



The effect of interactive agility training on the speed of extinguishing and passing skills among young football players

Jihad Muhammad Hassan

The research aims to prepare training units using interactive agility drills for football players, and to identify the effect of interactive agility drills on the speed of performance of the passing and extinguishing skills among young football players. The researcher identified the research community and sample. It consists of young football players from clubs in Al-Nu'maniyah district participating in the governorate league, totaling (72) players distributed across (3) clubs, with an average of (24) players per club. These clubs are (Al-Shaheed, Al-Nu'maniyah, Al-Wafaa). As for the research sample, the researcher selected it using a simple random method by drawing lots. It consisted of (24) players from Al-Nu'maniyah Club. The researcher then excluded the two goalkeepers, two injured players, and (6) players for the purposes of the two exploratory experiments, so the final number of members of the research sample became (14) players who represented the experimental research group. In light of the research findings and the results obtained through statistical analysis and discussion, the following conclusions can be drawn: Interactive agility training has a clear positive effect on improving the speed of performance of the squashing and passing skills in young football players. The training program based on reactive agility contributed to developing motor response speed and decision-making during skill performance. Reactive agility training helped improve neuromuscular coordination, which positively impacted the speed and accuracy of executing basic skills.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: Interactive agility drills, extinguishing, handling, football

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





أثر تدريبات الرشاقة التفاعلية في سرعة أداء مهارتي الاخمد والمناولة لدى لاعبي كرة القدم الشباب

م.م جهاد محمد حسان

المديرية العامة لتربية واسط

jeihad.mohammed1204a@cope.uobaghdad.edu.iq

<https://orcid.org/0009-0008-1319-7347>

يهدف البحث الى اعداد وحدات تدريبية باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية للاعبين كرة القدم. والتعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية في سرعة أداء مهارتي المناولة والاخمد لدى لاعبي كرة القدم الشباب. حدد الباحث مجتمع وعينة البحث من لاعبي الشباب في كرة القدم للاندية في قضاء النعمانية والمشاركة في دوري المحافظة والبالغ عددهم (72) لاعباً موزعين على (3) اندية وبمعدل (24) لاعباً لكل نادي، وهذه الاندية هي (الشهيد، النعمانية، الوفاء). أما عينة البحث إختار الباحث بالطريقة العشوائية البسيطة عن طريق القرعة، إذ تمثلت بلاعبين نادي (النعمانية) البالغ عددهم (24) لاعباً، ثم قامت الباحثة بإستبعاد حارسي المرمى ولاعبين مصابين و(6) لاعبين لأغراض التجريبتين الاستطلاعتين فأصبح العدد النهائي لأفراد عينة البحث (14) لاعباً مثلوا مجموعة البحث التجريبية في ضوء نتائج البحث وما تم التوصل اليه من خلال معالجة الإحصائية ومناقشة النتائج يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية : ان تدريبات الرشاقة التفاعلية أثراً إيجابياً واضحاً في تحسين سرعة أداء مهارتي الاخمد والمناولة لدى لاعبي كرة القدم الشباب. اسهم البرنامج التدريبي المعتمد على الرشاقة التفاعلية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية واتخاذ القرار اثناء الأداء المهاري. ساعدت تدريبات الرشاقة التفاعلية على تحسين التوافق العصبي العضلي مما انعكس ايجاباً على سرعة ودقة تنفيذ المهارات الأساسية.

الكلمات المفتاحية : تدريبات الرشاقة التفاعلية ، الاخمد ، المناولة، كرة القدم

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية على مستوى العالم ، لما تمتاز به من طابع تنافسي وحركي عال فضلا عن متطلبات بدنية ومهارية وخططية متكاملة ، ومن أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين ولا سيما فئة الشباب التي تمثل القاعدة الأساسية لبناء المنتخبات الوطنية والأندية الرياضية مستقبلا ومع التطور المتسارع في أساليب التدريب الرياضي لابد من الاعتماد على الأسس العلمية الحديثة .

وقد شهدت كرة القدم تطورا ملحوظا في سرعة إيقاع اللعب نتيجة ازدياد كثافة الأداء وتعدد المواقف المتغيرة اثناء المباراة الامر الذي يتطلب من اللاعب القدرة على الاستجابة السريعة للمثيرات المختلفة واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب مع تنفيذ المهارات الأساسية بدقة وسرعة عاليتين ولم يعد الأداء المهاري الجيد كافيا بحد ذاته ما لم ينفذ بسرعة تتلاءم مع متطلبات اللعب الحديث . وتعد المهارات الأساسية وبالأخص مهارتا الاخمد والمناولة ومن الركائز الرئيسة في لعبة كرة القدم إذ تمثلان الأساس في السيطرة على الكرة والمحافظة عليها وربط خطوط اللعب وبناء الهجمات المنظمة ويتطلب الأداء السريع لهاتين مهارتين توافر عناصر بدنية وحركية متعددة من أهمها الرشاقة وسرعة الاستجابة والتوافق العصبي العضلي فضلا عن القدرة على التركيز والانتباه اثناء الأداء تحت ضغط المنافس ، وبذلك برزت تدريبات الرشاقة التفاعلية كأحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تهدف الى تطوير القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالاداء المهاري في مواقف مشابهة لواقع المباراة أذ تعتمد هذه التدريبات على ادخال مثيرات متنوعة واجبار اللاعب على التفاعل معها بشكل فوري من خلال تغيير الاتجاه او سرعة الحركة او نوع الاستجابة مما يسهم في تحسين سرعة الاستجابة واتخاذ القرار بالتالي يعزز من كفاءة الأداء المهاري اثناء المنافسات وتكمن أهمية البحث في معرفة تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة مهارتي المناولة والاختمد كون ان هذه التدريبات تجمع بين الجانبين البدني والمهاري وتسهم



في تطوير الأداء الحركي المركب والذي يتطلب التنسيق بين الجهازين العصبي والعضلي في ظروف غير متوقعة وكما ان هذه التدريبات تعد اكثر واقعية من التدريبات التقليدية كونها تحاكي المواقف الحقيقية التي يتعرض لها اللاعب اثناء المباراة .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال الملاحظة الميدانية واطلاع الباحث على واقع تدريب لاعبي كرة القدم الشباب لوحظ اعتماد كبير على التدريبات التقليدية التي تركز على الرشاقة المخططة او الأداء المهاري في ظروف ثابتة مع قلة الاهتمام بتوظيف تدريبات الرشاقة التفاعلية التي تعتمد على المثيرات المتغيرة وقد ينعكس ذلك سلبا على سرعة أداء المهارات الأساسية اثناء المباريات منها مهارتي المناولة والاختماد في كرة القدم مما يستدعي للباحث الى اعتماد أساليب تدريبات حديثة منها تدريبات الرشاقة التفاعلية تسهم في تطوير او تحسين سرعة المناولة والاختماد لدى لاعبي كرة القدم .

1-3 اهداف البحث :

1. اعداد وحدات تدريبية باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية للاعبي كرة القدم .
2. التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية في سرعة أداء مهارتي المناولة والاختماد لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

1-4 فرض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في سرعة أداء مهارتي المناولة والاختماد ولصالح الاختبار البعدي .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي النعمانية الشباب بكرة القدم
- 2-5-1 المجال الزمني : الفترة من 2026/2/1 لغاية 2026/6/7.
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي النعمانية الرياضي

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





1-6 تحديد المصطلحات :

تدريبات الرشاقة التفاعلية : يذكر (فيصل صرخوة:2020) نقلاً عن (Louise:2011) أنّ الرشاقة التفاعلية هي أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية، إذ استطاعت أن تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين إلى نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي للرشاقة بكل من الإدراك وعوامل صنع القرار، وأوضح أنها حركات مفتوحة تهتم بالمهارات الإدراكية وإتخاذ القرارات المناسبة خلال المباراة طبقاً للمثير الجديد سواء أ كان بصري أو سمعي.(علي، 2020، 44)

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحد ذات الاختبار القبلي والبعدي لما يوفره هذه الأسلوب من إمكانية قياس اثر المتغير المستقل بشكل دقيق على العينة المدروسة .

2-2 مجتمع البحث وعينه :

حدد الباحث مجتمع وعينة البحث من لاعبي الشباب في كرة القدم للاندية في قضاء النعمانية والمشاركة في دوري المحافظة والبالغ عددهم (72) لاعباً موزعين على (3) اندية وبمعدل (24) لاعباً لكل نادي، وهذه الاندية هي (الشهيد، النعمانية، الوفاء).

أما عينة البحث إختار الباحث بالطريقة العشوائية البسيطة عن طريق القرعة، إذ تمثلت بلاعبي نادي (النعمانية) البالغ عددهم (24) لاعباً، ثم قامت الباحثة بإستبعاد حارسي المرمى ولاعبين مصابين و(6) لاعبين لأغراض التجريبتين الاستطلاعتين فأصبح العدد النهائي لأفراد عينة البحث (14) لاعباً مثلوا مجموعة البحث التجريبية، إذ بلغت نسبة العينة (19.4%) من مجتمع البحث الكلي.

رقم الایبداع فی المكتبة الوطنية 2439





2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

1. المصادر العربية والأجنبية.
2. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
3. الاختبارات والقياس.
4. التجارب الاستطلاعية.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

1. حاسبة لابتوب نوع (hp) عدد (1).
2. ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع (Any Time).
3. شريط قياس .
4. كرات قدم قانونية وملونة عدد (10).
5. أقماع ملونة عدد (12).
6. اطواق ملونة عدد (10).
7. أقلام رصاص عدد (3).

2-4 تحديد أهم الاختبارات المستخدمة في البحث:

اسم الاختبار : اختبار ايقاف حركة الكرة (الاحماد) (كاطع، 2024، 76)

الهدف من الاختبار: السرعة في احماد لكرة بجميع اجزاء الجسم عدا اليدين .

الادوات المستخدمة: (٥) كرات قدم قانونيه + صيغ بويه او بورك او جص لتحديد

منطقة الاختبار (٢٢م) + صافره + أربعة اعلام لتحديد المربع طول ضلعه (٢م)

ويرسم خط يبعد عن المربع (٦م) لرمي الكرات، واخر يبعد (١) متر عن منطقة

الاحماد لوقفه استعداد المختبر وصف الاختبار يقف المختبر خلف منطقة الاختبار

المحدد (٢×٢م) على الخط الذي يبعد (٦م) وعند اعطاء اشارة البدء يقوم المدرب

برمي الكرة عاليا للمختبر الذي يتقدم الى داخل منطقه الاختبار (المربع) ويحاول

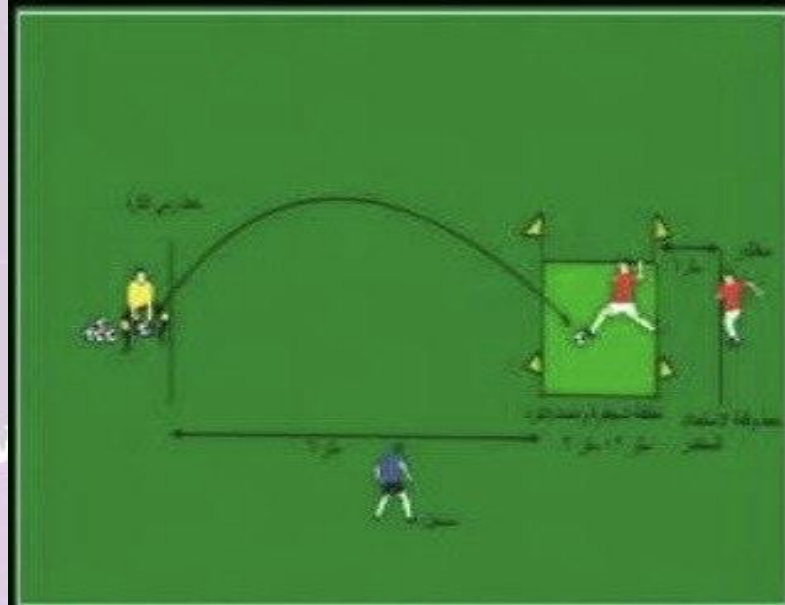
المختبر ايقاف حركه الكرة والسيطرة عليها (اخمادها) ثم الرجوع الى خط البداية

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





والانطلاق مرة اخرى وهكذا يكرر المختبر المحاولات الخمسة بطريقة متتالية، كما موضح بالشكل



شكل (1) يوضح اختبار حركة إيقاف الكرة (الاخماد)

طريقة احتساب الدرجات

- تغطي درجتان لكل محاوله صحيحه و من اللمسة الأولى .
- درجه واحده لكل محاوله صحيحه و من اللمسة الثانية.
- صفر اذا خرج الكره خارج المنطقة المحددة للاختبار.
- (١٠) درجات المجموع المحاولات الصحيحة الخمسة.

تعليمات الاختبار

- يجب ايقاف حركه الكرة ضمن المنطقة المحدودة للاختبار.
- اذا اخطأ رامي الكره في الرمي تعاد المحاولة.
- لا تحتسب المحاولة الصحيحة في الحالات الآتية:

١- اذا لم ينجح المختبر في ايقاف الكرة

٢- اذا اجتاز المختبر المنطقة المحدودة للاختبار

اسم الاختبار : (المناولة المرتدة) (كاطع، 2024، 41)

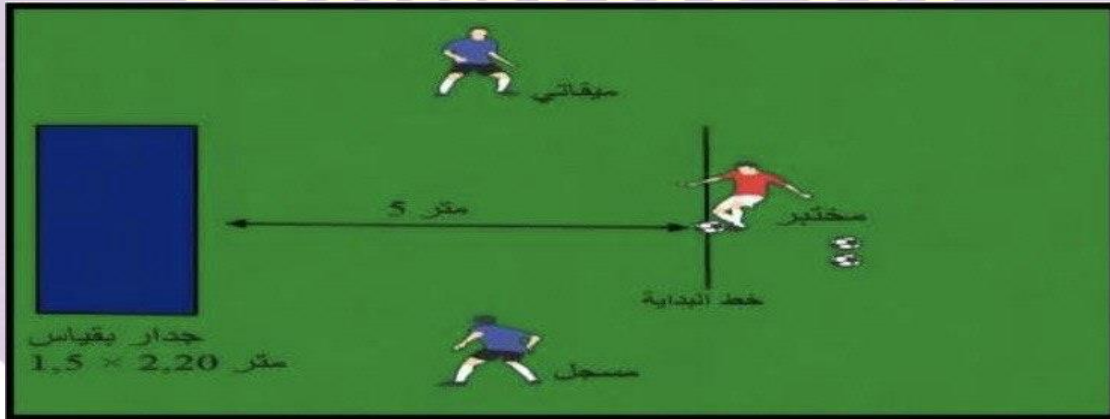
الهدف الاختبار قياس سرعة المناولة





الادوات اللازمة : جدار املس يؤشر عليه منطقة (١.٥) م ٢٠.٢ م ويحدد خط امام الجدار على بعد (٥) + كرات قدم عدد (٣) + ساعة توقيت اليكترونية عدد (٢)

وصف الاختبار : بعد سماع اشارة البدء يقوم المختبر الذي يقف خلف خط البداية بضرب الكرة على الجدار وضربها مرة اخرى بعد ارتدادها من الجدار وهكذا لحين انتهاء مدة الاختبار (٢٠) ثا ، وكما موضح في الشكل



شكل (2) يوضح اختبار مهارة المناولة المرتدة

تعليمات الاختبار :

- لا يتم ضرب الكرة المرتدة من الجدار الا خلف خط البداية
- اذا خرجت الكرة خارج سيطرة المختبر يقوم بأخذ الكرتين دون توقف .
- يمكن ضرب الكرة باي قدم وباي جزء منها.
- يجب مناولة الكرة ضمن حدود الجدار فقط ليتم احتسابها .

ادارة الاختبار : E-ISSN:2707-7845

- مسجل : يقوم بالنداء على الاسماء اولاً وتسجيل عدد مرات الاداء ثانياً .
- مؤقت : يعطي اشارة البدء والنهاية وملاحظة صحة اداء الاختبار.
- التسجيل : يسجل عدد ضربات الكرة الصحيحة نحو الجدار خلال (٢٠) ثا.

2-5 التجارب الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بالاختبارات. (الاخامد والمناولة) على لاعبي الشباب والبالغ عددهم (6) لاعبين في يوم الخميس المصادف 2026/2/5 الساعة الرابعة



وتحت الظروف نفسها. وعلى ملعب نادي النعمانية الرياضي ومن خلال هذه التجربة. تم التعرف .على مدى صلاحية وملائمة .الاختبارات التي استخدمت. على عينة البحث. ومدى تفهم عينة. البحث للاختبارات. المستعملة. والتعرف على الوقت .اللازم والمستغرق. لتنفيذ الاختبارات. ومعرفة ترتيب. الاختبارات.

اما التجربة الاستطلاعية الثانية فقد أجريت على مجموعة البحث ، أذ قام الباحث بإجراء وحدة تدريبية باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية التي تستخدم في التجربة الرئيسة في تمام الساعة الرابعة من عصر يوم الأحد الموافق (2026/2/8) وهدفت التجربة الاستطلاعية الثانية الى التأكد من ملائمة التدريبات الموضوعة لمستوى عينة البحث ، ولتحقيق من مدى صلاحية الوسائل والأدوات المستخدمة في تنفيذ الوحدات التدريبية ، وتحديد الحد الأقصى لشدة الأداء لكل تمرين من التمارين المعتمدة في البرنامج التدريبي

2-6 الاختبارات القبليّة.

بعد تحديد عينة البحث للمجموعة. التجريبية ، قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث للمجموعة. التجريبية المتمثلة بفريق لاعبي الشباب بكرة القدم يوم الثلاثاء الموافق 2026/2/10 في تمام الساعة. الرابعة عصرًا في ملعب نادي النعمانية الرياضي في محافظة واسط ، وقد عمد الباحث. إلى الاخذ بعين الاعتبار تثبيت الظروف. المكانية والزمانية الخاصة بالاختبارات من اجل. تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان. عند اعادة الاختبار.

2-7 التجربة الرئيسة

عمد الباحث إلى إجراء التجربة الرئيسة للفترة من يوم الخميس (2026/2/12) الى يوم الثلاثاء (2026/4/7) والمتضمنة مجموعة من تدريبات الرشاقة التفاعلية على تطوير الاخمد والمناولة في كرة القدم ، وقد تم إضافتها إلى مفردات المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية اشتملت التدريبات على مجموعة من تمارينات سرعة أداء مهارتي المناولة والاخمد وبأداء مشابهة لمتطلبات لعبة كرة القدم ، وقد راعى الباحث التدرج والتموج في الأحمال التدريبية من خلال التحكم بمكونات الحمل التدريبي المتمثلة بزمن الأداء ودرجة الصعوبة للتمرين وعدد المجموعات وفترات الراحة وارتباطها بباقي مكونات الحمل مع مراعاة الفروق الفردية حسب خصوصية لعبة كرة القدم المصغرة .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



وقد كان حجم الوحدة التدريبية لتدريبات الرشاقة التفاعلية يتراوح ما بين (35-40)، وقد كان عدد الوحدات التدريبية الخاصة في البحث (24) وحدة تدريبية مقسمة على (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع من مجمل زمن الوحدة التدريبية الكلي البالغ (120) دقيقة، وقد تم بناء المفردات العامة لتدريبات الرشاقة التفاعلية وفق الأسس والمبادئ التدريبية المعتمدة والمناسبة لمستوى العينة وتخصصها.

2-8 الاختبارات البعدية.

بعد الانتهاء من تطبيق تدريبات الرشاقة التفاعلية، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الخميس الموافق 2026/4/9 في الساعة الرابعة عصراً، وقد اتبع الباحث شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها من حيث المكان والزمان والاختبارات المستخدمة وتسلسلها والأدوات المستخدمة للمحافظة على عدم حدوث أي تغيير قد يؤثر في نتائج البحث، وقد عمل الباحث على حساب الزمن المستغرق لكل اختبار والزمن الكلي للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

2-9 الوسائل الإحصائية.

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة مع أهمية دراسة البحث والتي تحقق أهداف البحث وفروضه، إذ استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج الاتي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) للعينات المستقلة.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





3- عرض النتائج ومناقشتها :-

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية والبعدي بعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث

جدول (1)

يبين نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديف في كرة القدم المصغرة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع					
المناولة	23,661	2,192	25,335	1,097	1,674	1,095	5,029	0,002	معنوي
الاخماد	6,374	1,685	7,625	1,302	1,251	0,383	3,180	0,000	معنوي

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 13

2-3 مناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول (1) أعلاه تبين بأن هنالك فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق الى دور التدريبات الرشاقة التفاعلية التي تعتمد على المثيرات المتغيرة (البصرية والسمعية) والتي تسهم في تحسين سرعة تنفيذ المهارات الأساسية اثناء اللعب لدى أذ ان اللاعبين الشباب يتعرضون خلال هذه التدريبات لمواقف تشبه المباراة الفعلية مما يساعد على نقل اثر التدريب الى الأداء الحقيقي في المنافسات ، كما أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تسهم في تحسين التوافق العصبي العضلي من خلال الربط السريع بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي ، الامر الذي يؤدي الى تقليل زمن الاستجابة الحركية وبالتالي زيادة في سرعة الأداء المهاري وهذا يتفق مع متطلبات كرة القدم الحديثة التي تعتمد على سرعة الانتقال من حالة الدفاع الى الهجوم وسرعة التعامل مع الكرة تحت ضغط المنافس وهذا ما اشار اليه أبو العلا احمد عبد الفتاح



(2012) والي اكد على ان التكيفات العصبية الناتجة عن التدريب الحديث تؤدي رئيسا في تحسين سرعة الأداء المهاري (عبد الفتاح، 2012، 126)

واظهرت النتائج كذلك تحسناً ملحوظاً في سرعة أداء مهارة الاخمد ، ويعزى ذلك الى ان هذه المهارة تتطلب قدرة عالية على التوازن والرشاقة ، وسرعة التكيف مع مسار الكرة وسرعة المنافس . وقد أسهمت تدريبات الرشاقة التفاعلية في تعويد اللاعبين على استقبال الكرة في ظروف غير متوقعة مما حسن من سرعة السيطرة على الكرة وتقليل الزمن المستغرق للانتقال الى المهارة التالية .

اما مهارة المناولة فقد أظهرت النتائج تطورا معنوياً في سرعة أدائها ، ويعزو الباحث ذلك الى تحسن سرعة اتخاذ القرار لدى اللاعبين ، حيث ان المناولة السريعة تتطلب إدراكاً بصرياً جيداً للمساحات والزملاء بالإضافة الى سرعة التنفيذ ، وقد ساعدت الكثيرات المستخدمة في تدريبات الرشاقة التفاعلية على تنمية هذه القدرات الادراكية الحركية مما أدى الى زيادة سرعة تمرير الكرة بدقة اكبر وقد أشار (Williams & Ford (2013 الى أن تحسين الجوانب الادراكية يسهم بشكل مباشر في رفع سرعة ودقة الأداء المهاري في الألعاب الجماعية ، ولا سيما كرة القدم.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات السابقة التي اكدت فاعلية تدريبات الرشاقة التفاعلية في تطوير القدرات البدنية والمهارية ، ولا سيما الرشاقة وسرعة الاستجابة وسرعة الأداء المهاري مما يعزز من مصداقية النتائج التي توصل اليها الباحث وقد أشار (Paul Gabbett & Nassis(2016 الى ان هذا النوع من التدريبات يسهم في تحسين الأداء المهاري تحت ضغط المنافس، كما ما أشار (العقابي وآخرون، 2025) من أن اعتماد التمرينات التي تحاكي مواقف اللعب الفعلية يسهم في رفع كفاءة الأداء المهاري وتحسين سرعة تنفيذ المهارات الأساسية لدى اللاعبين، وهو ما ظهر بوضوح في نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعة التجريبية.

كما يمكن تفسير تفوق الاختبار البعدي على الاختبار البعدي لمجموعة البحث التجريبية الى أن البرنامج التدريبي المستخدم قد راعى مبدأ التدرج في الحمل



التدريبي والتنوع في التمارين الامر الذي ساعد على تجنب الملل وزيادة دافعية اللاعبين نحو التدريب وهو ما انعكس إيجاباً على مستوى الأداء المهاري ويتفق ذلك مع ما أشار اليه (حماد، 2010، 102) من أن التنوع في أساليب التدريب الحديثة يؤدي الى تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري والحد من الملل التدريبي.

وبناء على ما تقدم ، يمكن القول ان تدريبات الرشاقة التفاعلية تمثل احد الأساليب التدريبية الفعالة التي تسهم في تطوير سرعة أداء المهارات الأساسية في كرة القدم ، لا سيما مهارتي الاخمد والمناولة لدى فئة الشباب مما يجعلها أسلوباً تدريبياً مناسباً لمتطلبات كرة القدم الحديثة.

Wasiat Journal of Sports Sciences

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث وما تم التوصل اليه من خلال معالجة الإحصائية ومناقشة النتائج يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية :

- 1- ان تدريبات الرشاقة التفاعلية أثراً إيجابياً واضحاً في تحسين سرعة أداء مهارتي الاخمد والمناولة لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
- 2- اسهم البرنامج التدريبي المعتمد على الرشاقة التفاعلية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية واتخاذ القرار اثناء الأداء المهاري.

- 3- ساعدت تدريبات الرشاقة التفاعلية على تحسين التوافق العصبي العضلي مما انعكس ايجاباً على سرعة ودقة تنفيذ المهارات الأساسية

- 1- ان أداء المهارات في ظروف تدريبية تحاكي مواقف اللعب الفعلية أدى الى نقل اثر التدريب الى الأداء اثناء المباريات

4-2 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي :

- 1- اعتماد تدريبات الرشاقة التفاعلية ضمن البرامج التدريبية الخاصة بلاعبي كرة القدم الشباب .

رقم الاستاذ في المكتبة الوطنية 2439



- 2- ضرورة توظيف المثيرات البصرية والسمعية في التدريب لما لها من دور في تحسين سرعة الاستجابة واتخاذ القرار .
- 3- التركيز على أداء مهارتي الاخمد والمناولة في ظروف تدريبية متغيرة تشبه ظروف المباراة .
- 4- اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة (الناشئين ، المتقدمين) ولمهارات أخرى في كرة القدم .

المصادر

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية : القاهرة، دار الفكر العربي ، 2012
2. حازم نوري كاطع ؛ القياس والاختبار بكرة القدم : (العراق ، ميسان ، النباهة للطباعة والنشر ، 2024)
3. فيصل حمزة عباس علي: تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهاري لدى ناشئي التنس الارضي، بحث منشور، مجلة اسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد(3)، العدد(52)، 2020
4. العقابي د. ع. ن. ج. (2025). أثر تمرينات (Hopz) في القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين ودقة التهديد بالرأس لدى لاعبي كرة القدم الشباب . مجلة واسط للعلوم الرياضية -945، 24(2). 960
5. مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث : القاهرة، دار الفكر العربي ، 2010
6. Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. (2016). Agility in team sports: Testing, training and factors affecting performance. *Sports Medicine*, 46(3), 421–442.
7. Williams, A. M., & Ford, P. R. (2013). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 1–29.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

