

## أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

راتب السداود \*

علاء أبو جريوع

### ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير والمراوغة والمهاجمة) لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، وتم استخدام المنهج التجريبي، على عينة تكوّنت من (40) من الطلاب المسجلين لمساق كرة القدم، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي بواقع (20) طالباً لكل مجموعة، وقطبقت المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المقترح وطبقت المجموعة الضابطة البرنامج التدريبي الاعتيادي. وتم استخدام المعالجات الإحصائية التالية: المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم التفاضل والالتواء، واختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent Samples t-test)، واختبار (ت) للعينات المزدوجة (Paired Samples t-test). وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين (القبلي والبعدي) لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم على أفراد المجموعة الضابطة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين (القبلي والبعدي) لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين البعديين لأفراد المجموعة (التجريبية والضابطة) للمهارات الأساسية في كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية. ويوصي الباحثان بضرورة إعطاء الوقت الكافي لاستخدام تمرينات الرشاقة كجزء من التدريب في لعبة كرة القدم لما لها من أثر إيجابي على تطوير المهارات الأساسية.

**الكلمات الدالة:** تمرينات الرشاقة، كرة القدم، التمرير، المراوغة، المهاجمة، البرنامج التدريبي.

\* كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، المملكة الأردنية الهاشمية.

تاريخ قبول البحث: 13 / 3 / 2018 م .

تاريخ تقديم البحث: 26 / 9 / 2016 م .

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2020 م .

## **The Effect of a Training Program Using Agility Exercises on Enhancing Basic Skills Performance in Football**

**Ratib Mohammed Al-Daawod**

**Alaa Mohammad Abu Garbou'**

### **Abstract**

This study aimed to identify the effect of a training program using agility exercises on enhancing basic skills performance in football (Passing, Scrolling, Attacking) among Students of the Physical Education Faculty at Yarmouk university. The experimental approach has been conducted on a sample of (40) students who were registered in a football course and who were chosen with the deliberate method. The study sample was divided into two equivalent groups, (20) students per group. The experimental group used the training program. The control group used the schedule program to basic skills in football. The following statistics were used: means, standard deviations, flattening and spacing values. The Independent Samples t-test and Paired Samples t-test were used. The study showed that there are no statically significant differences at ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the pre and post measure for the members of the control group to develop the basic skills in football (Passing, Scrolling, Attacking) for the post measure. The study also showed that there are statically significant differences at ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the pre and post measures to develop the skills of football for the experimental group and in favor of the post measures. The study also showed that there are statically significant differences at ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the post measure for the members of the control and experimental group due to basic skills in football and in favor of the experimental measures

**Keywords:** Agility exercises, Football, Passing, Scrolling, Attacking, Training program.

## مقدمة الدراسة:

أصبحت كرة القدم السمة المميزة في تحقيق الانجازات الرياضية التي تسعى إليها الدول المتقدمة في وقتنا الحاضر لتقليل الفترة الزمنية في صناعة الأبطال والوصول إلى كرة قدم تنتهي بالدول بوضع علامة مميزة في حضارتها، واهتم علماء التربية الرياضية بجوانب لعبة كرة القدم المتعددة وذلك من خلال إجراء وتطبيق البحوث والاختبارات العلمية، وذلك لغايات الوصول إلى أفضل الطرق والأساليب بهدف الوصول إلى تطوير لاعبي كرة القدم لصقل المهارات والمواهب بطرق علمية سليمة بإشراف خبراء مختصين في مجال كرة القدم.

ونمّ تناول المهارات الأساسية في كرة القدم من قبل العاملين في مجال كرة القدم وقد عرفها (Al-Khashab & Al-Hayani, 1999) على أنّها كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين ضمن قوانين اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو من دونها، كما عرفها كماش (Kamash, 1999) على أنها مجموعة من عوامل يقوم اللاعب باستخدامها في المباراة مثل المهارة الفردية واللعب الجماعي فكرة القدم من مميزات أنها تتطلب أن تلعب بشكل سريع وأن يقوم اللاعب بتنفيذ المهارات بمنتهى السرعة والدقة مع إمكانية في تغيير اتجاهه مع الكرة لأن عنصر المفاجأة مطلوب في لعبة كرة القدم. وتعد المهارات الأساسية وسيلة مهمة لحسم المباريات والفوز بها بحيث أن الفريق الذي لديه مهارات أفضل تكون فرصة فريقه في الفوز أكبر من الفريق المنافس طبعاً دون إغفال باقي العناصر الأخرى. وإتقان هذه المهارات يتطلب التدريب المستمر لفترات طويلة فكلما زاد مستوى التدريب وشدته ارتفع أداء اللاعبين في تطبيق المهارات وتنفيذها.

وأشار كماش (Kamash, 2016) إلى مجموعة من المهارات الأساسية لكرة القدم، ومنها مهارة ضرب الكرة من خلال الضربات المتنوعة التي يمكن أن تؤديها قدم اللاعب، والفريق الذي يجيد أفراده أنواع ضرب الكرة بصورة صحيحة متقنة يستطيع تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب، أمّا المراوغة فهي فن التخلص من اللاعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب والتحكم فيها في أي جزء من الملعب، وعند تنفيذ المراوغة يجب التأكد من ناحية التوقيت وسرعة رد الفعل بأقل وقت ممكن مع السيطرة التامة على الكرة، ويلجأ اللاعب إلى المراوغة بسبب وقوعه تحت ضغط من قبل لاعبي الفريق المنافس. وتعد مهارة المهاجمة بالكرة محاولة أخذ الكرة من اللاعب الخصم عندما تكون الكرة تحت سيطرته أو قطعها أو تشتيتها قبل استلامها أو أثناء

أثر برنامج تدريبي باستخدام تمارين الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم  
راتب محمد الداوود، علاء محمد أبو جريوع

وبعد السيطرة عليها من قبل اللاعب المنافس، والمهاجمة تكون إمّا مهاجمة الكرة من الأمام، أو من الجانب، أو مهاجمة الكرة من الخلف.

ويعمل الإعداد البدني في لعبة كرة القدم بمختلف أنواعه على تطوير وصقل المهارات لدى الفرد الرياضي وأيضاً يقوم بتثبيت مهاراته الحركية والتي تستطيع أن تصل به إلى تحقيق إنجازات رياضية عالية. وإن تثبيت المهارة وصلها وتطويرها يؤدي إلى وصول اللاعب إلى مستويات عالية في الرياضة المحلية والعالمية والوصول إلى نتائج أفضل (Albeshtawi & Alkhawaja, 2005).

إنّ النشاطات والحركات عالية السرعة في كرة القدم تؤثر على أداء اللاعب ويمكن تصنيفها إلى نشاطات تتطلب السرعة القصوى، والتسارع، أو الرشاقة، وجميعها تشارك في المحددات الفسيولوجية والبيوميكانيكية لدى اللاعب، وهي سمات مستقلة نسبياً في لاعبي كرة القدم المحترفين، وتحتاج إلى متطلبات إنتاج طاقة عالية وتعتمد جزئياً على نسبة قوة الساق إلى كتلة الجسم ونسبة نوعية الألياف فيها، وإنّ تدريبات الرشاقة تؤدي إلى تحسينات كبيرة في اختبارات تغيير الاتجاه في كرة القدم (Little & Williams, 2005). وتعتمد تمارين الرشاقة على أربعة عناصر، وهي التوازن، والتنسيق، والرشاقة المبرمجة، والرشاقة العشوائية، ويكون حجم وكثافة استخدامها متناسب مع عمر الرياضيين ومستوى الاستعداد الحركي لديهم (Pearson, 2001).

وتؤكد الدراسات العلمية على استعمال مصطلح آخر غير مصطلح الرشاقة الا وهو مصطلح التوافق الحركي حيث يقوم الأداء الحركي بتحديد التوافق الحركي ويحدد مقدار التوافق الذي يظهر من خلال الأداء. وبعد التوافق الحركي من مقومات مستوى الرياضي، والرشاقة مهمة جداً لجميع الألعاب وخصوصاً الألعاب التي تتطلب تغييراً في وضعيه الجسم. أن الرشاقة تساهم بشكل كبير جداً في إكساب اللاعب فن الأداء الحركي وإتقانه، بحيث كلما زادت رشاقة اللاعب تحسن مستوى أدائه ومهاراته (Hussein, 1998).

وتعد صفة الرشاقة مهمة لدى لاعبي كرة القدم، فهي تساعد في تجاوز اللاعب الخصم، وفي منع وقوع إصابات (Jovanovic et al., 2011). توضع الرشاقة في أوليات الإعداد البدني للألعاب؛ إذ أنها تعد جزء لا يتجزأ من فن الأداء الحركي، فالرشاقة من أهم المهارات التي تحتوي

على رد الفعل من خلال وصول التوازن المضطرب والعودة إلى حاله الاتزان، ويمكن للرشاقة أن تفيدنا أيضا في محاوله تغيير فن أداء الحركات حيث يمكن تغييرها من حركه إلى أخرى بصوره صحيحة أو لتغيير اتجاه اللعب بسرعة وتؤكد المصادر العلمية على أهميه الرشاقة في تطوير المهارة بشكل عام (Hussein, 1998). وأشار (Jullien et al., 2008) إلى أن قيام لاعب كرة القدم بتدريبات الرشاقة لمدة قصيرة يمكن أن تحسن من أداء اللاعب على اختبارات الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم، ويشكل استجابة طويلة الأمد من الذاكرة الحركية لديه.

وقد أجرى عدد من الباحثون دراسات حول استخدام برامج تدريبية لتطوير مهارات كرة القدم لدى اللاعبين، مثل دراسة (Jovanovic et al., 2011) التي قيّمت تأثير تدريبات السرعة والرشاقة على قوة أداء لاعبي كرة القدم، ودراسة (Thomas et al., 2009) التي كشفت عن أثر استخدام تقنيات التدريبات البليومترية على القوة والرشاقة لدى اللاعبين الشباب لكرة القدم، ودراسة البياتي ويوسف (Al-Bayati & Yousef, 2004) التي بحثت في أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم، ودراسة (Thomas et al., 2009) التي كشفت عن أثر استخدام تقنيات التدريبات البليومترية على القوة والرشاقة لدى اللاعبين الشباب لكرة القدم. وجاءت الدراسة الحالية إلى تطبيق برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات الرشاقة على طلاب كلية التربية الرياضية، والكشف عن أثر البرنامج المقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية في كره القدم لديهم.

#### أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال النقاط التالية:

1. التعرف على الدور التي تلعبه الرشاقة في تنمية وتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.
2. تزويد المكتبة العربية بشكل عام والأردنية بشكل خاص وكذلك القائمين على العملية التعليمية والتدريبية ببرنامج تدريبي يعتمد على تمرينات الرشاقة لتسهم في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم والوصول إلى المستويات العليا.
3. معرفة مدى اقتران عنصر الرشاقة بالأداء المهاري لدى الطلبة في مساق كره القدم.
4. أهمية الإعداد البدني والمهاري في كره القدم للوصول إلى المستويات العليا في هذه اللعبة.

أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم  
راتب محمد الداوود، علاء محمد أبو جريوع

5. تقدّم هذه الدراسة معلومات للمدربين يمكن أن تساعد في عملية التخطيط للتدريب، من خلال استخدام التمرينات الحديثة كاستخدام جهاز الرشاقة في تطوير القدرات الحركية والبدنية للاعبين وتنمية ومهارتهم في كرة القدم.

### مشكلة الدراسة:

إنّ تعليم مهارات كرة القدم يتم من خلال تطوير برامج تدريبية مخططة تمكن اللاعبين من ممارسة كل مهارة، وعلى الرغم من أهمية الممارسة في تطوير مهارات اللاعبين، إلا أنّ طبيعة النشاط العملي ونوع التعليم المقدم لا يقل أهمية، حيث أنّ الممارسة الفعّالة المقترنة بالتعليم والتدريب المناسب هي أداة فعّالة في تحديد وتشكيل مسار التميز (Stratton, 2004). وقد قام العديد من الباحثون باستخدام برامج تدريبية واختبار أثرها على مهارات وأداء لاعبي كرة القدم (Jovanovic et (Al-Bayati & Yousef, 2004) (Al-Jawhari, 2009) (Sabee, 2011) . al., 2011)

ويعد مساق تعليم كرة القدم من المساقات الرياضية ومتطلبات إجبارية لطالب كلية التربية الرياضية أثناء دراسته الجامعية إذ أنها تكسب الطالب مهارات خاصة بكرة القدم والتي يتمكن من تعليمها للتلاميذ في حياته المهنية، ومن خلال عمل الباحثين كمدرسين لمهارات كرة القدم، لاحظنا من خلال تعليم مهارات كرة القدم وجود صعوبة لدى الطلبة في اكتساب المهارات وإتقانها في ضوء التمرينات الاعتيادية المستخدمة في التعليم والتدريب. ومن خلال متابعة الباحثان للتطبيق العملي للطلبة خلال مساق كرة القدم وبالرجوع إلى مدرسين المساقات تبين أن هناك ضعف في المستوى البدني والمهاري للطلبة في المهارات الأساسية لكرة القدم، ممّا دفع الباحثين للاهتمام بهذه الحالة، ووجد أن عنصر الرشاقة لم يأخذ حيزاً كافياً في فترة الإعداد؛ مما ساهم في تدني مستوى الطلبة لمهارات كرة القدم المبنية على الرشاقة، لذا قام الباحثان بإعداد برنامج تدريبي يشمل تمرينات الرشاقة لتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير والمراوغة والمهاجمة) لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

## أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة التعرف إلى:

- 1- أثر استخدام التمرينات الاعتيادية على أداء طلبة مساق كرة القدم في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (التمرير والمراوغة والمهاجمة).
- 2- أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير والمراوغة والمهاجمة).
- 3- الفروق في مستوى المهارات الأساسية بكررة القدم (التمرير والمراوغة والمهاجمة) بين أفراد المجموعتين؛ التجريبية التي طبق عليها برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة، والضابطة التي طبق عليها برنامج التمرينات الاعتيادية.

## فرضيات الدراسة:

لتحقق أهداف الدراسة تم صياغة الفرضيات التالية:

- الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين (القبلي والبعدي) لأداء أفراد المجموعة الضابطة للمهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير، المراوغة، المهاجمة) ولصالح القياس البعدي.
- الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين (القبلي والبعدي) لتحسين مهارات (التمرير، المراوغة، المهاجمة) لدى طلاب كلية التربية الرياضية لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أداء أفراد المجموعتين (التجريبية، الضابطة) على مهارات (التمرير، المراوغة، المهاجمة) في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

أثر برنامج تدريبي باستخدام تمارين الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم  
راتب محمد الداوود، علاء محمد أبو جريوع

### محددات الدراسة:

- 1- المجال البشري: الطلاب المسجلين في مساق تعليم كرة القدم في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك للفصل الدراسي الثاني.
- 2- المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك.
- 3- المجال الزمان: الفصل الثاني للعام الدراسي (2013م-2014م)، خلال الفترة (2014/3/30م) إلى (2014/5/22م)، واستمرت فترة تطبيق البرنامج (6) أسابيع خلال الفترة (2014/4/6م) إلى (2014/5/18م).

### مصطلحات الدراسة:

1. البرنامج: مخطط تعليمي يتضمن الأهداف، والمحتوى، والأنشطة، والتمرينات، والوسائل، وأساليب التقويم، والخطوات الإجرائية، لتنفيذه، ويرمي إلى تنمية بعض مهارات كرة القدم، مستنداً بذلك إلى تمارين الرشاقة. (تعريف إجرائي)
2. المهارة الحركية: هي إمكانية الفرد في أداء حركة معينة بأقصى درجة من الإتقان وتحقيق نتيجة جيدة فيها مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة وفي أقل زمن (Mahmoud, 2008).
3. التمرير: قيام اللاعب بتمرير وضرب الكرة بأي جزء من الجسم مسموح بلمس كرة القدم إلى لاعب آخر، وهذه التمريره إما أن تكون تمريره غير ناجحة بحيث يتلقاها اللاعب الخصم أو تخرج الكرة من اللعب، أو ناجحة يستقبلها زميله في نفس الفريق (Redwood-Brown, 2008).
4. الرشاقة: مقدرة الفرد على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين من جسمه على الأرض أو في الهواء بدقة متناهية (Mahmoud, 2008).
5. المراوغة (المحاورة): تعتبر فن التخلص من المنافس وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية (تعريف إجرائي).

6. المهاجمة: هي تلك الحركات التي يتحتم على اللاعب أداءها بمفرده أو بمساعدة زميل في جميع المواقف بغرض الوصول على المرمى (تعريف إجرائي).

#### الدراسات السابقة:

هدفت دراسة البياتي ويوسف (Al-Bayati & Yousef, 2004) إلى وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، وهدفت أيضاً إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم. وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية، وظهر تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع القدرات البدنية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، وكانت نسبة التطور لدى المجموعة التجريبية أعلى من الضابطة. ويوصي الباحثان بضرورة الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وعدم إهمالها حتى بعد إتقانها وخاصة في تدريب الناشئين، وإجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية أخرى وعلى مهارات أخرى لمعرفة تأثير البرامج التدريبية عليها كرمية التماس واللعب بالرأس والمراوغة.

وقام (Little & Williams, 2005) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين التسارع والسرعة القصوى والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين. وتكوّنت عينة الدراسة من (106) فرداً من لاعبي كرة القدم المحترفين من فرق الدوري الإنجليزي الذين تتراوح أعمارهم بين 18-36 سنة، واستخدم المنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة. وتم استخدام اختبار تقييم التسارع باستخدام اختبار 10 م، والذي ينطوي على العدو 10 م في أسرع وقت ممكن من بداية ثابتة، وتم تقييم السرعة القصوى باستخدام اختبار 20 م، وتم اختبار الرشاقة باستخدام مسار متعرج يتكون من أربعة أقسام بطول 5 م حيث يتطلب تسارع، وتباطؤ، وتحكم في التوازن. وأظهرت النتائج أنّ التسارع، السرعة القصوى، والرشاقة هي سمات مستقلة نسبياً لدى لاعبي كرة القدم المحترفين، وإنّ تمارين الرشاقة تؤدي إلى تحسينات كبيرة في مهارات تغيير الاتجاه، وأنّ العوامل الفسيولوجية والبيوميكانيكية المختلفة تساهم في الأداء الناجح في كل مهارات السرعة لدى لاعبي كرة القدم. وأوصت الدراسة

أثر برنامج تدريبي باستخدام تمارين الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم  
راتب محمد الداوود، علاء محمد أبو جريوع

بضرورة استخدام اختبارات وإجراءات تدريب محددة لكل مكون من عناصر السرعة عند تدريب  
ناشئي كرة القدم.

وهدفت دراسة (Thomas et al., 2009) التعرف إلى أثر استخدام تقنيات التدريبات  
البليومترية على القوة والرشاقة لدى اللاعبين الشباب لكرة القدم. وتكوّنت عينة الدراسة من (12) فرداً  
من لاعبي نادي كرة القدم للناشئين، وتمّ استخدام المنهج التجريبي وتوزيعهم إلى مجموعتين؛  
إحداهما طبق عليها تمارين القفز العميق والأخرى تمارين القفز العكسي، وتمّ تطبيق البرنامج  
عليهم لمدة (6) أسابيع. وأظهرت النتائج وجود تحسينات في ارتفاع القفزة العمودية والرشاقة لدى  
اللاعبين بعد تطبيق البرنامج، وعدم وجود أي تغيير في أداء العدو. كما أظهرت النتائج عدم وجود  
فروق دالة بين المجموعتين التجريبتين في اختبارات القوة والرشاقة. وأوصت الدراسة باستخدام  
التدريبات كأشطة تدريبية جيدة لتحسين قوة الأداء والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم للشباب.

أجرى الجوهري (Al-Jawhari, 2009) بدراسة هدفت التعرف على مدى تأثير الأداء المهاري  
بفاعليه القدرات التوافقية في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. واستخدم الباحثان المنهج  
التجريبي على عينة من ناشئين كرة القدم لمنتخب الزقازيق بعمر (15) سنة وتكونت العينة من  
(48) ناشئ مقسمين إلى مجموعتين متساويتين بحيث هناك (24) لاعب في المجموعة التجريبية  
و(24) لاعب في المجموعة الضابطة. وأظهرت النتائج لهذه الدراسة أن هذا البرنامج أثر بشكل  
إيجابي وساهم في تطوير مستوى الأداء بشكل عام وتطور المهارات الأساسية. وأوصت الدراسة  
بضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية لدى لاعبي كرة القدم نظراً لدورها في تحسين المهارات  
الأساسية لديهم.

وهدفت دراسة أبو بشارة (Abubshara, 2010) التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح قائم  
على القدرات التوافقية لتحسين مستوى المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم، وتكونت عينة  
الدراسة من (40) لاعبا مبتدئا في مؤسسة خطوات محافظة طوباس لعام 2009م، واستخدم الباحث  
المنهج التجريبي. وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن القدرة على الربط الحركي، والتكيف مع الأوضاع  
المتغيرة، وتقدير الوضع من أهم القدرات التي يحتاجها اللاعب الناشئ في كرة القدم، كما أظهرت  
نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح ذو فعالية في تحسين مستوى مكونات القدرات  
التوافقية المختلفة، والمهارات الأساسية لكرة القدم، ويوصي الباحث باستخدام البرنامج المقترح من

جميع الأندية والمدارس الكروية والمؤسسات الرياضية للناشئين لدوره الفعال في تطوير القدرات التوافقية وتطوير المهارات الأساسية والأداء.

وأجرى (Jovanovic et al., 2011) دراسة هدفت تقييم إلى تأثير تدريبات السرعة والرشاقة على قوة أداء لاعبي كرة القدم، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي. وتكونت عينة الدراسة من (100) فرد من لاعبي الفرق التي لعبت في الدوري الكرواتي للشباب، تم توزيعهم بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية. وتم تقييم قوة الأداء باستخدام اختبار السرعة - سباق 5 م، واختبار التسارع - سباق 10م، اختبارات السرعة القصوى - سباق 20 و30م، واختبارات القفز. وأظهرت النتائج أن قوة الأداء لدى أفراد المجموعة التجريبية التي طبقت عليها تدريبات السرعة والرشاقة تحسنت بشكل ملحوظ. وأوصت الدراسة بضرورة اهتمام المدربين بتمرينات السرعة والرشاقة في عملية التخطيط لموسم التدريب.

هدفت دراسة سبع (Sabee, 2011) للتعرف إلى أثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الصفات البدنية لحراس مرمى الشباب بكرة القدم للصالات. وكذلك التعرف على الفروق في بعض الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية، واستخدم المنهج التجريبي. تكونت عينة الدراسة من (12) حارساً أعمارهم من 16-19 سنة. أشارت نتائج الدراسة أن تمارين سرعة الاستجابة الحركية أحدثت تطوراً معنوياً في الصفات البدنية (سرعة الاستجابة الحركية، القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، سرعة ردة الفعل) في حين حدث تطور في صفات (القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة) لكن لم يصل إلى مستوى المعنوية. وحققَت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين سرعة الاستجابة الحركية تطوراً معنوياً على المجموعة الضابطة في الصفات البدنية (سرعة الاستجابة الحركية، القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، سرعة ردة الفعل) أما بقية الصفات البدنية فقد حدث فيها تطور لكن لم يرتق إلى مستوى المعنوية. وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتمارين سرعة الاستجابة الحركية وبطريقة التدريب التكراري عند وضع المناهج التدريبية لحراس المرمى الشباب لما أظهرته نتائج البحث من تحسن في الصفات البدنية.

كما قامت (Bravo, 1996) بإجراء دراسة من خلال وضع برنامج تدريبي مقترح للتدريب الدائري، واستخدام المنهج التجريبي. تم اختيار عينه من (124) سيدة، تراوحت أعمارهم ما بين (50-70) سنة حيث قسمت العينة على مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة حيث قامت المجموعة التجريبية ببعض التمارين مثل المشي وتمارين المرونة والرشاقة لمدة ساعة ولثلاث مرات

أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم  
راتب محمد الداوود، علاء محمد أبو جريوع

أسبوعياً لمدة سنة كاملة. وكانت النتائج أن المرونة والقوة والرشاقة تأثرت بالإيجاب وقد كان لهذا البرنامج التدريبي أثر إيجابي على الصحة بشكل عام للمشاركات بهذا البرنامج المعد. وأوصت الدراسة بضرورة اهتمام المدربين بالتدريب الدائري لما له من آثار إيجابية على اللاعبين.

هدفت دراسة (Young et al., 2001) إلى التعرف على مدى انتقال تأثير تدريب السرعة الانتقالية على أداء اختبار الرشاقة المرتبط بتغير الاتجاهات. استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة، تكونت عينة الدراسة من 36 طالباً. أظهرت النتائج أن أفراد المجموعة الأولى أظهروا تحسناً في السرعة الانتقالية وتحسناً محدوداً في الرشاقة. في حين أن أفراد المجموعة الثانية أظهرت تحسناً في اختبار الرشاقة الجري مع تغير الاتجاهات ولم تظهر تحسناً في اختبار السرعة الانتقالية. وأشارت النتائج أيضاً إلى أن تأثير صفة الرشاقة على السرعة الانتقالية محدود. وأوصت الدراسة المدربين بالاهتمام بتدريبات السرعة الانتقالية عند التصميم والتخطيط لتدريبات السرعة والرشاقة.

كما أجرى (Miller et al., 2006) دراسة هدفت إلى مدى تأثير وتحسن صفة الرشاقة من خلال برنامج بيلوميتري لمدة 6 أسابيع. وقام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين واحدة تجريبية وأخرى ضابطة وقياس قبلي وبعدي وشملت عينة الدراسة (28) رياضياً من فئة المنتوعين. وتم تقسيم أفراد العينة على مجموعتين بشكل متساوي، تم تطبيق برنامج التدريب البيلوميتري على المجموعة التجريبية. بينما لم يتم إجراء أي تمارين بيلوميتري على المجموعة الضابطة وبعد إجراء اختبارات قبلية وبعديّة على المجموعتين، أظهرت النتائج وجود تقدم وتحسن ذو دلالة إحصائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية من ناحية الرشاقة وسرعة رد الفعل. وأوصت الدراسة الرياضيين باستخدام التدريبات البليوميتريّة لكسر رتابة التدريب، وتحسين القوة الانفجارية في ليصبحوا أكثر مرونة.

أمّا دراسة (Benvenuti et al., 2010) فقد هدفت الدراسة إلى تقييم موضوعية اختبار الرشاقة للمحفزات البصرية التفاعلية لدى لاعبات كرة القدم وخماسي كرة القدم للصالات. تكوّنت عينة الدراسة من (66) لاعبة ينتمين إلى الفرق الإيطالية في كرة القدم وخماسي كرة القدم للصالات. وتمّ استخدام المنهج التجريبي وقسمت العينة إلى مجموعتين. أظهرت نتائج الدراسة موثوقة اختبار الرشاقة لتقييم الرشاقة في الظروف الميدانية، أن لاعبات خماسي كرة القدم أظهرن مستوى أفضل

من لاعبات كرة القدم في اختبار الرشاقة التفاعلي. وأوصت الدراسة بضرورة تقييم قدرات الرشاقة لدى اللاعبين في كل من الظروف المخطط لها.

### إجراءات الدراسة

#### منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها باستخدام المجموعات المتكافئة.

#### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية التربية الرياضية المسجلين في مساق تعليم كرة القدم للفصل الثاني للعام الدراسي (2013م-2014م) وعددهم (80) طالباً حسب سجلات دائرة القبول والتسجيل.

#### عينة الدراسة:

اختيار العينة بالطريقة العمدية وتم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين متساويتين مجموعة تجريبية وعددها (20) طالباً طبقت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات الرشاقة، والمجموعة الثانية ضابطة وعددها (20) طالباً طبقت البرنامج التدريبي المقترح دون استخدام تمرينات الرشاقة حيث طبقت التمرينات على المجموعة التجريبية.

### الجدول (1) اختبار (ت) للعينات المستقلة للتحقق من تكافؤ أفراد المجموعتين (الضابطة

#### والتجريبية) في القياس القبلي لاختبارات الدراسة

| المتغير  | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | t     | درجات الحرية | الدالة الإحصائية |
|----------|----------|-----------------|-------------------|-------|--------------|------------------|
| التمرير  | ضابطة    | 15.18           | 1.75              | 0.94  | 38           | 0.35             |
|          | تجريبية  | 14.57           | 2.33              |       |              |                  |
| المراوغة | ضابطة    | 7.85            | 2.06              | 0.99- | 38           | 0.33             |
|          | تجريبية  | 8.45            | 1.76              |       |              |                  |
| المهاجمة | ضابطة    | 8.40            | 1.96              | 0.82- | 38           | 0.42             |
|          | تجريبية  | 9.10            | 3.31              |       |              |                  |

أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم  
راتب محمد الداوود، علاء محمد أبو جريوع

يظهر من الجدول السابق أن قيم (T) لمهارات (التمرير والمراوغة والمهاجمة) تبعاً لمتغير المجموعة، كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتين الدراسة.

### الجدول (2) تطبيق اختبار (Independent Samples T-test)

على المتغيرات الشخصية تبعاً لمتغير المجموعة

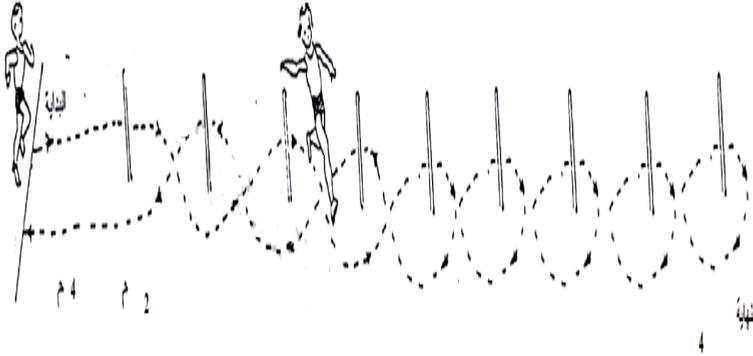
| المتغير | وحدة القياس | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | t     | درجات الحرية | الدلالة الإحصائية |
|---------|-------------|----------|-----------------|-------------------|-------|--------------|-------------------|
| الطول   | سم          | ضابطة    | 174.00          | 4.48              | 1.55  | 38           | 0.14              |
|         |             | تجريبية  | 168.13          | 8.67              |       |              |                   |
| الوزن   | كغم         | ضابطة    | 74.00           | 4.45              | 0.25  | 38           | 0.82              |
|         |             | تجريبية  | 73.27           | 10.71             |       |              |                   |
| العمر   | سنة         | ضابطة    | 19.41           | 1.13              | -0.17 | 38           | 0.89              |
|         |             | تجريبية  | 19.48           | 1.18              |       |              |                   |

يظهر من الجدول السابق أن قيم (T) للمتغيرات الشخصية تبعاً لمتغير المجموعة، كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وهذا يدل على تكافؤ المتغيرات الشخصية لمجموعتين الدراسة.

الاختبارات المستخدمة:

1- اختبار الجري المتعرج بالكرة (الزجراج) المرور بين الأعلام بالكرة بطريقة متعرجة دون لمسها (Mahmoud, 2009).

الهدف من الاختبار: دقة وقدرة اللاعب على السيطرة على الكرة من حاله الجري بها. الشكل رقم (1) طريقة إجراء الاختبار.

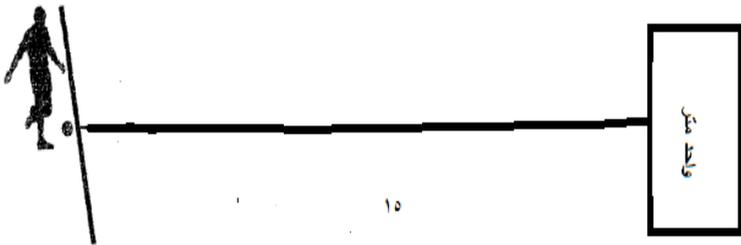


الشكل رقم (1) طريقة إجراء اختبار الجري المتعرج بالكرة

2- اختبار التمرير (Mahmoud, 2009):

تمرير الكرة نحو هدف بعرض متر واحد وارتفاع (60) سنتيمتر.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التمرير.

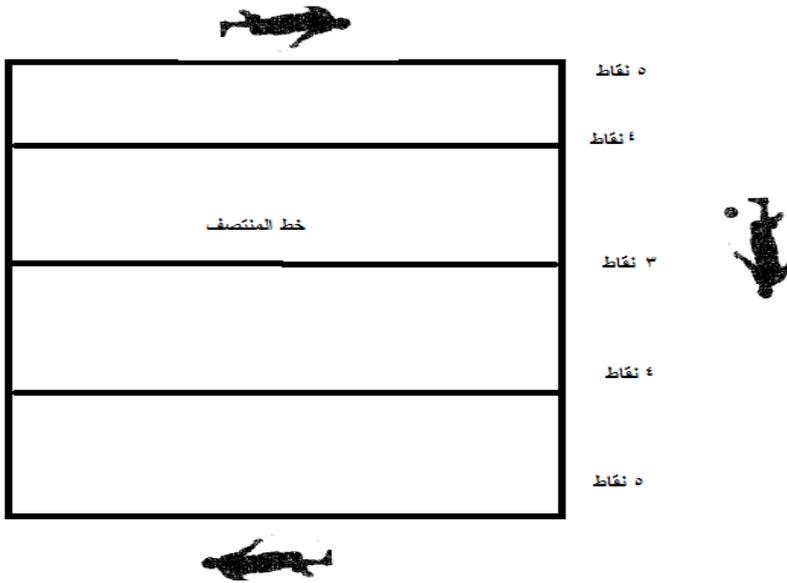


الشكل رقم (2) طريقة إجراء الاختبار التمرير

أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم  
راتب محمد الداوود، علاء محمد أبو جريوع

### 3- اختبار المهاجمة:

طالب مهاجم مقابل طالب مدافع والسيطرة على الكرة دون فقدانها.  
الهدف من الاختبار: قدرة الطالب على التغلب على المنافس، الشكل رقم (3) يوضح طريقة إجراء الاختبار.



الشكل رقم (3): طريقة إجراء الاختبار المهاجمة

#### • اختبار الجري المتعرج بالكرة (الزجاجي)

الهدف من الاختبار: دقة السيطرة على الكرة من حاله الجري بها

#### الأدوات المستخدمة

ساعة إيقاف، صافره، استمارة لكل طالب للاختبارات، شواخص وأقماع بلاستيكية، أعلام، مقعد سويدي، كرات قدم قانونيه، سلم تدريب خشبي، شباك هدف، مرمى صغير، شريط لاصق.

### طريقه الأداء:

رسم خط للبدائية على بعد 4 أمتار من أول علم ومن ثم توزيع الأعلام بحيث تكون المسافة بين جميع الأعلام هي 2 متر وأيضاً يوجد خط للنهاية مرسوم على بعد 4 أمتار من آخر علم يتم اجتيازه طبعاً يوجد 9 أعلام يجب على الطالب أن يمر من بينها بشكل متعرج والكره تحت سيطرته ويتم أخذ الزمن للطالب بعد اجتيازه خط النهاية.

### حساب الدرجات:

- تحسب درجة الطالب للمحاولات ال 3 على النحو الآتي:
- نأخذ أفضل زمن للطلاب ويعطى أعلى درجه (درجه كاملة).
- ننقص علامة عن الدرجة النهائية لكل ثانيه تزيد عن أفضل توقيت حصل عليه صاحب أفضل زمن.

### اختبار التمرير:

- تمرير الكرة نحو هدف مرمى بعرض (1) م وارتفاع (60) سم.
- الهدف من الاختبار: دقه التمرير .
- الأدوات اللازمة: كرات قدم - مرمى صغير - صافره - استمارة تسجيل - شريط لاصق منطقة محددة.

### طريق الأداء:

- 1- تحديد مكان الاختبار في مكان محدد في ملعب لكره القدم.
- 2- يحدد خط للبدء على بعد 15 متر من الهدف.
- 3- يقف الطالب خلف خط البدء ثم يقوم بالتمرير على المرمى محاولاً إدخال الكره إلى داخل المرمى.
- 4- لكل طالب ثلاث محاولات.
- 5- تكون المحاولات الثلاث متتالية بأي قدم يختارها.

أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم  
راتب محمد الداوود، علاء محمد أبو جريوع

### حساب الدرجات:

تحتسب درجات كل كرة من الكرات الثلاث على النحو الآتي:

(5) درجات كاملة إذا دخلت الهدف.

(2) درجة إذا لمست الكرة القائم أو العارضة.

(-) درجة إذا لما تدخل المرمى ولم تلمسه.

### اختبار المهاجمة:

- هجوم طالب مهاجم مقابل طالب مدافع والسيطرة على الكرة دون فقدانها.
- الهدف من الاختبار: قدرة الطالب بالتغلب على المنافس والوصول إلى متقدمة من المساحة المحددة.
- الأدوات المستخدمة: كرات قدم- صافره- شريط لاصق - استمارة تسجيل - منطقة محددة.

### طريقه الأداء:

وضع طلبة 2 كل طالب يقف على خط جانبي مرسوم ويدفع الطالب المحايد الكرة فيما بينهم (منتصف المسافة بينهم) الطالب الأسرع والذي يستحوذ على الكرة يكون هو المهاجم والطالب الآخر هو المدافع فيحاول الطالب المهاجم الوصول إلى الخط الجانبي المقابل له من دون خسارة الكرة محاولاً اجتياز المدافع الذي يريد قطع الكرة.

### حساب الدرجات:

تعطى الدرجات للطلاب من خلال 3 محاولات على النحو الآتي:

- 1- يعطى الطالب المستحوذ على الكرة (المهاجم) على درجتين بمجرد الحصول على الكرة.
- 2- يوجد 4 خطوط مرسومه داخل الخطوط الجانبيه فكلما كان الطالب المهاجم قريباً إلى الخط الجانبي وهو مستحوذ على الكرة كانت درجته أكبر.

3- إذا وصل المهاجم إلى الخط الجانبي الأخير كانت درجته (5) وإذا وصل إلى الخط الذي يسبقه كانت درجته (4) وإذا وصل إلى خط المنتصف يحصل على (3) درجات.

### الاختبار الأول: الجري المتعرج بالكرة (الزجاج)

الهدف من الاختبار: قياسات، الأدوات المستخدمة:

#### وصف الاختبار:

طريقة التسجيل: رسم خط للبداية على بعد 4 أمتار من أول علم ومن ثم توزيع الأعلام بحيث تكون المسافة بين جميع الأعلام هي 2 متر وأيضاً يوجد خط للنهاية مرسوم على بعد 4 أمتار من آخر علم يتم اجتيازه طبعاً يوجد 9 أعلام يجب على الطالب أن يمر من بينها بشكل متعرج والكرة تحت سيطرته ويتم اخذ الزمن للطالب بعد اجتيازه خط النهاية.

#### حساب الدرجات:

تحسب درجة الطالب للمحاولات الـ 3 على النحو الآتي:

1. نأخذ أفضل زمن للطلاب ويعطى أعلى درجة (درجة كاملة)
2. ننقص علامة عن الدرجة النهائية لكل ثانيه تزيد عن أفضل توقيت حصل عليه صاحب أفضل زمن.

#### اختبار التمرير:

1. تمرير الكرة نحو هدف أو مرمى بعرض 1 م.
2. الهدف من الاختبار: دقه التمرير.
3. الأدوات اللازمة: كرات قدم- مرمى صغير- صافره- استمارة تسجيل- شريط لاصق.

#### طريق الأداء:

1. تحديد مكان الاختبار في مكان معين في ملعب لكرة القدم
2. يحدد خط للبدء على بعد 15 متر من الهدف (المرمى)

أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم  
راتب محمد الداوود، علاء محمد أبو جريوع

3. يقف الطالب خلف خط البدء ثم يقوم بالتمرير على المرمى محاولاً إدخال الكرة إلى داخل المرمى.

4. لكل طالب ثلاث محاولات.

5. تكون المحاولات الثلاث متتالية بأي قدم يختارها

#### حساب الدرجات:

تحتسب درجات كل كرة من الكرات الثلاث على النحو الآتي:

1. (5) درجات كاملة إذا دخلت الهدف أو المرمى.

2. (2) درجة إذا لمست الكرة القائم أو العارضة.

3. (صفر) درجة إذا لما تدخل المرمى ولم تلمسه.

#### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من (10) طلبة من خارج عينة الدراسة للتأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها بالفترة الواقعة ما بين 2014/3/23م إلى 2014/3/30م هدفت إلى:

1. الصعوبات التي تواجه الاختبار وإمكانية تلافيتها.

2. مدى ملاءمة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.

3. مدى ملاءمة التجهيزات والأدوات اللازمة لأداء الاختبارات.

4. معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.

#### صدق الاختبارات المهارية:

قام الباحثان باستخدام صدق الاختبار وذلك بعرض الاختبارات والبرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة على مجموعة الخبراء لمعرفة رأيهم حول الاختبارات ومدى ملاءمتها للبيانات والمعلومات

المراد قياسها وقام الباحثان بأخذ ملاحظاتهم وإجراء بعض التعديلات المقترحة. ملحق رقم (1) أسماء لجنة المحكمين.

### ثبات الاختبار:

بهدف التحقق من ثبات اختبارات الدراسة قام الباحثان باستخدام طريقة (تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test-Re-test)، إذ تم تطبيق الاختبارين على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (10) طلاب وإعادة تطبيقها بعد أسبوع عن التطبيق الأول على نفس العينة وهم من خارج العينة الأصلية للدراسة، ثم تم استخراج معامل الارتباط بين التطبيقين، جدول (3) يوضح ذلك.

### الجدول (3) معاملات ثبات (معامل الارتباط بين التطبيقين) لاختبارات الدراسة (ن=10)

| المهارة  | التطبيق | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الثبات |
|----------|---------|-----------------|-------------------|--------------|
| التمرير  | الأول   | 15.29           | 1.54              | 0.80         |
|          | الثاني  | 15.01           | 2.02              |              |
| المراوغة | الأول   | 7.62            | 2.11              | 0.81         |
|          | الثاني  | 8.45            | 1.86              |              |
| المهاجمة | الأول   | 8.30            | 1.88              | 0.82         |
|          | الثاني  | 8.98            | 3.02              |              |

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ .

يظهر من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين التطبيقين لاختبارات الدراسة كانت دالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$ ، وهذا يدل على ثبات الاختبارات للتطبيق.

وقد قام محمود (Mahmoud, 2009) بالتحقق من ثبات الاختبارات المهارة، وبين أنها تتمتع بدرجة من الثبات، حيث بلغ معامل الثبات لاختبار التمرير (0.88)، واختبار المراوغة (0.85)، واختبار المهاجمة (0.81).

أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم  
راتب محمد الداوود، علاء محمد أبو جريوع

### إجراء الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة الدراسة (التجريبية والضابطة) على ملعب جامعة اليرموك.

### تطبيق البرنامج:

اشتملت هذه المرحلة على مرحلة تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة حيث تمّ تطبيق البرنامج لمدة ست أسابيع، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وبواقع (60 دقيقة) للوحدة الواحدة خلال الفترة (2014/4/6م) إلى (2014/5/18م). ملحق رقم (2) يبين ذلك.

### إجراء الاختبارات البعديّة:

بعد الانتهاء من فترة تطبيق البرنامج قام الباحثان بتطبيق نفس الاختبارات الذي قام بتطبيقها في القياس القبلي، وذلك بمساعدة نفس المساعدين في القياس القبلي وبنفس مكان الاختبار القبلي ملعب جامعة اليرموك للحصول على نتائج أدق بتاريخ 2014/5/19م – 2014/5/22م.

### خطوات الدراسة:

بهدف تطبيق هذه الدراسة قام الباحثان بالإجراءات الآتية:

1. مراجعة الدراسات السابقة والأدب النظري المتعلق بموضوع الدراسة.
2. من أجل تحديد مجتمع الدراسة قام الباحث بالاطلاع على كشوفات طلبه كلية التربية الرياضية المسجلين في مساق تعليم كرة القدم في جامعه اليرموك.
3. تحديد اختبارات الدراسة المتمثلة باختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم (التمرير، المراوغة، المهاجمة).
4. اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث شملت على (40) طالباً مسجلين في مساق تعليم كرة القدم وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ضابطه وتجريبية بواقع 20 طالب لكل مجموعة.
5. المجموعة الأولى: (العينة التجريبية) وخضعت للبرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة.

6. المجموعة الثانية: (العينة الضابطة) وخضعت للبرنامج التدريبي دون استخدام تمارين الرشاقة.
7. تطبيق الاختبارات قبلياً للتحقق من تكافؤ المجموعات، حيث تمّ تطبيق الاختبارات القبليّة خلال الفترة (2014/3/30م) إلى (2014/4/3م).
8. متابعة العينة من أجل التعرف على المواعيد المناسبة لتطبيق البرنامج من خلال مراعاة ظروفهم.
9. التطبيق البعدي لاختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم (التمرير، المراوغة، المهاجمة) على أفراد المجموعتين، الضابطة والتجريبية.
10. جمع البيانات من خلال نتائج أفراد الدراسة على اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم، بهدف تطبيق المعالجات لإحصائية للوصول إلى النتائج وتفسيرها، وتقديم مجموعة من التوصيات في ضوءها.

#### متغيرات الدراسة:

- المتغيرات المستقلة:
  - المجموعة، ولها مستويان: (المجموعة الضابطة، المجموعة التجريبية).
- المتغيرات التابعة:
  - مستوى أداء أفراد عينة الدراسة اختبارات مهارات (التمرير، المراوغة، المهاجمة).

#### المعالجة الإحصائية:

- لوصول إلى أهداف الدراسة تمّ استخدام الأساليب الإحصائية التالية:
1. المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم التفلطح والالتواء: للتعرف على المتغيرات الشخصية لعينة الدراسة.
  2. اختبار (Independent Samples t-test): للتعرف على الفروق بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي.

أثر برنامج تدريبي باستخدام تمارين الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم  
راتب محمد الداوود، علاء محمد أبو جريوع

3. اختبار (Paired Samples t-test): للتعرف على الفروق بين القياسين (القبلي، البعدي) للمجموعة الواحدة.

### عرض ومناقشة النتائج:

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين (القبلي والبعدي) لأداء أفراد المجموعة الضابطة للمهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير والمراوغة والمهجمة) ولصالح القياس البعدي. للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (Paired Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة في المجموعة الضابطة لمهارات كرة القدم (التمرير والمراوغة والمهجمة) في القياسين (القبلي، البعدي)، جدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4): تطبيق اختبار (Paired Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة في المجموعة الضابطة لمهارات (التمرير والمراوغة والمهجمة) في القياسين (القبلي، البعدي)

| المهارة  | القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط | t     | الدلالة الإحصائية |
|----------|--------|-----------------|-------------------|----------------|-------|-------------------|
| التمرير  | القبلي | 14.01           | 2.42              | 0.06           | 0.72  | 0.48              |
|          | البعدي | 14.57           | 2.33              |                |       |                   |
| المراوغة | القبلي | 8.45            | 1.76              | 0.88           | 1.37  | 0.18              |
|          | البعدي | 8.75            | 2.10              |                |       |                   |
| المهجمة  | القبلي | 9.10            | 3.31              | 0.52           | 1.42- | 0.17              |
|          | البعدي | 10.00           | 2.05              |                |       |                   |

يظهر من الجدول السابق أن قيم (t) لأداء أفراد المجموعة الضابطة لمهارات التمرير والمراوغة والمهجمة في القياسين (القبلي، البعدي) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، ولكن هناك فروق في المتوسطات الحسابية ولكنها غير دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة. مما سبق ترفض الفرضية الأولى للدراسة.

يعود سبب هذه النتيجة إلى أن أفراد المجموعة الضابطة خضعوا للتدريب بطريقة المحاضرة الاعتيادية في تدريس المهارات الأساسية في كرة القدم (تمرير، مراوغة، مهجمة) التي تعتمد على

التمارين التقليدية التي تساهم في تطوير مهارات كرة القدم لدى الطلبة بشكل محدود ونمو المهارات بشكل بطيء مع إهمال التمارين الحديثة التي تساهم في تطوير هذه المهارات، بالإضافة إلى ذلك وجود ضعف في تخطيط وتصميم برامج تدريبية منظمة ومبنية على أسس علمية متينة لتعليم المهارات وفق الوقت المحدود بمدة المحاضرة، لذا لم يكن التطور ملحوظ بالشكل المطلوب. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة البياتي ويوسف (Al-Bayati & Yousef, 2004) التي أظهرت ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين الذين طبقت عليهم التدريبات الاعتيادية في الاختبار البعدي لمهارات الأساسية لكرة القدم.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين (القبلي والبعدي) لتحسين مهارات التمرير والمراوغة والمهجمة لدى طلاب كلية التربية الرياضية لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي. للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (Paired Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة في المجموعة التجريبية لمهارات (التمرير، المراوغة، المهجمة) بالقدم في القياسين (القبلي، البعدي)، جدول (5) يوضح ذلك.

**الجدول (5) تطبيق اختبار (Paired Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة في المجموعة التجريبية لمهارات (التمرير والمراوغة والمهجمة) في القياسين (القبلي، البعدي)**

| المهارة  | القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط | t    | الدلالة الإحصائية |
|----------|--------|-----------------|-------------------|----------------|------|-------------------|
| التمرير  | القبلي | 15.18           | 1.75              | 0.25           | 2.16 | 0.04              |
|          | البعدي | 16.42           | 2.35              |                |      |                   |
| المراوغة | القبلي | 7.85            | 2.06              | 0.18           | 4.65 | 0.00              |
|          | البعدي | 10.70           | 2.20              |                |      |                   |
| المهجمة  | القبلي | 8.40            | 1.96              | 0.23           | 7.93 | 0.00              |
|          | البعدي | 12.20           | 1.44              |                |      |                   |

أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم  
راتب محمد الداوود، علاء محمد أبو جريوع

يظهر من الجدول السابق أن قيم (t) لأداء أفراد المجموعة التجريبية لمهارات (التمرير، المراوغة والمهاجمة) في القياسين (القبلي، البعدي) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدي حيث بلغت المتوسطات الحسابية للقياس البعدي في المهارات (التمرير والمراوغة والمهاجمة) (16.42، 10.70، 12.20) على التوالي. مما سبق تقبل الفرضية الثانية للدراسة.

ويعود سبب هذه النتيجة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية قد خضعوا للبرنامج التدريبي والذي يتكون من مجموعة من الخطوات المنتظمة والمستمرة والمبنية على أسس علمية دقيقة، كما أن مدة البرنامج ساعدت الطلبة على الالتزام بشكل جدي بالتدريب حيث أن البرنامج يحتوى على مجموعة من الوحدات التدريبية والاختبارات التي جعلت من عملية التدريب عملية تتميز بالمتعة والجدية في نفس الوقت، وهو مناسب لمستوى أفراد عينة الدراسة من الطلبة ولفئتهم العمرية. كما أن تعرض أفراد المجموعة التجريبية لتمرينات الرشاقة قد ساعدت الطلبة على تحسين التوافق والتوازن الحركي لديهم والسيطرة الكاملة على جميع أجزاء الجسم والكرة، وزيادة سرعة الاستجابة للتغيرات غير المتوقعة أثناء الجري. وهذا ساهم في إحداث تحسن ملحوظ في مهارات كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وانتقلت هذه النتيجة مع دراسة البياتي ويوسف (Al-Bayati & Yousef, 2004) التي أظهرت ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين الذين طبّق عليهم برنامج تدريبي مقترح في الاختبار البعدي لمهارات الأساسية لكرة القدم. ودراسة (Jovanovic et al., 2011) التي أظهرت أن تدريبات السرعة والرشاقة ساهمت في تحسين قوة الأداء لدى أفراد المجموعة التجريبية التي طبقت عليها هذه التدريبات. ودراسة سبع (Sabee, 2011) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في بعض الصفات البدنية للمجموعة التجريبية التي طبّق عليها تمارين سرعة الاستجابة الحركية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ودراسة (Michel et al., 2006) التي أظهرت وجود تقدم وتحسن ذو دلالة إحصائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية التي طبّق عليها البرنامج البيومترية في ناحية الرشاقة وسرعة رد الفعل.

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أداء أفراد المجموعتين (التجريبية، الضابطة) على مهارات (التمرير والمراوغة والمهاجمة) في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة لمهارات (التمرير والمراوغة والمهاجمة) في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة، جدول (6) يوضح ذلك.

**الجدول (6) تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة لمهارات (التمرير والمراوغة والمهاجمة) في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة**

| المهارة  | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | t    | درجات الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|----------|-----------------|-------------------|------|--------------|-------------------|
| التمرير  | تجريبية  | 16.42           | 2.35              | 3.20 | 38           | 0.00              |
|          | ضابطة    | 14.01           | 2.42              |      |              |                   |
| المراوغة | تجريبية  | 10.70           | 2.20              | 2.87 | 38           | 0.01              |
|          | ضابطة    | 8.75            | 2.10              |      |              |                   |
| المهاجمة | تجريبية  | 12.20           | 1.44              | 3.93 | 38           | 0.00              |
|          | ضابطة    | 10.00           | 2.05              |      |              |                   |

نلاحظ من الجدول (6) أن قيمة (t) لأداء أفراد العينة في مهارة التمرير في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة بلغت (3.20) وبدلالة إحصائية (0.00) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد العينة في مهارة التمرير تعزى لمتغير المجموعة ولصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (16.42)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (14.01)، وبالتالي هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لاستخدام برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تطوير مهارة التمرير بالقدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك.

كما يلاحظ من جدول (6) ان قيمة (t) لأداء أفراد العينة في مهارة المراوغة في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة بلغت (2.87) وبدلالة إحصائية (0.01) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات

أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم  
راتب محمد الداوود، علاء محمد أبو جريوع

الحسابية لأداء أفراد العينة في مهارة المراوغة تعزى لمتغير المجموعة ولصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (10.70)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.75)، وبالتالي هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لاستخدام البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تطوير مهارة المراوغة بالقدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

كما يلاحظ من جدول (6) أن قيمة (t) لأداء أفراد العينة في مهارة المهاجمة في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة بلغت (3.93) وبدلالة إحصائية (0.01) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد العينة في مهارة المهاجمة تعزى لمتغير المجموعة ولصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (12.20)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (10.00)، وبالتالي هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لاستخدام البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تطوير مهارة المهاجمة بالقدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية، كما يعود سبب هذه النتيجة إلى أن البرنامج التدريبي المستخدم يحتوي على مجموعة من التمرينات التي تختص بالرشاقة كما أنها تراعي الفروق الفردية بين أفراد عينة الدراسة، كما أن محتوى البرنامج التدريبي يساهم في تعزيز قدرات الطالب الخاصة (التمرير، المراوغة، المهاجمة)، مما ساهم في تحسين قدرة الطالب على المراوغة والمهاجمة.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة البياتي ويوسف (Al-Bayati & Yousef, 2004) التي أظهرت ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين الذين طُبِّق عليهم البرنامج التدريبي المقترح في جميع المهارات الأساسية لكرة القدم. ودراسة (Little & Williams, 2005) التي أظهرت أن تمرينات الرشاقة تؤدي إلى تحسينات كبيرة في مهارات تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة القدم. ودراسة (Al-Jawhari, 2009) التي أظهرت وجود أثر إيجابي لبرنامج قائم على القدرات التوافقية في تطوير مستوى الأداء المهارات الأساسية لكرة القدم. ودراسة سبع (Sabee, 2011) التي توصلت إلى أن أفراد المجموعة التجريبية الذين طُبِّق عليهم تمارين سرعة الاستجابة الحركية أظهروا تطوراً معنوياً على المجموعة الضابطة التي طُبِّق عليها التمرينات الاعتيادية في صفات سرعة الاستجابة الحركية، والقوة الانفجارية، والسرعة الانتقالية، وسرعة ردة الفعل. ودراسة أبو بشارة

(Abubshara, 2010) التي توصلت إلى فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على القدرات التوافقية في تحسين مستوى المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم.

### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

1. إنَّ التمرينات الاعتيادية بكرة القدم تؤدي إلى تحسين بعض مهارات كرة القدم الأساسية بشكل قليل، وليس بالمستوى المطلوب.
2. إنَّ تطوير البرامج التدريبية المنظمة والمخطط لها بشكل جيد تتعكس بشكل إيجابي على تحسين بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
3. استخدام تمرينات الرشاقة له تأثير إيجابي على تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (التمرير والمراوغة والمهاجمة).
4. إنَّ تمرينات الرشاقة المقترحة في البرنامج تؤدي إلى تحسين بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (التمرير والمراوغة والمهاجمة)، وتؤدي إلى تحسين هذه المهارات بشكل ملحوظ.

### التوصيات:

في ضوء استنتاجات الدراسة يوصي الباحثان بما يلي:

1. إعطاء الوقت الكافي لاستخدام تمرينات الرشاقة كجزء من التدريب في لعبة كرة القدم لما لها أثر إيجابي على تطوير المهارات الأساسية.
2. تطبيق البرنامج المقترح في دراسات مشابهة للتعرف على أثر البرنامج المقترح في تطوير المهارات الأساسية الأخرى في كرة القدم وباستخدام عناصر أخرى.
3. استخدام التمرينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة من قبل المدربين والعاملين في مجال التربية الرياضية.
4. ضرورة زيادة الاهتمام بالمعارف والمعلومات الخاصة في الأداء الفني للمهارات الأساسية في كرة القدم والاهتمام بالتدريبات التطبيقية خلال عملية التعليم.

أثر برنامج تدريبي باستخدام تمارين الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم  
راتب محمد الداود، علاء محمد أبو جريوع

---

### **Reference:**

- Abubshara, J. (2010). The impact of a training program based on consensual capacities in improving the performance of basic skills for junior football players. (Unpublished PhD Dissertation, University of Jordan, Amman).
- Al-Bayati, M & Yousef, F. (2004). The impact of a proposed training program to develop some physical abilities and some basic football skills. *Journal of Physical Education*, 13 (1), 257-280.
- Albeshtawi, M & Alkhawaja, A. (2005). Principles of sports training. Beirut: Dar Wael for Publishing and Distribution
- Al-Jawhari, Y. (2009). The effect of suggested training program to improve some of the basic skills and physical ability for junior basketball players. *Journal of Physical Education College, University of Banha*, 9 (1), 47-65.
- Al-Khashab, Z & Al-Hayani, H. (1999). Football for students of colleges and departments of physical education (1st ed.). Mosul, Iraq: Dar Alkotob for printing and publishing.
- Benvenuti, C., Minganti, C., Condello, G., Capranica, L., & Tessitore, A. (2010). Agility assessment in female futsal and soccer players. *Medicina (Kaunas)*, 46 (6), 415-420.
- Bravo, G. (1996). Power of strength training. *Physical fitness Medical*, 20 (10), 2.
- Hussein, K. (1998). The foundations of sports training Jordan. Amman: Dar Darelfikr for Publishing.
- Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., & Fiorentini, F. (2011). Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25 (5), 1285-1292.

- Jullien, H., Bisch, C., Largouët, N., Manouvrier, C., Carling, C. J., & Amiard, V. (2008). Does a short period of lower limb strength training improve performance in field-based tests of running and agility in young professional soccer players?. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22 (2), 404-411.
- Kamash, Y. (2016). *Basic Skills in Football - Skills/ Training* (1<sup>st</sup> ed). Amman: Dar Al-Khaleej for Printing & Publishing.
- Kamash, Y. (2016). *Basic Skills in Football - Skills/ Training* (2<sup>nd</sup> ed). Amman: Dar Al-Khaleej for Printing & Publishing.
- Little, T & Williams, A. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19 (1), 76-78.
- Mahmoud, M. (2008). *Learning and basic skills in football*. Amman, Jordan: Dar Djlal.
- Mahmoud, M. (2009). *Tests and tactics in football*. Amman, Jordan: Dar Djlal.
- Miller, M. Herniman, J. J., Ricard, M. D., Cheatham, C. C., & Michael, T. J. (2006). The effects of a 6-week plyometric training program on agility. *Journal of sports science & medicine*, 5 (3), 459-463.
- Pearson, A. (2001). *Speed, Agility and Quickness for Soccer: SAQ Soccer*. London: A & C Black.
- Redwood-Brown, A. (2008). Passing patterns before and after goal scoring in FA Premier League Soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 8 (3), 172-182.
- Sabee, A. (2011). The Effect of Speed Motion Response Exercises on some Physical Features of Junior Goalkeepers in Futsal. *Journal of the College of Basic Education*, 11 (1), 416-439.
- Stratton, G. (2004). *Youth soccer: From science to performance*. London: Routledge Taylor and Francis Group.

أثر برنامج تدريبي باستخدام تمارين الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

راتب محمد الداوود، علاء محمد أبو جريوع

---

Thomas, K., French, D., & Hayes, P. (2009). The effect of two plyometric training techniques on muscular power and agility in youth soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23 (1), 332-335.

Young, W. McDowell, M. & Scarlett, B. (2001). Specificity of sprint and agility training methods. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 15 (3), 315-319.