

تأثير استخدام تدريبات الرشاقة علي تطوير بعض الأداءات المهارية باستخدام الكرة لناشئ كرة القدم

* د/ أحمد محمد عبد الباقي أحمد

المخلص:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الرشاقة علي تطوير بعض الأداءات المهارية باستخدام الكرة لناشئ كرة القدم، تكونت العينة من ناشئ نادي مصر المقاصة، ونادي الفيوم الرياضي مواليد (٢٠٠١) وبلغ حجم العينة (٢٢) ناشئ بالإضافة إلي عدد (٨) ناشئ كعينة استطلاعية ليلبلغ إجمالي عينة البحث إلي (٣٠) ناشئ من مواليد عام (٢٠٠١).

إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لنوع وطبيعة هذا البحث بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس (القبلي والبعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، حيث بلغ حجم المجموعة التجريبية علي (١١) لاعب من ناشئ نادي مصر المقاصة، وبلغ حجم المجموعة الضابطة علي (١١) لاعب من ناشئ نادي محافظة الفيوم وجميعهم من مواليد (٢٠٠١) والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم. كما إستخدم الباحث أساليب التحليل الإحصائي المناسب بإستخدام النظام الإحصائي (SPSS) وقد أسفرت النتائج عن الاتي:
وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات الاداءات المهارية قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة، ووجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات الاداءات المهارية لصالح القياسات البعديّة، توجد نسب تحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاداءات المهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث.

* دكتوراة التدريب الرياضي (تخصص كرة قدم).

Abstract

This study aimed to identify the effect of using agility training on developing some skillful performances by using the ball for junior football. The sample consisted of the nascent Masr Clearing Club, and the Fayoum Sports Club born in (2001) and the sample size was (22) youngsters in addition to (8) youngsters As a survey sample, the total number of the research sample is (30) young people born in (2001). The researcher used the experimental approach due to its suitability for the type and nature of this research using experimental design with a measurement (tribal and dimensional) for two groups, one is experimental and the other is a control, as the size of the experimental group reached (11) players from the emerging club of Egypt clearing, and the size of the control group reached (11) players From the youth of Fayoum Governorate Club, all of whom were born in (2001) and registered in the records of the Egyptian Football Association. The researcher also used the appropriate statistical analysis methods using the statistical system (SPSS). The results resulted in the following: The presence of statistically significant statistical differences between the tribal and the dimensional measurements of the experimental group in the Skill performance tests under investigation and in favor of dimensional measurements. There were statistically significant statistical differences between the tribal and the dimensional measurements of the control group in the Skill performance tests in favor of the dimensional measurements. There are improvement rates for the experimental and control groups in the Skill performance tests in favor of the post-measurement of the experimental group under investigation.

المقدمة :

التطور الهائل في كرة القدم يرجع إلي الاهتمام الكبير من قبل المتخصصين في المجال الرياضي بالدراسات والبحوث العلمية التي تقدم بصفة دائمة الجديد في وسائل الارتفاع بمستوي اللاعب وقدراته المختلفة وكذلك الاهتمام بجميع المقومات الأساسية كمتطلبات لإعداد ممارسي كرة القدم بصفة عامة والناشئين منهم بصفة خاصة. (٢: ١)

وقد تأثرت كرة القدم إيجابيا بحدثة طرق التدريب وإعداد اللاعبين الأمر الذي ساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم والتي تتطلبها طبيعة الأداء ويؤكد معظم خبراء التربية الرياضية ان الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية التي تتضمن تغيرات سريعة في أوضاع الجسم واجزائه مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة أو التنس والجمباز والبيسبول. (١٨: ١٧٩)

وتلعب الرشاقة دورا كبيرا وهاما في رياضة كرة القدم وهذا يتضح من خلال التغيرات الحادثة أثناء اللعب بجانب تغير أوضاع الجسم والذي يتم في اداء بعض المهارات الهجومية لإتمام سرعة الأداء في التمير والتصويب والخداعات المختلفة بالإضافة للسرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل في حالة الأنتقال من الدفاع الى الهجوم أو العكس(٣:١٦٩)

فاللاعب الذي يتميز بالسرعة والقوة والرشاقة هو القادر علي إستخدام الخدع أثناء الجري بالكرة بسرعة كبيرة، ثم تغيير اتجاهه فجأه بالتوقف ثم الحركة، وغالبياً ما تكون الرشاقة عاملاً ضرورياً لأداء مثل هذه الحركات. (٢١: ٣٣)

ويذكر "محمد رضا الوقاد" (٢٠٠٣م) أن المهارات الحركية الأساسية هي التي يحتاج اللاعب إلي أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها رياضة كرة القدم بغرض الوصول إلي أفضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود، ويجب علي اللاعبين الإجادة التامة والإتقان لأداء هذه المهارات الحركية الأساسية لتمكينهم من مقابلة احتياجات المواقف المختلفة في الملعب ليحققوا لفرقهم النجاح والتقدم والفوز. (١٩: ١٢)

يشير "مفتي إبراهيم" (٢٠١٤م) إلي انه في ظل التطورات التي طرأت علي كرة القدم عامة وخطط اللعب الدفاعية خاصة، مما يتطلب من اللاعب أن يتقن الأداء المهاري، حتى يستطيع التغلب علي هذه الخطط الدفاعية، وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه علي اعلي مستوى وبشكل مؤثر. (٢٦: ٣٥)

وتلعب الرشاقة دورا بارزا وهاما في أداء المهارات بالمدى الواسع والاتجاهات المختلفة كما تبرز اهميتها في الأوقات الحرجة والصعبة من المباراه حيث قد يتطلب الموقف الهجومي الدخول في ثغرة ضيقة تحت ضغط الدفاع الشديد (٢٣: ١٥٨)

مشكلة البحث :

تعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب التي تحتاج مجهوداً بدنياً كبيراً من أجل الوصول إلى مستوى عال من الأداء وتحقيق الفوز يتحتم على اللاعب أن يكون ذا قدرات حركية وبدنية عالية وذلك من أجل مواجهة متطلبات اللعب والمنافسة ولا سيما في المباراة التي تستغرق وقت أطول من وقتها الأصلي، فامتلاك اللاعب للمهارات الفنية لا يكون كافياً وحده ما لم ترتبط مع المستوى الجيد من حيث اللياقة البدنية وبشكل يضمن قدرة اللاعب على الاستجابة السريعة لكافة احتمالات المباراة وان ارتفاع مستوى القدرات الحركية له تأثير إيجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية إذ يؤدي إلى تطوير عامل الإرادة لدية وبشكل يجعله قادراً على التحرك داخل الملعب، لذا يجب الاهتمام بمكونات الأداء البدني ويعدها من العناصر الأساسية في الوصول إلى مستوى الأداء العالي وذلك من خلال تطوير عناصرها بشكل متوازي وشامل، ويعد توظيف لاعب كرة القدم لقدراته الحركية والذهنية والبدنية، واستثمارها بصورة جيدة ومؤثرة أحد الأسلحة التي يستخدمها أثناء المباراة لأن الفوز لا يمكن تحقيقه من خلال امتلاك اللاعب للمهارة والقدرة العالية فقط، وإنما يتم من خلال التركيز الجيد وإجادة استثمار كافة الإمكانيات البدنية والذهنية والنفسية. (٧: ٤٨)

وقد أفتق العلماء على ان عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى كرة القدم هى التحمل- القوة- الرشاقة- السرعة- المرونه- ويجب ان تاخذ هذه العناصر بعين الاعتبار عند وضع البرامج التدريبية ولأهميتها فى عملية إعداد لاعب كرة قدم على مستوى عالى. (١١: ٤٥)

ويشير "مفتى إبراهيم" (١٩٩٨) الى ان الرشاقة من اكثر الصفات البدنية اهمية للأنشطة الرياضية التى تتطلب مهارتها تغير فى اوضاع الجسم او اتجاهاته فى الهواء او على الأرض والأنطلاق السريع والتوقف المباغت. (٢٤ - ١٥٨)

ويشير "حسن السيد أبو عبده" (٢٠٠٤م) أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعتبر احد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة علي عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة، وتعرف المهارة Skill بأنها الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة استجابة للمواقف المتغيرة لانجاز

أفضل النتائج أثناء المباراة، ولما كان تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم هو العملية التي تتم عن طريقها تعديل السلوك المهاري للاعب أو تغييره، فإن التعديل أو التغيير لا بد وان يكون محصلة أو نتيجة لما قد يطرأ علي شخصية اللاعب بانتهاء الموقف التعليمي، وحيث أن التعليم الحركي للأداء المهاري هو عملية تطوير القدرة الحركية للفرد والأداء المهاري وإتقانها يشكل قوي الفرد البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية، لذا فمن المهم أن تري كيف يتعلم اللاعب وكيف نحدد إطار التوجيه من أجل تطوير وتحسين ممارسته للأداء المهاري في كرة القدم. (٦: ٨٨)

ومن خلال اطلاع الباحث علي عدد من الابحاث والدراسات العلمية السابقه الخاصة بعنصر الرشاقة وارتباطها ببرامج التدريب الخاصة بكرة القدم وجد ان النسبة المئوية لعنصر الرشاقة بمعظم البرامج التدريبية لا يتعدى ١٠ - ٢٠% من إجمالي النسبة المئوية للعناصر البدنية الاخرى بالبرامج التدريبية. وهذا يعطي مؤشرا بعدم الاهتمام بتنمية عنصر الرشاقه ومتغيراتها الخاصة بلاعبى كرة القدم، ولا تؤخذ بعين الاعتبار عند وضع برامج التدريب علي الرغم من أهميتها الكبيرة في فعالية الحلول الفردية الهجومية والإداء الخططي بشكل عام في كرة القدم.

من خلال العرض السابق يمكن للباحث أن يلخص مشكلة البحث في كونها محاولة علمية موجهه نحو دراسة تأثير استخدام تدريبات الرشاقة علي تطوير بعض الأداءات المهارية باستخدام الكرة لناشئ كرة القدم. إيماناً من الباحث ان اعداد لاعب كرة القدم في الجوانب الفنية والخططية يتطلب تنمية بدنية يخطط لها بعناية.

هدف البحث :

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام "تدريبات الرشاقة علي تطوير بعض الأداءات المهارية باستخدام الكرة لناشئ كرة القدم" وذلك للتعرف علي:

- تأثير تدريبات الرشاقة علي ناشئ كرة القدم (قيد البحث).
- تطوير الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم (قيد البحث).
- نسب التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارية قيد البحث.

فروض البحث :

- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الأداءات المهارية لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض الأداءات المهارية لصالح القياسات البعدية.
- توجد نسب تحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الأداءات المهارية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث.

مصطلحات البحث :

- الرشاقة:

"هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهاته بسرعة ودقة ويتوقيت سليم، بما يتناسب مع الأداء الحركي سواء كان ذلك بكل أجزاء الجسد أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء". (٩ : ٣٧٤)

- القدرات البدنية :

تهدف إلي تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للحركات الضرورية للأداء التنافسي والتي تمكن اللاعب من تنفيذ المهام التكنيكية والتكتيكية خلال المباراة. (إجرائي)

- مستوي الأداء المهاري:

الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن طريق التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسيابية والدقة وبدرجه عاليه من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (١٥ : ١٦٨)

الدراسات المرجعية:

- أجري "سالم على سالم أبو حلو" (٢٠١٢) (٨) دراسة تهدف إلي التعرف على "برنامج تدريبي لبعض متغيرات الرشاقة وتأثيرها على بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة قدم" استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة التجريبية الواحدة وذلك على عينه عددها (٢٠) لاعب من لاعبي نادي مؤسسة البيرة بفلسطين وكان من أهم نتائج البحث أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تحسين مستوي بعض متغيرات

- الرشاقة (القدرة على التوجيه- القدرة على التكيف والتغير) لدي ناشئ كرة القدم وله تأثير إيجابي على تحسين مستوي بعض المهارات الأساسية لدي ناشئ كرة القدم.
- أجري "محمد شوقي عبد الرحمن هلال" (٢٠١٢) (٢٠) دراسة تهدف إلي التعرف على "تأثير تقنين فترات الراحة على متغير الرشاقة للاعبين كرة القدم" استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة عددها (٢٠) لاعب من لاعبي نادي الشمس وكان من أهم نتائج البحث أن فترات الراحة المضاعفة بين أداء التمرينات في البرنامج التدريبي أدت إلي تحسن في مستوي متغيرات الرشاقة (القدرة على التوجيه- القدرة على التكيف والتغير).
- أجري "سيد الحداد محمد حسن" (٢٠٠٦) (١٠) دراسة تهدف إلي التعرف على "تأثير برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على التقدم بالمستوي المهاري المرتبط بالرشاقة الخاصة للاعبين كرة القدم" واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة عددها (٣٠) لاعب وكان من أهم نتائج البحث أن القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الهامة التي تعمل على تحسين الأداء المهاري لناشئ كرة القدم والرشاقة تساهم في تطوير مستوي أداء المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.
- أجري "محمد محسن أحمد زمزم" (٢٠٠٠م) (٢٢) دراسة تهدف إلي التعرف على "تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة للاعبين كرة القدم" واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة عددها (٣٠) لاعب وكان من أهم نتائج البحث أن الرشاقة من الصفات البدنية الهامة التي تساهم في تطوير مستوي أداء المهارات الأساسية للاعب كرة القدم.

الدراسات الأجنبية :

- دراسة "ستاروستا Starosta" (١٩٨٥) (٢٨) بعنوان "أسس الاختيار على بعض متغيرات (الرشاقة) و(التوافق) لتدريب المصارعين خلال فترة الإعداد" وكان هدف الدراسة التعرف على رشاقة المصارعين وغير المصارعين معرفة أهمية الرشاقة للمصارعين (الناشئين والكبار) كمتغير في فترة التعليم والتدريب المختلفة على عينة قوامها ٦١ مصارع من المتنافسين ذوي الأوزان المتباينة والمختلفة والمطلقة (الثقيلة)

ودرجاتهم، وقسموا إلي مجموعتين ٤٣ من المصارعين الكبار و٤٨ من المصارعين الناشئين وغير الناشئين وطبق عليهم ٢٢ اختبار في الدراسة، وكان من أهم نتائج الدراسة أفضلية المصارعين الناشئين عن ذويهم غير الممارسين وأن مستوى الرشاقة لدي المصارعين الكبار يقل في بداية المرحلة الإعدادية والتحسن في نهايتها وأن المتنافسين المتميزين في مستوى الرشاقة نالوا إعجاب واحترام المدربين خاصة عند أداء حركات الالتفاف والتدوير تغير الاتجاه وأن الأوزان الثقيلة حققت أقل مستوى من الرشاقة.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لنوع وطبيعة هذا البحث بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس (القبلي والبعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. عينة البحث :

حيث تتكون عينة البحث من (٣٠) ناشئ، من ناشئ نادي مصر للمقاصة بالفيوم مواليد (٢٠٠١م)، نادي محافظة الفيوم الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم، بلغ قوام عينة البحث، مقسمين كالاتي (١١) ناشئ كعينة تجريبية، (١١) ناشئ كعينة ضابطة، وبلغ حجم العينة الإستطلاعية وعددها (٨) لاعبين من ناشئ نادي الفيوم الرياضي والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم منطقة الفيوم مواليد عام (٢٠٠١م)، وقد قام الباحث بتجانس وتكافؤ عينة البحث. مرفق (١)

أدوات وسائل جمع البيانات :

من خلال إطلاع الباحث علي العديد من المراجع العلمية، والدراسات المرجعية بمجال البحث وطبقاً لما يتطلبه مجال البحث من أدوات وأجهزة قياس، وكذلك اختبارات الاداءات المهارية قيد البحث.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- شريط قياس المسافة (بالأمتار).
- ملعب كرة قدم وكرات كرة قدم مقاس ٥ قانونية.
- أطواق وأقماع بلاستيك وعصا رشاقة.

- ساعة إيقاف.

- صفارة بدء.

- قمصان تدريب.

الاختبارات قيد البحث:

اختبارات القدرات المهارية: مرفق (٢)

قام الباحث بالأصلاح علي المراجع المراجع والدراسات العلمية المرتبطة باختبارات القدرات التوافقية في كرة القدم، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي واستطلاع رأي السادة الخبراء إلي مجموعة الاختبارات الآتية .

جدول (١)

م	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار
١	الجري بالكرة ٤٠ م	لقياس تحمل الأداء
٢	تنطيط الكرة داخل مربع ٦٠ ث	لقياس القدرة علي الإيقاع الحركي
٣	استلام الكرة مع الدوران مع الجري ١٠ م ثم التصويب	لقياس القدرة علي الربط الحركي
٤	الجري الزجراجي بالكرة ٢٥ م	لقياس سرعة الأداء
٥	الجري الزجراجي بالكرة ذهاب وعودة ١٠ م	لقياس القدرة علي سرعة رد الفعل

الدراسات الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عدد (٨) ناشئين من نادي الفيوم الرياضي مواليد (٢٠٠١م) بهدف التعرف علي :

- مدي استيعاب المساعدين للإختبارات.

- مدي صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة والمكان المخصص لإجراء الإختبارات.

- الأخطاء المحتمل التعرض لها أثناء إجراء الإختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

- حساب المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للإختبارات قيد البحث. مرفق (٣)

البرنامج التدريبي :

من خلال المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة واستطلاع رأي السادة الخبراء

في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة تمكن الباحث من

تحديد البيانات الأساسية للبرنامج كالتالي :

هدف البرنامج تطوير المستوي المهاري للناشئين في كرة القدم.

- مدة البرنامج (١٠ أسابيع) خلال الفترة من ٢٠٢٠/٩/٥ حتي ٢٠٢٠/١١/١٤.

- المرحلة السنوية مواليد (٢٠٠١م).

- مكان تطبيق البرنامج (ملاعب مركز شباب المحافظة (أ) الساحة الشعبية بالفيوم)
- عدد وحدات التدريب الإسبوعية (٤ وحدات) بواقع وحدة واحدة يوميا.
- عدد وحدات البرنامج ٤٠ وحدة.
- زمن وحده التدريب اليومية (٩٠ دقيقة).
- أيام تدريب المجموعة التجريبية (الأحد، الثلاثاء، الخميس، الجمعة).
- أيام تدريب المجموعة الضابطة (السبت، الأثنين، الأربعاء، الجمعة).
- زمن البرنامج ككل = ٣٦٠٠ ق.
- أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (إحماء- جزء رئيسي- ختام).
- زمن الإحماء (١٥ دقيقة).
- زمن الجزء الرئيسي (٧٠ دقيقة).
- زمن الختام (٥ دقائق).

خطوات تنفيذ التجربة:

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية قيد البحث خلال الفترة من ٢٠٢٠/٩/٢ حتى ٢٠٢٠/٩/٣.

التجربة الأساسية :

تم تنفيذ برنامج تدريبات البليومتري علي بعض القدرات التوافقية والبدنية لناشئ كرة القدم لمدة ١٠ أسابيع بواقع ٤ وحدات أسبوعيا وكانت مده الوحدة (٩٠) دقيقة.

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية) في الأداءات المهارية خلال الفترة من ٢٠٢٠/١١/١٧ حتى ٢٠٢٠/١١/١٨.

وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها .

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية

- المتوسط الحسابي.
- المتوسيط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- إختبار (ت).
- معامل الارتباط لبيرسون.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

عرض النتائج:

من خلال أهداف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كالتالي:

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=١١)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
تنطيط الكرة داخل مربع ٦٠ ثانية	عدد	٩٩.١٨	٦.٣١	١٠٨.٤٥	٤.١٦	٩.٢٧	٦.٧١-	دال
استلام الكرة مع الدوران مع الجري ١٠ م من التصويب	ثانية	٧.٣٨	٠.١١	٦.٧١	٠.٢٤	٠.٦٧-	١٥.٣٧	دال
الجري بالكرة ٤٠ متر	ثانية	٦.٥٨	٠.١٨	٦.٣٦	٠.١٣	٠.٢٢-	٧.١٤	دال
الجري الزجراجي بالكرة ٢٠ م	ثانية	١١.٤٣	٠.٠٥	١٠.١٨	٠.٣٦	١.٢٥-	١٢.٢٤	دال
الجري الزجراجي بالكرة ذهب وعودة	ثانية	٩.٦٤	٠.٢٩	٨.٤٧	٠.٤٤	١.١٧-	٩.٠٦	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $٠.٠٥ = ١.٧٢١$

يتضح من جدول (٢) أن قيمة (ت) المحسوبة بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وباللغة (١.٧٢١) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية .

جدول (٣)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات
المهارية قيد البحث (ن=١١)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
تنطيط الكرة داخل مربع ٦٠ ثانية	عدد	١٠٠.٢٧	٥.٦٤	١٠٣.٨٢	٣.٨٩	٣.٥٥	- ٢.٧٧	دال
استلام الكرة مع الدوران مع الجري ١٠ م من التصويب	ثانية	٧.٣٦	٠.١٤	٧.٢٠	٠.٢١	-٠.١٦	٢.٣٧	دال
الجري بالكرة ٤٠ متر	ثانية	٦.٥٦	٠.٢٠	٦.٣٨	٠.٢٧	-٠.١٨	١.٧٨	غير دال
الجري الجزاجي بالكرة ٢٠ م	ثانية	١١.٤٣	٠.٠٤	١١.٣١	٠.٢٠	-٠.١٢	١.٩٣	غير دال
الجري الجزاجي بالكرة ذهاب وعودة	ثانية	٩.٦٣	٠.٢٧	٩.٤٢	٠.٣٩	-٠.٢١	٢.٠٧	غير دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢١

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ت) المحسوبة بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) والبالغة (١.٧٢١) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة .

جدول (٤)
دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات
المهارية قيد البحث (ن=٢٢=٢+١)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
تنطيط الكرة داخل مربع ٦٠ ثانية	عدد	١٠٨.٤٥	٤.١٦	١٠٣.٨٢	٣.٨٩	-٤.٦٣	٢.٧٠	دال
استلام الكرة مع الدوران مع الجري ١٠ م من التصويب	ثانية	٦.٧١	٠.٢٤	٧.٢٠	٠.٢١	٠.٤٩	- ٥.١٤	دال

تابع جدول (٤)
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات
المهارية قيد البحث (ن+١=٢=٢٢)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
الجري بالكرة ٤٠ متر	ثانية	٠.١٣	٦.٣٦	٠.٢٧	٦.٣٨	٠.٠٢	-	غير دل
الجري الزجزاجي بالكرة ٢٠م	ثانية	٠.٣٦	١٠.١٨	٠.٢٠	١١.٣١	١.١٣	-	دل
الجري الزجزاجي بالكرة ذهب وعودة	ثانية	٠.٤٤	٨.٤٧	٠.٣٩	٩.٤٢	٠.٩٥	-	دل

جدول (٥)
نسبة التحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات
المهارية قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			الفرق في نسبة التحسن
		نسبة التحسن	بعدي	قبلي	نسبة التحسن	بعدي	قبلي	
تنطيط الكرة داخل مربع ٦٠ ثانية	عدد	٣.٥٥	١٠٣.٨٢	١٠٠.٢٧	٩٩.١٨	١٠٨.٤٥	٩.٢٧	٥.٧٢
استلام الكرة مع الدوران مع الجري ١٠ م من التصويب	ثانية	٠.١٦-	٧.٢٠	٧.٣٦	٧.٣٨	٦.٧١	٠.٦٧-	.٥١
الجري بالكرة ٤٠ متر	ثانية	٠.١٨-	٦.٣٨	٦.٥٦	٦.٥٨	٦.٣٦	٠.٢٢-	.٠٤
الجري الزجزاجي بالكرة ٢٠م	ثانية	٠.١٢-	١١.٣١	١١.٤٣	١١.٤٣	١٠.١٨	١.٢٥-	١.١٣
الجري الزجزاجي بالكرة ذهب وعودة	ثانية	٠.٢١-	٩.٤٢	٩.٦٣	٩.٦٤	٨.٤٧	١.١٧-	.٩٦

يتضح من جدول (٥) أن هناك نسب تحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الاختبارات المهارية وقد تراوحت نسب التحسن ما بين (٠.٤% : ٥.٧٢%).

مناقشة النتائج وتفسيرها :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وإجراءاته وحدود العينة المختارة وصفاتها وما توصل إليه الباحث من نتائج تم عرضها وإعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث مع الإسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية قام الباحث بمناقشة وتفسير النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث كالتالي:

تفسير نتائج الفرض الأول :

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (٢) الخاص بمقارنة القياسين القبلي والبعدي عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في اختبارات المستوي المهاري وتفاوتت نسب التحسن بينهما كما هو موضح بجدول (٥).

ويرجع الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المستوي المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي الي البرنامج التدريبي المقترح والذي قد يكون ساعد في تحسن مستوي الاداءات المهارية لدي عينة البحث والتي تأثرت بالتدريبات الموجودة داخل البرنامج مما يعمل علي التحسن المستمر في المستوي المهاري .

ويتفق هذا مع كلاً من "جمال النمكي (٢٠٠٢م) (٥)، عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) (١٥) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلي تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية، أن التدريب علي المهارة وحدة لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول علي نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات البدنية ومنها الرشاقة.

ويتفق ذلك مع ما يشير اليه كلاً من "الين وديع فرج (١٩٩٠م) (٤)، علي فهمي البيك" (١٩٩٢م) (١٧) علي ان الرشاقة تعني قدرة اللاعب علي تغير أوضاعه المختلفة أو سرعة تغير الاتجاهات علي الارض أو في الهواء وأخذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين وتسهم الرشاقة بقدر كبير في سرعة تعلم المهارات الحركية وتحسينها وخاصةً تلك التي تحتاج الي متطلبات بدنية عالية في التوافق الحركي، كما تكون الرشاقة ذات أهمية كبيرة في الحركات التي تتطلب سرعة رد الفعل والاتزان، أيضاً تتضح ميزة الرشاقة في أنها تمكن الفرد من ادماج عدة مهارات حركية في اطار واحد وفي أداء حركي تحت ظروف متغيرة ومختلفة الي درجة كبيرة من الدقة (٢٠١:١٥)، (١٢٩:٤٣)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كلاً من "سالم علي سالم أبو حلو (٢٠١٢م) (٨)، سيد الحداد محمد حسن" (٢٠٠٦م) (١٠) في أن البرامج التدريبية المستخدمة في تنمية الرشاقة قد أثرت بالإيجاب علي مستوي الاداءات المهارية لعينة البحث. وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية والقدرات البدنية ولصالح القياسات البعدية.

تفسير نتائج الفرض الثاني :

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيم "ت" المحسوبة بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية جميعها أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة إحصائية (٠.٠٥) وبالغة (١.٧٢١) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في تلك الاختبارات لصالح القياسات البعدية .

ويعزو الباحث ذلك إلي أن البرنامج التدريبي التقليدي الذي يطبق علي المجموعة الضابطة قد أدى إلي تحسن طفيف في تلك الاختبارات حيث كان من المفترض زيادة حجم الوحدات التدريبية أو زيادة مدة البرنامج حتي يعود بالتأثير الإيجابي الدال إحصائياً في تلك المتغيرات.

ويؤكد "أمرالله أحمد البساطي" (١٩٩٦م) أن الرشاقة تلعب دوراً كبيراً وهاماً في رياضة كرة القدم وهذا يتضح من خلال التغيرات الحادثة أثناء اللعب بجانب تغير أوضاع الجسم والذي يتم في أداء بعض المهارات الهجومية لاتمام سرعة الاداء في التمير والتصويب والخداعات المختلفة بالاضافة للسرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل في حالت الانتقال من الدفاع الي الهجوم أو العكس (٤٨٧:٣).

يوضح "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) علي ضرورة تعديل الفرد لأوضاع جسمه من حركة الي اخري في الأنشطة الرياضية وهذا يتوقف علي مستوي الرشاقة لديه (١٤:١٤٤). وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض القدرات التوافقية والبدنية لصالح القياسات البعدية".

تفسير نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدول (٥) أن هناك نسب تحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت نسب التحسن ما بين (٥٠٤% : ٥٧٢%) ويرى الباحث أن ارتفاع نسب التحسن للاختبارات المهارية يرجع إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت تمرينات فردية وزوجية، الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام اللاعبين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد، مما أدى إلى تطور وتحسين الاداء المهاري للاعبين قيد البحث.

ويعزو الباحث هذا التقدم أيضاً للبرنامج التدريبي والذي كان له أثر ايجابي علي المجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذة علي المجموعة الضابطة، وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة.

كما يؤكد "مفتي ابراهيم حماد" (٢٠٠١م) أن توفر الرشاقة من اللاعبين واللاعبات يعتبر قاعدة أساسية في تعلم وأتقان وتطوير الأداء الحركي وخاصةً المركب منه، وتعتبر الرشاقة احدي المكونات الرئيسية في ممارسة معظم الانشطة الرياضية (٢٥:٦٤).

ويتفق مع ما ذكره كلاً من "علي محمد طلعت" (٢٠٠٣م) (١٦)، أحمد عبد المولي (٢٠٠٨م) (١)، ياسر عثمان (٢٠٠٩م) (٢٧)، عادل الفاضي" (٢٠١٢م) (١٢) من أن تحسن القدرات البدنية وتنمية الأداءات الحركية يمكن أن يحدثا معاً وعندما يتوافر لدي الفرد قدرات بدنية عالية، فإن مستوي الأداءات المهارية يصبح جيداً، والوصول لمستوي متقدم من الأداءات المهارية يؤكد أيضاً وجود تحسن في مستوي القدرات البدنية، أن تنمية القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم والتي تمثل قدرات خاصة ذات أهمية كبيرة في نشاط كرة القدم حيث يتطلب ذلك زيادة وتنمية هذه القدرات إلى أنواع مختلفة من التدريبات كلاً حسب ما يحتاجه اللاعب أثناء الأداء في المباراة، أن المتغيرات البدنية تؤثر بدرجة كبيرة علي الأداء المهاري فكلما تحسنت المتغيرات البدنية استطاع اللاعب تنفيذ واجباته المهارية فمهما بلغت مهارة اللاعب الفنية وإجادته للمهارات الفنية لن يتمكن من تنفيذ واجباته في الملعب إذا لم يؤهل ويعد إعداداً بدنياً متكاملًا، البرنامج التدريبي المقنن والذي يستخدم وسائل علمية تدريبية

يؤثر في النواحي البدنية كالقدرة العضلية، السرعة الإنتقالية، الرشاقة تأثيراً ايجابياً عن البرامج التقليدية.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص علي: "توجد نسب تحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات التوفيقية والبدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث".

الاستخلاصات :

- وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في الاداءات المهارية قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة.
- وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة الضابطة في الاداءات المهارية لصالح القياسات البعديّة.
- توجد نسب تحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاداءات المهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث.

التوصيات :

- بناءً على ما تم من استنتاجات وما جاء بخصوص عرض النتائج ومن خلال تفسيرها يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية :
- إجراء دراسات مشابهة علي كافة عناصر اللياقة البدنية وعلي الفرق المختلفة في مصر لمعرفة نقاط الضعف وعلاجها لتحسين مستوي لاعبي كرة القدم بمصر.
- إجراء دراسات مشابهة للمرحل السنوية المختلفة في الأنشطة الرياضية الأخرى.
- الاهتمام بتدريبات الرشاقة عند التدريب علي الحلول الفردية الهجومية لكرة القدم والرياضيات الأخرى.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد عبد المولي السيد (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية علي بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير.

- ٢- أحمد محمد حيدر (٢٠١٥م): تأثير برنامج تدريبي مقترح علي مستوى بعض القدرات البدنية والتوافقية والمهارية لناشئ كرة القدم، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها .
- ٣- أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٦م): التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤- أيلين وديع فرج (١٩٩٠م): الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٥- جمال إسماعيل النمكي (٢٠٠٢م): الإعداد البدني، مكتبة شجرة الدر، ج ٢، المنصورة.
- ٦- حسن السيد ابو عبدة (٢٠١٤م): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم مكتبه ومطبعه الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٧- حسن محمد عبد الجواد (١٩٨٨م): كرة القدم، ط ٦ دار العلم للملايين، بيروت.
- ٨- سالم علي سالم أبو حلو (٢٠١٢م): برنامج تدريبي لبعض متغيرات الرشاقة وتأثيرها علي بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٩- سراج الدين محمد (٢٠٠٧م): الموسوعة العلمية في التدريب، دليل الإعداد البدني لكرة القدم، الطبعة الأولى، القاهرة.
- ١٠- سيد الحداد محمد حسن (٢٠٠٦م): تأثير برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة علي التقدم بالمستوي المهاري المرتبط بالرشاقة الخاصة للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١١- طه إسماعيل وآخرون (١٩٩٤م): كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- عادل عبد الحميد الفاضي (٢٠٠٤م): المكون المهاري وعلاقتة بالمكون الخططي في كرة القدم، مقال علمي مقدم إلي المجلس الأعلى للجامعات للترقية إلي وظيفة استاذ مساعد اللجنة العلمية.
- ١٣- عصام عبد الخالق (١٩٩٩م): التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات" دار المعارف، القاهرة.

- ١٤- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)، دار المعارف، القاهرة.
- ١٥- عصام الدين أحمد عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات" ط١٢، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٦- علي محمد طلعت (٢٠٠٣م): تأثير استخدام المقاومة البالستية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٧- علي فهمي البيك (١٩٩٢م): أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التوني، الإسكندرية.
- ١٨- عمرو عبدالله عبدالقادر (١٩٩٩م): تأثير برنامج لتدريب الرشاقة علي الأداء الدفاعي في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ١٩- محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م): التخطيط الحديث في كرة القدم، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- محمد شوقي عبد الرحمن (٢٠١٢م): تأثير تغيير فترات الراحة علي متغير الرشاقة للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٢١- محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤م): أساسيات كرة القدم، الطبعة الأولى، دار عالم المعرفة مؤسسة مختار للنشر والتوزيع.
- ٢٢- محمد محسن زمزم (٢٠٠٠م): تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية علي تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة للاعب كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٢٣- محمد محمد مختار الزغبى (١٩٩٦م): أثر استخدام تمارين المنافسة لتنمية الصفات البدنية الخاصة علي دقة التصويب لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٢٤- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط١، دار الفكر العربي.
- ٢٥- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م): التدريب الرياضي الحديث، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٦- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٤م): جمل القوة العضلية والمهارات في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٧- ياسر عثمان محمد (٢٠٠٩م): تأثير استخدام التدريب المتقاطع علي متغيرات بدنية ومهارية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية

28- Starosia, Wegiezg tracewski, (1985) ; variatiior or selected (agility) (coordination) indices in young wresters training Brology of sport warsaw june.