

تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على تطوير الأداء الهجومي لناشئ كرة القدم

أ.د / عمر أحمد علي

أستاذ تدريب كرة القدم بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

د / عصام طلعت عبد الحميد

مدرس بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

د / محمد صلاح الدين عبد اللطيف

مدرس بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

الباحث / أحمد علي توفيق علي

باحث بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

مقدمة البحث :

أخذت رياضة كرة القدم مكاناً بارزاً بين الأنشطة الرياضية ، حيث يحرص الجميع على مشاهدة مبارياتها لما تضيفه تلك الرياضة من بهجة وإثارة وما تتميز به من تنافس يشترك فيه فريقان يتبادلان من خلاله مواقف لعب متغيرة سواء كانت دفاعية أو هجومية، وما تتطلبه من قدرات وإمكانات من اللاعبين لمواجهة أحداث ومتغيرات المباراة ذات المواقف المتغيرة والسريعة من أجل تحقيق الفوز .

أن تحقيق المستويات العالية لم يعد متروكا للصدفة أو العشوائية وأولى مشتملات التخطيط الجيد للاعب هو تحديد الهدف من العملية التدريبية ، ويعد ذلك أمر بالغ الأهمية إذ يصعب على أي مدرب وضع هدف للمستوي الذي يريده دون تقدير مسبق للعناصر المكونة لعملية التدريب ، ولا تكفل هذه العناصر مجتمعة تحقيق البطولة أو الهدف المحدد دون تحديد الشكل التنظيمي المناسب للمستوي الذي يصل إليه اللاعب أو الفريق لا يمكن أن يتم إلا من خلال البرامج التدريبية (٢: ١٧)

كما أن الرشاقة التفاعلية تعتبر أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية ، حيث استطاعت أن تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين إل نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكلا من الإدراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة ، فهي كثيراً ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية (تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيته) (٧ : ١٣) .

تعد الرشاقة التفاعلية هي مهارات متعددة منها القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة ، البدء بالانفجارية يتبعها التوقف ثم يليها التباطؤ ثم تغيير الاتجاه والتسارع مرة مع الحفاظ على التوازن الديناميكي أثناء الأداء (١٨ : ٢٩) .

تتحدد أهم متطلبات الأداء الخططي في كرة القدم هو إتقان المهارات الأساسية التي هي من أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب سواء الهجومية أو الدفاعية الفردية منها أو الجماعية ، فكل خطة تعتمد على مهارة أو أكثر لتنفيذها ، ومن هنا فإن إتقان المهارات والتدريب عليها في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة أمر هام لنجاح خطط اللعب (١٤ : ٢٤) (١ : ٢٠٤ ، ٢٠٥) .

يعتبر الهجوم من أقوى وأشد جوانب الإبداع في كرة القدم ، وعليه يجب تنمية اللعب الجماعي الهجومي بما يحتويه من خلق فرص مناسبة للتهديف مع رفع كفاءة اللاعبين لإنهاء هذه الفرص (٦ : ١٦) .

أن إجادة المهارات المنفردة والمركبة هو مفتاح الفوز الأول في مباريات كرة القدم ، وإجادتها يتطلب من اللاعب بذل الجهد والمثابرة خلال التدريب ، فالمهارة لا تتطور ولا تتحسن لدى اللاعب خلال فترة زمنية قصيرة ، كما أن إصلاح أخطاء الأداء من خلال التغذية الراجعة السليمة وتكرار الأداء لعدد كبير من المرات تحت مختلف الظروف يساهم في الرقي بمستوى الأداء المهاري (١٦ : ٦٥) .

تتحدد وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية :

- الجري بالكرة (المحاورة) : ويقصد به استحواذ اللاعب على الكرة مع التحرك بها بهدف تحويل مجريات اللعب ويتطلب ذلك إتقان الأداء الفني للتعامل مع الكرة .
- الخداع : هو أحد وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية ولا بد أن يكون الخداع ذو غرض معين ويتم في توقيت محدد ويتناسب مع إمكانيات اللاعبين الفردية ومراكزهم في الفريق حيث أن عدم نجاح الخداع يعتبر إحدى المواقف التي تؤدي الى فقد الفريق للكرة ، ولذا فلا بد من عدم المغالاة في استخدامها بصورة غير مجدية ، ويبرز دور الخداع كإحدى وسائل تنفيذ خطط الهجوم الهامة فيما أظهره موندريال ١٩٩٠ بايطاليا على أقدام مارادونا (٤ : ٥٥) .
- التصويب :

يعتبر التصويب من أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية في كرة القدم والتي يجب أن يجيدها اللاعبون خاصة المهاجمون لأن التصويب يمثل الحد الفاصل والعامل الأساسي في تحديد نتيجة المباراة وذلك لأن جميع مكونات اللعب الخطئية تصبح عديمة

الفائدة إذا لم تنته بالتصويب ، والتصويب أهم واجبات اللعب الهجومي فكل تحرك فردي أو جماعي في كرة القدم يجب أن يخطط له بحيث يؤدي إلى خلق فرصة مناسبة للتصويب (٤ : ١٨٥) .

وتتحدد التشكيلات الأساسية لإنهاء الهجوم :

١. إحداث التفوق العددي .
 ٢. تغيير المراكز .
 ٣. الحجز .
 ٤. لخطط المتفوق عليها مسبقا (التحركات المخططة مسبقا) (١٩) .
- تتصف رؤوس الحربة بالعديد من المميزات الهجومية أهمها :
- أ) لا يمل التحركات الحرة ساعيا لارباك المدافعين من خلال تنفيذ خطط اللعب الهجومية المختلفة
 - ب) القدرة بإيجابية أكبر على استغلال نسبة من فرص التهديد المتاحة .
 - ج) يتمتع بقدرته على التصرف بهدوء في المواقف العصيبة في اللعب وخاصة أمام المرمى .
 - د) القدرة على الهروب من الرقابة في الوقت المناسب وبسرعة .
 - هـ) يجيد العاب الهواء .
 - و) قوة ودقة التصويب بالرأس والقدم (١١ : ٣٠٧) .

مشكلة البحث

يعتبر تفوق وتميز اللاعب عن غيره هو إجادته للمهارات المنفردة والمركبة هو مفتاح الفوز الأول في مباريات كرة القدم ، هذا ما يتطلب من اللاعب أداء تلك المهارات في مختلف المواقف والأماكن في الملعب على حسب قدرته على التخلص من حصار المدافعين واستلام الكرة وإنهاء الهجوم بتسجيل الأهداف ، وكل هذه المهارات يجب أن تمتزج بالقدرات البدنية المختلفة من رشاقة وسرعة حركية وانتقالية ولو نظرنا بشكل أكثر دقة فإننا نصف نوعية حركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية وهي الرشاقة التفاعلية .

ومن خلال عمل الباحث في مجال وخاصة في قطاع الناشئين وجد هناك قصور في أداء الناشئين لإنهاء الهجوم أثناء المنافسات على الرغم من تميزهم في أداء تلك المهارات أثناء التدريب ، مما أثار انتباه الباحث ودفعه إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية ودراسة تأثيرها على إنهاء الهجوم لناشئي كرة القدم .

أهمية البحث :

ومن المعروف أن كرة القدم عبارة عن نشاط تنافسي يشترك فيه فريقان يتبادلان مواقف متغيرة دفاعاً وهجوماً وارتداداً بصورة متغيرة وسريعة مما يضفي على لاعبيها الملاحظة المستمرة والاهتمام والتركيز والاستعداد النفسي والبدني للتعرف على المواقف المتغيرة ، وما تتطلبه من قدرات وإمكانيات خلّقه منها الفردي والجماعي من اللاعبين لمواجهة أحداث ومتغيرات المباراة ذات المواقف المتغيرة والسريعة والكثيرة من أجل تحقيق الفوز بالمباراة ، فالتغير المستمر في تحركات اللاعبين وأوضاعهم من الدفاع والهجوم أثناء المباراة يتحدد ويتنوع تبعاً لمواقف اللعب المتغير مما يلزم اللاعبين استخدام انسب المهارات والخطط المقابلة لمجابهة كل موقف من مواقف اللعب بما يحقق الوصول إلى الهدف الموضوع أمام الفريق وهو الفوز بالمباراة ، من خلال اطلاع الباحث على المراجع والأبحاث العلمية وجد هناك ندرة الأبحاث التي تناولت الرشاقة التفاعلية للمهاجمين وأثرها في تحسين إنهاء الهجوم. المهنة ، ولذا اهتم الباحث بالمحددات التالية :

- برامج تدريبي للناشئين باستخدام الرشاقة التفاعلية لرفع الكفاءة مهارية لديهم في تطوير الهجوم
 - التدريبات المساعدة بالادوات لرفع مستوى الناشئ .
 - الوصول بالصفات مهارية و البدنية الي الحالة المثلي لتطوير عملية الهجوم .
- لذلك فقد قام الباحث بعمل مسح مرجعي للرسائل والأبحاث والكتب العلمية والبحث على شبكة المعلومات الدولية ومنها دراسة " محمود الحوفي ، محمود رفعت " (٢٠١٩) (٤٦) ، دراسة " حسين عباس " (٢٠٢٠) (٢٠) ، دراسة " أرجونان Arjunan " (٢٠١٥) (٥٩) ، ومما سبق تتضح ندرة الابحاث التي تناولت برامج تدريبات الرشاقة التفاعلية على تطوير الاداء الهجومي لناشئ كرة القدم .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى دراسة تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على تطوير الأداء الهجومي لناشئ كرة القدم ، وذلك من خلال :

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية .
- دراسة تأثير البرنامج على :
 - الأداء المهاري المركب (تنطيط الكرة / ضرب الكرة بالرأس / الجري بالكرة مسافة ٥٠ م / التصويب بالقدم على المرمى مقسم / الجري الزجراجي بالكرة بين الأقماع مسافة ٢٠ م).
 - دراسة تأثير البرنامج على إنهاء الهجوم (الاستلام ثم التصويب / الاستلام ثم الجري ثم التصويب / الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب / ضرب الكرة بالرأس في مرمى مقسم) .

فروض البحث :

- في ضوء أهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية :
١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في اتجاه القياس البعدي .
 ٢. تختلف نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم .
 ٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في إنهاء الهجوم لناشئ كرة القدم في اتجاه القياس البعدي .
 ٤. تختلف نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في إنهاء الهجوم لناشئ كرة القدم .

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

الرشاقة التفاعلية :

هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة وتستخدم لوصف الحركة النوعية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية ، وهي سرعة إعادة تغيير الاتجاه مرة أخرى طبقاً للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ من خلال مستقبلات الحس حركية الموجودة في العين (١٦ : ٢٤) (١٧ : ٩٧) .

تدريبات الرشاقة التفاعلية :

هي تدريبات تعمل على تنمية صفة سرعة رد الفعل والتوافق ، تغيير أوضاع الجسم سواء في الأرض أو في الهواء وذلك باستخدام مثيرات تظهر للاعب فجأة (٩ : ١٠) .

إنهاء الهجوم

هي آخر مرحلة في الهجوم الغرض منها تسجيل هدف عن طريق اللعب الفردي للمهاجمين لذلك يجب إن يكون كل لاعب قادراً على إتقان المهارات الهجومية (تعريف إجرائي) .

الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى :

دراسة " حسين عباس " (٢٠٢٠) (٣) بعنوان : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الحركية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت ، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الحركية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة ، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي

نادى النصر ونادي العربي بدولة الكويت وبلغت عينة البحث الاساسية (٤٠) لاعب المسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٨ وتم تقسيمهم الى مجموعتين كل منها ٢٠ لاعب احدهما مجموعة تجريبية من نادي النصر الكويتي و ٢٠ لاعب مجموعة ضابطة من نادي العربي الكويتي ، من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينة البحث والادوات المستخدمة امكن الباحث التوصل إلى أن البرنامج التدريبي أظهر تأثيرا ايجابيا على تحسين بعض المتغيرات البدنية مثل السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وبعض المتغيرات المهارية للاعبى كرة القدم بدولة الكويت .

الدراسة الثانية :

دراسة " **محمود الحوفي ، محمود رفعت** " (٢٠١٩) (٩) بعنوان : تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين وبعض المهارات المندمجة لكرة القدم ، واشتملت عينة الدراسة على (٢٤) ناشئ كرة قدم تحت ١٦ سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئي نادي النجوم الرياضي بمدينة السادات مركز شباب ناصر ، واستخدم الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة) ، وجاءت أهم نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي حقق المجموعة التجريبية تفوقاً إيجابياً بفروق دالة إحصائية في القياس البعدي لاختبارات جميع المتغيرات الخاصة بالرشاقة التفاعلية ، القدرات البصرية وسرعة حركة القدمين والمهارات المندمجة في كرة القدم .

الدراسة الثالثة :

دراسة " **أرجونان Arjunan** " (٢٠١٥) (١٣) بعنوان : تأثير تدريبات السرعة الرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية (الساكيو) على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ مدارس كرة القدم ، تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات السرعة الرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية (الساكيو) ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ مدارس كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم التجريبي أربعة مجموعات ، ٣ مجموعات تجريبية + مجموعة ضابطة) ، وبلغ قوام عينة الدراسة ٦٠ لاعب مقسمين بالتساوي على أربعة مجموعات البحث وكانت كل مجموعة ١٥ لاعب ، وجاءت أهم نتائج الدراسة تفوق مجموعة الساكيو في المتغيرات البدنية قيد البحث (اختبارات السرعة الرشاقة ، الحمل العضلي) .

إجراءات الدراسة

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية بإتباع القياس القبلي والبعدي لهما .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم (منطقة المنيا) من { نادي المنيا الرياضي ، نادي سمالوط الرياضي } تحت ١٥ سنة وعددهم (٧٠) ناشئ في الموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ .

عينة البحث :

وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث قوامها (٣٠) ناشئ ، بالإضافة إلى (١٢) ناشئ أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية وتم استبعاد عدد (٢٨) ناشئ وذلك لعدم انطباق الشروط التالية :

- مقيد بالاتحاد لمدة عامين سابقين .
 - العمر التدريبي لا يقل عن ٢ سنتين تدريبية .
 - سهولة تطبيق البحث على تلك العينة .
- كما إستعان الباحث بعدد (١٢) ناشئ كعينة استطلاعية وهم من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية .

توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات البدنية والاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث

في الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم (ن = ٣٠)

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
إداءات المهارية المركبة	تنطيط الكرة	٢١.٦٠	٢٢.٠٠	٢.٧٥	٠.٤٤ -
	ضرب الكرة بالرأس	٧.٣٣	٧.٠٠	١.١٢	٠.٨٩
	الجري بالكرة مسافة ٥٠ م	١٣.٩٤	١٤.٢١	٠.٩٥	٠.٨٤ -
	التصويب بالقدم على المرمى مقسم	١.٩٠	٢.٠٠	٠.٦١	٠.٤٩ -
	الجري الزججالي بالكرة بين الأقماع مسافة ٢٠ م	٤٢.١٨	٤١.٨٨	٣.٤٤	٠.٢٦
إداءات المهارية البسيطة	الاستلام ثم التصويب	١٤.٦١	١٤.٤٥	٠.٦٤	٠.٧٢
	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	٥.٧٢	٦.٠٠	٠.٧٠	١.٢٠ -
	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٩.٥٠	٩.٥٠	٠.٢٢	٠.٠٩
	ضرب الكرة بالرأس في مرمى مقسم	٣.٥٩	٣.٦٣	٠.١٣	٠.٨٢ -

يتضح من جدول (١) ما يلي :

- تراوحت معاملات الالتواء للمجموعة قيد البحث في المتغيرات الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ما بين (- ١.٢٠ ، ٠.٨٩) أي أنها انحصرت ما بين (- ٣ ، + ٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً .

أدوات جمع البيانات

أولاً : متغيرات الأداءات المهارية المركبة

- اختبار تنطيط الكرة لقياس الإحساس والتحكم في الكرة .
- اختبار ضرب الكرة بالرأس لقياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة .
- اختبار الجري بالكرة لمسافة (٥٠) متر لقياس التحكم في الكرة من الحركة .
- اختبار التصويب بالقدم على المرمى لقياس دقة التصويب .
- اختبار الجري الزجراجي بالكرة (بين الأقماع) لمسافة (٢٠) لقياس التحكم في الكرة مع السرعة .

ثانياً : إنهاء الهجوم لناشئ كرة القدم :

- الاستلام من الحركة ثم التصويب .
- الاستلام من الحركة مع الدوران ثم جرى زجراجي ثم التصويب .
- الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب .
- التصويب الإيجابي .

المعاملات العلمية للاختبارات في البحث الحالي :

أ - الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق المقارنة الطرفية ، حيث قام الباحث بتطبيق هذه الاختبارات علي العينة الاستطلاعية وعددها (١٢) ناشئ ، وتم حساب دلالة الفروق بين الربيع الأدنى والأعلى ، ويوضح ذلك جدول (٢)

جدول (٢)

دلالة الفروق بين الربع الأدنى والأعلى لاختبارات متغيرات الاداءات المهارية المركبة

وإنهاء الهجوم لنادي كرة القدم (ن ١ + ن ٢ = ١٢)

مستوي الدلالة	قيمة (Z)	الربع الأعلى			الربع الأدنى			المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
٠.٠٥	٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٢٣.٣٣	٦.٠٠	٢.٠٠	١٧.٣٣	تنظيف الكرة
٠.٠٥	٢.١٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٩.٣٣	٦.٠٠	٢.٠٠	٦.٠٠	ضرب الكرة بالرأس
٠.٠٥	١.٩٩	٦.٠٠	٢.٠٠	١٣.١٩	١٥.٠٠	٥.٠٠	١٥.٠٧	الجري بالكرة مسافة ٥٠ م
٠.٠٥	٢.١٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٢.٦٧	٦.٠٠	٢.٠٠	١.٠٠	التصويب بالقدم على المرمى مقسم
٠.٠٥	١.٩٦	٦.٠٠	٢.٠٠	٣٩.٠٨	١٥.٠٠	٥.٠٠	٤٤.٥٣	الجري الزجاجة بالكرة بين الأقماع مسافة ٢٠ م
٠.٠٥	٢.٠٢	٦.٠٠	٢.٠٠	١٣.٧٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	١٥.٣٧	الاستلام ثم التصويب
٠.٠٥	٢.٠٩	٦.٠٠	٢.٠٠	٥.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٤١	الاستلام ثم الجري ثم التصويب
٠.٠٥	١.٩٩	٦.٠٠	٢.٠٠	٩.٣٣	١٥.٠٠	٥.٠٠	٩.٧٩	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب
٠.٠٥	١.٩٦	٦.٠٠	٢.٠٠	٣.٤٥	١٥.٠٠	٥.٠٠	٣.٧٢	ضرب الكرة بالرأس في مرمى مقسم

قيمة (Z) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٦ * دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين الربع الأدنى والأعلى لاختبارات متغيرات الاداءات المهارية المركبة لنادي كرة القدم ولصالح الربع الأعلى ، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدراتها علي التميز بين المجموعتين المختلفتين .

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات أستخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (١٢) ناشئ ثم أعاد التطبيق على نفس العينة ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول (٣) توضح ذلك .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات

الاداءات المهارية المركبة لنادي كرة القدم (ن = ١٢)

مستوي الدلالة	قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٠١	٠.٩٤	١.٧٣	٢١.٠٨	٢.٦٢	٢١.١٧	تنطيط الكرة
٠.٠١	٠.٩٢	١.١٦	٧.٥٨	١.٣٠	٧.٦٧	ضرب الكرة بالرأس
٠.٠١	٠.٩٧	٠.٧٥	١٤.٠٩	٠.٧٠	١٤.١٩	الجري بالكرة مسافة ٥٠ م
٠.٠١	٠.٩٠	٠.٥٨	١.٨٣	٠.٦٧	١.٩٢	التصويب بالقدم على المرمى مقسم
٠.٠١	٠.٩٨	٢.٥٠	٤١.٧٢	٢.٤٧	٤١.٧٦	الجري الزجاجي بالكرة بين الأقماع مسافة ٢٠ م
٠.٠١	٠.٩٢	٠.٦٢	١٤.٧٩	٠.٧٣	١٤.٧٦	الاستلام ثم التصويب
٠.٠١	٠.٩٣	٠.٦٤	٥.٧٩	٠.٦٢	٥.٨٢	الاستلام ثم الجري ثم التصويب
٠.٠١	٠.٩٣	٠.٢٠	٩.٥٤	٠.٢٠	٩.٥٧	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب
٠.٠١	٠.٩٢	٠.١٣	٣.٥٤	٠.١٢	٣.٥٦	ضرب الكرة بالرأس في مرمى مقسم

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٥٨

البرنامج المقترح

- مدة البرنامج التدريبي ١٢ أسبوع .
- عدد الوحدات التدريبية ٥ وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات الكلية ٦٠ وحدة تدريبية .
- أيام التدريب (الأحد ، الاثنين ، الثلاثاء ، الخميس ، الجمعة) من كل أسبوع حيث يتم تطبيق التدريبات في ملعب كرة القدم بمركز شباب مدينة سمالوط .
- تحديد فترة الأعداد (العام والخاص ومرحلة ما قبل المنافسات) :
 - ٣ أسابيع للأعداد العام .
 - ٦ أسابيع لأعداد الخاص .
 - ٣ أسابيع لأعداد ما قبل المنافسات .
- دورة الحمل خلال البرنامج : تحديد دورة الحمل الفترية (٢ : ١)
- تمارين الرشاقة التفاعلية :
 - بدأت تمارين الرشاقة التفاعلية من الأسبوع الثالث حتى الأسبوع العاشر .
 - تنفذ تمارين الرشاقة التفاعلية في مرحلة جزء الإعداد البدني .

▪ زمن تمرينات الرشاقة التفاعلية في الوحدة اليومية ١٥ ق .

خطوات البحث :

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وإنهاء الهجوم وذلك بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية لمعرفة مدى صدق وثبات أدوات البحث يوم ٢٦ / ١٠ / ٢٠٢١ م بنادي سمالوط الرياضي .

تنفيذ البرنامج المقترح :

تم تطبيق البرنامج المقترح على العينة قيد البحث في الفترة من يوم الخميس ١ / ١١ / ٢٠٢١ م حتى يوم الخميس ٣١ / ١ / ٢٠٢٢ م ، وقد تم التدريب بنادي سمالوط الرياضي من كل أسبوع من الساعة الخامسة وحتى التاسعة مساءً .

القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وإنهاء الهجوم وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث يوم ١ / ٢ / ٢٠٢٢ م بنادي سمالوط الرياضي .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
 - الوسيط .
 - معامل الارتباط .
 - الانحراف المعياري .
 - معامل الالتواء .
 - اختبار " ت " لدلالة الفروق .
 - اختبار ايتا .
 - نسبة التحسن المئوية .
- وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوي (٠.٠٥) ، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج

من خلال من سبق يتم عرض النتائج كالتالي :

الفرض الأول : ينص الفرض الأول على أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في اتجاه القياس البعدي .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث

في الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم (ن = ٣٠)

مستوي الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الأداء المهاري المركب
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٠١	١٦.٥٦	٢.٥٨	٢٥.٩٣	٢.٦٧	٢١.٤٠	ثانية	تنطيط الكرة
٠.٠١	٦.٩٦	٠.٨٠	٨.٢٧	١.٠٨	٧.٢٠	متر	ضرب الكرة بالرأس
٠.٠١	٨.٠٣	٠.٩١	١٣.٣٦	٠.٨٢	١٤.٠١	ثانية	الجري بالكرة مسافة ٥٠م
٠.٠١	٥.٢٩	٠.٥٢	٢.٤٧	٠.٥٦	١.٨٠	درجة	التصويب بالقدم على المرمى مقسم
٠.٠١	٤.٥٢	٢.٦٠	٤١.٦٦	٣.٠١	٤٢.٣٧	ثانية	الجري الزجاجي بالكرة بين الأقماع مسافة ٢٠م

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٥

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في اتجاه القياس البعدي .

الفرض الثاني : ينص الفرض الثاني على أنه :

تختلف نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم .

جدول (٥)

نسبة التحسن المئوية لعينة لبحث في الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم

(ن = ٣٠)

نسبة التحسن %	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	الأداء المهاري المركب
٢١.١٧ %	٢٥.٩٣	٢١.٤٠	ثانية	تنطيط الكرة
١٤.٨٦ %	٨.٢٧	٧.٢٠	متر	ضرب الكرة بالرأس
٤.٦٤ %	١٣.٣٦	١٤.٠١	ثانية	الجري بالكرة مسافة ٥٠م
٣٧.٢٢ %	٢.٤٧	١.٨٠	درجة	التصويب بالقدم على المرمى مقسم
١.٦٨ %	٤١.٦٦	٤٢.٣٧	ثانية	الجري الزجاجي بالكرة بين الأقماع مسافة ٢٠م

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- تراوحت نسبة التحسن المئوية لعينة البحث في الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ما بين (١.٦٨ % : ٣٧.٢٢ %) ، مما يدل على إيجابية البرنامج التقليدي فى تحسين المتغيرات البدنية والاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم .

الفرض الثالث : ينص الفرض الثالث على أنه :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى إنهاء الهجوم لناشئ كرة القدم في اتجاه القياس البعدي .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث

في إنهاء الهجوم لناشئ كرة القدم (ن = ٣٠)

مستوي الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	إنهاء الهجوم
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٠١	١٠.١٧	٠.٧٣	١٣.٨٣	٠.٦٨	١٤.٦٨	ثانية	الاستلام ثم التصويب
٠.٠١	١٤.٥٢	٠.٤٩	٥.١٢	٠.٥٩	٥.٨٢	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم التصويب
٠.٠١	٢٨.٨٠	٠.٢٥	٨.٧٩	٠.٢١	٩.٥٤	ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب
٠.٠١	١٥.٢٥	٠.١٤	٢.٩١	٠.١٢	٣.٦٢	ثانية	ضرب الكرة بالرأس في مرمى مقسم

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٥

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إنهاء الهجوم لناشئ كرة القدم في اتجاه القياس البعدي .

الفرض الرابع : ينص الفرض الرابع على أنه :

- تختلف نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى إنهاء الهجوم لناشئ كرة القدم .

جدول (٧)

نسبة التحسن المئوية لعينة لبحث في الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم (ن = ١٥)

نسبة التحسن %	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	إنهاء الهجوم
٥.٧٩ %	١٣.٨٣	١٤.٦٨	ثانية	الاستلام ثم التصويب
١٢.٠٣ %	٥.١٢	٥.٨٢	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم التصويب
٧.٨٦ %	٨.٧٩	٩.٥٤	ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب
١٩.٦١ %	٢.٩١	٣.٦٢	ثانية	ضرب الكرة بالرأس في مرمى مقسم

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- تراوحت نسبة التحسن المئوية لعينة البحث في إنهاء الهجوم لناشئ كرة القدم ما بين (٥.٧٩ % : ١٩.٦١ %) ، مما يدل على إيجابية البرنامج التقليدي في تحسين إنهاء الهجوم لناشئ كرة القدم .

تفسير النتائج ومناقشتها

يتضح من جدول (٤) (٥) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في اتجاه القياس البعدي .
 - تراوحت نسبة التحسن المئوية لعينة البحث في الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ما بين (١.٦٨ % : ٣٧.٢٢ %) ، مما يدل على إيجابية البرنامج التقليدي في تحسين المتغيرات البدنية والاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم .
- وعزى الباحثون تلك النتيجة إلى البرنامج التدريبي التقليدي الذي وضع بعد الإطلاع على المراجع العلمية والبرامج بالدراسات السابقة والتي تضمنت برامج إعداد فرق كرة القدم وخاصة البرامج التدريبية ، وقد قام الباحث بالتأكد من صلاحية البرنامج لعينة الدراسة وأيضاً مع موعد مباريات الاتحاد ، كما يتناسب مع الحالة البدنية والفسولوجية للاعبين .

يشير الباحثون أن انتظام اللاعبين في وحدات البرنامج الرياضي التقليدي والذي تم وضعه من تحديد دورة الحمل والشدة والتوزيع الزمني المناسب لفترات البرنامج (الإعداد البدني العام والخاص والمنافسات) ، وقد راعى الباحث أن تكون زمن البرنامج التقليدي بنفس البرنامج التدريبي المقترح وبالتالي كان إجمالي الوحدات ٦٠ وحدة بواقع خمس وحدات تدريبية أسبوعياً في اثني عشر أسبوع ، إجمالي ٦٢٤٠ دقيقة .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات التي تناولت الرشاقة التفاعلية في كرة القدم مثل " محمود الحوفي ، محمود رفعت " (٢٠١٩) (٩) والتي هدفت على التعرف على تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين وبعض المهارات المندمجة لكرة القدم ، وقد توصلت إلى أن البرنامج التدريبي حقق المجموعة التجريبية تفوقاً إيجابياً بفروق دالة إحصائية في القياس البعدي لاختبارات جميع المتغيرات الخاصة بالرشاقة التفاعلية ، القدرات البصرية وسرعة حركة القدمين والمهارات المندمجة في كرة القدم ، وتتفق مع دراسة " أرجونان Arjunan " (٢٠١٥) (١٣) والتي هدفت تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات السرعة الرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية (الساكيو) ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ مدارس كرة القدم ، وجاءت أهم نتائج الدراسة تفوق مجموعة الساكيو في المتغيرات البدنية قيد البحث (اختبارات السرعة الرشاقة ، الحمل العضلي) .

يذكر " مفتي إبراهيم " (١٩٩٨) أن لتحقيق المستويات المتقدمة بالنسبة للاعب والفريق والوصول إلى أفضل النتائج المطلوبة يتوقف كل ذلك على المراحل التي يمر بها اللاعب وتعتمد تلك المراحل على كيفية الإعداد للعناصر البدنية المختلفة أو القدرات البدنية الأساسية والتي تتمثل في (القوة - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة) وهذه العناصر تعتبر من أهم صفات لاعب كرة القدم ، لذلك فهي من أهم الأهداف الموضوعة في خطة التدريب والتي يعمل المدربون على تنميتها وتطويرها خلال برنامج الإعداد البدني وقد اتفق الكثير من المهتمين بكرة القدم على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم هي (السرعة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة ، التوافق ، الرشاقة ، المرونة) (١٢ : ٢٢) .

سافن أيزمان **Eisemann Saven** (١٩٩٦) إلى أن الأعداد المهارى في كرة القدم هو أول الإعدادات التي يقوم بها المدرب مع الناشئين للتأكد من وجود المهارات الفنية لديهم ومحاولة نقلها والرقى بها إلى حالة الأداء الممتاز (١٥ : ٢٢) .

ويذكر " مفتي إبراهيم " (٢٠٠١) أن تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة متدفقة ومتراصة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومروراً بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول إلى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الظروف والأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج (١٢ : ٢٥٤) .

وبذلك يتحقق الفرض الأول والثاني والذي ينص على أنه :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في اتجاه القياس البعدي .

- تختلف نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم .

يتضح من جدول (٦) (٧) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إنهاء الهجوم لناشئ كرة القدم في اتجاه القياس البعدي .

- تراوحت نسبة التحسن المئوية لعينة البحث في نهاء الهجوم لناشئ كرة القدم ما بين (١.٦٨ % : ٣٧.٢٢ %) ، مما يدل على إيجابية البرنامج التقليدي في تحسين إنهاء الهجوم لناشئ كرة القدم .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى البرنامج التدريبي المقنن الذي وضعه الباحث بعد الإطلاع على المراجع العلمية والبرامج بالدراسات السابقة والتي تضمنت برامج إعداد فرق كرة القدم وخاصة البرامج التدريبية التي استخدمت أساليب أو طرق تدريب مختلفة وحديثة .

ويشير الباحثون إلى أن هذه النتيجة الإيجابية ترجع إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية والتي احتوى على ١٢ أسبوع كآلاتي { ٣ أسابيع للأعداد العام ، ٦ أسابيع لأعداد الخاص ، ٣ أسابيع لأعداد ما قبل المنافسات (مهاري) } ، بواقع خمسة تدريبات أسبوعياً ودورة حمل فترية (٢ : ١) ، وانتظام اللاعبين في تطبيق البرنامج الذي يراعي الطرق العلمية في إعداده والتدرج بالحمل وتموجات الشدة وتقنين فترات الراحة هذا ما جعل النتيجة إيجابية في المتغيرات البدنية والمهارية .

ويضيف أن البرنامج شمل جميع عناصر اللياقة البدنية التي تلزم لاعبي كرة القدم ، العناصر البدنية في الإعداد البدني العام والخاص وهي { الرشاقة ، السرعة ، المرونة ، تحمل دوري تنفسي ، القوة ، تحمل قوة ، القدرة ، تحمل السرعة ، تحمل الأداء } وهذه العناصر قام الباحث بتوزيعها علمياً خلال أسابيع البرنامج التدريبي ، كما أن راع البرنامج التدريبي المقترح تمرينات الرشاقة التفاعلية التي بدأت من الأسبوع الثالث حتى الأسبوع العاشر وتم تطبيقه في الجزء الإعداد البدني بزمان تمرينات الرشاقة التفاعلية في الوحدة اليومية ١٥ ق .

يذكر الباحثون أن البرنامج التدريبي لم يغفل الجانب المهاري (ما قبل المنافسات) فقد بلغ زمن الأعداد المهارى ١٥٨٤ ق ، تم توزيعها على أهم المهارات وأساسيات كرة القدم وهي { التمرينات الفنية الإيجابية ، التمرينات بأكثر من كرة ، تمرينات المهارة مع اللياقة ، التمرينات المركبة } .

يشير " عمرو أبو المجد ، جمال النمكى " (١٩٩٧) أن التخطيط للتدريب الناشئين في كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للاعبين ، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى الناشئين ووصولهم إلى أعلى مستوى خلال السنوات التالية ولكي يمكن الوصول بالناشئين في مجال التدريب إلى المستويات العالية فأن ذلك يتم خلال وقت طويل ولا بد من التحكم في هذا الوقت ولهذا نجد أن من الأهمية وضع خطط لفترات اقصر (سنوات - فترة - مرحلة - أسبوع) والتي يتم فيه تحديد الأهداف والواجبات وتدرجها من أهداف وواجبات فرعية ، إلى أهداف اكبر منها وهكذا حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة (٧ : ١٨٣) .

يشير " فيلمورجان ، بالانيسامي Velmurugan & Palanisamy " (٢٠١٢) أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي (١٧ : ١١) .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات التي تناولت الرشاقة التفاعلية في كرة القدم مثل دراسة " حسين عباس " (٢٠٢٠) (٣) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الحركية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت ، وقد توصلت إلى أن البرنامج التدريبي أظهر تأثيرا ايجابيا على تحسين بعض المتغيرات البدنية مثل السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وبعض المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم بدولة الكويت ، وتتفق مع دراسة " أرجونان Arjunan " (٢٠١٥) (١٣) والتي هدفت تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية (الساكيو) ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ مدارس كرة القدم ، وجاءت أهم نتائج الدراسة تفوق مجموعة الساكيو في المتغيرات البدنية قيد البحث (اختبارات السرعة والرشاقة ، الحمل العضلي) .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والرابع والذي ينص على أنه :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في إنهاء الهجوم لناشئ كرة القدم في اتجاه القياس البعدي .
- تختلف نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في إنهاء الهجوم لناشئ كرة القدم .

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

- في ضوء نتائج البحث تحقيقاً لهدفه والتي جاءت من خلال التأكد من الفروض التي وضعت لذلك فقد توصل الباحث إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات الرشاقة التفاعلية على تطوير الأداء الهجومي لناشئ كرة القدم ، وظهر ذلك في الآتي :
- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في اتجاه القياس البعدي .
 - تراوحت نسبة التحسن المئوية لعينة البحث في الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ما بين (١.٦٨ % : ٣٧.٢٢ %) ، مما يدل على إيجابية البرنامج التقليدي فى تحسين المتغيرات البدنية والاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم .
 - وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إنهاء الهجوم لناشئ كرة القدم في اتجاه القياس البعدي .
 - تراوحت نسبة التحسن المئوية لعينة البحث في نهاء الهجوم لناشئ كرة القدم ما بين (٥.٧٩ % : ١٩.٦١ %) ، مما يدل على إيجابية البرنامج التقليدي فى تحسين إنهاء الهجوم لناشئ كرة القدم .

ثانياً : التوصيات

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي من استنتاجات يمكن صياغة التوصيات الآتية :
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على فرق كرة القدم لمختلف المراحل العمرية .
 - صقل المدربين بأهمية الرشاقة التفاعلية في الإعداد البدني العام والخاص في مرحلة الناشئين .
 - الاتجاه للتدريب بالأجهزة والأدوات الحديثة .
 - الاهتمام بتمرينات المهارية المركبة لمراحل الناشئين (المبتدئين) .
 - إدخال عناصر اللياقة البدنية الخاصة (القدرة ، الاتزان الوظيفي ،) في تدريبات إنهاء الهجوم .
 - الاهتمام باستخدام الأجهزة والأدوات في مراحل تدريب الناشئين .
 - ضرورة تطبيق أساليب تدريب أخرى لرفع المستوى البدني لاعبي كرة القدم .
 - الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية العام والخاص في تدريب كرة القدم .
 - إجراء دراسات مشابهة مع مختلف المراحل العمرية والنوع واللعبة .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أشرف محمد جابر (٢٠١١) : طرق اللعب في كرة القدم الحديثة بين الدفاع والهجوم ، الجزء الأول ، مكتب النجاح ، القاهرة .
٢. جمال عبد الله حسن ، ممدوح محمود مجدي (٢٠٠٢) : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الخطئية في بطولة كأس العالم للناشئين في كرة القدم ١٩٩٧م ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضية ، الجزء الأول ، العدد ١٤ مارس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٣. حسين عباس عبد الأخضر (٢٠٢٠) : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الحركية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها
٤. حنفي محمود مختار (١٩٩٨) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥. حنفي محمود مختار (١٩٩٩) : المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٦. طه محمود إسماعيل ، عمرو علي أبو المجد ، إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٣) : جماعية اللعب في كرة القدم ، مطابع الأهرام التجارية ، قليب .
٧. عمرو صابر حمزة ، نجلاء بدري نور الدين ، بديدة علي عبد السمیع (٢٠١٦) : تدريبات السايكو ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٨. عمرو علي أبو المجد ، جمال إسماعيل النمکی (١٩٩٧) : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٩. محمود حسن الحوفي ، محمود محمد رفعت (٢٠١٩) : تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين وبعض المهارات المندمجة لكرة القدم ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٢ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
١٠. مروة سيد ناصر (٢٠١٩) : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
١١. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤) : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٢. مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية

13. Arjunan (2015) : Effect of Speed ، Agility and Quickness (S. A. Q.) Training on Selected Physical Fitness Variables among School Soccer Players ، Journal : (IMPACT) International Journal of Research in Humanities ، Arts and Literature (IMPACT : AJRHAL) ، vol. 3 ، 10 ، 10 – 22 .
14. Chatzopoulos ، D. ، Galazoulas ، C. Patikas ، D. and Kotzamanidis ، C. (2014) : Acute effect of static and movement time ، Journal sport Science and medicine 13(2) ، 403-409 .
15. Eisemann، S. (1996) : Moglichkeiten zur Verbesserung das Angriffssbiels durch Die gezielte anwendung von sbielformen in Technisch Taktischen Training " Doktorarbeit، Sportwissenschaftliche fakultat، Universitat Leibzig.
16. Milanovic، Z. ، Sporis ، G. ،Trajkovic ، N. ، James ، N. and Samija ، K. (2013) : Effects of a 12 week SAQ training programme on agility with and with out the ball among young soccer players. Journal of sports science and medicine 12(1):97-103.
17. Velmurugan G. & Palanisamy A. (2012) : Effect of SAQ Training and Polymeric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players ، Indian Journal of applied research ، Volume : 3 ، Issue : 11 ، 432 .
18. Young WB، James R & Montgomery I (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? J Sports Med Phys Fitness 42، 282–288
- ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)
19. http://physical.uobabylon.edu.iq/lecture_file.aspx?fid=14&lcid=85814