاهرة
6. غفران حسنى سلامة (2022م): تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة على بعض المتطلبات الحركية وتحركات القدمين لدى ناشئ التايكوندو , المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة , المجلد (71) , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة حلوان
7. فادى فريد أبو سلطان (2016م): فاعلية الفيديو التفاعلي فى تنمية الاداءات المهارية المركبة فى كرة القدم لطلاب المرحلة الأساسية العليا , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية , الجامعة الإسلامية , غزة
8. كمال جميل الرضى (2004م): "التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين", ط2, الجامعة الأردنية



9. **مجدى محمود محمد , فيصل زايد الحربى (2019م):** تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض متغيرات الرشاقة على بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم بالكويت , مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة , المجلد (32) , عدد خاص , كلية التربية الرياضية , جامعة مدينة السادات .
10. **محمد سلطان (2004م):** نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" على اداء بعض المبادئ الخططية لناشئي كرة القدم , مجلة نظريات وتطبيقات , العدد (53) , كلية التربية الرياضية , جامعة الإسكندرية
11. **محمود حسين الحوفى , محمود رفعت تركى (2019م):** تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين وبعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم , مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة , المجلد (32) , عدد خاص , كلية التربية الرياضية , جامعة مدينة السادات .
12. **محمود حسين الحوفى وآخرون (2021م):** تأثير برنامج تدريب مقترح للرشاقة التفاعلية على بعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم , مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة , المجلد (36) , العدد (1) , كلية التربية الرياضية , جامعة مدينة السادات .
13. **محمود حسين وآخرون (2020م):** تدريبات الرشاقة التفاعلية كأساس لتطوير الاتزان ودقة الضربة الأمامية لناشئي تنس الطاولة , مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية , المجلد (3) , العدد (6) , كلية التربية الرياضية , جامعة بني سويف .
14. **مروة فتحي هلال (2021م):** تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة أداء حركات الرجلين وبعض أساليب الهجوم المضاد لناشئي المبارزة تحت 20 سنة , مجلة بحوث التربية الشاملة , العدد (2) , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة الزقازيق .
15. **مهاب محمد موسى , محمد محمد عبدالظاهر (2020م):** تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على تنمية السرعة الانتقالية ومستوى الأداء المهارى للضربة الأمامية لناشئي التنس , مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية , المجلد (3) , العدد (6) , كلية التربية الرياضية , جامعة بني سويف
16. **نبيل أحمد عبد أحمد (2012م):** فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الإنتباه وبعض المهارات الحركية في كرة القدم , مجلة الفتح , العدد (51) , جامعة ديالى
17. **هاشم ياسر حسن (2011م):** تحمل الأداء للاعبى كرة القدم , ط1 , مكتبة المجتمع العربى للنشر والتوزيع , عمان



18. **هاني ممدوح عبدالمنعم (2018م):** تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الأوكواش , مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , العدد (47) , الجزء (4) , كلية التربية الرياضية , جامعة أسيوط .
19. **وسام عبدالمنعم البنا (2022م):** فاعلية تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي هوكي الميدان , المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة , العدد (19) , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة الإسكندرية .

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

20. **Jon , L oliver & Robert , w meyers (2009):** reliability and generality of measure of acceleration planned agility and reactive agility international journal of sport psychology and performance , volume 4 , issues 3 .
21. **Milanovic, Z., Sporis, G., Trajkovic, N., James, N. and Samija, K. (2013):** Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players. Journal of Sports Science and Medicine, 12(1) .
22. **Sheppard, J. M. & Young, W. B. (2006):** Agility literature review: Classifications, training and testing, Journal of Sports Sciences, September; 24(9) .
23. **Tim gabbett , dean Benton (2009):** reactive agility of rugby league players , journal of science and medicine in sport , volume (12) , issues (1)