

## أثر برنامج تدريبي مقترح للتنسيق الحركي في تحسين صفتي الرشاقة والسرعة (تغيير الاتجاه) لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل 11 سنة

### The Effect of a Proposed Motor Coordination Training Program on Enhancing Agility and Change-of-Direction Speed in Under-11 Football Players.

سي طاهر حسن

hcen.sitaher@univ-jjel.dz

مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية والإيقاعية جامعة الجزائر 03

تاريخ النشر: 2025/11/30

تاريخ القبول: 2025/10/31

تاريخ الإرسال: 2025/08/18

**الملخص:** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي للتنسيق الحركي في تحسين صفتي الرشاقة والسرعة (تغيير الاتجاه) لدى ناشئي كرة القدم من فئة أقل 11 سنة. وقد بلغت عينة البحث (10) لاعبين من نادي رائد شباب جيجل، استخدمنا المنهج التجريبي، مع تطبيق اختبارات قبلية وبعدية لقياس صفتي الرشاقة والسرعة في تغيير الاتجاه مع تنفيذ البرنامج التدريبي. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. وكما أوصت الدراسة بضرورة تدعيم وتطوير برامج التنسيق الحركي، خاصة في الفترات العمرية الصغرى، نظرا لما لها من أثر فعال في تطوير القدرات البدنية.

**الكلمات المفتاحية:** التنسيق الحركي؛ الرشاقة؛ السرعة (تغيير الاتجاه)؛ كرة القدم.

#### Abstract :

The present study aimed to examine the effect of a motor coordination training program on improving agility and speed (change of direction) among young football players under the age of 11. The research sample consisted of ten players from Raed Shabab Jijel Club. The experimental method was employed, applying pre- and post-tests to assess agility and change-of-direction speed following the implementation of the training program. The findings revealed statistically significant differences between the pre- and post-test measurements in favor of the post-test results. The study further recommended reinforcing and developing motor coordination programs, particularly during early childhood stages, due to their significant and effective impact on the development of physical abilities

**KEY WORDS :** Motor coordination. The speed changes direction. Agility. Football.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

تُعَدُّ كرة القدم، كغيرها من الرياضات، من الألعاب التي شهدت تطورًا ملحوظًا في مختلف المجالات، حتى أصبحت الرياضة الأكثر شعبية على مستوى العالم. ولم يكن هذا التطور وليد الصدفة، بل جاء نتيجةً للجهود العلمية والميدانية التي بُذلت من قِبل المختصين والعاملين في هذه اللعبة، بهدف الارتقاء بمستواها الفني والبدني والتكتيكي.

تحتل كرة القدم مكانةً عالميةً بارزة في المجال الرياضي، إذ يتطلب الأداء الجيد فيها من اللاعبين الجمع بين السرعة والقوة في آنٍ واحد. ويُعَدُّ الوصول إلى الأداء المثالي أمرًا غير ممكن ما لم تُطبَّق مناهج تدريبية علمية تسهم في تحقيق الأهداف المرجوة. ويُعَدُّ تطوير الصفات البدنية الأساسية وفي مقدمتها القوة، والرشاقة، والسرعة ركيزةً أساسيةً للأداءين المهاري والخططي، لما لهذه الصفات من دورٍ محوري في تنفيذ متطلبات اللعبة التي تتطلب أداء حركات قوية وسريعة في الوقت نفسه، مثل الجري، وتغيير الاتجاه، وركل الكرة سواءً بغرض المناولة أو التهديد (أبو العلا ونصر الدين، 2003 ص 08).

ومن أبرز الأساليب التدريبية المستخدمة لتنمية صفتي الرشاقة والسرعة، ولا سيما سرعة تغيير الاتجاه، البرامجُ التدريبيةُ المعتمدة على التنسيق الحركي ويُعرَف التنسيق الحركي، وفقًا لكلٍّ من لارسن (Larson) ويوكم (Yocom)، بأنه قدرة الفرد على دمج حركاتٍ من أنواعٍ مختلفة ضمن إطارٍ واحدٍ من الأداء، بينما عرّفه بارو (Barrow) ومك جي (McGee) بأنه قدرة الفرد على تنظيم مجموعة من الحركات ضمن إطارٍ محددٍ لتحقيق هدفٍ معين (حسانين، 2001 ص 314).

ويُعَدُّ التنسيق الحركي من الصفات الحركية المهمة في الأداء الرياضي، نظرًا لدوره في تمكين اللاعب الناشئ من التحكم في حركات جسمه وتقدير المسافات والزوايا المرتبطة بالأداء الحركي، وهو ما يُسهم في تطوير صفتي السرعة والرشاقة اللتين تُعدّان من أبرز متطلبات لاعب كرة القدم. فكلما ارتفع مستوى الانسجام الحركي لدى اللاعب، وازدادت قدرته على تنسيق حركاته بدقة، تحسّن مستوى أدائه من حيث سرعة رد الفعل، ودقة تغيير الاتجاه، والانسياحية في الحركة، والتوافق العصبي العضلي، وسرعة التفكير أثناء الأداء، سواء بالكرة أو بدونها (عبد الصالح ومهدي، 2009 ص 103).

وتُعدّ تدريبات التنسيق الحركي أحد المكونات الأساسية في البرامج التدريبية الحديثة، حيث يعتمد عليها العديد من المدربين بوصفها وسيلة فعّالة لتحسين صفتي الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية، والمساهمة في رفع المستوى البدني العام للاعبين (راتب، 1999 ص 331). كما تُسهم هذه التدريبات في تحسين كفاءة حركة الجسم ككل، وتعزيز قدرة الجهاز العصبي على الاستجابة السريعة للمثيرات، مما يؤدي إلى تطوير سرعة الحركة ودقتها، إضافةً إلى تنمية القدرة على تحليل المواقف والأداء الحركي وتفسيرها بفاعلية.

وعليه، جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح للتنسيق الحركي في تحسين صفتي الرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه لدى ناشئي كرة القدم من الفئة العمرية أقل من 11 سنة، انطلاقًا من الأهمية الكبرى التي يكتسبها هذا الجانب في تطوير الأداء الحركي والبدني لهذه الفئة السنية.

#### -الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع:

**الدراسة الأولى:** تطرق الباحث إلى عدة دراسات، كانت الأولى من إعداد الباحثان وهما ونداجي هيثم وحدادي خالد بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح للتوافق الحركي في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة، هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي للتوافق الحركي في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة، حيث استخدم الاختبارات برنامج تدريبي كأدوات لجمع المعلومات على عينة التي بلغت 24 لاعب من نادي صلب عنابة، ومن أهم نتائج المتوصل إليها الباحثان في الدراسة عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، وكما أوصى الباحثان إلى ضرورة استخدام التمارين التوافقية في الفئات العمرية الأقل من 10 سنوات لأنه العمر الذهني لتطوير التوافق الحركي.

#### -الدراسة الثانية:

**الباحث "تسيم بولتوافق" بعنوان " أثر برنامج تدريبي خاص بالتوافق الحركي على صفة السرعة عند ناشئي كرة القدم فئة 10-12 سنة، 2018. "** هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي خاص بالتوافق الحركي على صفة السرعة عند ناشئي كرة القدم، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من 50 لاعب تتراوح أعمارهم ما بين (10-12) سنة لكرة القدم، تمت اختيارها بطريقة قصدية، فيما استعمل الاختبارات البدنية لجمع البيانات، ومن أهم نتائج التي تحصل عليها الباحث أن لصفة التوافق الحركي لها علاقة ارتباطية مع صفة السرعة وإن العينة التي خضعت لبرنامج التوافق الحركي عرفت تطورا هاما وملحوظ ودال إحصائيا مقارنة بالعينة الشاهدة التي لم تخضع لذات البرنامج.

### -الدراسة الثالثة:

التي كانت من إعداد الباحثان (فضلاوي و قداري، 2023) بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لتطور التوافق الحركي باستعمال متغيرات التخصص لنادي مولودية البيض(U17)" هدفت الدراسة إلى لتحسين التوافق الحركي، كما تكونت عينة الدراسة من 25 لاعب كرة القدم لفئة U17 من صفوف مولودية البيض، وكما خيرت العينة في الدراسة بشكل قصدي، وأين استعمل الباحثان الاختبارات كأداة لجمع المعلومات والبيانات، من أهم نتائج التي توصل إليها الباحثان في الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي اعتمادا على المنهج التجريبي.

### -التساؤل العام:

ما أثر برنامج تدريبي مقترح للتنسيق الحركي في تحسين صفتي الرشاقة السرعة تغيير الاتجاه لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 11 سنة لرائد شباب جيجل.

### -التساؤلات الجزئية:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة

التجريبية في الاختبارالرشاقة 505 AGILITY TEST؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة

التجريبية في الاختبار السرعة تغيير الاتجاه Y-AGILITY TEST ؟

### -الفرضية العامة:

البرنامج التدريب المقترح للتنسيق الحركي يؤثر في تحسين صفتي الرشاقة

وسرعة تغير الاتجاه لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 11 سنة لرائد شباب

جيجل.

### -الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة

التجريبية في الاختبارالرشاقة 505 AGILITY TEST.

## أثر برنامج تدريبي مقترح للتنسيق الحركي في تحسين صفتي الرشاقة والسرعة (تغيير الاتجاه) لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 11 سنة

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في الاختبار السرعة تغيير الاتجاه AGILITY TEST-Y .

### 2-الهدف العام للدراسة:

تهدف دراستنا على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح للتنسيق الحركي في تحسين صفتي الرشاقة وسرعة (تغيير الاتجاه) لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 11 سنة، ومعرفة إذ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات الرشاقة 505 AGILITY TEST، السرعة تغيير الاتجاه AGILITY TEST-Y .

### -الأهمية البحث:

-الأهمية العلمية للدراسة: إضافة الإثراء العلمي الذي ستقدمه هذه الدراسة الذي يمكن أن يضاف في مجال البحوث العلمية عموماً، والتدريب الرياضي التنافسي خصوصاً.

-الأهمية العملية(التطبيقية) للدراسة: تستمد هذه الدراسة أهميتها العملية وهذا من خلال إلقاء الضوء على التنسيق ودوره في تحسين القدرات البدنية الذي يعود بالفائدة على المجال التدريب الرياضي.

### 3-التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

1.3 التنسيق الحركي: التوافق بأنه عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة على الجسم ويختلف باختلاف الفعل الحركي والتجارب السابقة لدى الأفراد. ( وجيه وحجوب وآخرون، 2000)

- التعريف الإجرائي: هو مدى توافق الجهازين العصبي والعضلي في سيطرة على العمل الحركي المطلوب لأداء التمرين أو المهارة ويظهر من خلال توافق الرجلين واليدين مع بعضهم البعض وتحقيق كفاءة عالية الأداء.

**2.3 السرعة تغيير الاتجاه:** هي عبارة عن تغيير في سرعة اتجاه الحركة نتيجة استجابة لمنبهات خارجية (الخصم، وكرة) بما في ذلك الإدراك وعوامل اتخاذ القرار وحسب "Cazorla" هي القدرة على أداء تغيير الاتجاه على مسار معلوم تعتمد على 50 % من تفاعل السرعة والقوة القصوى والكتلة النسبية، وهذا التفاعل يشير إلى مفهوم الاستطاعة ويعتمد النصف الثاني من الأداء على صفات التنسيق. (Cazorla, 2009.p103)

- **التعريف الاجرائي:** هي القدرة على تغيير الوضعية أو الأوضاع الجسدية المختلفة للناشئي بسرعة وأقل زمن ممكن.

**3.3-الرشاقة:** هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه (كاليدين أو الرأس)(علاوي م، 1990، ص197).

- **التعريف الاجرائي:** هي قدرة الناشئي على تغيير وضعية جسمه أو عضو من أعضائه لتنفيذ حركات توافقية معقدة أو تغيير إتجاه الحركة بسرعة ودقة.

**4.3-كرة القدم:** هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة القدم فالأمريكيون يعتبرون(الفوت بول) ما يسمى عندهم (الريغي) أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة التي سنتحدث عنها تسمى(soccer). (جميل، 1986، ص05).

#### 4-الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

##### 1.4- الطريقة والأدوات: ويتم فيها ذكر العناصر التالية:

##### - المنهج البحث:

اعتمد الباحث عي الدراسة على **المنهج التجريبي** وهذا لملائمة موضوع الدراسة وهو المنهج الذي يركز على التجربة، والاختبار الميداني حيث يعرف بأنه هو عبارة عن تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لواقع محدد أو ظاهرة ، التي هي موضوع الدراسة، وثم ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من

## أثر برنامج تدريبي مقترح للتنسيق الحركي في تحسين صفتي الرشاقة والسرعة (تغيير الاتجاه) لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 11 سنة

أثار في ذلك الواقع أو الظاهرة (عامر، 2019، ص148) وقد تم استخدام التصميم التجريبي التصميم على المجموعة واحدة.

- الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية ببعض الإجراءات، بهدف إعداد ظروف جيدة للعمل عن طريقة عدة خطوات
- توفير الوسائل المناسبة للعمل على تطبيق الاختبارين
- اختيار 5 لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية
- إجراء الباحث بتجربة مصغرة على (05) لاعبين من نفس المجتمع وقد تم استبعادهم من التجربة الأساسية.

الجدول رقم(01): يوضح نتائج الاختبارين (505 AGILITY TEST) - Y (AGILITY - Y TEST).

| اختبار 505 AGILITY TEST |                | اختبار AGILITY TEST-Y |                | العينة |
|-------------------------|----------------|-----------------------|----------------|--------|
| الاختبار                | إعادة الاختبار | الاختبار              | إعادة الاختبار |        |
| 2.84                    | 2.82           | 2.91                  | 2.86           | 05     |
| 3.16                    | 3.10           | 3.43                  | 3.35           |        |
| 3.02                    | 3.03           | 2.96                  | 2.92           |        |
| 3.30                    | 3.29           | 2.90                  | 2.94           |        |
| 3.33                    | 3.30           | 3.18                  | 3.16           |        |

المصدر: من إعداد الباحث (برنامج SPSS22)

### -العينة وطرق اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (رشيد زرواتي، 2007، ص334).

وفي دراستنا اعتمد الباحث على اختيار العينة بطريقة قصدية المتمثلة من فريق كرة القدم رائد شباب جيبل فئة أقل من 11 سنة لبلدية جيبل وتضم 15

لاعب تم استبعاد (05) لاعبين الذي تمت عليهم الدراسة الاستطلاعية، و تم تطبيق الاختبارات على (10) لاعبين للتصميم التجريبي لمجموعة واحدة. الجدول رقم (02): يوضح تجانس عينة الدراسة.

| خصائص العينة | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|--------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|
| العمر        | 9.9             | 10     | 0.56              | -0.09          |
| الطول        | 1.37            | 1.38   | 0.06              | -0.14          |
| الوزن        | 32.43           | 30.05  | 6.63              | 1.66           |

المصدر: إعداد الباحث (برنامج spss 950)

معامل الالتواء محصور بين (3) و (-3) يعني العينة متجانسة في متغيرات الجنس الطول والوزن.

- مجالات الدراسة:

-المجال البشري: أجريت الدراسة على ناشئي فريق رائد شباب جيجل فئة (09-10 سنة).

-المجال المكاني: أجريت الدراسة على مستوى ملاعب الجوارية لمدينة جيجل

-المجال الزمني: قد أجريت الدراسة من نهاية شهر جانفي 2025 إلى غاية نهاية شهر مارس 2025.

-تحديد متغيرات البحث:

-المتغير المستقل:

المتغير المستقل في هذه الدراسة هو برنامج تدريبي مقترح للتنسيق الحركي.

-المتغير التابع:

المتغير التابع في هذه الدراسة هو صفتي الرشاقة والسرعة (تغير الاتجاه).

## أثر برنامج تدريبي مقترح للتنسيق الحركي في تحسين صفتي الرشاقة والسرعة (تغيير الاتجاه) لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 11 سنة

وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

- ملعب كرة القدم - سلم أراضي - مقياتي - حاجز - أقماع - أعمدة وحلقات -  
كرات خاصة لكرة القد

- وسائل جمع المعلومات: (اختبارات والقياسات ، المصادر والمرجع، بطاقات  
- الاختبارات المستخدمة في البحث:

### 1.5 اختبار 505 AGILITY TEST:

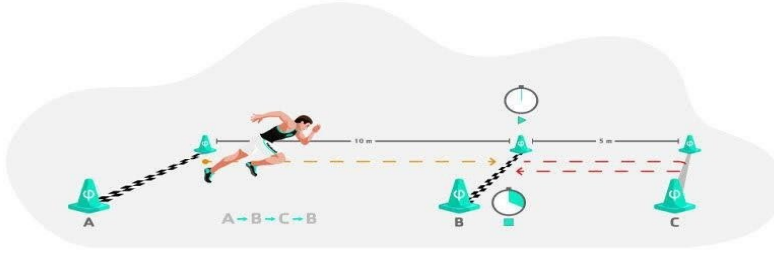
ذكر أن في هذه الدراسة أن اختبار 505 AGILITY TEST للرشاقة كان  
الاختبار الأكثر مصداقية ( sheppard, 2006 ) لتقييم الرشاقة بسبب ارتباطه  
الكبير بمقاييس التسارع الجري السريع المسافة (20م)، ومن خلال النظرية  
المقترحة القائلة بأن التسارع يجب أن يكون مكونا رئيسيا للرشاقة، حيث يعتمد  
تغيير الاتجاه على التباطؤ ثم التسارع عند تحليل صلاحية اختبار 505  
AGILITY TEST للرشاقة يبدو من المناسب استخدام هذا الاختبار في  
الألعاب الرياضية التي يحدث فيها تغيير الاتجاه بزاوية 180 درجة أو التسليط  
على تغيير الاتجاه من كل الاختلال المحتملة في تغيير الاتجاه في أي من  
القدمين (j.A.LANCASTER M, 1985)

-الغرض من الاختبار: قياس مستوى سرعة تغيير الاتجاه

- الأدوات المستعملة: أقماع، ملعب، صفارة ، مقياتي، دفتر التسجيل النتائج.

- طريقة الأداء: في اختبار 505 للرشاقة يندفع الرياضي يجري سريع للأمام  
في مسافة تقدر بـ 10 أمتار عبر بوابة توقيت التي يبدأ فيها الوقت بالتشغيل  
لحظة انطلاق اللاعب إلى خط 05 أمتار للأمام ثم بعد ذلك يقوم الرياضي  
بتغيير الاتجاه بشكل كامل بزاوية 180 درجة، قبل أن يعود من خلال بوابة  
التوقيت الأخرى التي يتوقف فيها وقت الاختبار في مسافة تقدر بـ 05 أمتار .

الشكل رقم (01): يوضح كيفية إعداد اختبار 505 AGILITY TEST



المصدر: اختبار 505 AGILITY TEST

- طريقة التسجيل: بحسب الوقت الذي استغرقها اللاعب بعد ركض اللاعب للأمام إلى خط يبعد 05 أمتار ويدور بزاوية 180 درجة قبل العودة إلى وضع البداية.

- اختبار AGILITY TEST-Y :

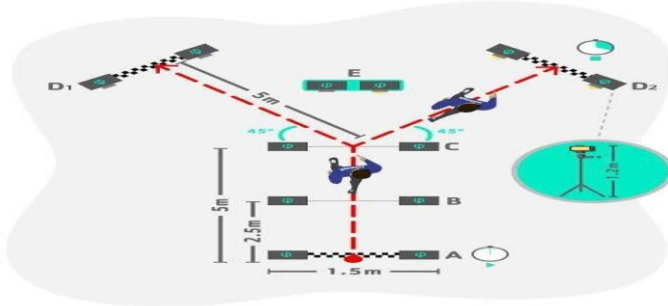
- الغرض من الاختبار: قياس مستوى الرشاقة

- الأدوات المستعملة: ملعب، صفارة، ميقاتي، أقماع، إشارات لونية.

- طريقة الأداء: ينطلق اللاعب بأقصى سرعة لمسافة 5 أمتار، بعدها تصدر الخلية الضوئية الالكترونية أو المدرب إشارة إما يمينا أو يسارا، وبالتالي يغير اللاعب اتجاهه حيث كانت الإشارة ليقوم بقطع 5 أمتار أخرى ومن المفضل قياس نتائج كلا الجهتين لمعرفة نقاط القوة والضعف في جهة تغيير الاتجاه

- طريقة التسجيل: حساب الوقت الذي قطع اللاعب في المسافة.

الشكل رقم (02): يوضح كيفية إعداد اختبار AGILITY TEST- Y



المصدر: اختبار AGILITY TEST- Y

## أثر برنامج تدريبي مقترح للتنسيق الحركي في تحسين صفتي الرشاقة والسرعة (تغيير الاتجاه) لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 11 سنة

- الأسس العلمية للاختبارات:

- ثبات وصدق الاختبارين:

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات قام الباحث بإخضاع الاختبارات إلى الأسس العلمية لهم، وذلك من خلال حساب الصدق ، الثبات وموضوعية الاختبارات.

الجدول رقم (03): يوضح نتائج معامل وثبات وصدق للاختبارين.

| اختبار | العينة | اختبار  |        | إعادة اختبار |        | المعامل | المعامل | المستوى |
|--------|--------|---------|--------|--------------|--------|---------|---------|---------|
|        |        | المتوسط | انحراف | المتوسط      | انحراف | الثبات  | صدق     | الدلالة |
| 505    | 05     | 3.13    | 0.20   | 3.10         | 0.19   | 0.99    | 0.99    | 0.05    |
| y      | 05     | 3.07    | 0.22   | 3.04         | 0.20   | 0.98    | 0.98    | 0.05    |

المصدر: إعداد الباحث (برنامج SPSS22)

استنتجنا من خلال النتائج المحصل عليها أن نتائج الاختبارين كانت ثابتة، لأن النتائج لم تتغير خلال الاختبار وإعادة الاختبار.

الموضوعية: موضوعية الاختبار يعني عدم تأثير الاختبار بتغيي المحكمين، أو أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم.

ويعرف "بارون، ومك جي" الموضوعية بكونها درجة الاتساق بين درجات أفراد مختلفين لنفس الاختبار، ويعبر عنه بمعامل الارتباط. (حسانين محمد صبحي،

2001، ص 152)

إن الاختبارين المستخدمين في هذه الدراسة سهلين وواضحين وبعدين عن التقويم الذاتي، إذا أن الاختبارين ذا موضوعية جيدة وبعيدان عن الشك وعدم الموافقة من المختبرين، حيث أنه من أهم صفات الاختبار الجيد أن يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي أعد أصلا لقياسها والموضوعية في التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر وميوله الشخصية

وحتى تحيزه أو تعصبه فالموضوعية تعني بوصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.

### المعالجة الإحصائية:

تم الإجراء الوسائل الإحصائية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون معامل الصدق والثبات مع برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS).

### 2.4 عرض وتحليل نتائج دراسة:

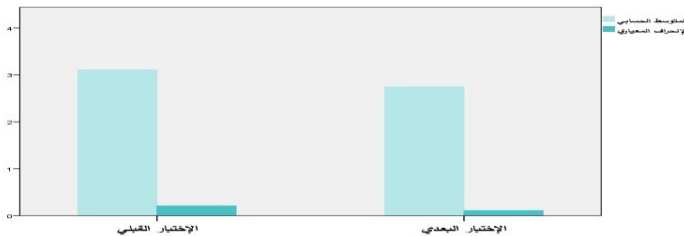
#### -عرض وتحليل نتائج اختبار الرشاقة 505 AGILILTY TEST:

الجدول رقم (04) : يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار 505 AGILILTY TEST.

| الاختبار | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T المحسوبة | قيمة T المجدولة | المستوى دلالة | درجة حرية | دلالة الإحصائية |
|----------|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|---------------|-----------|-----------------|
| القبلي   | 3.11            | 0,21              | 7,13            | 2,26            | 0,05          | 9         | دال             |
| البعدي   | 2,74            | 0,11              |                 |                 |               |           |                 |

المصدر: إعداد الباحث (برنامج SPSS22)

المنحنى البياني رقم (01): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الرشاقة 505 AGILILTY TEST.



المصدر: إعداد الباحث (برنامج spss)

من خلال الجدول رقم (04) والمنحنى البياني رقم (01) اللذان يمثلان نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الرشاقة 505 AGILILTY TEST

## أثر برنامج تدريبي مقترح للتنسيق الحركي في تحسين صفتي الرشاقة والسرعة (تغيير الاتجاه) لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 11 سنة

TEST، حيث تم الحصول في الاختبار القبلي على المتوسط الحسابي قدره 3.11 وانحراف المعياري قدره 0.21، وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا على متوسط حسابي قدره 2.74 ، وانحراف معياري قدره 0.11 .

كما نلاحظ قيمة t المحسوبة تقدر بـ 7.13 وهي أكبر من قيمة t المجدولة البالغة بـ 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، وهذا ما يبين بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار 505 AGILITY TEST.

### -عرض نتائج وتحليل نتائج اختبار Y- AGILITY TEST :

الجدول رقم(05):يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة التجريبية الاختبار سرعة تغيير

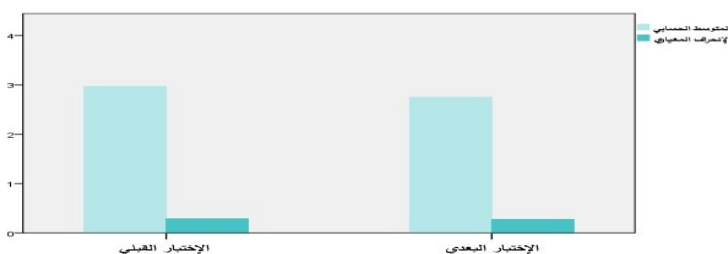
الاتجاه Y- AGILITY TEST :

| الاختبار | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة T المحسوبة | قيمة T المجدولة | المستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|-------------------|
| القبلي   | 2.97            | 0.29              | 4.58            | 2.26            | 0.05            | 9           | دال               |
| البعدي   | 2.75            | 0.27              |                 |                 |                 |             |                   |

المصدر: إعداد الباحث (برنامج SPSS22)

المنحى البياني رقم (02): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة التجريبية الاختبار

سرعة تغيير الاتجاه Y- AGILITY TEST



المصدر: إعداد الباحث (برنامج spss)

من خلال الجدول رقم(05) والمنحى البياني رقم(02) اللذان يمثلان نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية الاختبار سرعة تغيير الاتجاه، حيث

تم الحصول في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 2.97 وانحراف معياري قدره 0.29 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا على متوسط حسابي قدره 2.75 وانحراف معياري قدره 0.27.

كما نلاحظ في الجدول قيمة t المحسوبة بـ 4,58 وهي اكبر من قيمة t المجدولة البالغة 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 ومما يؤكد بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار AGILITY TEST-Y .

#### -عرض ومناقشة فرضيات الدراسة:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى: التي تنص بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لصالح البعدي في الاختبار الرشاقة 505 AGILITY TEST.

وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للعينة التجريبية في الاختبار لها تأثير بالوحدات التدريبية المطبقة، وهذا ما تتوافق مع نتائج الدراسة لباحث (بلال شنوف، 2016) بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوافق الحركي والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف (9-12 سنة)، حيث توصلت بأن البرنامج التدريبي أعطى تأثير إيجابي على أفراد العينة، فكانت التأثير عموما واضحة جدا ذات فروق معنوية واضحة حول التوافق الحركي والرشاقة.

وتزداد أهمية التنسيق الحركي في الفئات الناشئة، خاصة في فئة أقل من سنة 11، حيث يكون اللاعب في مرحلة حساسة من التطور البدني والعصبي بما يظهر استعدادا كبيرا لاكتساب المهارات الحركية الأساسية والمعقدة. فالتكوين في هذه المرحلة لا يقتصر على تعليم تقنيات اللعب فقط بل يجب أن يدمج القدرات الحركية وعلى رأسها التنسيق الحركي، لما له من أثر مباشر في تسهيل عملية تعلم وتطوير الصفات البدنية بما فيها سرعة الاستجابة الحركية والمرونة والرشاقة، وعلى هذا أكدت نتائج دراسة لباحثان **ونداجي هيثم**،

## أثر برنامج تدريبي مقترح للتنسيق الحركي في تحسين صفتي الرشاقة والسرعة (تغيير الاتجاه) لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 11 سنة

وحدادي خالد في نتائج المتحصل عليها عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، وكما أوصى الباحثان بضرورة استخدام التمارين التوافقية في الفئات العمرية الأقل من 10 سنوات، لأنه العمر الذهني لتطوير التوافق الحركي. وكما أظهرت عدة دراسات في علوم الحركة والتدريب الرياضي أن الأطفال الذين يمتلكون مستوى جيدا من التنسيق الحركي يكونون أكثر قدرة على تعلم المهارات بسرعة وبدقة أكبر ورفع من مستوى الأداء مستقبلا نظرا لصفات البدنية المكتسبة من سرعة رد الفعل وتغيير الاتجاه والرشاقة، مقارنة بأقرانهم ذوي التنسيق الضعيف، كما يمتلكون من التكيف مع المتغيرات اللعب واتخاذ القرارات الحركية فعالة وبالتالي، فإن إدماج التمارين التنسيقية في الوحدات التدريبية يعد من الضروريات في مرحلة التكوين لما يوفره من قاعدة صلبة لتطوير الأداء البدني والفني مستقبلا. ولذلك تدل أن الفرضية الأولى قد تحققت.

### -مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

حسب نتائج الجدول رقم (05) تنص بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لصالح البعدي في الاختبار AGILITY TEST-Y. وهذا راجع ذلك إلى الوحدات التدريبية المطبقة التي أثرت على العينة التجريبية ولذلك تعد فئة الناشئين أحسن مرحلة لتعلم وتطوير القدرات البدنية وتحسينها، وهذا ما تتوافق مع نتائج الدراسة لباحث "بولتواق نسيم" حيث تم التوصل أن الصفة التوافق الحركي لها علاقة ارتباطية مع صفة السرعة وإن العينة التي خضعت لبرنامج التوافق الحركي عرفت تطورا هاما وملحوظا ودال إحصائيا مقارنة بالعينة الشاهدة التي لم تخضع لبرنامج، ويعزو الباحث ذلك إلى حاجة لاعبي كرة القدم بشكل عام إلى بعض القدرات البدنية كالقدرة سرعة تغيير الاتجاه وقوة مميزة بالسرعة لأنها مهمة في أداء مهاراتهم الدفاعية والهجومية

أثناء المنافسات الرياضية، فالألياف العضلية في الجهاز العضلي تستجيب عندما تخضع لتأثير ثقل أو مقاومة، وهذه الاستجابة تجعل العضلة أكثر قدرة على الاستجابة وبصورة أفضل وللجهاز العضلي المركزي.

يعد التنسيق الحركي عرض وهدف منشود وشرط لضمان التفوق في الميدان الرياضي ويجب مراعاة الخصائص العمرية والفروق الفردية المباشرة التدريب وفق طرق وأساليب موضوعية ضمن برنامج تدريبي سليم وعلى أسس علمية ومعرفية تلم صفتي الرشاقة والسرعة تغير الاتجاه التي هي أساسية مع بقية الصفات البدنية وعلى هذا أن الفرضية الثانية قد تحققت.

#### خاتمة:

تمثل كرة القدم نموذجا رياضيا متكاملًا يجمع بين المهارات التقنية والقدرات البدنية المتقدمة، حيث يعد التنسيق الحركي، السرعة، الرشاقة عناصر أساسية في الأداء الفعال داخل الملعب، فالتنسيق الحركي يساهم في تنفيذ الحركات المعقدة بدقة، بينما تعزز السرعة من القدرة على التفاعل مع مجريات اللعب، وتعد الرشاقة مفتاحًا للتنقل والتوازن في الوضعيات المختلفة، وهذا ما جاءت في دراستنا هذه الوقوف على مدى التأثير الإيجابي والفعال لبرنامج التدريبي المقترح الخاص بالتنسيق الحركي في تحسين صفتي الرشاقة والسرعة تغيير الاتجاه لدى ناشئين كرة القدم. فكانت نتائج الدراسة على النحو التالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح العينة التجريبية في الاختبار الرشاقة في الاختبار 505 AGILITY TEST لدى ناشئ كرة القدم لرائد شباب جيجل.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح العينة التجريبية في الاختبار الرشاقة في الاختبار Y AGILITY TEST لدى ناشئ كرة القدم لرائد شباب جيجل.

## أثر برنامج تدريبي مقترح للتنسيق الحركي في تحسين صفتي الرشاقة والسرعة (تغيير الاتجاه) لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 11 سنة

- وعلى ضوء كل هذه النتائج والاستنتاجات المتحصل عليها نؤكد على تحقق الفرضية العامة والتي تنص على أن البرنامج التدريبي المقترح للتنسيق الحركي له تأثير ايجابي على تحسين صفتي الرشاقة وسرعة التغير الاتجاه لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 11 سنة لرائد شباب جيجل.

وفي ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث كالآتي:

- ضرورة تدعيم وتطوير برنامج التنسيق الحركي خاصة في الفترة العمرية الصغرى بما لها أثر فعال على تطوير قدرات البدنية.

- يجب على المدرب استعمال والاعتماد على البرامج التدريبية الملائمة لخصوصيات الأطفال الأصاغر لتحسين الصفات البدنية والمهارية

- الاهتمام بالفئات الصغرى فهي أساس وعماد المستقبل.

-التنظيم والمراقبة الجيدة للبرامج التدريبية حتى تخدم رغبات الرياضيين وتحقيق الهدف خاصة فئة الناشئين.

- يجب على جميع المرابيين والمدربين الاهتمام والاستثمار الجيد في الطاقات الشبانية الصغرى.

**-قائمة المراجع:**

1-أبو العلا أحمد عبد الفتاح، و سيد أحمد نصر الدين. (2003). *فسيولوجية اللياقة البدنية*. دار الفكر العربي .

2- حسانين محمد صبحي. (2001). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية* (المجلد ط4). دار الفكر العربي القاهرة .

3- رمي جميل. (1986). *كرة القدم (الاصدار) بيروت* . دار النقائض.

4- زراوتي رشيد. (2007). *مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية* (المجلد ط1). دار الهدى الطباعة والنشر والتوزيع.

- 5- فاطمة عبد الصالح، و العبيدي واخرون نوال ومهدي. (2009). *التدريب الرياضي*. دار الكتب والوثائق بغداد.
- 6- قندلجي ، عامر. (2019). *منهجية البحث العلمي*.
- 7- محمد حسن علاوي. (1990). *علم التدريب الرياضي ط1*. دار المعارف.
- 8- وجيه محبوب وآخرون. (2000). *نظريات التعلم والتطور الحركي*. مكتب العادل للنشر والطباعة بغداد.
- 9- أسامة كامل راتب(1999) *النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق*، دار الفكر العربي القاهرة.

#### -المجلات:

- أ- ونداجي هثيم، حدادي خالد، أثر برنامج تدريبي مقترح للتوافق الحركي في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد:10/العدد:01. 2025 ص226. 246.
- ب- **بو لتواق نسيم** (2018). أثر برنامج تدريبي خاص بالتوافق الحركي على صفة السرعة عند ناشئي كرة القدم فئة (10-12) سنة، *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية RSEPS* ، 17 (01)، 01/11.
- ت- **حسني فضلاوي، و هشام قداري** (2023)، أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير التوافق الحركي باستعمال متغيرات التخصص لنادي مولودية الكرة القدم البيض U17. *مجلة التميز* ، 05 (02)، 38-51.

أثر برنامج تدريبي مقترح للتنسيق الحركي في تحسين صفتي الرشاقة  
والسرعة (تغيير الاتجاه) لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 11 سنة

---

- المذكرات:

- شنوف بلال، أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوافق الحركي والرشاقة

لدى لاعبي كرة القدم صنف (09-12 سنة)، (2015-2016)

- المراجع باللغة الأجنبية:

1- Cazorla. (2009). *Etude de la charge physique d'un match de footabll valenciennes* . france.

2- j.A.LANCASTER M, G. D. (1985). the 505 test for agility in the horizontal plane.australian .17 (1).15 .18.  
*journal for sience and medicine in sport* .

3 -sheppard, j. M. (2006 ). Agility literature Review  
classifications.Training and Testing.24(9):919-32. *journal of sports sciences* .