

تأثير استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة على بعض المكتسبات التدريبية لبراعم كرة القدم

تُعد كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية شيوعًا وانتشارًا على مستوى العالم، لما تتميز به من طابع تنافسي وجمالي وحركي، مما جعلها تتطلب إعدادًا بدنيًا ومهاريًا عالي المستوى، يبدأ منذ المراحل العمرية المبكرة. وتُعد فئة البراعم (المرحلة السنوية 9-12 سنة تقريبًا) من أهم الفئات التي تُبنى عليها الأسس البدنية والفنية للاعب كرة القدم، إذ تمثل هذه المرحلة حجر الأساس الذي يعتمد عليه البناء التدريبي والتكويني في المراحل اللاحقة¹

يري الأمير عبدالستار، عصام محمود 2022م كثيرًا من الدول المتقدمة تبذل في كرة القدم جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية لاعبي كرة القدم البراعم والناشئين على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو ازدهار اللعبة، تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب انتشارًا في العالم وتبذل جهوداً كثيرة لإعداد الفرق الرياضية المختلفة وخاصةً المبتدئين وفق أسس وقواعد علمية، وقد ظهر جلياً أن الفرق التي تحقق الفوز واللعبة الجيد يتطلب من لاعبيها كفاءة عالية ومهارات خاصة بالإضافة إلى قوة الإرادة والمثابرة.²

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن تدريبات الرشاقة الخاصة التي يتم تصميمها وفقاً للخصائص النمائية للبراعم تسهم بدرجة كبيرة في تحقيق هذه المكتسبات، حيث تساعد على تنشيط الجهاز العصبي المركزي، وتحسين الربط العصبي العضلي، ورفع كفاءة الحركة في ظل ظروف مشابهة للمباريات. كما أن استخدام تمارين الرشاقة التي تُحاكي مواقف اللعب الحقيقية يُعزز من إدماج القدرات البدنية مع المتطلبات المهارية والتكتيكية في أن واحد، مما يُسهم في رفع جودة الأداء الشامل³

تأثير استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة على بعض المكتسبات التدريبية لبراعم كرة القدم

رسالة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في علوم الرياضة

إعداد

محمود محي مجاور عبد السلام عمر
معيد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

إشراف

أ.د/ خالد سعيد صيام

أستاذ تدريب كرة القدم بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
كلية علوم رياضة جامعة بنها

أ.م. د / السيد عبد المرزي السيد م. د / عطاء علي السيد خميس
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم
الحركة الحركة
كلية علوم الرياضة - جامعة بنها كلية علوم الرياضة - جامعة بنها

2026م - 1447هـ

المقدمة: -

تُعد كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية شيوعاً وانتشاراً على مستوى العالم، لما تتميز به من طابع تنافسي وجمالي وحركي، مما جعلها تتطلب إعداداً بدنياً ومهارياً عالي المستوى، يبدأ منذ المراحل العمرية المبكرة. وتُعد فئة البراعم (المرحلة السنوية 9-12 سنة تقريباً) من أهم الفئات التي تُبنى عليها

الأسس البدنية والفنية للاعب كرة القدم، إذ تمثل هذه المرحلة حجر الأساس الذي يعتمد عليه البناء التدريبي والتكويني في المراحل اللاحقة⁴

يري الأمير عبدالستار، عصام محمود 2022م كثيراً من الدول المتقدمة تبذل في كرة القدم جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية لاعبي كرة القدم البراعم والناشئين على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو ازدهار اللعبة، تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب انتشاراً في العالم وتبذل جهوداً كثيرة لإعداد الفرق الرياضية المختلفة وخاصةً المبتدئين وفق أسس وقواعد علمية، وقد ظهر جلياً أن الفرق التي تحقق الفوز واللعبة الجيد يتطلب من لاعبيها كفاءة عالية ومهارات خاصة بالإضافة إلى قوة الإرادة والمثابرة.⁵

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن تدريبات الرشاقة الخاصة التي يتم تصميمها وفقاً للخصائص النمائية للبراعم تسهم بدرجة كبيرة في تحقيق هذه المكتسبات، حيث تساعد على تنشيط الجهاز العصبي المركزي، وتحسين الربط العصبي العضلي، ورفع كفاءة الحركة في ظل ظروف مشابهة للمباريات. كما أن استخدام تمارين الرشاقة التي تُحاكي مواقف اللعب الحقيقية يُعزز من إدماج القدرات البدنية مع المتطلبات المهارية والتكتيكية في أن واحد، مما يسهم في رفع جودة الأداء الشامل⁶

مشكلة البحث:

تعددت طرق الاهتمام بكرة القدم كونها لعبة يمارسها معظم الناس إلى الاهتمام بها كموضوع بحثي علمي لأدق التفاصيل والعمل على تطوير أدواتها من كرات وملاعب وملابس، وكذلك الاهتمام بالعنصر الأساسي بها ألا وهو اللاعبين الذين تركز عليهم اللعبة، وذلك بالاهتمام بالأداء المهاري والذي يبني عليه باقي العناصر الادائية منذ الصغر في قطاع البراعم ثم الناشئين ثم الشباب إلى أن يكون لاعباً مميزاً، وبالرغم من تعدد الأبحاث العلمية إلا أن هناك دائماً مشكلة في الاداء المهاري ألا وهي عدم قدرة اللاعب البرعم او الناشئ على أداء أكثر من مهارة بآلية عالية متقنة حيث أن اللاعب يركز على تفاصيل الاداء المهاري لكل مهارة على حدي، ويأخذ الكثير من الوقت والجهد لربطها بأداء مهاري آخر فيكون الأداء المهاري المندمج بطئاً ويتوافق حركي قليل.⁷

يري كل من (محمود حسن، محمود رفعت) (2019م) أن الرشاقة هي إحدى المكونات الهامة في الأنشطة الرياضية وخاصة الرياضات الجماعية وهي أحد مكونات اللياقة البدنية، إذ أنها تعمل على إكساب الفرد التوافق العضلي العصبي والقدرة على الإدراك الحس حركي السليم بالاتجاهات والمسافات

4 محمود السيد عبيد (2014). الأسس العلمية لتدريب الناشئين. عمان: دار الشروق 63
5 الأمير عبد الستار، عصام محمود (٢٠٢٢) تعليم كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث القاهرة 5
6 كاظم عبد الواحد الزبيدي (2011). التدريب الرياضي الحديث. بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر ص57
7 شادي هشام (2015): تأثير التدريب بأسلوب ومقتربات الخطئية الهجومية على إنجاز بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا. ص44 45

والقدرة على الانسياب الحركي، كما أنها تكسب الفرد القدرة على إتقان المهارات الحركية من خلال تحسن مستوى أداء الفرد الرياضي فكلما زادت الرشاقة كلما زاد الفرد من قدرته على تحسن أدائه.⁸

مما سبق ومن خلال عمل الباحث الباحث كمدرب للمراحل السنوية تحت 13 سنة في قطاع البراعم فقد لاحظ الباحث ضعف لدي البراعم من الناحية البدنية والمهارية أثناء التدريب، حيث وجد أن هناك انخفاض في مستوى أداء بعض المهارات التي تحتاج إلي رشاقة عالية والتي تتطلب سرعة حركة عالية وخاصة تحت ضغط المنافسين، والذي قد يرجع الي تواضع مستوى مكون الرشاقة بشكل عام الرشاقة الخاصة بشكل خاص، وتبين للباحث بالرغم من أن اللاعب يمتلك أداءاً فنياً جيداً ويتقن مختلف المهارات إلا أنه لا يتمكن من إنجازها أثناء مجاريات اللعب تحت ضغط المنافسين حتى يستطيع التغلب على الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوبة منه على مستوى عالي وبشكل مؤثر، هذا بالإضافة لضعف عنصر الرشاقة في ظروف المنافسة عند معظم البراعم والناشئين ويرجع ذلك إلى طريقة تدريبهم حيث تفتقر التدريبات مكون الرشاقة وخاصةً الرشاقة الخاصة التي يتطلبها موقف اللعب، ويتضح ذلك من خلال إخفاق اللاعبين في تنفيذ أداء القدرات البدنية المهارية بكفائه وإتقان طوال زمن المباراة في مواقف اللعب المتعددة والمتغيرة التي يتعرض لها البراعم والناشئين بما ينعكس على فاعلية الهجوم.

أهداف البحث: -

التعرفة على تأثير تدريبات الرشاقة الخاصة على بعض المكتسبات المهارية

والبدنية لبراعم كرة القدم.

فروض الدراسة: -

1. توجد فروق دالة إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى المكتسبات البدنية لدى براعم كرة القدم.

2. توجد فروق دالة إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى المكتسبات المهارية لدى براعم كرة القدم.

المصطلحات: -

الرشاقة الخاصة special agility

هي القدرة على تنفيذ حركات سريعة ودقيقة تشمل التغير في الاتجاه والسرعة، مع الحفاظ على التوازن والسيطرة الحركية، استجابةً لمؤثرات بيئية أو مواقف لعب متغيرة. تشمل هذه القدرة التنسيق بين

⁸ محمود حسن الحوفي، محمود محمد رفعت 2019م: تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين وبعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم، إنتاج علمي، مجلة التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، العدد (2). ص5

الإدراك الحسي والمهارات الحركية، مما يُمكن اللاعب من التفاعل بفاعلية مع المتغيرات الديناميكية للعبة.
9

المكتسبات التدريبية ((Training Earnings))

هي كل ما يتم تنميته وتطويره خلال مراحل الاعداد العام والخاص سواء كانت مكتسبات بدنية و مهارة و فسيولوجية و نفسية في الخطة التدريبية وصولا الي مرحله المنافسات.¹⁰

براعم كرة القدم Soccer Buds

هم صغار اللاعبين من سن 5 سنوات وحتى دون ١٢ سنة ممن يمارسون لعبة كرة القدم وتقام لهم مهرجانات رياضية ترعاها مناطق كرة القدم التابعة للاتحاد المصري وليس لهم مسابقات على مستوى الاتحاد. (أجرئي)

أولاً: منهج البحث: -

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياسين (القبلي - والبعدى) وذلك لملائمته لطبيعة البحث.
ثانياً: مجتمع البحث:-

يتمثل مجتمع البحث في البراعم الممارسين للعبة كرة القدم مواليد (تحت 13 سنة) من أكاديميات محافظة القليوبية (بلاي ميكر_جراند_هيرو_ارينا) برعم للموسم الرياضي 2026/2025م.
ثالثاً: عينة البحث:-

■ عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اكااديمية بلاي ميكر لكرة القدم بمدينة بنها محافظة القليوبية في الموسم الرياضي 2026/2025م وقد بلغ عدد أفراد العينة (38) برعم وقد تم التقسيم الي (20) براعم عينة اساسية و (18) برعم عينة استطلاعية تحت (13) سنة.

■ عينة البحث الاستطلاعية:

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية من اكااديمية بلاي ميكر مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (18) لاعب من براعم كرة القدم للمرحلة السنية تحت (13) سنة.

■ أسباب اختيار العينة:

ترجع أسباب اختيار عينة البحث إلى ما يلي:

⁹ Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.

¹⁰ : تامر عماد الدين سعيد: تأثير استخدام استراتيجيات مختلفة للتهدئة القمية على بعض المكتسبات التدريبية لمصارعى الدرجة الأولى، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ص25

- 1- عمل الباحث كمدرّب لهذه المرحلة العمرية قيد البحث.
- 2- توافر الاجهزة والأدوات المساعدة.
- 3- اعتبار المرحلة السنّية (13) سنة هي المرحلة التي تسبق أولى المسابقات الرسميّة على مستوى الناشئين
- 4- تعتبر هذه المرحلة السنّية بصفه عامه العمر الذهبي للتعلم.
- 5- تجانس أفراد عينة البحث من حيث العمر الزمني.
- 6- حرص البراعم على التواجد المستمر في ميعاد التدريب.
- 7- توافر العينة خلال العام بصفة مستمرة مما يسهل عملية التطبيق.

▪ رابعاً: مجالات البحث

▪ المجال البشري (عينة البحث)

أجريت الدراسة الأساسية على عينة قوامها (20) لاعب من براعم كرة القدم تحت (13) سنه بأكاديمية بلاي ميكر.

▪ المجال الجغرافي (المكاني):

تم اختيار أفراد العينة من براعم كرة القدم بأكاديمية بلاي ميكر، وقد تم إجراء جميع القياسات القبليّة والبعديّة وإجراء البرنامج المحدد على ملعب النجوم منية السباع.

▪ المجال الزمني

تم تطبيق إجراءات البحث خلال الموسم التدريبي 2026/2025 في الفترة من

السبت 2025/8/16 إلى الاربعاء 2025 / 10 / 22 .:

خامساً: أدوات جمع البيانات:-

استخدام الباحث وسائل متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع البيانات المراد الحصول عليها وهي

كما يلي:

▪ المسح المرجعي:

استخدم الباحث تحليل المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة التي توافرت لديه وذلك بغرض

التعرف على أهم القدرات البدنية والمهارية المرتبطة بالمرحلة السنّية لبراعم كرة القدم.

▪ استطلاع رأي الخبراء

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم،

ثم قام الباحث بتحديد القدرات البدنية والمهارية والاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بهذه القدرات تمهيدا

لعرضها على الخبراء:

- استطلاع رأى الخبراء في الاختبارات البدنية مرفق (2)
- استطلاع رأى الخبراء في الاختبارات المهارية مرفق (3)

2- الاختبارات البدنية Physical Tests

قام الباحث بعمل استطلاع رأى الخبراء في الاختبارات البدنية في كرة القدم، وتوصل الباحث من خلال استطلاع رأى الخبراء إلى الاختبارات التالية مرفق (2)، والجدول رقم (4) يوضح اسم الاختبار البدني والغرض منه ووحدة القياس

الاختبارات المهارية Skillful Tests

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم، ثم قام الباحث بتحديد القدرات المهارية والاختبارات المهارية تمهيدا لعرضها على الخبراء: وتوصل الباحث من خلال استطلاع رأى الخبراء إلى الاختبارات التالية مرفق (3)، والجدول رقم (5) يوضح اسم الاختبار والغرض منه ووحدة القياس

سادساً: الأدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث أدوات لتنفيذ البرنامج وإجراء القياسات القبلية والبعديّة كما يلي:

- أقماع بلاستيك.
- شريط قياس.
- أعلام صغيرة.
- كرات قدم مقاس 4.
- كرات طبية.
- مرمي كرة يد.
- ساعة إيقاف.
- ميزان طبي.
- أطواق.
- حبال وثب.
- صافرة.
- مقعد سويدي.

سابعاً: القياسات المستخدمة في البحث:

القياسات الخاصة بمعدل نمو أفراد العينة:

- لتحديد العمر بالسنة (من خلال الاطلاع على تاريخ الميلاد).
- لتحديد الطول بالسنتيمتر (من خلال استخدام الريستامتير).
- لتحديد الوزن بالكيلو جرام (من خلال الميزان الطبي).
- لتحديد العمر التدريبي (من خلال الاطلاع على استمارة قيد البراعم)

وسائل تسجيل البيانات لأفراد العينة:

- بيانات شخصية (الاسم - تاريخ الميلاد- السن - الطول- الوزن).

▪ الاختبارات والقياسات قيد البحث.

▪ الاختبارات المستخدمة في البحث:

تم اختيار مجموعة من الاختبارات لقياس كفاءة البراعم في المهارات الحركية الأساسية بعض القدرات البدنية والمهارية لكرة القدم مرفق (2) (3) لعرضها على السادة الخبراء لاختيار أنسب هذه الاختبارات وأسفرت النتائج عن اختيار (12) اختبار.

وكانت شروط اختيار الخبراء:

أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه في فلسفة التربية الرياضية في إحدى مجالات كرة القدم- التدريب الرياضي- المناهج وطرق التدريس (متخصص في المهارات الحركية الأساسية).

ثامناً: المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق- الثبات):

أ- الصدق:

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على المجموعة الاستطلاعية، والتي قوامها (18) برعم تحت 13 سنة يوم الخميس 14 / 8 / 2025، وجدول (6) يوضح

ب- الثبات:

تم إيجاد ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test-Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (18) برعم تحت 13 سنة من مجتمع البحث، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة الاستطلاعية التطبيق الأول، ثم قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات التطبيق الأول يوم الجمعة 15/8/2025م، وجدول (8) يوضح ذلك.

تاسعاً: الدراسات الاستطلاعية:

▪ **الدراسة الاستطلاعية الأولى:**

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (القدرات البدنية والمهارية) والتي قام بتحديدتها بعد مراجعة الاطر النظرية والدراسات العلمية ورأي السادة الخبراء في البحث وكذلك تم إيجاد ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث 3 / 8 / 2025 الي 4 / 8 / 2025 طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها بفاصل زمني (7) ايام بين التطبيقين على نفس العينة وبنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الادوات.

استهدفت هذه الدراسة:

▪ التأكد من مناسبة مكان إجراء الاختبارات.

▪ التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث القياسات.

- التعرف على مدي ملائمة محتوى البرنامج التدريبي والتدريبات قيد البحث.
- التعرف على ملائمة الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث.
- التأكد من مدي فهم المساعدين إجراء الاختبارات قيد البحث.
- تصميم استمارات تسجيل بيانات العينة من نتائج الاختبارات بشكل مقنن.

خطوات الدراسة الاستطلاعية الأولى:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج تحليل المراجع العلمية والبحوث السابقة قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء في مجال كرة القدم عن أهم مهارات الرشاقة الخاصة المناسبة للمرحلة السنية (قيد البحث) وكذلك محتوى البرنامج التدريبي.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم تحديد مكان إجراء الاختبارات.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- التأكد من سهولة التدوين في استمارات القياس وتسجيل النتائج.
- الوصول إلى مدي استيعاب المساعدين واللاعبين لكيفية إجراء الاختبارات.
- تم ترتيب الاختبارات على النحو التالي:

أولاً: القياسات الانثروبومترية (قياس الطول - قياس الوزن)

ثانياً: اختبارات القدرات البدنية.

ثالثاً: اختبارات القدرات مهارية.

▪ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من 11 / 8 / 2025 الى 13 / 8 / 2025 وكانت أهم نتائج الدراسة.

- التأكد من صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة في القياس ومدى وملاءمتها للدراسة.
- معرفة مدى صلاحية الملاعب لتنفيذ البرنامج وإجراء الاختبارات قيد الدراسة.
- معرفة الطرق الصحيحة التي تستخدم لأجراء القياسات بطريقة سليمة.
- التعرف على المساعدين والزملاء المعاونين في اجراء الاختبارات.
- ترتيب الاختبارات المختارة وذلك لتحقيق النتائج المرجوة وتوفير الوقت والجهد.
- الوصول الى مدى استيعاب البراعم لتنفيذ الاختبارات المختارة قيد البحث والاستفادة من ذلك أثناء تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

عاشراً: البرنامج التدريبي المقترح:

- هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الي التعرف على تأثير استخدم تدريبات الرشاقة الخاصة على بعض المكتسبات التدريبية لبراعم كرة القدم في محاولة من الباحث للوصول بالبراعم لأفضل مستوي ممكن.

▪ أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد البرامج والتي أمكن استخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة وفقا لما يلي:

- تحقيق أهداف البحث
- مراعاة الخصائص والصفات البدنية والمهارية والنفسية لهذه المرحلة.
- مراعاة مناسبة المهارات المستخدمة في برنامج كرة القدم مع البراعم.
- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- توفير الامكانيات المادية (الاجهزة والأدوات) المطلوبة لتطبيق اجراءات البحث.
- توفير عنصر التنوع والتشويق في التدريبات المستخدمة.
- التدرج في الاداء من السهل الى الصعب أو من البسيط الى المركب.
- محاولة اشباع حاجات البراعم من الحركة والنشاط.
- استخدام الالعاب الصغيرة لأهميتها في تلك المرحلة السنية.

▪ تقنين البرنامج التدريبي:

قام الباحث بالمشح المرجعي من خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في بناء البرامج التدريبية والمقابلات الشخصية مع الخبراء المدربين، واستطلاع آراء الخبراء والبرامج التي وضعت لهذا الهدف لتلك المرحلة العمرية لاختيار وتحديد المتغيرات المرتبطة وعناصر ومكونات البرنامج التدريبي المقترح لبراعم كرة القدم قيد البحث، ووضع البرنامج التدريبي المقترح لفترة الإعداد والتي تتناسب مع البراعم عينة البحث، المتغيرات المرتبطة وبناءً على اختبارات ومقاييس التي أجراها الباحث.

▪ الإجراءات والخطوات العملية لوضع البرنامج التدريبي المقترح

▪ خطوات بناء البرنامج:

البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج)

- البرنامج لمدة (10 أسابيع).
- المرحلة السنية تحت 13 سنة.
- توقيت البرنامج (خلال فترة الإعداد) من 16 / 8 : 22 / 10 / 2025م.
- مكان تطبيق البرنامج (ملعب النجوم بمنية السباع).

- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (3 وحدات) (السبت - الإثنين - الخميس).
- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).
- عدد وحدات البرنامج (30 وحدة).
- زمن وحدة التدريب اليومية (90 دقيقة).
- زمن التدريب الأسبوعي الواحد (270 دقيقة).
- زمن البرنامج ككل (2700 دقيقة).
- الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج (أقصى - أقل من الأقصى - متوسط).
- أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (إحماء - جزء رئيسي - ختام).
- **الإجراءات والخطوات العملية لوضع البرنامج التدريبي المقترح**
- بعد تحديد البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج) يتم إعطاء نسب مئوية لأجزاء الوحدة التدريبية (إحماء - جزء رئيسي - ختام).
- يقسم الجزء الرئيسي إلى أقسامه (بدني - رشاقة الخاصة - مهاري - خططي).
- يتم توزيع النسب المئوية للجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - رشاقة الخاصة - المهاري - الخططي) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - رشاقة الخاصة - المهاري - الخططي) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالإحماء والجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - رشاقة الخاصة - المهاري - الخططي) والختام على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- يقسم الجزء البدني إلى أقسامه على الصفات البدنية.
- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات أقسام الجزء البدني (القوة - التحمل - السرعة - التوافق - المرونة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات أقسام الجزء البدني (القوة - التحمل - السرعة - الرشاقة - المرونة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- يقسم الجزء المهاري إلى أقسامه على المهارات الأساسية.
- تم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات أقسام الجزء المهاري (الركل - الجري بالكرة - السيطرة - ضرب الكرة بالرأس - المراوغة - مهارات مركبة - المهاجمة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات أقسام الجزء المهاري (الركل - الجري بالكرة - السيطرة - ضرب الكرة بالرأس - المراوغة - مهارات مركبة - المهاجمة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.

- يقسم الجزء الخططي إلى أقسامه على الخطط الدفاعية والهجومية والوظيفية
- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات أقسام الجزء الخططي (خطط هجومية - خطط دفاعية - خطط مراكز (وظيفية)) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات أقسام الجزء الخططي (خطط هجومية - خطط دفاعية - واجبات مراكز) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- تم توزيع الأزمنة الخاصة بأجزاء الوحدة التدريبية (أ- الإحماء، ب- الجزء الرئيسي، ج- الختام) مفصلة على الأسابيع التدريبية للفترة ككل بالدقيقة.
- يتم وضع نموذج تخطيطي لأسابيع البرنامج التدريبي وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية.
- يتم وضع نموذج تخطيطي لكل إسبوع على حده من أسابيع البرنامج التدريبي وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية.

خطوات تنفيذ البرنامج:

1- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في الفترة من يوم الخميس 2025/8/14م الى يوم الجمعة 2025/8/15م قبل بدء تنفيذ البرنامج التدريبي.

2- تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على اللاعبين (عينة البحث) في الفترة من يوم السبت الموافق 2025/8/16م الى يوم الاربعاء الموافق 2025/10/22م.

3- القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي يوم الاربعاء الموافق 2025/8/23م الي الخميس 2025/8/24م بعد الاسبوع العاشر (انتهاء البرنامج التدريبي).

4- أساليب تقويم البرنامج:

تم تقويم البرنامج المقترح من خلال مقارنة نتائج القياسات القبلي والبعدي ويتم ذلك من خلال معالجة هذه النتائج بالطرق الإحصائية لمعرفة تأثير هذا البرنامج باستخدام أسلوب الرشاقة الخاصة على بعض المكتسبات التدريبية على براعم كرة القدم.

- المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

- الوسيط
- معامل الالتواء.
- الارباع الأعلى والأدنى
- معاملات الارتباط لبيرسون.
- اختبار (ت).
- الفرق بين المتوسطات.
- نسب التحسن

أولاً: الاستنتاجات Conclusions

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- 1- أظهرت نتائج البرنامج التجريبي المطبق على أفراد عينة البحث أثر إيجابياً على تنمية المكتسبات البدنية والمهارية.
- 2- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي — البعدي) في مستوى المكتسبات البدنية للمجموعة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- 3- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى المكتسبات المهارية للمجموعة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ثانياً: التوصيات Recommendations

في ضوء الاستخلاصات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التي تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي يمكن الاستفادة منها في مجال تدريب كرة القدم كالتالي:

- 1- استخدام البرنامج الحاسوبي التفاعلي في تعلم البراعم والمبتدئين حيث انا له تأثير واضح في عملية الحس الحركي للمهارات.
- 2- إدراج الرشاقة الخاصة ضمن محتويات البرامج التدريبية للبراعم لما له من تأثير فعال في تطوير مستويات الأداء البدني المهارى للبراعم.
- 3- تطبيق الدراسة على مراحل سنوية مختلفة، وعلى رياضات مختلفة.
- 4- معرفة تأثير تدريب أسلوب الرشاقة الخاصة على متغيرات أخرى مثل الأداءات المركبة، الجانب المعرفي، الجانب التعليمي.



Department of Sport Training
and Movement Sciences

المستخلص الإنجليزي

The Effect of Using Special Agility Training on Some Training Gains of Football Buds

Introduction:

Football is one of the most popular and widespread team games in the world, due to its competitive, aesthetic and kinetic character, which made it require high-level physical and skill preparation, starting from an early age. The buds category (approximately 9-12 years old) is one of the most important categories on which the physical and technical foundations of the football player are built, as this stage represents the cornerstone on which the training and training structure depends in the later stages

Prince Abdul Sattar, Essam Mahmoud 2022 AD sees that many developed countries are making continuous efforts in football to prepare and develop the two flaws of buds and junior football on a clear scientific basis as it is the broad base on which to grow the prosperity of the game, the game of football is one of the most widespread games in the world and many efforts are made to prepare various sports teams, especially beginners, according to scientific foundations and rules, and it has become clear that the team that achieves victory and good play requires high efficiency from its players Special skills in addition to willpower and perseverance.

Recent studies indicate that special agility training that is designed according to the developmental characteristics of the buds contributes significantly to achieving these gains, as it helps to activate the central nervous system, improve neuromuscular connectivity, and raise movement efficiency under match-like conditions. The use of agility exercises that simulate real play situations enhances the integration of physical abilities with skill and tactical requirements at the same time, contributing to the overall quality of performance



Department of Sport Training
and Movement Sciences

The Effect of Using Special Agility Training on Some Training Gains of Football Buds

Thesis submitted within the requirements for obtaining a
master's degree in sports sciences

Prepared by

Mahmoud Mohi Mujawar Abd El , Salam Omar
Demonstrator at the Department of Sport Training and Movement
Sciences

Supervision

Prof. Dr. Khaled Saeed Siam

Professor of Football Coaching, Department of Sports Training
and Movement Sciences - Faculty of Sport Sciences, Benha
University

**D/Ataa Ali Al-Sayed
Khamis**

Lecturer in the Department of
Sport Training and Movement
Sciences
Faculty of Sport Sciences - Benha
University

**A.M. Dr . El-Sayed Abdel
Mardi Al-Sayed**

Assistant Professor, Department of
Sport Training and Movement
Sciences
Faculty of Sport Sciences - Benha
University

2026-1427 AD

Introduction: -

Football is one of the most popular and widespread team games in the world, due to its competitive, aesthetic and kinetic character, which made it require high-level physical and skill preparation, starting from an early age. The buds category (approximately 9-12 years old) is one of the most important categories on which the physical and technical foundations of the football player are built, as this stage represents the cornerstone on which the training and training structure depends in the later stages ¹¹

Prince Abdul Sattar, Essam Mahmoud 2022 AD sees that many developed countries are making continuous efforts in football to prepare and develop the two flaws of buds and junior football on a clear scientific basis as it is the broad base on which to grow the prosperity of the game, the game of football is one of the most widespread games in the world and many efforts are made to prepare various sports teams, especially beginners, according to scientific foundations and rules, and it has become clear that the team that achieves victory and good play requires high efficiency from its players Special skills in addition to willpower and perseverance. ¹²

Recent studies indicate that special agility training that is designed according to the developmental characteristics of the buds contributes significantly to achieving these gains, as it helps to activate the central nervous system, improve neuromuscular connectivity, and raise movement efficiency under match-like conditions. The use of agility exercises that simulate real play situations enhances the integration of physical abilities with skill and tactical requirements at the same time, contributing to the overall quality of performance¹³

Research Problem:

There are many ways to pay attention to football as it is a game practiced by most people to pay attention to it as a scientific research topic for the smallest details and work on developing its tools such as balls, stadiums and clothes, as well as paying attention to the main element in it, which is the players on whom the game is based, by paying attention to the skill performance on which the rest of the performance elements are built from a young age in the buds sector, then the juniors and then the youth to be a distinctive player, and despite the multiplicity

¹¹ Mahmoud Al-Sayed Obeid (2014). *Scientific Foundations for Training Juniors*. Amman: Dar Al-Shorouk 63

¹² Prince Abdel Sattar, Essam Mahmoud (2022) *Football Education*, 1st Edition, Dar Al-Kitab Hadith , Cairo 5

¹³ Kazem Abdulwahed Al-Zubaidi (2011). *Modern sports training*. Baghdad: Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, p. 57

of scientific researches, there is always a problem in performance Skill, which is the inability of the bud or emerging player to perform more than one highly worn skill, as the player focuses on the details of the skill performance of each skill separately, and takes a lot of time and effort to link it to another skill performance, so that the integrated skill performance is slow and with little motor coordination.¹⁴

Mahmoud Hassan and Mahmoud Refaat (2019) believe that agility is one of the important components in sports activities, especially team sports, and it is one of the components of physical fitness, as it works to provide the individual with neuromuscular compatibility and the ability to perceive a sound motor sense of directions, distances, and the ability to flow motor, and it also gives the individual the ability to Mastering motor skills through the improvement of the level of the individual's athletic performance, the more agility the individual will be able to improve his performance.¹⁵

From the above, and through the researcher's work as a trainer for the age stages under 13 years old in the buds sector, the researcher noticed the weakness of the buds in terms of physical and skill during training, as he found that there is a decrease in the level of performance of some skills that need high agility and that require a high movement speed, especially under the pressure of competitors, which may be due to the modesty of the level of the component. Agility in general is special agility in particular, and the researcher found that although the player has a good technical performance and masters various skills, he is not able to accomplish them during the course of play under the pressure of competitors so that he can overcome the defensive plans and carry out the offensive duty required of him at a high level and effectively, in addition to the weakness of the element of agility in the conditions of competition in most buds and juniors, and this is due to the way they train, where the training lacks an component. Agility, especially the special agility required by the playing situation, and this is evident through the failure of the players to perform the physical abilities of the skill and mastery throughout the match time in the multiple and changing playing situations to which the buds and juniors are exposed, which is reflected in the effectiveness of the attack.

Research Objectives:

Tariff on the Effect of Special Agility Training on Some Skill Acquisitions and the physicality of football buds.

¹⁴ Shadi Hisham (2015): The Effect of Training with the Style and Approaches of Offensive Planning on the Achievement of Some Complex Skill Performances of Junior Soccer, Unpublished Master's Thesis, Faculty of Physical Education, Tanta University . P.44-45

Mahmoud Hassan Al-Houfi, Mahmoud Mohamed Refaat, 2019: The Effect of Using ¹⁵ on the Speed of Foot Movements and Some Integrated Skills for Interactive Agility Training ,Football Juniors, Scientific Production, Journal of Physical Education, Sadat City University Issue (2). P.5

Hypotheses of the study:

3. There are statistically significant differences between the pre- and post-measurement in the level of physical gains in soccer buds.
4. There are statistically significant differences between the pre- and post-measurement in the level of skill acquisition in football buds.

Terminology:

Special Agility

It is the ability to perform fast and precise movements that include a change in direction and speed, while maintaining balance and motor control, in response to changing environmental influences or game situations. This ability includes the coordination of sensory perception and motor skills, enabling the player to interact effectively with the dynamic variables of the game.¹⁶

Training Earnings

It is everything that is developed and developed during the stages of public and private preparation, whether it is physical, skillful, physiological and psychological gains in the training plan up to the stage of competitions.¹⁷

Soccer Buds Soccer Buds

They are young players from the age of 5 to under 12 years who play the game of football and have sports festivals sponsored by the football regions of the Egyptian Football Federation, and they do not have competitions at the level of the Federation. (Conducted)

First: Research Methodology:

The researcher **used** the experimental method using the experimental design with one experimental group using the two measurements (pre- and post) in order to suit the nature of the research.

Second: Research Community:

The research community consists of football practitioners born (under 13 years old) from the academies of Qalyubia Governorate (Playmaker, Grand, Hero, Arena) for the sports season 2025/2026.

Third: Research Sample:

▪ Basic Research Sample:

¹⁶ Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.

¹⁷ : Tamer Emad El-Din Said: The Effect of Using Different Strategies for Top-Floor Calming on Some Training Gains of First-Degree Wrestlers, *Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences*, p. 25

The research sample was selected by the deliberate method from the Playmaker Football Academy in the city of Banha governorate Qalyubia in the 2025 sports season/2026 The number of sample members reached (38) but It has been divided into (20) buds Basic sample and (18) buds Survey Sample Under (13) years.

▪ ***Survey Research Sample:***

The exploratory research sample was selected from the Playmaker Academy, the research community, and outside the core sample, and it consisted of (18) football players for the age group under (13) years.

▪ ***Reasons for Sample Selection:***

The reasons for choosing the research sample are due to the following:

- 8- The researcher worked as a trainer for this age stage under research.
- 9- Availability of hardware and utilities.
- 10- The age stage (13) years is considered to be the stage before the first official competitions at the junior level
- 11- This age stage is generally considered the golden age of learning.
- 12- The homogeneity of the members of the research sample in terms of chronological age.
- 13- Al-Bara'im was keen to be constantly present on the training date.
- 14- The sample is available during the year on a continuous basis, which facilitates the application process.

▪ **Fourth: Research Areas**

▪ **Human Domain (Research Sample)**

The baseline study was conducted on a sample of Strength (20) Player From the football buds under (13) years old Academy Playmaker.

▪ **Geographical (Spatial) Domain:**

The sample members were selected from the football buds of the Playmaker Academy, and all the pre- and post-measurements were made and the specific program was conducted at the Minyat Al-Sabaa Stars Stadium.

▪ **Time Range**

The search procedures were applied during the 2025/2026 training season in the period from

Saturday 16/8/2025 to Wednesday 22/10/2025:

Fifth: Data Collection Tools:

use **Researcher** Multiple ways to collect data in proportion to the data to be obtained She As follows:

▪ **Reference Survey:**

The researcher used the analysis of references and specialized scientific researches available to him in order to identify the most important physical and

skill abilities related to the age stage of football buds.

▪ **Expert Opinion Poll**

The researcher reviewed the references, studies, scientific researches, and research sites related to football, and then the researcher identified the physical and skill abilities and physical and skill tests of these abilities in preparation for presenting them to the experts:

- Expert Opinion Survey in Physical Tests **Attached (2)**
- Expert Opinion Poll in Skill Tests **Attachment (3)**

2- Physical Tests

The researcher **conducted** a survey that saw the opinions of experts in physical tests in football, and the researcher reached through a survey that saw the experts in the following tests: **Annex (2)**, and Table No. (4) shows the name of the physical test, its purpose, and the unit of measurement.

Skillful Tests

The researcher reviewed the references, scientific researches, and research sites related to football, and then the researcher identified the skill abilities and skill tests in preparation for presenting them to the experts: The researcher reached through a survey that saw the experts to the following tests: Annex (3), and Table No. (5) shows the name of the test, its purpose, and the unit of measurement

Sixth: Tools used in research:

The researcher used tools to implement the program and make pre- and post-measurements as follows:

- Plastic cones.
- Tape measure.
- Small flags.
- Size Football 4.
- Medical balls.
- Handball Goalkeeper.
- Stopwatch.
- Medical scale.
- Collars.
- Jumping ropes.
- Whistle.
- Swedish seat.

Seventh: Measurements Used in the Research:

Measurements of the growth rate of the sample members:

- To determine age in years (by looking at the date of birth).
- To determine the length in centimeters (through the use of a restameter).
- To determine the weight in kilograms (through the medical scale).
- To determine the training age (by viewing the bud registration form)

Means of recording data for sample members:

- Personal data (name, date of birth, age, height, weight).
- Tests and measurements are under discussion.
- **Tests used in the research:**

A set of tests was selected to measure the efficiency of the buds in basic motor skills, some physical and skill abilities of football, Annex (2) (3) to be presented to the experts to choose the most appropriate of these tests, and the

results resulted in the selection of (12) tests.

The conditions for selecting the experts were:

The applicant must have a Ph.D. degree in the philosophy of physical education in one of the fields of football, sports training, curricula and teaching methods (specialized in basic motor skills).

Eighth: Scientific Parameters of the Tests Used (Honesty - Consistency):

A. Honesty:

To find the coefficient of honesty, the researcher used the honesty of differentiation by applying the tests to the survey group, which consisted of (18) buds under 13 years old on Thursday 14 /8/2025, and Table (6) shows

B. Stability:

Test stability was found using the Test Application and Reapplication method Test-Retest On the sample of the exploratory study, which consisted of (18) buds under 13 years of age from the research population, the researcher considered the results of the tests of the honesty of the survey group as the first application, then the researcher reapplied the tests under the same conditions and the same instructions on the first application day Friday 15/8/2025 AD, and the schedule (8) illustrates this.

Ninth: Survey Studies:

▪ **Initial Survey Study:**

The researcher conducted the initial survey study to find the scientific parameters of the tests used (physical and skill abilities), which he determined after reviewing the theoretical frameworks, scientific studies, and the opinion of the experts in the research, as well as finding the stability of the tests used under research 3/8/ 2025 to 4/8/2025 How to apply the tests and then reapply them with an interval of (7) days between the two applications on the same sample, the same tests, under the same conditions and using the same tools.

This study aimed to:

- Ensure that the place where the tests are conducted is appropriate.
- Ensure the validity of the instruments and devices used in the measurement research.
- Identify the appropriateness of the content of the training program and the trainings under discussion.
- Identify the suitability of the tests and their suitability for the research sample.
- Ensure that the assistants understand the exams under consideration.
- Designing forms for recording sample data from test results in a codified manner.

Steps of the Initial Survey Study:

In light of the results of the analysis of scientific references and previous researches, the researcher surveyed the opinion of experts in the field of football about the most important special agility skills suitable for the age stage (under research) as well as the content of the training program.

Results of the initial survey study:

- The location of the tests has been determined.
- Validity of the tools and devices used.
- Ensure that it is easy to write down the measurement forms and record the results.
- Reach the extent to which assistants and players understand how to conduct tests.
- The exams were arranged as follows:

First: Anthropometric Measurements (Length Measurement - Weight Measurement)

Second: Physical Abilities Tests.

Third: Skill Abilities Tests.

▪ Second Survey Study:

This study was conducted on 11/8/2019 2025 to 13/8/2025 The most important results of the study.

- Ensure the validity of the devices and tools used in the measurement and the extent and suitability of them for the study.
- Knowing the suitability of the stadiums to implement the program and conduct the tests under study.
- Knowing the correct methods used to make measurements in a proper way.
- Identify assistants and colleagues who are administering the tests.
- Arranging the selected tests in order to achieve the desired results and save time and effort.
- Reach the extent to which the buds can be absorbed to carry out the selected tests under study and benefit from this while applying it to the basic study sample.

Tenth: Proposed Training Program :

▪ Objective of the training program:

The proposed training program aims to identify the effect of using special agility training on some of the training gains of football buds in an attempt by the researcher to reach the best possible level with the buds.

▪ Foundations of developing the proposed training program:

The researcher designed the proposed training program by identifying the best methods and principles for planning and preparing programs , which could be extracted from the opinions of some experts, scientific references, and previous studies and researches according to the following:

- Achieving Research Objectives
- Taking into account the physical, skillful, and psychological characteristics and qualities of this stage.
- Appropriate consideration of the skills used in the soccer program with buds.
- Taking into account the individual differences between the members of the research sample.
- Providing the financial capabilities (devices and tools) required to implement the research procedures.
- Provide an element of variety and suspense in the exercises used.
- The performance gradient is easy to hard or from simple to complex.
- Trying to satisfy the needs of the buds for movement and activity.
- The use of small toys because of their importance at that age stage.

▪ **Codification of the training program:**

The researcher conducted the reference survey by reviewing many scientific references specialized in building training programs and personal interviews with trained experts, and surveying the opinions of experts and the programs developed for this goal for that age stage to select and identify the related variables and the elements and components of the proposed training program for the football buds under research, and develop the proposed training program for the preparation period that is suitable for the buds of the research sample, the related variables and based on the tests and measures conducted by the researcher.

▪ **Procedures and practical steps to develop the proposed training program**

▪ **Steps to build the program:**

Program Baseline Data (Program Variants)

- The program is for (10 weeks).
- Age stage under 13 years old.
- The timing of the program (during the preparation period) is from 16/8: 22/10/2025.
- The place of application of the program (Al-Nojoom Stadium in Minyat Al-Sabaa).
- Number of weekly training units (3 units) (Saturday, Monday , Thursday).
- The number of daily training times (only once).
- Number of Program Units (30 Units).
- Daily training unit time (90 minutes).
- One weekly training time (270 minutes).
- The time of the program as a whole (2700 minutes).
- Loads used within the program's trainings (maximum-minus-average).
- The three parts of the training module (warm-up – main part – conclusion).

▪ **Procedures and practical steps to develop the proposed training**

program

- After determining the basic data of the program (program variables), percentages are given for the parts of the training module (warm-up, main part, and conclusion).
- The main part is divided into its sections (Body, Special Fitness, Skill, and Planning).
- The percentages of the main part with its components (physical - special agility - skill - schematic) are distributed over the training weeks of the period as a whole.
- The times for the main part with its components (physical - special agility - skill - schematic) are distributed over the training weeks of the period as a whole.
- The times for warm-up and the main part with its components (physical - special agility - skills - schematic) and the conclusion are distributed to the training weeks of the whole period
- The physical part is divided into its sections on physical attributes.
- The percentages of the components of the physical part sections (strength - endurance - speed - compatibility - flexibility) are distributed over the training weeks of the period as a whole.
- The times for the components of the physical part sections (strength, endurance, speed , agility, flexibility) are distributed over the training weeks of the period as a whole.
- The skill part is divided into its sections on basic skills.
- The percentages of the components of the skill section sections (kicking, ball running, control, head-hitting, dribbling, compound skills , and attacking) were distributed over the training weeks for the whole period.
- The times for the components of the sections of the skill part (kicking, running with the ball, controlling, hitting the ball with the head, dribbling, compound skills, attacking) are distributed over the training weeks of the entire period.
- The planning part is divided into its sections on defensive, offensive and functional plans
- The percentages of the components of the planning part sections (offensive plans - defensive plans - position plans (functional)) are distributed over the training weeks of the period as a whole.
- The times for the components of the planning part sections (offensive plans - defensive plans - positions duties) are distributed over the training weeks of the period as a whole.
- The times for the parts of the training module (A. Warm-up, B. Main Part, and C) were distributed in detail over the training weeks for the whole period in minutes.
- A schematic template for the weeks of the training program is developed

and the training times and loads are explained.

- A schematic template is developed for each week of the training program and the training times and loads are explained.

Steps to implement the program:

1- Measurement:

The researcher conducted the pre-measurement from Thursday 14/8/2025 to Friday 15/8/2025 before the start of the implementation of the training program.

2- Application of the training program:

The training program was applied to the players (research sample) from Saturday, 16/8/2025 to Wednesday, 22/10/2025.

3- Telemetry:

The researcher performed the telemetry on Wednesday, 23/8/2025 Until Thursday 24/8/2025 Go away Tenth week (end of the training program).

4- Program Evaluation Methods:

The proposed program C was evaluated by comparing the results of the pre- and post-measurements, and this is done by processing these results by statistical methods to know the effect of this program using the special agility method on some of the training gains on football buds.

- Statistical Treatments Used:

- Arithmetic average.
- Standard deviation.
- Broker
- Torsion coefficient.
- Upper and lower quarters
- Pearson's correlation coefficients.
- Test (T).
- Difference Between Averages.
- Improvement rates

First: Conclusions

In the light of the research results and within the limits of the sample and statistical treatments, the researcher reached the following conclusions:

- 1- The results of the pilot program applied to the research sample members showed a positive effect on the development of physical and skill gains.
- 2- There are statistically significant differences between the averages of the two measurements (pre-dimensional) in the level of physical gains of the group under study in favor of the dimensional measurement.
- 3- There are statistically significant differences between the averages of the two measurements (pre-post-dimensional) in the level of skill acquisitions of the group under study in favor of the dimensional measurement.

Second: Recommendations

In light of the conclusions that relied on the nature of the study, the sample, the methodology used, the procedures followed, and the results of the statistical analysis, the researcher was able to identify the recommendations that can be used in the field of football training as follows:

- 1- The use of interactive computer software in bud learning and beginners as I have a clear impact on the process of motor sense of skills.
- 2- Inclusion of special agility in the contents of the training programs for the buds because of its effective effect on the development of the levels of the physical performance of the sprouts.
- 3- Applying the study to different age stages and to different sports.
- 4- Knowing the effect of special agility training on other variables such as complex performances, cognitive aspect, and educational aspect.