

تأثير برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم

د/ عماد أحمد إبراهيم النادي
أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة، كلية التربية بجامعة القصيم

(قدم للنشر في 2023/10/27م؛ وقبل للنشر في 2023/11/19م)

ملخص الدراسة: هدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبتة لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب منتخب جامعة القصيم لكرة القدم علماً بأن الباحث يتولى تدريب منتخب الجامعة، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (18) طالب من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (8) طلاب من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وتم استبعاد (4) طلاب لعدم الانتظام في التدريب، ليصبح إجمالي العينة الكلية (26) ناشئ (العينة الأساسية، العينة الاستطلاعية). وقد استخدم الباحث الاختبارات المهارية والاختبارات البدنية الانثروبومترية لجمع البيانات قيد الدراسة. وقد افترض الباحث أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث كما توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم. وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث باستخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الرشاقة التفاعلية لما له من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير مستوى أداء المهارات الأساسية للمبتدئين والناشئين في رياضة كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبات - الرشاقة - التفاعلية - المهارات - كرة القدم

The effect of interactive agility training program on the level of performance of some skills Basic information for Qassim University football team players

DrEmad Ahmed Ibrahim Al-Nady

Assistant Professor, Department of Physical Education and Movement Sciences, College of Education, Qassim University

(Received 27/10/2023; Accepted for publication 19/11/2023)

This study aimed to identify the effect of interactive agility training on the level of performance of some of the basic skills under research for Qassim University football team players. The researcher used the experimental method due to its suitability to the nature of this research through the experimental design using pre- and post-measurements for one group. The researcher selected the research sample intentionally from the students of the Qassim University football team, noting that the researcher is coaching the university team. The core sample consisted of (18) students who were regular in implementing the training program, in addition to the sample of survey studies, which numbered (8) students from the same research community and from outside the basic research sample. (4) students were excluded for not being regular in the training, bringing the total sample. College (26) juniors (core sample, exploratory sample). The researcher used skill tests and anthropometric physical tests to collect the data under study. The researcher assumed that there were statistically significant differences between the average results of the pre and post measurements for the experimental group in favor of the post measurement in the level of performance of some of the basic skills under study. There were also statistically significant differences in the improvement rates between the averages. Pre and post measurements for the experimental group on the level of performance of some basic skills under research for Qassim University football team players. In light of the results of the study and the conclusions reached, the researcher recommends using the proposed training program using interactive agility because of its positive impact on developing and developing the level of performance of basic skills for beginners and juniors in the sport of football

Keywords: training program- agility- interactive- skills- football

مقدمة الدراسة.

يعتمد تحقيق المستويات العليا في مختلف الأنشطة الرياضية على استخدام الأساليب العلمية في مختلف جوانب هذه الأنشطة الرياضية وخاصة في عملية التخطيط والإعداد للتدريب للمستويات الرياضية العليا، ولقد أدى التنافس على تحقيق الأرقام القياسية والمستويات الرياضية العليا إلى استخدام أحدث الأساليب العلمية في بناء إستراتيجية تخطيط التدريب الرياضي وطرق تنفيذه لتحقيق الأهداف المستقبلية. (حماد، 2010)

ويشير الفاتح (2014م) إلى أن تخطيط التدريب الرياضي يتطلب من المدرب أن يدرس ويفهم جيداً وبشكل دقيق كل عنصر من مشتملات الإعداد وحدود كل منها ومعرفة التداخل والتناظر بين بعضها البعض، وكذلك الشكل الأمثل لتطويرها وتأثيرها على اللاعب وكذا المرحلة السنية والفترة اللازمة لإحداث التطور المطلوب. (الفاتح، 2014)

ويتفق كلاً من ريسان خريبط و عبد الفتاح (2016م)، صالح (2019م) أن القدرات البدنية تعد أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها مستوى الأداء المهاري للأنشطة الرياضية المختلفة، لاعتماد الأداء الحركي على توافر مجموعة منها حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارات الحركية بسهولة لتحقيق الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي بفعالية. (عبد الفتاح، 2016) (صالح، 2019)

ويذكر عبد الفتاح (2012م) أن الصفات البدنية إحدى العوامل الهامة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية الصفات الهامة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي، وبذلك تكون الصفات البدنية بمثابة العمود الفقري والقاعدة العربية لأداء المتطلبات البدنية والمهارية والخطية للنجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة. (عبد الفتاح، 2012)

ويري بيرد وآخرون Bird, et, al., (2019م) أن الرشاقة من القدرات الحركية المركبة الهامة حيث تتضمن العديد من القدرات والصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي وخفة الحركة، كما تسهم في سرعة اتخاذ القرارات الحركية أثناء المنافسة، فاتخاذ القرار السريع والسليم هو ما يميز لاعب عن الآخر، فالنجاح في اتخاذ القرار أثناء المنافسة يعتمد على عوامل عدة أساسية مثل سرعة ودقة استيفاء المعلومات ومستوي النشاط والاستخدام الصحيح للملامح المختلفة من التركيز والمعارف الخطية والمهارات والخبرات. (Spasic, 2015)

ويذكر خريبط و عبد الفتاح (2016م) أن الرشاقة تختلف من لاعب لآخر وفقاً لمدي توافر القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالمهارة، فاللاعب الذي يستطيع أن يغير من أوضاع جسمه بسرعة عند ظهور المثير

والاستجابة المتوافقة معه يمتلك فعالية عالية للأداء المهاري. (عبد الفتاح، 2016)

ويشير يونج Young, et, al., (2015م) إلى أن الرشاقة هي عملية مخطط لها مسبقاً وتتكون من مجموعة من الحركات المغلفة لها بداية ونهاية يتم الإعداد لها قبل الأداء، وتسير في مسار حركي واحد، أي أن اللاعب يعرف متى وأين يتحرك قبل الأداء، ونظراً لأن مواقف اللعب في بعض الرياضات متنوعة وسريعة التغيير وغير متوقعة (حركات مفتوحة)، وظهر حديثاً مصطلح جديد سمي بالرشاقة التفاعلية (Reactive Agility) يستوجب من اللاعب سرعة تغيير اتجاهه وسرعته أثناء الحركة، أي يعيد تغيير الاتجاه أثناء الحركة مرة أخرى لتناسب تحركاته مع التغييرات المستمرة من المثيرات المحيطة به من خلال المنافس أو طريقة اللعب فيقوم اللاعب بحركات غير متوقعة أثناء الأداء، ويضيفون أن 80% من المعلومات التي تصل إلى المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين وهي تمثل (70%) من مجموعها في جسم الإنسان، وهذا يوفر النجاح في تنفيذ المتطلبات الحركية والمهارية والخطية. (Young, et al, 2015)

إن الاهتمام بالمهارات الأساسية في كرة القدم من حيث تعلمها على أسس علمية وتنميتها طبقاً لخطوات التدريب على المهارات وإصلاح الأخطاء التي قد تظهر في أداء اللاعبين في كل مرحلة من المراحل يؤدي إلى الأداء الفني الصحيح لها وإتقانها والوصول بها إلى مرحلة من الإلية في الأداء تحت مختلف الظروف. (يوسف، وآخرون، 2003)

ويشير حسن السيد (2008م) أن لعبة كرة القدم تتميز بتعدد المهارات كمتطلبات أساسية لممارستها إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة، وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقة علي عاتقه من خلال واجباته في المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة حيث يتم الأداء بطرق مختلفة وبكل أجزاء الجسم تقريباً، فهي تلعب بالقدم والفخذ والصدر والرأس لذا تتطلب أن يكون أداء اللاعب للمهارات دقيقاً. (أبو عده، 2008)

مشكلة الدراسة

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته كمدرّب لمنتخب جامعة القصيم لكرة القدم ومتابعته لمباريات الجامعة في كرة القدم انخفاض مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين منتخب جامعة والتي تعتمد بصفة خاصة في أدائها على عنصر الرشاقة والإدراك السريع لاتخاذ القرارات السليمة أثناء التحرك بسرعة أو القدرة على تغيير اتجاه الجسم لتغيير وضعية المنافس مما يسمح للاعبين بالسيطرة على الملعب وأحراز الأهداف، فاللاعب الذي يستطيع أن يغير من أوضاع جسمه بسرعة أثناء حركة المنافس، أي لحظة ظهور المثير وتكون استجابته الحركية متوافقة مع سرعة المثير وقوته يمتلك فعالية عالية للأداء المهاري.

الدراسات السابقة

1- أجري كلاً من دولان Dolan (2016) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية والقوة الأساسية والتوازن علي الأداء المهاري في كرة القدم "، وتهدف إلى التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية والقوة الأساسية والتوازن علي الأداء المهاري في كرة القدم، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات كرة القدم في المرحلة السنية من 16-20 سنة، حيث بلغ قوام العينة الكلية (15) لاعبة، حيث أشارت أهم النتائج إلى استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والقوة الأساسية والتوازن أدت إلى تطوير الأداء المهاري لاعبات كرة القدم من 16-20 سنة .

2- أجري كلاً من ستيفن بيرد Bird, et, al., (2019) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي السرعة والرشاقة لدي طلاب الجامعات الاندونيسية "، وتهدف إلى التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي السرعة والرشاقة لدي طلاب الجامعات الاندونيسية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الجامعة الاندونيسية للذين يتراوح اعمارهم 20-23 سنة، حيث بلغ قوام العينة الكلية (36) طالب، حيث أشارت أهم النتائج إلى برنامج الرشاقة التفاعلية المقترح أدى إلى تحسين السرعة والرشاقة للطلاب الجامعيين .

3- أجرت ناصر (2019م) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة "، وتهدف إلى التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق كرة السلة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، حيث بلغ قوام العينة الكلية (33) طالب، حيث أشارت أهم النتائج برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية المقترح ساهم بطريقة ايجابية في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث .

4- أجري أحمد (2020م) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بنية حركات القدمين لدي ناشئي تنس الطاولة "، وذلك بهدف تصميم برنامج من تدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف على مدى تأثيرها على بنية حركات القدمين لدى ناشئي تنس الطاولة تحت (14) سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي تنس الطاولة تحت (14) سنة من المختارين بالمشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي التابع لوزارة الشباب والرياضة، حيث بلغ قوام العينة الكلية (16) ناشئ، حيث أشارت أهم النتائج إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القليلة والبعيدة ونسب التحسن لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعيدة .

ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة في رياضة كرة القدم والاطلاع على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .ومن خلال مشوار الباحث لأكثر من ١٥ عام بالتدريب بالاندية المصرية والسعودية لاحظ في حدود علمه عدم وجود برامج متخصصة لتدريبات الرشاقة التفاعلية على الرغم من أهمية هذه التدريبات، كما أن بعض المدربين يستخدم تدريبات الرشاقة التقليدية والتي قد تؤدي إلى عدم القدرة علي تحقيق الهدف من الأداء المهاري المطلوب والبعض الآخر يستخدمها ولكن على فترات منقطعة من الموسم التدريبي وبدون التقنين العملي لها، ومن هنا تتضح أهمية المشكلة في إبراز أهمية تدريبات الرشاقة التفاعلية وتوجيه الاهتمام إلى زيادة برامج الإعداد الخاصة بهذا العنصر البدني الهام بالإضافة إلى توفير مجموعة من تدريبات الرشاقة التفاعلية الحديثة والمقننة مما ينعكس تأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم .

أهداف الدراسة

التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم من خلال :

1- تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث (ركل الكرة بباطن القدم، ركل الكرة بوجه القدم الأمامي، الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي، الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي، إيقاف الكرة بباطن القدم) للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم .

2- نسب التحسن في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث (ركل الكرة بباطن القدم، ركل الكرة بوجه القدم الأمامي، الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي، الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي، إيقاف الكرة بباطن القدم) للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم .

فروض الدراسة

1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم .

2- توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم .

المصطلحات المستخدمة في الدراسة .

1- الرشاقة التفاعلية

هي قدرة الفرد علي تغيير أوضاع جسمه بناء علي مثير جديد يظهر له فجأة أثناء الأداء (التمرين) وتغيير الاتجاه . (Young,et al,2015)

تأثير برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبي منتخب جامعة القصيم لكرة القدم 317

مجتمع الدراسة

يمثل مجتمع البحث طلاب منتخب جامعة القصيم لكرة القدم للعام الجامعي 2022م/2023م وعددهم (٢٦) لاعب والمقيدين بسجلات الاتحاد السعودي للجامعات الموسم الثالث عشر.

عينة الدراسة

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب منتخب جامعة القصيم لكرة القدم علماً بأن الباحث يتولى تدريب منتخب الجامعة، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (18) طالب من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (8) طلاب من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وتم استبعاد (4) طلاب لعدم الانتظام في التدريب، ليصبح إجمالي العينة الكلية (26) ناشئ (العينة الأساسية، العينة الاستطلاعية).

5- أجري حسنى (2022م) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة على بعض المتطلبات الحركية وتحركات القدمين لدى ناشئ التايكوندو"، وتهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة على بعض المتطلبات الحركية وتحركات القدمين لدى ناشئ التايكوندو، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ التايكوندو تحت 14 سنة، حيث بلغ قوام العينة الكلية (12) ناشئ تحت 14 سنة، حيث أشارت أهم النتائج إلى تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة أدت إلى تحسن المتطلبات الحركية وتحركات القدمين لدى ناشئ التايكوندو تحت 14 سنة.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.

جدول (1). إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث
ن = 26

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	20.57	20.50	0.25	0.84
2	ارتفاع الجسم	سم	172.63	174.00	3.79	1.08 -
3	وزن الجسم	كجم	69.94	69.25	2.90	0.71
4	العمر التدريبي	سنة	6.73	6.90	0.53	0.96 -
5	عدو 30م من البدء العالي	ثانية	5.87	5.78	0.42	0.64
6	الوثب العريض	سم	184.94	184.25	2.73	0.76
7	ثني الجذع من الوقوف	سم	10.21	10.50	0.85	1.02 -
8	اختبار الرشاقة لجامعة (اللينوز)	ثانية	21.16	20.84	1.16	0.83
9	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	52.73	54.00	4.18	0.91 -
10	الدوائر المرقمة	ثانية	10.79	10.64	0.71	0.65
11	ركل الكرة بباطن القدم	درجة	20.15	20.00	0.63	0.71
12	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	متر	23.35	23.00	1.14	0.92
13	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	ثانية	19.92	19.59	0.93	1.06
14	الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي	ثانية	19.04	18.87	0.61	0.84
15	إيقاف الكرة بباطن القدم	درجة	30.58	30.00	2.52	0.69

- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب 0.01 ثانية .
- شريط قياس الأطوال (سم)، مسطرة (سم) مدرجة، أقمار تدريب .

2- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .

- الاختبارات البدنية . مرفق (3)

- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية المناسبة لطلاب منتخب جامعة القصيم لكرة القدم، حيث تم قبول المتغيرات البدنية التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من 80% . مرفق (1)

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات قيد البحث تراوحت بين (- 1.08 : 1.06) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 3)، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات .

وسائل وأدوات جمع البيانات

1- الأجهزة والأدوات المستخدمة

- كرات قدم .
- جهاز مقياس الطول رستمتر Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم .
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) .

- اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الدراسة الأساسية وعلى الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ البحث .

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .

- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس، وكذلك الزمن الذي يستغرقه كل ناشئ لكل اختبار على حده، وذلك لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات .

- تقنين الاحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات المقترحة .

وكانت أهم نتائج الدراسة :

- تدريب المساعدين على طريقة القياس الصحيحة ووحدة القياس المستخدمة .

- تجهيز الأجهزة والأدوات المستخدمة في تحقيق أغراض البحث .

الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من يوم السبت الموافق 2023/2/11م إلى يوم الثلاثاء الموافق 2023/2/14م، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) .

أولاً : صدق الاختبارات :

قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات البدنية والمهارية بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وعددهم (8) ناشئين تحت 20 سنة من نادي النجمة السعودي والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (8) طلاب من منتخب جامعة القصيم لكرة القدم من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وجدول (2) يوضح ذلك .

- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية قيد البحث لطلاب منتخب جامعة القصيم لكرة القدم، حيث تم قبول الاختبارات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من 80% .

مرفق (2)

- الاختبارات المهارية قيد البحث . مرفق (6)

- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد المهارات الأساسية المناسبة لطلاب منتخب جامعة القصيم لكرة القدم، حيث تم قبول المهارات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من 80% . مرفق (4)

- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الاختبارات المهارية قيد البحث لطلاب منتخب جامعة القصيم لكرة القدم، حيث تم قبول الاختبارات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من 80% .

مرفق (5)

3- استمارات تسجيل البيانات .

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث . مرفق (7)

- الدراسات الاستطلاعية

- الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (8) طلاب من منتخب جامعة القصيم لكرة القدم من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم الاثنين الموافق 2023/2/6م إلى يوم الخميس الموافق 2023/2/9م، وتهدف إلى ما يلي :

- التأكد من تدريب المساعدين، وكذلك توضيح طبيعة الأدوار التي يكلف بها المساعدين أثناء تطبيق القياسات والاختبارات.

جدول (2). دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية في كرة القدم قيد البحث.

$$n=1 \quad n=2=8$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	عدو 30م من البدء العالي	ثانية	4.86	0.21	5.83	0.38	6.32
2	الوثب العريض	سم	193.78	2.93	185.17	2.84	5.97
3	ثني الجذع من الوقوف	سم	12.90	0.86	10.13	0.81	6.63
4	الرشاقة لجامعة (اللينويز)	ثانية	17.85	1.12	21.28	1.25	5.78
5	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	67.13	3.97	53.50	3.89	6.94
6	الدوائر المرقمة	ثانية	8.58	0.65	10.74	0.64	6.70
7	ركل الكرة بباطن القدم	درجة	23.38	1.17	20.25	0.68	6.54
8	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	متر	26.75	1.21	23.13	0.96	6.63
9	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	ثانية	16.98	0.73	20.15	0.97	7.39
10	الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي	ثانية	16.56	0.58	18.92	0.63	7.80
11	إيقاف الكرة بباطن القدم	درجة	38.63	2.54	30.50	2.41	6.57

تأثير برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم 319

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0,05 ودرجات حرية 14 = 2.145

البحث الاستطلاعية وعددهم (8) طلاب من منتخب جامعة القصيم لكرة القدم من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث بفصل زمني ثلاثة أيام (72 ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (3) يوضح ذلك .

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية في كرة القدم قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة على صدق تلك الاختبارات .

ثانياً : ثبات الاختبارات .

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة

جدول (3). معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية والمهارية في كرة القدم قيد البحث ن=8

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	عدو 30م من البدء العالي	ثانية	5.83	0.38	5.81	0.35	0.89
2	الوثب العريض	سم	185.17	2.84	185.29	2.91	0.87
3	ثني الجذع من الوقوف	سم	10.13	0.81	10.25	0.87	0.90
4	الرشاقة لجامعة (اللينوز)	ثانية	21.28	1.25	21.23	1.19	0.91
5	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	53.50	3.89	53.88	4.26	0.88
6	الدوائر المرقمة	ثانية	10.74	0.64	10.67	0.58	0.90
7	ركل الكرة بباطن القدم	درجة	20.25	0.68	20.38	0.72	0.91
8	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	متر	23.13	0.96	23.25	1.09	0.87
9	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	ثانية	20.15	0.97	20.09	0.95	0.92
10	الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي	ثانية	18.92	0.63	18.87	0.61	0.90
11	إيقاف الكرة بباطن القدم	درجة	30.50	2.41	30.75	2.58	0.88

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 7 = 0.666

2- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية .

3- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية وخصائص النمو للناشئين .

4- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته .

5- مرونة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية وصلاحيته للتطبيق العملي .

6- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .

7- زيادة الدافعية وتوفير عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج .

8- مراعاة عدم الوصول إلى ظاهرة الحمل الزائد أو الإصابة .

9- أن تتناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث ومراعاة التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وأن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء المهاري .

10- الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث من حيث :

- محتوى التدريبات المقترحة . مرفق (9)

- توزيع درجات حمل التدريب والتوزيع الزمني للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية خلال وحدات وأسابيع البرنامج حيث بلغ الزمن الكلي

يتضح من جدول (3) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية والمهارية في كرة القدم قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح

أ. الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب، والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه مثل عصام عبد الخالق (2005م) (6)، علي البيك وآخرون - الجزء الثالث (2009م) (7)، مفتي حماد (2010م) (18)، أبو العلا عبدالفتاح (2012م) (1)، وجدي الفاتح (2014م) (19)، عصام أحمد (2015م) (5)، ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح (2016م) (4)، مدحت صالح (2019م) (16) حيث تمكن الباحث من التوصل إلى :

1- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة .

للبرنامج 1530 دقيقة، وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً هي أيام السبت والأثنين والأربعاء . مرفق (10)

ب- مكونات البرنامج التدريبي المقترح .

قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم . مرفق (8)، حيث تم قبول المكونات التي بلغت أهميتها النسبية 80% فأكثر وقد انحصرت في :

- 1- مدة البرنامج (شهرين - 8 أسابيع) . 2- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3 وحدات) .
- 2- بداية زمن الوحدة التدريبية (50 ق) . 4- درجة الحمل (1 : 2) .

- الدراسة الأساسية

أ- القياس القبلي .

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في اختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق 2023/2/17، وذلك طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس.

ب- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح . مرفق (11)

جدول (4). دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في كرة القدم قيد البحث ن=18

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	ركل الكرة بباطن القدم	درجة	20.19	0.60	22.28	0.75	8.97
2	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	متر	23.35	1.14	26.50	1.18	7.92
3	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	ثانية	19.92	0.92	17.39	0.86	8.28
4	الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي	ثانية	19.04	0.65	17.12	0.63	8.75
5	إيقاف الكرة بباطن القدم	درجة	30.58	2.53	37.06	2.62	7.34

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 17 = 2.110

القياس البعدي في الاختبارات المهارية في كرة القدم قيد البحث .

- عرض نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح

جدول (5). نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في كرة القدم قيد البحث ن=18

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	ركل الكرة بباطن القدم	درجة	20.19	0.60	22.28	0.75	10.35
2	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	متر	23.35	1.14	26.50	1.18	13.49
3	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	ثانية	19.92	0.92	17.39	0.86	12.70

تأثير برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم 321

4	الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي	ثانية	19.04	0.65	17.12	0.63	10.08
5	إيقاف الكرة بباطن القدم	درجة	30.58	2.53	37.06	2.62	21.19

عليها من قبل، تجعل المخ نشط ودائم التركيز وتوجه إشارات للعضلات بشكل منظم لتقوم بالعمل والاداء بدرجة عالية من السرعة وخفة الحركة وذلك بتشغيل وحدات حركيه اكثر مما يزيد من القوه المستخدمه خلال الانقباض العضلي، فالانقباض العضلي القوي يؤدي الى انتاج قوة وقدره كبيره من رشاقة واتزان للجسم وخفة وسرعة عالية وهذا يساعد على ثبات عمل المفاصل اثناء التحركات المتغيرة والسريعة وهذا ما تتوفر تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات الضوئية والسمعية . (Young,et al,2015,p.160)

ويشير كلاً من عمرو حمزة وآخرون (2016) إلى أن الرشاقة التفاعلية تعد قدرة أكثر تخصصية من الرشاقة، فهي كثيراً ما تستخدم لوصف الحركة بالبراعة الحركية والتي تظهر في الأنشطة الرياضية التي تحتاج لتصرف حركي سريع نظراً لتغير المثيرات الحركية أثناء الأداء، مثل تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة استجابة لمثير بصري غير معلوم توقيته، كما أنها تتضح بشكل أعمق عندما يمتلك اللاعب المهارة والسرعة والرشاقة ويفقد القدرة على قراءة مواقف اللعب السريعة المتغيرة والاستجابة لها بسرعة ودقة، فيكون اللاعب غير بارع حركياً لأنه غير قادر على استخدام قدراته البدنية أفضل استخدام . (حمزة وآخرون، 2016، ص 14)

ويشير مدحت صالح (2019م) إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعمل على تقدم وتطوير مستوي اللاعبين فهي تساعد في اكساب الفرد سرعة تحسين الأداء للمهارات الأساسية الحركية بصورة اقتصادية والانسحاب الحركي والتوافق في الحركات والمهارات التي تتطلب تغيير سريع لوضعية جسم اللاعب خلال المنافسة، والإحساس والإدراك الحركي السليم للاتجاهات والأبعاد وخاصة عند اختيار اللاعب المهارات الحركية المناسبة، أو عند اندماج عدة مهارات في إطار حركي واحد، والتكامل والدقة في الاداء خاصة الأنشطة التي تتطلب توافق حركي عالي، خلال الأنشطة التي تنسم بالأداء الحركي لها بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير بقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق . (صالح، 2019، ص 221)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً ستيفن بيرد وآخرون، Stephen Bird, et, al, (2019) (23)، مروة ناصر (2019م) (17)، محمود بيومي (2019م) (15)، محمد أحمد (2020م) (12) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن البرامج التدريبية باستخدام الرشاقة التفاعلية لها تأثير إيجابي على مستوي الاداء المهاري في نوع النشاط التخصصي .

يتضح من جدول (5) نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات مهارية في كرة القدم قيد البحث بنسب متفاوتة **أولاً : مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم "** .

أظهرت نتائج جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات مهارية في كرة القدم قيد البحث (ركل الكرة بباطن القدم، ركل الكرة بوجه القدم الأمامي، الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي، الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي، إيقاف الكرة بباطن القدم) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.97، 7.92، 8.28، 8.75، 7.34) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 (2.110)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات مهارية في كرة القدم قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية بما يحتوي على التدريبات المتنوعة للرشاقة والتي تعمل على تحسين القدرة على التحكم في الجسم وتقوى من عضلات الرجلين مما يزيد من القدرة على التسارع والتباطؤ باتزان دون فقد في قوة وسرعة واتجاه الحركة بالإضافة إلى التشويق وجذب انتباه اللاعبين للأنظمة في العملية التدريبية بالشكل الذي يؤثر ايجابيا علي مستوي أداء المهارات الأساسية قيد البحث للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم، بالإضافة إلى مراعاة الأسس والمبادئ العلمية عند تصميم البرنامج والتركيز علي تدريبات الرشاقة التفاعلية والذي تم توزيعها خلال البرنامج بطريقة علمية ومنظمة والتقنين الفردي للمجموعات العضلية وتقنين حمل التدريب بأسلوب علمي بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم بحيث تكون أكثر تركيزاً على مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم .

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه وارين يونج Warren Young, et, al., (2015م) إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعمل على استثارة الجهاز العصبي والعضلي عن طريق ارسال اشارات ومعلومات دائمة التغير الى العين باستخدام المثيرات البصرية (الضوء – الالوان) او السمعية باستخدام الاصوات المختلفة والمتفق

في وقت قصير بالإضافة إلى امكانياته في تغيير نوع التدريب الرياضي بسرعة أكبر من الأشخاص العاديين، كما أن تلك التدريبات تجعل حركات اللاعب أكثر انضباط ودقة وأمان (Young, et, al, 2015,p.165).

ويشير **ميودراغ سباسي Miodrag Spasic (2015م)** إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تحتوي على تمارين مختلفة ومتنوعة موجهة تساعد علي زيادة الاحساس والادراك بالأداء الحركي الصحيح وفي نفس اتجاه العمل العضلي العامل وبفس شكل الاداء لمهارات الرياضة المستخدمة، فهي تهدف إلى تطوير قدرة اللاعبين في السيطرة علي اجسادهم، وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم، لأنها تبني علي مبدء تطوير المهارات العامة للرياضي والتي تنتقل لنتيجتها بعد ذلك إلى المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية فهي تدريبات ذات مسار حركي متنوع تنسم بالتشويق مما يؤثر علي الاداء ويعمل علي تطوير المهارات الاساسية ويكون له بالغ الأثر في تطوير الأداء للاعبين . (Spasic,2015,p.502)

ويذكر **يونج فارو Young Farrow (2016م)** أن الرشاقة التفاعلية هي مهارات متعددة منها القدرة علي تغيير الاتجاهات بسرعة والبدا بالانفجارية يتبعها التوقف ثم يليها التباطؤ ثم تغيير الاتجاه والتسارع مرة أخرى مع الحفاظ علي التوازن الديناميكي مما يؤثر علي مستوي الاداء المهاري خلال تنفيذ الاستجابات المناسبة . (Farrow,2016,p.29)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من **ستيفن بيرد وآخرون Stephen Bird, et, al. (2019)** (23)، **مروة ناصر (2019م)** (17)، **محمود بيومي (2019م)** (15)، **محمد أحمد (2020م)** (12) علي أن البرامج التدريبية باستخدام الرشاقة التفاعلية تسهم بشكل كبير في تحسن مستوي الاداء المهاري بكل رياضة علي حدة .

الاستخلاصات

- 1- البرنامج التدريبي باستخدام الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً إيجابياً علي مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم .
- 2- البرنامج التدريبي باستخدام الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً إيجابياً في نسب تحسن علي مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم .

التوصيات

- 1- استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الرشاقة التفاعلية لما له من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير مستوى أداء المهارات الأساسية للمبتدئين والناشئين في رياضة كرة القدم .

ثانياً : مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم ."

أظهرت نتائج جدول (5) نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في كرة القدم قيد البحث (ركل الكرة بباطن القدم، ركل الكرة بوجه القدم الأمامي، الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي، الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي، إيقاف الكرة بباطن القدم) حيث بلغت قيمة نسب التحسن (10.35، 13.49، 12.70، 10.08، 21.19) بنسب متفاوتة .

ويعزى الباحث نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في كرة القدم قيد البحث إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وما تحتويه هذه التدريبات من المواقف المتعددة والمحددة في مساحات متباينة وما يتشابه مع الأداء المهاري والتي أثرت بشكل واضح في سرعة اكتساب وإتقان اللاعبين المهارات قيد البحث، وهذه التنمية الحادثة إذا أردنا أن نتطرق إلى معرفة أسباب حدوثها فنجد أن هناك شقين أساسيين لهذه التنمية، أما عن الشق الأول وهو البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية حيث راعى الباحث في تصميم البرنامج التدريبي عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم والكثافة وما يحتويه من أهداف وواجبات ومراعاة الاختلاف بين اللاعبين في مستوي الرشاقة التفاعلية ومحاولة دفعها نحو الأفضل، أما عن الشق الثاني فهو نجاح البرنامج نفسه باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية وانتظام اللاعبين علي مدار فترة تطبيق البرنامج وتعرضهم لخبرات جديدة وإقبالهم علي التدريب بشكل مستمر قد ساهم بشكل كبير في زيادة مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم .

ويشير **وارين يونج Warren Young, et, al. (2015م)** إلى أن عند إعطاء تدريبات الرشاقة التفاعلية المنتظمة لفترة طويلة تحدث تغيرات وظيفية للجهاز العصبي ونتيجة لتلك التدريبات المنظمة المتطورة يحدث تأثير إيجابي علي وظائف القشرة المخية من عمليات تنبيه او تنشيط، وتزداد قوة الجهاز العصبي وذلك نتيجة لزيادة التأثيرات والتغيرات التي تحدث في الخلايا العصبية والتي تسببها تدريبات الرشاقة التفاعلية نتيجة مقدرة الجهاز العصبي علي التحكم في اجزاء الجسم مع تغيير اتجاهاته بسرعة عالية، ونتيجة للتدريب المستمر تقل فترة الكمون وتزداد القدرة علي التمييز بين المنبهات وتزداد القدرة علي تقليل العمل الجانبي ونقل الاثارة الزائدة ويكون الرياضي أكثر قدرة علي الوصول إلى اعلي مستوي في التحكم في اجزاء الجسم وتغيير اتجاهاته

تأثير برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين منتخب جامعة القصيم لكرة القدم 323

- العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد 71، العدد 1، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان .
- 12- كوردى، محمد أحمد (2020) " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بنية حركات القدمين لدي ناشئني تنس الطاولة "، رسالة ماجستير، بكلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف .
- 13- علاوي، محمد حسن، رضوان، محمد نصر الدين . (2001) **اختبارات الأداء الحركي**، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 14- حسانين، محمد صبحي (2003). " **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة** "، الجزء الثاني، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 15- بيومي، محمود السيد (2019) " **تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئني الجودو** "، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد 86، الجزء 4، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- 16- سيد، مدحت صالح . (2019) " **إستراتيجيات التدريب الرياضي للناشئين** "، مركز الكتاب الحديث، القاهرة .
- 17- سيد، مروة ناصر . (2019) " **تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة** "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .
- 18- حماد، مفتي إبراهيم . (2010) . **المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية**، دار الكتاب الحديث، القاهرة .
- 19- الفاتح، وجدي مصطفى . (2014) **الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي** "، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، القاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

- 20- Sood ,Himani (2013) " **Physical and performance correlates of agility in tennis players** " , A Master's Thesis presented to the Faculty of the Graduate Program in Exercise and Sport Sciences Ithaca College, .
- 21- Dolan ,Kaitlin: , (2016) . " **Reactive agility, core strength, balance, and soccer performance** " , A Master's Thesis Presented to the Faculty of the Graduate Program in Exercise and Sport Sciences Ithaca College.
- 22- Spasic ,Miodrag (2015). : " **Reactive Agility Performance in Handball; Development and Evaluation of a Sport-Specific Measurement Protocol** " , Journal of Sports Science and Medicine 14, 501-506, .
- 23- Widiyanto, Stephen P. Bird, Wahyu E., Nining W. Kusnanik (2019) : " **Effect of Reactive Agility Training Drills on Speed and Agility**

2- إجراء المزيد من البحوث التجريبية المشابهة باستخدام الرشاقة التفاعلية على اللاعبين في المراحل السنية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية حتى نصل بالمبتدئين والناشئين لأعلى مستويات البطولة في رياضة كرة القدم .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- 1- عبدالفتاح، أبو العلا أحمد . (2012) **التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب)** "، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 2- خاطر أحمد محمد، البيك علي فهمي (2005) . **القياس في المجال الرياضي**، دار الكتاب الحديث، القاهرة .
- 3- أبو عبده، حسن السيد . (2008) . **الإعداد المهارى للاعب كرة القدم (النظرية والتطبيق)** "، الطبعة الثامنة، منشأة المعارف، الإسكندرية .
- 4- مجيد ريسان خريط، عبد الفتاح أبو العلا أحمد (2016) **التدريب الرياضي** "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 5- أبو جميل، عصام أحمد . (2015) " **التدريب في الأنشطة الرياضية** " ، مركز الكتاب الحديث، القاهرة .
- 6- مصطفى، عصام عبد الخالق. (2005) " **التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات** "، الطبعة الثانية عشر، منشأة المعارف .
- 7- البيك، علي فهمي، عباس، عماد الدين، عبده، محمد أحمد. (2009) " **سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية** "، الجزء الثالث، منشأة المعارف، الإسكندرية .
- 8- حمزة، عمرو، نجلاء البدري نور الدين، بديعة عبد السميع. (2016). " **تدريبات السايكو** "، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 9- يوسف، غازي. (2007) . " **الاختبار والقياس (في المجال الرياضي)** "، دار الوفا للكمبيوتر والطباعة، الزقازيق، م .
- 10- يوسف، غازي السيد، ممدوح سعد، ممدوح إبراهيم، عجمي محمد. (2003) . " **كرة القدم (تعلم - تدريب - تحكم)** "، مكتبة كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق .
- 11- حامد، غفران. (2022) " **تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة على بعض المتطلبات الحركية وتحركات القدمين لدى ناشئ التايكوندو** "، المجلة

- 25- Young Farrow, D : " **A review of agility** ", Practical applications for strength and conditioning, Strength and Conditioning Journal ,
- 24- Dawson ,Warren Young, Brian, Greg Henry, (2015): " **Agility and change of direction speed are independent skills- Implications for training for agility in invasion sports**", International Journal of Sports Science and Coaching 10, 159-169.

بنة للاعبى منآخب ءامعة القصيم لكرة القدم325