



تأثير استخدام تدريبات لوحة السرعة (Dotdrill) علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين منتخب مصر لكرة القدم لذوي الهمم.

م.د. محمد بكر سلام

مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية

بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب قدم للعديد من الأندية ومتابعته للعديد من المباريات ونتائج بطولات منتخب مصر للاعبين كرة القدم من ذوي الهمم لاحظ ضعف مستوى أداء بعض المهارات الأساسية نتيجة عدم التحرك للاتجاهات المختلفة تبعاً لمسافة الكرة وخطوات التحرك لأداء المهارات التي تؤدي من وضع الحركة أو الثبات بعد الحركة والذي يرجعه الباحث الي عدم القدرة علي التحرك بخطوات صحيحة وبالسرعة المطلوبة للوصول إلي المكان المناسب وفي التوقيت المناسب وقد أضاف الاختلال لضعف تحركات عمل القدمين لدي اللاعبين في أداء المهارات الهجومية والدفاعية ، مما دفع الباحث الي البحث في أساليب التدريب الحديثة التي تنادي بأهمية توظيف التدريبات باستخدام أداة Dot Drill كأحد المستحدثات التدريبية الهامة التي تسهم في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والمتعلقة بتنمية خطوات القدمين والتي دفعته علي استخدام وسيله حديثة تعمل علي الارتقاء بمستوي تحركات القدمين والسرعة والتوافق السليم من خلال أداة Dot Drill التي تعمل بكفاءة علي تحسين تلك الأداءات البدنية (السرعة - الرشاقة) والمهارية المطلوبة للأداء المهاري.

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(تدريبات لوحة السرعة ، المهارات الأساسية ، كرة القدم لذوي الهمم.)





مقدمة ومشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث كمدرّب قدم للعديد من الأندية ومتابعته للعديد من المباريات ونتائج بطولات منتخب مصر للاعبين كرة القدم من ذوي الهمم لاحظ ضعف مستوى أداء بعض المهارات الأساسية نتيجة عدم التحرك للاتجاهات المختلفة تبعاً لمسافة الكرة وخطوات التحرك لأداء المهارات التي تؤدي من وضع الحركة أو الثبات بعد الحركة والذي يرجعه الباحث الي عدم القدرة علي التحرك بخطوات صحيحة وبالسّعة المطلوبة للوصول إلي المكان المناسب وفي التوقيت المناسب وقد أضاف الاختلال لضعف تحركات عمل القدمين لدي اللاعبين في أداء المهارات الهجومية والدفاعية ، مما دفع الباحث الي البحث في أساليب التدريب الحديثة التي تنادي بأهمية توظيف التدريبات باستخدام أداة Dot Drill كأحد المستحدثات التدريبية الهامة التي تسهم في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والمتعلقة بتنمية خطوات القدمين والتي دفعته علي استخدام وسيله حديثة تعمل علي الارتقاء بمستوي تحركات القدمين والسّعة والتوافق السليم من خلال أداة Dot Drill التي تعمل بكفاءة علي تحسين تلك الأداءات البدنية (السّعة - الرشاقة) والمهارية المطلوبة للأداء المهاري.

ثانياً: أهداف البحث:-

١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات لوحة السرعة (dotdrill) ومعرفة تأثيرها علي:-

أ. بعض القدرات البدنية للعينة قيد البحث.

ب. مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للعينة قيد البحث.

٢- التعرف علي نسب التحسن في الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث.

ثالثاً: فروض البحث:-

١ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية

بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي .

٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية

مستوي أداء بعض المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ، وقد استعان بأحد

التصميمات التجريبية لمجموعة واحدة مستخدماً القياس القبلي والبعدي.





ثانياً: مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين ذوي الهمم في كرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م ، وقد بلغ عدد اللاعبين المسجلين بالألمبياد الخاص المصري (٨٤) لاعب.

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية على (١٢) لاعب هم مجتمع البحث ويمثلون لاعبي منتخب مصر لذوي الهمم ، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (٢٠) لاعب (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، (١٠) لاعبين من مركز شباب الجزيرة وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

تجانس عينة البحث:

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث ككل والبالغ عددها (٣٢) لاعب للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي وذلك في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وذلك ما يوضحه جدول (١).

كذلك قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث وذلك ما يوضحه جدول (٢).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات

" السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي "

ن = ٣٢

المتغيرات	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية			الانحراف المعياري	الالتواء
		المتوسط	الوسيط	المنوال		
السن	السنة	٢٥.٧٣	٢٥.٠٠	٢٥.٥٠	٢.٥١	٠.٠٧ -
الطول	السنتمتر	١٧١.٧٠	١٧٢.٠٠	١٧١.٠٠	١.٣٠	٠.٦٩
الوزن	الكيلو جرام	٧١.١٠	٧٠.٠٠	٧٢.٠٠	٣.٩٠	٠.٨٤
العمر التدريبي	السنة	٥.٢٧	٥.٠٤	٤.٠٠	٢.٥١	٠.٤٧ -

يتضح من الجدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات " السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي " ، حيث أن قيم معاملات الالتواء لتلك المتغيرات تنحصر بين (٣ ±) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.



جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية

ن = ٣٢

الاختبار	الانحراف المعياري	مقاييس النزعة المركزية			وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
		المنوال	الوسيط	المتوسط		
٠.٢٤	٢.٠٧	٩.٨٠	٩.٠٠	٩.١٢	الثانية	العدو ٣٠م
٠.٧٠	٠.٧٤	٥.٥٢	٥.١٠	٥.٧٥	الثانية	الدوائر الرقمية
٠.٨٦-	٢.١١	١٤.٣٠	١٤.٠٢	١٤.٩٥	الثانية	اختبار بارو
٠.٣٢	٠.٥٥	٤.٠٠	٤.٥٠	٤.٢١	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف
٠.٥٩-	٢.٠٣	١٠.٢٢	١٠.٨٤	١٠.٧٩	الثانية	الجري بالكرة
١.٢٨	٠.٤٦	٢.٠٠	٣.٠٠	٢.٥٠	درجة	الاستلام والتمرير
٠.٣٣-	٠.٦٥	٥.٠٠	٥.٠٠	٥.٥٠	درجة	قطع الكرة من المنافس

يتضح من الجدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية، حيث أن قيم معاملات الالتواء لجميع الاختبارات البدنية والمهارية تتحصر بين (± 3) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك الاختبارات.

ثالثاً : أدوات ووسائل جمع البيانات :

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث تم استخدام الأدوات والوسائل التالية:

المقابلات الشخصية :

قام الباحث بتصميم استمارات استطلاع رأى الخبراء في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم وعددهم (٥) خبراء ملحق (١) وذلك لتحديد:

- الاختبارات البدنية والمهارية التي تتناسب مع عينة البحث. ملحق (٢)

- محتويات البرنامج التدريبي المقترح. ملحق (٣)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية:-

- ميزان الكتروني لقياس الوزن ، جهاز الريستاميتير لقياس الطول ، ملعب كرة قدم قانوني.
- كرات قدم قانونية ، كرات طبية ، حائط وطباشير ، ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- شريط للقياس ، تدريج منقلة على الحائط ، أقماع.





رابعاً : المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

١- صدق الاختبارات البدنية والمهارية:-

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية عن طريق حساب صدق التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعتين بلغ قوام كل منها (١٠) لاعبين ، تمثل المجموعة الأولى اللاعبين المستبدين من المنتخب (المجموعة المميزة) وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٢ / ٢ / ٢٠٢٣ م بإستاد القاهرة. بينما تمثل المجموعة الثانية عينة من لاعبي مركز شباب الجزيرة (المجموعة الغير مميزة) وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢١ / ٢ / ٢٠٢٣ م بمركز شباب الجزيرة ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في الاختبارات البدنية والمهارية. ملحق (٨)

٢- ثبات الاختبارات البدنية والمهارية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test-retest) على عينة قوامها (١٠) لاعبين من لاعبي مركز شباب الجزيرة (المجموعة الغير مميزة) ، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول ، وقد قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٨ / ٢ / ٢٠٢٣ م بمركز شباب الجزيرة ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني. ملحق (٩)

خامساً: البرنامج التدريبي:-

١- خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

تم تصميم البرنامج التدريبي المقترح للعبة كرة القدم من خلال المسح المرجعي للدراسات العلمية التي تناولت هذه الموضوعات بجانب المقابلات التي قام بها الباحث مع السادة الخبراء للوقوف على الشكل النهائي للبرنامج.

٢- تحديد الهدف من البرنامج المقترح:

- يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم.

٣- محتوى البرنامج:

أشتمل البرنامج التدريبي على:-

- تدريبات الإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم المختلفة وذلك لتنشيط الدورة الدموية.
- تنمية المرونة لمفاصل الجسم مع إطالة العضلات.
- تدريبات لوحة السرعة الخاصة وعددهم (٣٠) تمريناً. ملحق (٦)





٤- تنظيم الأسلوب التدريبي :-

قام الباحث بعد قراءته للعديد من المراجع والدراسات المرجعية بعمل الخطوات التالية لتنظيم البرنامج:-

- زمن تدريبات لوحة السرعة البدنية والتدريبات المهارية داخل الوحدة التدريبية من (٦٩-١٠٩) دقيقة من إجمالي زمن الجزء الرئيسي.
- تحديد أقصى تكرار لكل تمرين من التمرينات المختارة.
- تحديد درجة وشدة الحمل الإجمالية.
- تحديد حجم التدريب الإجمالي واليومي.
- التوزيع النسبي للإعداد البدني خلال مراحل البرنامج.

٥- تحديد حجم التدريب الإجمالي:-

قام الباحث بتحديد حجم التدريب الإجمالي كما يلي:-

- ١- مجموع زمن الحمل البسيط خلال فترة الإعداد الكلية
 $٤٠٠ \text{ ق} \times ٣ \text{ أسبوع} = ١٢٠٠ \text{ ق}.$
- ٢- مجموع زمن الحمل المتوسط خلال فترة الإعداد الكلية
 $٤٨٠ \text{ ق} \times ٥ \text{ أسابيع} = ٢٤٠٠ \text{ ق}.$
- ٣- مجموع زمن الحمل الأقل من الأقصى خلال فترة الإعداد الكلية
 $٤٨٠ \text{ ق} \times ٤ \text{ أسابيع} = ١٩٢٠ \text{ ق}.$
- ٤- المجموع الكلي لزمن التدريب خلال فترة الإعداد الكلية
 $١٢٠٠ \text{ ق} + ٢٤٠٠ \text{ ق} + ١٩٢٠ \text{ ق} = ٥٥٢٠ \text{ ق}.$

ج- التوزيع الزمني لاحتويات البرنامج التدريبي خلال الوحدات التدريبية اليومية:-

١- الإحماء:-

- وهذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية يهدف إلى إعداد وتهيئة الفرد الرياضي في جميع النواحي للجزء الرئيسي ، حيث يمثل الإحماء (١٢ ق) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية خلال البرنامج التدريبي وتم خلالها مراعاة العناصر البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم.

٢- الجزء الرئيسي:-

- والجزء الرئيسي يمثل (٦٩-١٠٩ق) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية خلال البرنامج ، ويحتوي على تلك الوجبات التي تسهم في تطوير الحالة التدريبية للفرد





الرياضي ، حيث تتحدد تلك الواجبات طبقاً للهدف الذي ترمى إليه الوحدة التدريبية مع مراعاة الشروط العلمية لكل تدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.

٣- الختام:-

- وهذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية يهدف إلى العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول ، حيث يمثل الختام (٩ ق) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية خلال البرنامج التدريبي.

د- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:-

- قام الباحث بتوزيع الأزمنة على أسابيع البرنامج التدريبي المقترح بناءً على الأهداف المحددة لكلاً من مرحلتي البرنامج:-

ثامناً : خطوات تطبيق البحث:

١- القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية وإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وإجراء القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية يوم الخميس ٢ / ٣ / ٢٠٢٣م.

٢- تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي من يوم السبت ٤ / ٣ / ٢٠٢٣م إلى يوم الأربعاء ٢٤ / ٥ / ٢٠٢٣م ، وكانت مدة البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع.

٣- القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة لعينة البحث للمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية يوم الخميس ٢٥ / ٥ / ٢٠٢٣م وقد راعى الباحث أن يتم إجراء القياسات البعديّة تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبليّة فيها.

تاسعاً: أماكن التطبيق وإجراء القياسات:

- تم إجراء القياسات القبليّة والبعديّة وتطبيق البرنامج بالمركز النموذجي للتتقيف الفكري.
- تم إجراء قياسات المعاملات العلمية للمجموعة الغير مميزة بمركز شباب الجزيرة ، وللمجموعة المميزة بإستاد القاهرة.



عاشراً: المعالجات الإحصائية:

تمثلت المعالجة الإحصائية في:

- الإحصاء الوصفي "مقاييس النزعة المركزية . الانحراف المعياري . معاملات الالتواء"
- معامل الارتباط لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية.
- اختبار " ت " (T. test).
- تحليل التباين في اتجاه واحد.
- نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية.

عرض ومناقشة النتائج:-

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في الاختبارات البدنية والمهارية

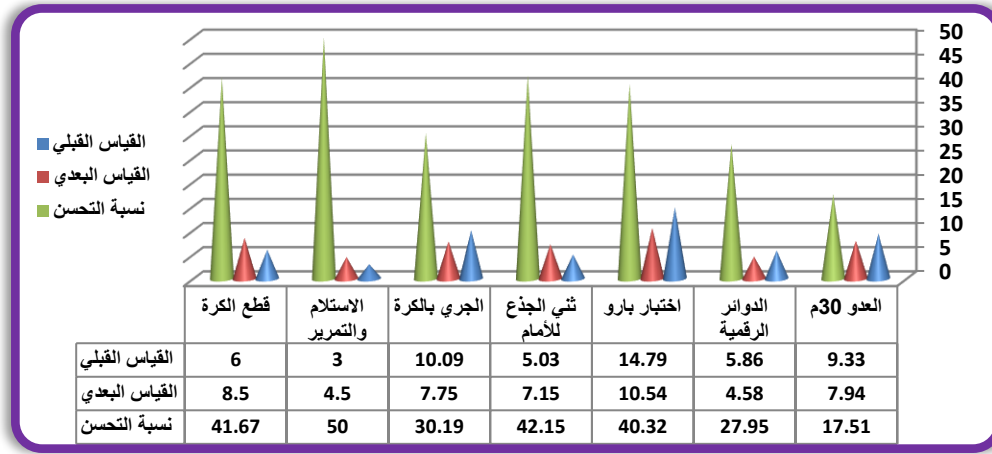
ن = ١ = ٢ = ١٢

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	متوسط الفروق (م ف)	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
٪١٧.٥١	*٨.٧٠	١.٣٩	١.٨٤	٧.٩٤	٢.٠٨	٩.٣٣	العدو ٣٠
٪٢٧.٩٥	*٦.٣٠	١.٢٨	٠.٦٢	٤.٥٨	٠.٧٥	٥.٨٦	الدوائر الرقمية
٪٤٠.٣٢	*١٢.١٨	٤.٢٥	١.٨٩	١٠.٥٤	٢.١٠	١٤.٧٩	اختبار بارو
٪٤٢.١٥	*٨.١٣	٢.١٢	٠.٧٦	٧.١٥	٠.٥٧	٥.٠٣	ثني الجذع للأمام من الوقوف
٪٣٠.١٩	*٩.١٧	٢.٣٤	١.٥٨	٧.٧٥	٢.٠٢	١٠.٠٩	الجري بالكرة
٪٥٠.٠٠	*٦.٢٣	١.٥٠	٠.٦٣	٤.٥٠	٠.٤٨	٣.٠٠	الاستلام والتمرير
٪٤١.٦٧	*١٠.٩٠	٢.٥٠	٠.٩٤	٨.٥٠	٠.٦٦	٦.٠٠	قطع الكرة من المنافس

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٧٩)

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).





شكل (٥)

الاختبارات البدنية والمهارية

ثانياً : مناقشة النتائج :-

يناقش الباحث النتائج التي توصل إليها من واقع بيانات مجموعة البحث والمعالجات الإحصائية مستعين في ذلك بالإطار المرجعي والدراسات المرجعية علي النحو التالي:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

من خلال دلالة الفروق بين القياسات القبلي والقياسات البعدي للمتغيرات البدنية أتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

وقد بلغت قيمة " ت " المحسوبة في متغير السرعة الانتقالية لاختبار العدو ٣٠م بلغ (٨.٧٠) بينما بلغت قيمة " ت " المحسوبة في متغيرالتوافق (٦.٣٠) ، كما بلغت قيمة " ت " المحسوبة في متغير الرشاقة (١٢.١٨) ومتغير المرونة (٨.١٣).

ويشير جدول (٦) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٤٢.١٥%) كأكبر قيمة وذلك لمتغير المرونة بينما أصغر معدل تحسن بنسبة (١٧.٥١%) كأصغر قيمة لمتغير السرعة الانتقالية.

ويرجع الباحث ذلك التحسن في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث إلي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام لوحة السرعة Dot Drill حيث يعتمد هذا النوع من التدريبات علي أداء مجموعة من الحركات تتميز بالسرعة والرشاقة والأتران وقد يتم أداء هذه التمرينات بقدم واحدة أو بالقدمين معاً الأمر الذي ساهم بدرجة كبيرة في تحسين متغيرات السرعة والرشاقة والتوافق الذي كان له عظيم الأثر في





تنمية وتحسين تحركات القدمين التي تعد في غاية الأهمية للوصول إلي المكان المناسب لاستلام وتمير الكرة داخل الملعب.

وبذلك يكون قد تحقق الباحث من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي.

٢. مناقشة نتائج الفرض الثاني:-

من خلال دلالة الفروق بين القياسات القبلي والقياسات البعدي للمتغيرات المهارية إتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

وقد بلغت قيمة " ت " المحسوبة للمتغيرات المهارية حيث بلغت قيمة "ت" لمهارة الجري بالكرة (٩.١٧) بينما بلغت قيمة " ت " المحسوبة في مهارة الاستلام والتمرير (٦.٢٣) ، كما بلغت قيمة " ت " المحسوبة في مهارة قطع الكرة من المنافس (١٠.٩٠).

وتشير أيضاً نتائج جدول (٦) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين (٣٠.١٩% - ٥٠.٠٠%) حيث أن القيمة الأكبر كانت من نصيب مهارة الاستلام والتمرير بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب مهارة الجري بالكرة.

ويرجع الباحث هذا إلي البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تصميمه وتقنيه بالطرق العلمية بما يتناسب مع قدرات اللاعبين المختلفة مع مراعاة نسبة الشدة إلي الراحة حيث أعتمد البرنامج التدريبي في تدريباته علي التدريبات التي تخدم عناصر الرشاقة والسرعة بدرجة كبيرة والتي تؤدي إلي تحسين مستوي الأداء المهاري.

وبذلك يكون قد تحقق الباحث من صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية مستوي أداء بعض المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي.





الاستنتاجات:-

في ضوء طبيعة هذه الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق هذا البحث توصل الباحث إلي الاستنتاجات التالية:

- أظهرت النتائج الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم تدريبات لوحة السرعة Dot Drill في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- تراوحت معدلات التحسن ما بين (٣٠.١٩% - ٥٠.٠٠%) للمتغيرات المهارية قيد البحث ، بينما تراوحت معدلات التحسن ما بين (١٧.٥١% - ٤٢.١٥%) للمتغيرات البدنية قيد البحث.

التوصيات:-

في ضوء الاستنتاجات التي اعتمدت علي طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي ، تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال تدريب لاعبي كرة القدم كالتالي:

- ١- زيادة الأهتمام بتنمية عنصري الرشاقة والسرعة في التدريبات الإعدادية (العامة - الخاصة) باعتبارها عناصر هامة في تطوير اللاعبين لما لها من أثر فعال في تنمية مستوى الأداء المهاري.
- ٢- إجراء المزيد من الدراسات علي الفئات العمرية المختلفة وبعض الأنشطة الرياضية الأخرى التي تتناسب في العمل الحركي الخاص بها مع عمل أداة لوحة السرعة Dot Drill.
- ٣- إجراء ندوات تثقيفية من قبل الأتحادات الرياضية المنوطة لإرشاد وتوجيه المدربين إلي استخدام الأساليب والأدوات المستحدثة في تدريباتهم لما لها من تأثير فعال.





أولاً: المراجع العربية:-

- ١- أحمد مصطفى شبل : تدريبات لوحة السرعة Dot drill وأثرها علي تنمية بعض القدرات التوافقية وتحركات القدمين الدفاعية لناشئات كرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٩٥ الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان ، ٢٠٢٢م.
- ٢- أميرة عبد الرحمن شاهين : تأثير تنمية تحركات القدمين باستخدام أداة Dot Drill على مستوى بعض المتغيرات البدنية والضربات لدى ناشئات تنس الطاولة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٨٨ الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان ، ٢٠٢٠م.
- ٣- أيمن ناصر مصطفى : تأثير استخدام تدريبات الساكوي ولوحة السرعة Dot drill علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ الاشكواش ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٩٣ الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان ، ٢٠٢١م.
- ٤- ريسان خريبط مجيد : المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٤م.
- ٥- ريم محمد الدسوقي ، هبة عبد العظيم حسن : تأثير التدريب باستخدام لوحة السرعة Dot drill علي مستوي الرشاقة ومستوي الأداء الفني للجملة الإجبارية لناشئات جمباز الأيروبيك ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٩٥ الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان ، ٢٠٢١م.
- ٦- سارة محمد الأشرم : تأثير تدريبات الساكوي (S.A.Q) وأداة Dot drill علي بعض القدرات البدنية ومستوي أداء مهارات السقوط علي الرجلين للاعبات المصارعة النسائية ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٩١ الجزء الثالث ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان ، ٢٠٢١م.





ثانياً: المراجع الأجنبية:-

- 11- **-Galpin, A., Li, Y., Lohnes, C. & Schilling, B.K.** :A 4-week choice foot speed and choice reaction training program improves agility in previously non-agility trained, but active men and woman. The Journal of Strength and Conditioning Research, 22(6),1901-1907, 2008.
- 12- **Josh Everett** : connection between particular motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player, Team games in Physical Education and sport, Poland, 2008.

ثالثاً: الشبكة الإلكترونية للمعلومات (الإنترنت):-

- 13- <https://www.activ.com/football/articles/improve-quickness-with-the-dot-Drill>

