

تأثير تدريبات الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى

أداء مهارات حراس المرمى للناشئين في كرة القدم بمحافظة كفر الشيخ

* أ.د/ أشرف إبراهيم عبد القادر

** أ.م.د / أحمد محمد سيد الأهل

*** أ / أحمد طه محمد أبو زيد

مقدمة البحث:

شهد العالم في الفترة الأخيرة تقدماً علمياً في مجال التدريب والإعداد البدني وساعدت المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية إلى جانب التطور التكنولوجي في تطوير هذه البرامج ووضع الحلول للعديد من المشاكل بهذا المجال خاصة أن الدول المتقدمة رياضياً تولي إهتماماً بالإعداد البدني يبلغ درجة الأهمية القصوى

حيث تشير **هدى محمد ظاهر، وأحمد أنور السيد (2018م)** أن المدربين يعتبرون التدريب المائي شكلاً متعدد الجوانب للعملية التدريبية في برنامج لياقة بدنية نموذجي ومتكامل على عكس كثيراً من البرامج التدريبية التقليدية الأخرى والتي تستلزم التدريب الخاص لكل من مكونات اللياقة البدنية على حدة وذلك للتأثير على أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز التنفسي والجهاز الدوري وباستخدام أدوات عديدة، حيث يعتبر التدريب الرياضي علماً من العلوم التي هي مبنية على مجموعة من الأصول والقواعد ، التي تعين الفرد على الوصول للمستويات العليا من التدريب الرياضي في النشاط الذي يمارسه وذلك من خلال تعزيز قدراته البدنية والمهارية والإرتقاء بها على نحو يتلاءم مع إحتياجات ومتطلبات النشاط الرياضي المتخصص ، وفقاً لقدرة الفرد وخصائصهم في مختلف المستويات العمرية. (12 : 2).

وتذكر **أميرة حسن ، وماهر حسن (2009م)** أن التدريب المائي هو عبارة عن تدريب بدني كامل وشامل ومتعدد الأوجه تم تبنيه في الآونة الأخيرة من قبل العديد من المدربين لأنه منخفض الشدة ويفيد الرياضيين وكذلك المصابين منهم ، كما أنه تدريب قيم لكل عنصر من عناصر (القوة - السرعة - القدرة) لأن الحركات الأقوى والأسرع في الماء تقابلها مقاومة أكبر. (2 : 54)

ويري **علاء طه ابراهيم حسن (2015م)** أن المستويات الرياضية تتقدم في العقد الأخير من

* أستاذ التدريب الرياضي (رياضات مائية) ورئيس قسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

** أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

*** باحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

القرن الواحد العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الإرتقاء بأساليب التدريب وتطوير الملاعب والأدوات والأجهزة والإهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً (8 : 75)

ويبين محمود الأطرش ، عصام أبو شهاب (2016) حيث أن دور حارس المرمى في غاية التفرد والخصوصية و الأهمية وهذا ما يتماشى مع المقولة أن حارس المرمى يساوي نصف الفريق وعليه لا يمكن للحارس أن يطور نفسه بنفسه وإنما هناك العديد من العوامل و الوسائل التي تساعده وفي مقدمتها مدرب ناجح يضع له البرامج التدريبية المتخصصة للنهوض بمستواه سواء البدني والخططي والذهني والنفسي ليصل إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء للأهمية حارس المرمى في الفريق فقد حددت له صفات بدنية ومهارية وجسمية وأن حارس المرمى هو مقصد المنافسين. (11 : 124)

كما يضيف ميخائيل وآخرون Meckel, Y., Gefen, Y., Nemet, D., & Eliakim, A (2012). أن حارس المرمى يلعب الدور الرئيسي والأساسي في إلحاق الهزائم بفريقهم بالرغم من الأداء الجيد لباقي أعضاء الفريق ويذكر كم عدد المرات التي إتخذ فيها حارس المرمى قرارات خاطئة سيئة حرمت ومنعت فريقهم الناجح من إمتلاك زمام المباراة بل أصبح يشكل خطراً عليهم. (14 : 186)

مشكلة البحث:

إن الوصول لأفضل المستويات في أي رياضة من الرياضات يتطلب الكثير من التدريب المنظم المرتكز على الأسس العلمية في بنائه فحارس المرمى من العناصر الأساسية في كل فريق بصفه عامة لعبة كرة القدم بصفة خاصة حيث الدور الذي يلعبه في حماية الفريق من الخسارة من خلال دفاعه عن مرماه وهنا وقف الباحث كونه متابع للدوري وعملة كمدرّب لحارس المرمى لاحظ الباحث أن هناك ضعف واضح في حراسة المرمى في معظم فرق الناشئين وأصبحت تعاني من عدم وجود حراس مرمى قادرين على تحمل المسؤولية بشكل صحيح وقوي وقد يكون هذا التراجع ناتج عن عدم وجود مدربين مختصين بالبرامج التدريبية في هذه الأندية مما أنعكس على مستوى هؤلاء الحراس وأضعف من إمكانياتهم البدنية والمهارية.

يري حسن السيد أبو عبده (2008) أن كل نشاط من الأنشطة الرياضية له مجموعه من المتطلبات البدنية والفنية تؤدي إلى كمستوى مرتفع يتوقف عليه مستوى الإنجاز في المباريات.

(3: 85)

كما يوضح عبد الرحيم محمود مختار ، مكي فضل مرحوم (2017) حيث نجد أن أي قصور لدى حراس المرمى في الجانب البدني أو المهاري يؤثر سلباً على مستوى الأداء خاصة عند محاولة الوصول إلى المستويات العليا وأن التطور الذي حصل على القوانين والأنظمة بخصوص حراسة المرمى صعب من مهمته وأصبحت كل حركة في المباراة تحدياً كبيراً له مما يعنى لنا كقائمين على التدريب والتجديد لتطوير هذه الصفات سواء البدنية والمهارية والخطية.

(5: 115)

ومن خلال إطلاع الباحث كذلك على الدراسات السابقة والبحوث العلمية إهتم علماء الرياضة بتنمية اللياقة الحركية من خلال النمو البدني مع العلم أن تنمية الأجهزة الحيوية ولياقتها الوظيفية مرتبط إرتباط وثيق بمدى النشاط الحركي التي يؤديه الفرد وإستمرارية هذا النشاط متوقف على البرنامج الرياضي المخطط له سلفاً من قبل المختصين من اجل الوصول إلي أفضل مستوى أداء بدني للاعب.

مما وجه الباحث لإختيار هذا الموضوع بعنوان " تأثير تدريبات الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات حراس المرمى للناشئين في كرة القدم بمحافظة كفر الشيخ "

أهداف البحث:

التعرف على تأثير تدريبات الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات حراس المرمى للناشئين في كرة القدم

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لدى حراس المرمى للناشئين في كرة القدم لصالح مجموعة البحث التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لدى حراس المرمى للناشئين في كرة القدم لصالح مجموعة البحث الضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لدى حراس المرمى للناشئين في كرة القدم لصالح مجموعة البحث التجريبية

المصطلحات البحث:

تدريبات الوسط المائي :-

يشير محمد حسن أبو الطيب ، رمزي الحوراني ، محمد دبابسه (2018م) أن تدريبات الوسط المائي هو عبارة عن نوع من أنواع التدريبات الرياضية التي تساهم في الوقاية من الإصابات، من خلال تقليل الضغط على مفاصل وأربطة وعضلات الجسم، الناجم عن أرضيات الملاعب والصالات الصلبة التي لا تتسم بميزة التمرين في الوسط المائي، الذي يحمل وزن جسم الممارس لها، الأمر الذي ينتج عنه عدم وجود ضغط عالي على المفاصل والأربطة والعضلات.(9: 677)

حارس المرمى:-

يري محمود الأطرش ، عصام أبو شهاب. (2016) أن حارس المرمى هو اللاعب المميز الذي خصه قانون كرة القدم دون غيره ، وهو اللاعب الوحيد الذي يسمح له لمس الكرة بيده في كرة القدم على شرط أن تكون الكرة داخل منطقة الجزاء ولم يتم إرجاعها له من أحد لاعبي فريقه بالقدم وعلى كل الفرق أن تلعب بحارس مرمى في جميع أوقات المباراة، ويرتدى قميص لونه مخالف لجميع اللاعبين بما فيهم الفريق المنافس ويرتدي في يده زوج من القفازات وهو اللاعب الوحيد الذي يعالج داخل الملعب ويتوقف للعب كله أثناء استبداله.(11 : 321)

المتغيرات البدنية و المهارية :-

يذكر أحمد حسين شلبي (2019) أن المتغيرات البدنية والمهارية هي عبارة عن مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس، ومجموعة من المهارات التي تمكن اللاعب من القيام بأداء الوجبات المهارية التي تحقق متطلبات التنافس الرياضي على المستوى العام.

الدراسات المرجعية

1. دراسة أحمد حسين شلبي (2019م) (1) بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح على منحى التغير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ، هدف البحث : الهدف من البحث هو التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على منحى التغير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ، المنهج المستخدم : التجريبي ، العينة : العينة اشتملت على (8) حراس للمرمي ، أهم النتائج: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر البرنامج التدريبي المقترح على منحى التغير في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة لدى حراس مرمى كرة القدم
2. دراسة عبد الرحيم محمود مختار ، مكي فضل مرحوم (2017م) (5) بعنوان: المتطلبات البدنية والمهارية والنفسية لحراس المرمى في كرة القدم بالدوري الممتاز السوداني ، هدف البحث: يهدف البحث إلى محاولة التعرف على أهم المتطلبات البدنية والمهارية والنفسية لحراس المرمى في كرة القدم بالدوري الممتاز السوداني ، المنهج المستخدم : التجريبي ، العينة: (30) حارس مرمي ، أهم النتائج : أهم المتغيرات البدنية لحراس المرمى مرتبه حسب نسبة أهميتها وهي (القدرة، والرشاقة، وسرعة رد الفعل، والسرعة، والتوافق، والمرونة)، وأهم المتغيرات المهارية لحراس المرمى مرتبة حسب نسبة أهميتها وهي (مسك الكرة، الارتماء لانقاذ المرمى، تمرير وتوزيع الكرة باليد، ركلة المرمى)
3. دراسة يحيى صالح يحي (2009) (13) بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مختلط في الوسطين الأرضي والمائي لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم من الصم ، هدف البحث: التعرف على أثر البرنامج التدريبي المختلط (أرضي ومائي) لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الوظيفية، المنهج المستخدم : التجريبي ، العينة: بلغ عدد العينة (14) لاعب ، أهم النتائج : حيث أشارت النتائج إلى تحسن في مستوى عناصر اللياقة البدنية والوظيفية في جميع المتغيرات لصالح القياس البعدي

4. دراسة ويلكوك وآخرون (Wilcock et al 2006م) (15) بعنوان: الاستجابات الفسيولوجية للغمر المائي كوسيلة لاستعادة الشفاء في الرياضة ، هدف البحث: التعرف على تأثير التدريب داخل الماء بمستوي العمق علي الاستجابات الفسيولوجية وتأثيرها علي استعادة الشفاء في الرياضة ، المنهج المستخدم : التجريبي ، العينة: بلغ عدد العينة (250) ممارس ، أهم النتائج: أن البرنامج التدريبي أثار بمستوي العمق ايجابيا علي بعض الاستجابات الفسيولوجية

طرق إجراء البحث :

منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي بإستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة لملائمته لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه.

مجتمع البحث

إشتمل مجتمع البحث على حراس المرمي لكرة القدم بمنطقة كفر الشيخ للموسم الرياضي 2020 - 2021م تحت 18 سنة .

عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي سخا الرياضي التابع لمحافظة كفر الشيخ للموسم الرياضي 2020 - 2021م حيث كانت عينة البحث الأساسية (12) حارس مرمي (مقسمين إلي مجموعتين (6) حارس قوام المجموعة التجريبية ، (6) حارس قوام المجموعة الضابطة) ، والعينة الإستطلاعية (12) حارس من خارج عينة البحث الأساسية

جدول (1)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ

$$n=1n=2=6$$

| م | المتغيرات الأساسية | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الفرق بين المتوسطات | التجانس | قيمة (ت) | مستوى الدلالة الاحصائية |
|---------------------|--------------------|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|---------------------|---------|----------|-------------------------|
| | | | ع± | س | ع± | س | | | | |
| معدلات دلالات النمو | | | | | | | | | | |
| 1 | السن | سنة/شهر | 17.317 | 0.679 | 17.500 | 1.035 | 0.183 | 1.764 | 0.363 | 0.726 |
| 2 | طول | سم | 1.827 | 0.046 | 1.823 | 0.044 | 0.003 | 1.093 | 0.126 | 0.902 |
| 3 | الوزن | كجم | 78.908 | 2.080 | 79.550 | 2.746 | 0.642 | 1.743 | 0.456 | 0.659 |
| 4 | العمر التدريبي | سنة/شهر | 6.417 | 1.102 | 6.517 | 0.928 | 0.100 | 1.409 | 0.170 | 0.868 |

وسائل و أدوات البحث:

تحديد أهم المتغيرات البدنية وإختباراتها لحراس مرمي كرة القدم:

تم إختيار مجموعة من اختبارات المتغيرات البدنية وإختباراتها الخاصة بحراس مرمي كرة القدم وتم تصميم إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد

أهمها، وتم توزيعها على ذوى الخبرة لإبداء الرأى فيها حيث كان عدد الخبراء (10) خبير ، وقد إرتضى الباحث بنسبة (90%) وهم كالتالي :-

- إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف

- إختبار الجري الزجراجى (بارو)

- إختبار عدو 30م من الوقوف

- إختبار الجلوس من الرقود

تحديد أهم إختبارات الأداء المهارى لحراس مرمي كرة القدم:

تم إختيار إختبارات الأداء المهارى لحراس مرمي كرة القدم ، كما تم تصميم إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهمها، وتم توزيعها على ذوى الخبرة والإختصاص لإبداء الرأى فيها وقد إرتضى الباحث بنسبة (90%) وهم كالتالي :-

- توجيه الكرة (باليد - اليد والقدم) علي الهدف الموضوع.
- صد الكرات المتنوعة (كرة القدم القانونية - كرو الركبي - التنس الأرضي).
- الصد بعد تغيير إتجاه الجسم
- الصد بعد المقابلة باليدين (يمين - يسار).
- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:
- جهاز الرستاميتز لقياس الطول لأقرب 1سم، ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كجم.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام وشريط قياس لقياس مرونة الفخذين والعمود الفقري وقدرة عضلات الفخذين بالسنتيمتر.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية .
- مسطرة مدرجة لقياس مرونة الكتفين بالسنتيمتر .
- أحبال مطاطة لاستخدامها في البرامج.
- ساعة إيقاف ، شريط قياس.

المعاملات العلمية لوسائل جمع البيانات :-

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث وذلك من خلال قياس صدق و ثبات الإختبارات للتأكد من مدى مناسبة هذه الإختبارات لهذه الدراسة .

الصدق :-

قام الباحث بإيجاد صدق المحكمين (الخبراء) من خلال النسبة المئوية لإتفاق الخبراء على الإختبارات البدنية التي حصلت على نسبة مئوية 90% فأكثر، وإستخدم أيضاً صدق التمايز بين مجموعتين عدد (6) لاعب مجموعة مميزة ، والمجموعة غير المميزة وعددها (6) حارس مرمي كرة قدم ، ومن خارج مجتمع البحث

جدول (2)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لبيان معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث ن=1=2=6

| م | الاختبارات البدنية | المجموعة المميّزة | | المجموعة الغير مميّزة | | الفرق بين المتوسطات | قيمة ت | معامل ايتا2 | معامل الصدق |
|---|--|-------------------|--------|-----------------------|--------|---------------------|--------|-------------|-------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | | |
| 1 | إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف | 1.146 | 12.250 | 0.742 | 6.172 | 6.078 | 9.955 | 0.908 | 0.953 |
| 2 | إختبار الجرى الزجراجي (بارو) | 0.097 | 1.346 | 0.131 | 1.988 | 0.642 | 8.807 | 0.886 | 0.941 |
| 3 | إختبار عدو 30م من الوقوف | 0.216 | 4.875 | 0.382 | 6.313 | 1.438 | 7.327 | 0.843 | 0.918 |
| 4 | إختبار الجلوس من الرقود | 1.273 | 18.658 | 0.769 | 12.732 | 5.926 | 8.910 | 0.888 | 0.942 |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقاً لمعامل ايتا2

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة للاختبارات

البدنية قيد البحث كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية

جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لبيان معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث ن=1=2=6

| م | الاختبارات المهارية | المجموعة المميّزة | | المجموعة الغير مميّزة | | الفرق بين المتوسطات | قيمة ت | معامل ايتا2 | معامل الصدق |
|---|---|-------------------|--------|-----------------------|--------|---------------------|--------|-------------|-------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | | |
| 1 | توجيه الكرة (باليد - اليد والقدم) على الهدف الموضوع. | 3.411 | 72.725 | 2.781 | 58.873 | 13.852 | 7.038 | 0.832 | 0.912 |
| 2 | صد الكرات المتنوعة (كرة القدم القانونية - كرو الركبي - التنس الأرضي). | 3.548 | 71.652 | 2.857 | 59.124 | 12.528 | 6.150 | 0.791 | 0.889 |
| 3 | الصد بعد تغيير إتجاه الجسم | 3.643 | 74.700 | 3.106 | 61.430 | 13.270 | 6.198 | 0.793 | 0.891 |
| 4 | الصد بعد المقابلة باليدين (يمين - يسار). | 2.968 | 71.375 | 2.568 | 59.341 | 12.034 | 6.856 | 0.825 | 0.908 |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا 2

- من صفر الى اقل من 0.30 = تأثير ضعيف
- من 0.30 الى اقل من 0.50 = تأثير متوسط
- من 0.50 الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات المهارية قيد البحث 0 كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية

النتائج:-

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار بإعادة تطبيقه مرة أخرى، وذلك على العينة الأستطلاعية وعددها (8) لاعبين ، ويفارق زمني أسبوع عن التطبيق الأول، حيث طبقت نفس الاختبارات وبنفس الأدوات والظروف

جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=12

| م | الاختبارات البدنية | التطبيق | | اعادة التطبيق | | معامل الارتباط |
|---|--|---------|-------|---------------|-------|----------------|
| | | ع± | س | ع± | س | |
| 1 | إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف | 9.211 | 1.437 | 9.426 | 1.214 | 0.957 |
| 2 | إختبار الجرى الزجراجى (بارو) | 1.667 | 0.163 | 1.661 | 0.152 | 0.973 |
| 3 | إختبار عدو 30م من الوقوف | 5.594 | 0.511 | 5.590 | 0.487 | 0.968 |
| 4 | إختبار الجلوس من الرقود | 15.695 | 1.564 | 15.867 | 1.422 | 0.965 |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

يوضح جدول (4) وجود إرتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات الاختبارات

جدول(5)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد البحث

ن=12

| م | الاختبارات المهارية | التطبيق | | اعادة التطبيق | | معامل الارتباط |
|---|--|---------|-------|---------------|-------|----------------|
| | | ع± | س | ع± | س | |
| 1 | توجيه الكرة (باليد - اليد والقدم) علي الهدف الموضوع. | 65.799 | 4.118 | 65.867 | 3.952 | 0.974 |

| | | | | | | |
|-------|-------|--------|-------|--------|---|---|
| 0.963 | 4.187 | 65.500 | 4.421 | 65.388 | صد الكرات المتنوعة (كرة القدم القانونية - كرو الركبي - التنس الأرضي). | 2 |
| 0.976 | 5.074 | 68.200 | 4.711 | 68.065 | الصد بعد تغيير إتجاه الجسم | 3 |
| 0.978 | 3.637 | 65.410 | 3.788 | 65.358 | الصد بعد المقابلة باليدين (يمين - يسار). | 4 |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

يوضح جدول (5) وجود إرتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق لاختبارات

المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى ثبات الاختبارات

البرنامج التدريبي المقترح :

من خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة التي تناولت برنامج لتنمية المتغيرات البدنية والمهارية ومن خلال المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي ورياضة كرة القدم :-

خطوات إعداد برنامج تدريبات الوسط المائي :

- إجراء مسح للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث.
- مقابلة الخبراء والاستفادة من خبراتهم المتنوعة في تصميم البرامج التدريبية الخاصة بهذه المرحلة العمرية.

أهداف تدريبات الوسط المائي :

عند تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بحراس مرمي كرة القدم بإستخدام تدريبات الوسط المائي ، وعلى أجزاء الجسم المختلفة ووفق طبيعة الأداء البدني والفني في كرة القدم مع أهمية تنمية وتطوير كل من:

- مستوى القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث).
- مستوى الأداء المهارى في كرة القدم.

معايير برنامج تدريبات الوسط المائي :

- أن تتناسب التدريبات المقترحة في محتواها مع الأهداف الموضوعية ومع طبيعة المرحلة العمرية.
- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل والتطبيق.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي وتوجيه الأحمال التدريبية وفق الأسلوب التدريبي المراد.

- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة الفروق الفردية بين حراس المرمى.
- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب وتنفيذ البرنامج ومناسبتها.
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
- الإهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.

محددات برنامج تدريبات سرعه رد الفعل والرشاقة:

مدة البرنامج:

مدة البرنامج (8) أسابيع.

عدد الوحدات التدريبية:

عدد الوحدات الأسبوعية (3) وحدات أسبوعية وذلك بواقع 3×8 أسبوع = 24 وحدة

بالبرنامج المقترح.

طريقة التدريب المستخدمة:

إستخدم الباحث طريقة الحمل الفترى المرتفع الشدة ، والتدريب التكراري ، إضافة لمحتوى من التدريبات ذات طبيعة الأداء المشابهة للأداء المهارى.

الأسس العلمية للبرنامج التدريبي بطريقة الحمل الفترى مرتفع الشدة:

- تحديد أقصى تكرار 30ث لكل تمرين من التمرينات المختارة.
- تحديد حمل كل تمرين بالضرب $\times 4/3$.
- تمرينات الأثقال الخاصة بتطوير السرعة الانتقالية يتم تحديد شدتها بـ 75% مع مراعاة التدرج في تلك الشدات، وعلى أن يكون التكرار من 8-12مرة.
- الراحة بين كل تمرين 60ث يؤدي بينها تمرين الإطالة على اعتبار أنه أحد تمرينات الدائرة التدريبية، مع الوضع في الاعتبار استخدام النبض في الراحة وبعد المجهود في تحديد فترات الراحة المستخدمة قيد البحث.
- تؤدي الدائرة التدريبية المختارة ثلاث مرات يتخللها فترات راحة بين كل منها على اعتبار أن الدائرة التدريبية مجموعة.

- الراحة بين المجموعات 2-4ق.
- يتم قياس أقصى تكرار خلال 30ث لكل تمرين كل 3 أسابيع لتحديد حمل كل مرحلة من مراحل البرنامج.
- تحديد شدة الأحمال والوزن للأثقال أو المقاومات المستخدمة بالكيلو جرام وفقاً لوزن الناشئ والهدف المراد من التدريب.

إختيار وتحديد محتوى الدائرة التدريبية:

لقد تم تحديد بعض التمارين لوضعها داخل الدوائر التدريبية وتحتوي كل دائرة على عدد التمرينات المرتبة وفق الهدف المراد تحقيقه ، مع الأداء للدوائر التدريبية كما تم ذكره في البرامج التدريبية، هذا مع مراعاة الباحث في اختيار نوعية التمرينات أن تكون مشابهة لطبيعة الأداء في كرة القدم والعضلات العاملة في الأداء داخل البحث، هذا إلى جانب توازن العمل العضلي بين العضلات العاملة والمضادة.

أجزاء الوحدة التدريبية:

أ - الجزء التمهيدي (التحضيرى):

ويشتمل هذا الجزء على تدريبات الإحماء بغرض التسخين للعضلات بزيادة الحركة الدموية داخل العضلات ورفع درجة حرارة الجسم وتنمية الجهاز العصبي المركزي وهذا الجزء يستغرق ما بين (15-25ق) من زمن الوحدة التدريبية.

ب- الجزء الرئيسي:

يشتمل على تدريبات لتنمية القدرات البدنية الخاصة سواء داخل الوسط المائي أو خارجه ، وهذا الجزء يستغرق ما بين (50-55ق) ومن (70-80ق) كحد أقصى.

ج- الجزء الختامي:

ويعقب الجزء الرئيسي فترة تهدئة واسترخاء، وقد اشتملت على مجموعة من التمرينات الغرض منها عودة الاستجابات الفسيولوجية إلى مستوياتها الطبيعية، وهذا الجزء يستغرق ما بين (10-15ق).

وبناء على ذلك فقد قام الباحث بتشكيل دورات الحمل التدريبي في غضون دورة الحمل الفترية والمكونة من (8) أسابيع تدريب وفقاً لأسس تشكيل الحمل التدريبي، حيث قام بتقسيم الفترة

الكلية إلى أسابيع ثم تم التقسيم لكل أسبوع (3) وحدات تدريبية يومية مستخدمة الطريقة التمجعية.
(1:1) ، (1: 2)

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

فى حدود أهداف الدراسة ووفقاً لطبيعة العينة إستخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، وإستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الارتباط
- معامل الالتواء
- التقلطح
- نسبة التحسن
- معامل إيتا²
- إختبار (ت)
- وقد إرتضى الباحث مستوى دلالة إحصائية (0.05) لبيانات البحث.

عرض ومناقشة النتائج :

أسفرت القياسات وما يتبعها من نتائج المعالجات الاحصائية أن يستخلص الباحث النتائج الآتية :-

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية ن=6

| م | الاختبارات البدنية | القياس القبلي | | القياس البعدي | | فروق المتوسطات | الخطأ المعياري للمتوسط | قيمة ت | نسبة التحسن % | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|---|--|---------------|--------|---------------|--------|----------------|------------------------|--------|---------------|-------------|-------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | | | | |
| 1 | إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف | 1.169 | 7.167 | 1.049 | 12.500 | 5.333 | 0.311 | 17.159 | 74.418 | 3.239 | مرتفع |
| 2 | إختبار الجرى الزجراجي (بارو) | 0.067 | 1.780 | 0.058 | 1.328 | 0.452 | 0.035 | 12.772 | 25.376 | 3.531 | مرتفع |
| 3 | إختبار عدو 30م من الوقوف | 0.306 | 5.462 | 0.219 | 4.812 | 0.650 | 0.059 | 10.956 | 11.901 | 2.074 | مرتفع |
| 4 | إختبار الجلوس من الرقود | 0.753 | 13.833 | 1.751 | 19.667 | 5.833 | 0.512 | 11.386 | 42.169 | 2.421 | مرتفع |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=2.015

مستويات حجم التأثير لكوهن :- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (6) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (10.956 الى 17.159) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (11.901% الى 74.469%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (2.074 الى 3.531) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات المهارية ن=6

| م | الاختبارات المهارية | القياس القبلي | | القياس البعدي | | فروق المتوسطات | الخطأ المعياري للمتوسط | قيمة ت | نسبة التحسن % | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|---|--|---------------|--------|---------------|--------|----------------|------------------------|--------|---------------|-------------|-------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | | | | |
| 1 | توجيه الكرة (باليد - اليد والقدم) علي الهدف الموضوع. | 3.386 | 60.333 | 3.174 | 74.167 | 13.833 | 1.205 | 11.483 | 22.928 | 2.376 | مرتفع |
| 2 | صد الكرات المتنوعة (كرة القدم القانونية) | 2.366 | 60.000 | 3.619 | 73.500 | 13.500 | 1.316 | 10.255 | 22.500 | 3.298 | مرتفع |

| | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|---|--|
| | | | | | | | | | | | - كرو الركبي - التنس الأرضي). |
| مرتفع | 2.864 | 20.370 | 9.971 | 1.287 | 12.833 | 2.535 | 75.833 | 2.098 | 63.000 | 3 | الصد بعد تغيير إتجاه الجسم |
| مرتفع | 2.652 | 18.699 | 12.011 | 0.957 | 11.500 | 2.828 | 73.000 | 1.225 | 61.500 | 4 | الصد بعد المقابلة باليدين (يمين - يسار). |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=2.015

مستويات حجم التأثير لكوهن :- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (7) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (8.760 الى 13.373) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (15.281% الى 22.928%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (2.376 الى 3.298) وهي دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات البدنية ن=6

| م | الاختبارات البدنية | القياس القبلي | | القياس البعدي | | فروق المتوسطات | الخطأ المعياري للمتوسط | قيمة ت | نسبة التحسن % | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|---|--|---------------|--------|---------------|--------|----------------|------------------------|--------|---------------|-------------|-------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | | | | |
| 1 | إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف | 0.894 | 7.000 | 1.265 | 8.320 | 1.320 | 0.258 | 5.112 | 18.857 | 0.863 | مرتفع |
| 2 | إختبار الجرى الزجراجي (بارو) | 0.075 | 1.798 | 0.068 | 1.695 | 0.103 | 0.030 | 3.456 | 5.744 | 0.484 | منخفض |
| 3 | إختبار عدو 30م من الوقوف | 0.227 | 5.522 | 0.206 | 5.403 | 0.118 | 0.017 | 6.769 | 2.144 | 0.486 | منخفض |
| 4 | إختبار الجلوس من الرقود | 1.033 | 13.667 | 0.753 | 15.167 | 1.500 | 0.224 | 6.708 | 10.976 | 0.892 | مرتفع |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=2.015

مستويات حجم التأثير لكوهن :- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (8) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.456 الى 6.769) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (2.144% الى 18.857%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (0.484 الى 1.428) وهى دلالات تراوحت ما بين المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات المهارية ن=6

| م | الاختبارات المهارية | القياس القبلي | | القياس البعدي | | فروق المتوسطات | الخطأ المعياري للمتوسط | قيمة ت | نسبة التحسن % | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|---|---|---------------|--------|---------------|--------|----------------|------------------------|--------|---------------|-------------|-------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | | | | |
| 1 | توجيه الكرة (باليد - اليد والقدم) علي الهدف الموضوع. | 3.777 | 60.667 | 1.328 | 63.167 | 2.500 | 0.742 | 3.371 | 4.121 | 0.473 | منخفض |
| 2 | صد الكرات المتنوعة (كرة القدم القانونية - كرو الركبي - التنس الأرضي). | 2.429 | 60.500 | 2.160 | 63.333 | 2.833 | 0.607 | 4.665 | 4.683 | 0.634 | متوسط |
| 3 | الصد بعد تغيير إتجاه الجسم | 1.871 | 62.500 | 1.643 | 64.500 | 2.000 | 0.365 | 5.477 | 3.200 | 0.379 | منخفض |
| 4 | الصد بعد المقابلة باليدين (يمين - يسار). | 1.329 | 61.833 | 1.633 | 64.333 | 2.500 | 0.647 | 3.867 | 4.043 | 0.434 | منخفض |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 2.015=0.05

مستويات حجم التأثير لكونه: - 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (9) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.283 الى 6.463) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (3.200% الى 5.707%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (0.379 الى 0.874) وهى دلالات تراوحت ما بين المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير للاختبارات البدنية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ن=1=2=6

| م | الاختبارات البدنية | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الفرق بين المتوسطات | قيمة ت | فروق نسب التحسن | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|---|--|--------------------|--------|------------------|--------|---------------------|--------|-----------------|-------------|-------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | | | |
| 1 | إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف | 1.049 | 12.500 | 1.265 | 8.320 | 4.180 | 5.688 | 55.561 | 3.485 | مرتفع |
| 2 | إختبار الجرى الزجراجى (بارو) | 0.058 | 1.328 | 0.068 | 1.695 | 0.367 | 9.173 | 19.632 | 3.349 | مرتفع |
| 3 | إختبار عدو 30م من الوقوف | 0.219 | 4.812 | 0.206 | 5.403 | 0.592 | 4.404 | 9.757 | 2.703 | مرتفع |
| 4 | إختبار الجلوس من الرقود | 1.751 | 19.667 | 0.753 | 15.167 | 4.500 | 5.279 | 31.194 | 2.570 | مرتفع |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

يوضح جدول (10) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (4.242 الى 9.173) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية بين مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية اكبر من (0.80) وقد تراوحت ما بين (2.214 الى 3.485) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة

جدول (11)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير للاختبارات المهارية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ن=1=2=6

| م | الاختبارات المهارية | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الفرق بين المتوسطات | قيمة ت | فروق نسب التحسن | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|---|--|--------------------|--------|------------------|--------|---------------------|--------|-----------------|-------------|-------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | | | |
| 1 | توجيه الكرة (باليد - اليد والقدم) علي الهدف الموضوع. | 3.174 | 74.167 | 1.328 | 63.167 | 11.000 | 7.149 | 18.807 | 3.466 | مرتفع |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|
| 2 | صد الكرات المتنوعة (كرة القدم القانونية – كرو الركبي – التنس الأرضي). | 73.500 | 3.619 | 63.333 | 2.160 | 10.167 | 5.393 | 17.817 | 2.809 | مرتفع |
| 3 | الصد بعد تغيير إتجاه الجسم | 75.833 | 2.535 | 64.500 | 1.643 | 11.333 | 8.389 | 17.170 | 2.471 | مرتفع |
| 4 | الصد بعد المقابلة باليدين (يمين – يسار). | 73.000 | 2.828 | 64.333 | 1.633 | 8.667 | 5.934 | 14.656 | 3.064 | مرتفع |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

يوضح جدول (12) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (5.393 الى 8.389) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية بين مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية اكبر من (0.80) وقد تراوحت ما بين (2.471 الى 3.520) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة

مناقشة النتائج وتفسيرها :-

- مناقشة نتائج الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لدى حراس المرمى للناشئين في كرة القدم لصالح مجموعة البحث التجريبية.

بناءً على التحليلات الاحصائية التي إستخدمها الباحثون وفى ضوء أهداف البحث وفى حدود القياسات المستخدمة تم التوصل للنتائج التالية :-
يتضح من جدول (6) والخاص بدلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (10.956 الى 17.159) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (11.901% الى 74.469%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (2.074 الى 3.531) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع

- **إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف:-** حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.167 وبإنحراف معياري 1.169 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 12.500 وبإنحراف معياري 1.049 وكانت قيمة ت 17.159 ونسبة التحسن 74.418 وحجم التأثير 3.239 وهي دلالة مرتفعة
 - **إختبار الجرى الزجزجى (بارو):-** حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 1.780 وبإنحراف معياري 0.067 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 1.328 وبإنحراف معياري 0.058 وكانت قيمة ت 12.772 ونسبة التحسن 25.376 وحجم التأثير 3.531 وهي دلالة مرتفعة
 - **إختبار عدو 30م من الوقوف :-** حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.462 وبإنحراف معياري 0.306 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 4.812 وبإنحراف معياري 0.219 وكانت قيمة ت 10.956 ونسبة التحسن 11.901 وحجم التأثير 2.074 وهي دلالة مرتفعة
 - **إختبار الجلوس من الرقود :-** حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 13.833 وبإنحراف معياري 0.753 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 19.667 وبإنحراف معياري 1.751 وكانت قيمة ت 11.386 ونسبة التحسن 42.169% وحجم التأثير 2.421 وهي دلالة مرتفعة
- يتضح من جدول (7) الخاص بدلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة(ت)المحسوبة ما بين (8.760 الى 13.373) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (15.281% الى 22.928%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (2.376 الى 3.298) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع
- **إختبار توجيه الكرة (باليد - اليد والقدم) علي الهدف الموضوع :-** حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 60.333 وبإنحراف معياري 3.386 وكان المتوسط الحسابي في

القياس البعدي 74.167 وبإنحراف معياري 3.174 وكانت قيمة ت 11.483 ونسبة التحسن 22.928% وحجم التأثير 2.376 وهي دلالة مرتفعة

- إختبار صد الكرات المتنوعة (كرة القدم القانونية - كرو الركبي - التنس الأرضي) :- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 60.000 وبإنحراف معياري 2.366 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 73.500 وبإنحراف معياري 3.619 وكانت قيمة ت 10.255 ونسبة التحسن 22.500% وحجم التأثير 3.298 وهي دلالة مرتفعة

- إختبار الصد بعد تغيير إتجاه الجسم :- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 63.000 وبإنحراف معياري 2.098 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 75.833 وبإنحراف معياري 2.535 وكانت قيمة ت 9.971 ونسبة التحسن 20.370% وحجم التأثير 2.864 وهي دلالة مرتفعة

- إختبار الصد بعد المقابلة باليدين (يمين - يسار) :- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 61.500 وبإنحراف معياري 1.225 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 73.000 وبإنحراف معياري 2.828 وكانت قيمة ت 12.011 ونسبة التحسن 18.699% وحجم التأثير 2.652 وهي دلالة مرتفعة

يذكر عصام عبد الخالق (2005م) أن هدف التدريب الرياضي يتركز في الإعداد المتكامل للفرد بدنياً وحركياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس .
(7: 58)

ويبين عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب(2007م) أن نجاح أي برنامج تدريبي لا بد أن يتأسس على التدرج الملائم للوحدات التدريبية المتابعة ، وتساعد المعرفة الجيدة بمبادئ التدريب في عملية تصميم وتطوير تدريب القوة ، وهناك أربعة مبادئ أساسية تتطلب وضعها في الإعتبار عند التدريب لتنمية القوة العضلية وهذه المبادئ هي " الخصوصية ، الحمل الزائد ، التكيف ، التدرج " .
(6: 89)

يشير "حسن أبو عبده" (2008م) أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوي الأداء المهاري ، حيث إن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية ، وكرة القدم كأحد الأنشطة

الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكل تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم.

(4: 35)

ويرجع الباحث هذا التحسن الى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح وطريقة تكوينه وهذا يتفق مع دراسة أحمد حسين شلبي (2019م) ، ويلكوك وآخرون Wilcock et al (2006م) ،
بذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لدي حراس المرمي للناشئين في كرة القدم لصالح مجموعة البحث التجريبية.

- مناقشة نتائج الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لدي حراس المرمي للناشئين في كرة القدم لصالح مجموعة البحث الضابطة.

يتضح من جدول (8) والخاص بدلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث الضابطة فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.456 الى 6.769) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (2.144% الى 18.857%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (0.484 الى 1.428) وهى دلالات تراوحت ما بين المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع

- إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف:- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.000 وبإنحراف معياري 0.894 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 8.320 وبإنحراف معياري 1.265 وكانت قيمة ت 5.112 ونسبة التحسن 18.857 وحجم التأثير 0.863 وهي دلالة مرتفعة

- إختبار الجرى الزجزاجى (بارو):- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 1.798 وبإنحراف معياري 0.075 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 1.695

وبإنحراف معياري 0.068 وكانت قيمة ت 3.456 ونسبة التحسن 5.744 وحجم التأثير 0.484 وهي دلالة مرتفعة

- **إختبار عدو 30م من الوقوف** :- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.522 وبإنحراف معياري 0.227 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 5.403 وبإنحراف معياري 0.206 وكانت قيمة ت 6.769 ونسبة التحسن 2.144 وحجم التأثير 0.486 وهي دلالة مرتفعة

- **إختبار الجلوس من الرقود** :- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 13.667 وبإنحراف معياري 1.033 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 15.167 وبإنحراف معياري 0.753 وكانت قيمة ت 6.708 ونسبة التحسن 10.976% وحجم التأثير 0.892 وهي دلالة مرتفعة

يتضح من جدول (9) والخاص بدلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.283 الى 6.463) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (3.200% الى 5.707%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (0.379 الى 0.874) وهي دلالات تراوحت ما بين المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع

- **إختبار توجيه الكرة (باليد - اليد والقدم) علي الهدف الموضوع** :- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 60.667 وبإنحراف معياري 3.777 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 63.167 وبإنحراف معياري 1.328 وكانت قيمة ت 3.371 ونسبة التحسن 4.121% وحجم التأثير 0.473 وهي دلالة منخفضة

- **إختبار صد الكرات المتنوعة (كرة القدم القانونية - كرو الركبي - التنس الأرضي)** :- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 60.500 وبإنحراف معياري 2.429 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 63.333 وبإنحراف معياري 2.160 وكانت قيمة ت 4.665 ونسبة التحسن 4.683% وحجم التأثير 0.634 وهي دلالة متوسطة

- اختبار الصد بعد تغيير إتجاه الجسم :- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 62.500 وبإنحراف معياري 1.871 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 64.500 وبإنحراف معياري 1.643 وكانت قيمة ت 5.477 ونسبة التحسن 3.200% وحجم التأثير 3.79 وهي دلالة منخفضة

- إختبار الصد بعد المقابلة باليدين (يمين - يسار) :- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 61.833 وبإنحراف معياري 1.329 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 64.333 وبإنحراف معياري 1.633 وكانت قيمة ت 3.867 ونسبة التحسن 4.043% وحجم التأثير 0.434 وهي دلالة منخفضة

ويشير " محمد رضا الوقاد " (2003) أنه في فترة التدريب التي تهدف إلى إعداد اللاعب أو الفريق مهارياً ، تستخدم التدريبات التي تنمي وتحسن وتزيد من مستوي اللاعب أو الفريق في المهارات الأساسية للعبة ، وتعمل في نفس الوقت على تطوير حركاته ومهاراته ، ويؤدي هذا النوع من فترات التدريب على مدار السنة التدريبية (الموسم الرياضي) وتشتمل عليه كافة البرامج والدورات التدريبية ، وفي الحقيقة إن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومية هو التدريب على المهارات الأساسية (10 : 56)

حيث يذكر الباحث من وجهه نظرها يعتبر هذا المجال الرياضي مجالاً خصباً لإستحداث أساليب تدريبية جديدة الهدف منها تطوير أداء اللاعبين ومستوياتهم الرقمية ولعل من أحدث هذه الأساليب أسلوب تدريب الوسط المائي وهذا يتفق مع دراسة أحمد حسين شلبي (2019م) ، عبد الرحيم محمود مختار ، مكي فضل مرحوم (2017م) .

بذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لدي حراس المرمي للناشئين في كرة القدم لصالح مجموعة البحث الضابطة.

- مناقشة نتائج الفرض الثالث : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات البعديّة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لدي حراس المرمي للناشئين في كرة القدم ولصالح مجموعة البحث التجريبية

يوضح جدول (10) والخاص بدلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (4.242 الى 9.173) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية بين مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية اكبر من (0.80) وقد تراوحت ما بين (2.214 الى 3.485) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة

- **إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف:-** حيث نجد في المجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي 12.500 وبإنحراف معياري 1.049 وفي المجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي في 8.320 وبإنحراف معياري 1.265 وكانت قيمة ت 5.688 وحجم التأثير 3.485 وهي دلالة مرتفعة

- **إختبار الجري الزجراجى (بارو):-** حيث نجد في المجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي 1.328 وبإنحراف معياري 0.058 وفي المجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي في 1.695 وبإنحراف معياري 0.068 وكانت قيمة ت 9.173 وحجم التأثير 3.349 وهي دلالة مرتفعة

- **إختبار عدو 30م من الوقوف :-** حيث نجد في المجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي 4.812 وبإنحراف معياري 0.219 وفي المجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي في 5.403 وبإنحراف معياري 0.206 وكانت قيمة ت 4.404 وحجم التأثير 2.703 وهي دلالة مرتفعة

- **إختبار الجلوس من الرقود :-** حيث نجد في المجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي 19.667 وبإنحراف معياري 1.751 وفي المجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي في 15.167 وبإنحراف معياري 0.753 وكانت قيمة ت 5.279 وحجم التأثير 2.570 وهي دلالة مرتفعة

يتضح من جدول (11) والخاص بدلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث الضابطة فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.283 الى 6.463) كما حققت نسبة تحسن مئوية

تراوحت ما بين (3.200% الى 5.707%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (0.379 الى 0.874) وهى دلالات تراوحت ما بين المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة 0 مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع

- إختبار توجيه الكرة (باليد - اليد والقدم) علي الهدف الموضوع :- حيث نجد في المجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي 74.167 وبإنحراف معياري 3.174 وفي المجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي في 63.167 وبإنحراف معياري 1.328 وكانت قيمة ت 7.149 وحجم التأثير 3466 وهي دلالة مرتفعة

- إختبار صد الكرات المتنوعة (كرة القدم القانونية - كرو الركبي - التنس الأرضي) :- حيث نجد في المجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي 73.500 وبإنحراف معياري 3.619 وفي المجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي في 63.333 وبإنحراف معياري 2.160 وكانت قيمة ت 5.393 وحجم التأثير 2.809 وهي دلالة مرتفعة

- إختبار الصد بعد تغيير إتجاه الجسم :- حيث نجد في المجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي 75.833 وبإنحراف معياري 2.535 وفي المجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي في 64.500 وبإنحراف معياري 1.643 وكانت قيمة ت 8.389 وحجم التأثير 2.471 وهي دلالة مرتفعة

- إختبار الصد بعد المقابلة باليدين (يمين - يسار) :- حيث نجد في المجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي 73.000 وبإنحراف معياري 2.828 وفي المجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي في 64.333 وبإنحراف معياري 1.633 وكانت قيمة ت 5.934 وحجم التأثير 3.064 وهي دلالة مرتفعة

ويبين حسن السيد أبو عبده (2008م) وفي السنوات الأخيرة تطورت نظريات وطرق التدريب الرياضي تطوراً سريعاً ، خاصة التي تتعلق برياضة المستويات العالية باعتبار النتائج الجيدة التي تتحقق على المستوي الدولي هو نتاج حقيقي لصراع النظرية والأسلوب والطريقة في إدارة وإخراج عمليات التدريب الرياضي(3: 2).

ويؤكد محمد حسن أبو الطيب ، رمزي الحوراني ، محمد دباسبه (2018م) أن تدريبات الوسط المائي تعتبر من فترة تطبيق البرنامج للصفات البدنية والمهارية وأن التدريب المنتظم يؤدي إلى رفع اللياقة البدنية وهذا يتفق مع دراسة أحمد حسين شلبي (2019م) بذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لدى حراس المرمي للناشئين في كرة القدم ولصالح مجموعة البحث التجريبية

الإستنتاجات :-

في ضوء نتائج التحليل الوصفي وفي حدود عينة البحث وعلى ضوء أهداف البحث والإمكانات المتاحة أمكن الباحث التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لدى حراس المرمي للناشئين في كرة القدم لصالح مجموعة البحث التجريبية.
- إن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (2.074 الى 3.531) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لدى حراس المرمي للناشئين في كرة القدم لصالح مجموعة البحث الضابطة.
- إن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (0.484 الى 1.428) وهى دلالات تراوحت ما بين المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لدى حراس المرمي للناشئين في كرة القدم ولصالح مجموعة البحث التجريبية

- إن قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية بين مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية اكبر من (0.80) وقد تراوحت ما بين (2.214 الى 3.485) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات حراس المرمى للناشئين في كرة القدم بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة

التوصيات :-

- في ضوء نتائج وإستخلاصات البحث ، يوصى الباحث بالتوصيات الآتية:
- القيام بدراسات أخرى مشابهة على مراحل سنوية مختلفة لم تتناولها الدراسة الحالية.
- الإستفادة من الأبحاث العلمية المتخصصة في هذا المجال بشكل عملي و تطبيقي.
- إستخدام تدريبات الوسط المائي داخل الوحدات التدريبية في مرحلة الناشئين والمستويات العليا وذلك لما لها من أهمية وتأثير إيجابي علي رفع مستوى الأداء البدني والمهارى والخططي.
- إقامة دورات تعليمية وتطويرية هدفها توعية وإرشاد وتوجيه مدربي حراس مرمى كرة القدم حول طرق والبرامج التدريبية الحديثة لإعداد حراس مرمى كرة القدم .
- وضع برامج تدريبية أسبوعية او شهرية لتدريب الحراس المرمى مبنية على التخطيط العملي السليم .
- يجب أن يكون مدربي حراس مرمى كرة القدم من المدربين المختصين في تدريب الحراس .
- إجراء إختبارات بدنية لحراس المرمى قبل فترة الاعداد وخاصة في عنصري سرعة رد الفعل والقوة الانفجارية .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد حسين شلبي (2019) : أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين.
2. أميرة حسن ، وماهر حسن : الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، دار الوفاء لدنيا (2009م) الطباعة والنشر ، القاهرة.

3. حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة السابعة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية. (2008م)
4. حسن السيد ابو عبده : الاعداد البدني للاعبي كرة القدم ، دار الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية. (2008م)
5. عبد الرحيم محمود مختار ، عبد مكي فضل مرحوم (2017) : المتطلبات البدنية والمهارية وال نفسية لحراس المرمى في كرة القدم بالدوري الممتاز السوداني ، كلية الدراسات العليا ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
6. عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (2007م) : القوة العضلية ، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، الأستاذة للكتاب والنشر ، القاهرة.
7. عصام الدين عبدالخالق (2005م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط 12، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
8. علاء طه ابراهيم حسن (2015م) : تصميم تدريبات بليومترية مهارة وتأثيرها على مستوى الاداء لناشئي كرة القدم " رسالة دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.
9. محمد حسن أبو الطيب ، رمزي الحوراني ، محمد دبابسه (2018م) : أثر برنامج للتمرينات المائية على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والرضا الحركي ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 32(4).
10. محمد رضا الوقاد (2003م) : التخطيط الحديث في كرة القدم ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة.
11. محمود الأطرش ، عصام أبو شهاب. (2016) : قانون كرة القدم 2015، توضيح مواد القانون تعليمات للحكام والمراقبين، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، عمان ، الأردن.
12. هدى محمد طاهر، وأحمد أنور السيد (2018م) : تأثير استخدام تدريبات الوسط المائي على بعض القدرات البدنية والمهارة لناشئي التنس، المؤتمر العلمي الدولي الأول لكمية التربية الرياضية) للبنين ، جامعة بنها ، القاهرة.
13. يحي صالح يحي (2009م) : تأثير برنامج تدريبي مختلط في الوسطين الأرضي والمائي لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم من الصم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

14. Meckel, Y., Gefen, Y., Nemet, D., Eliakim, A. (2012) : Influence of short vs. long repetition sprint training on selected fitness components in young soccer players. Journal of Strength & Conditioning Research 26(7), 1845-

1851.

15. **Wilcock, I.M. Cronin, J.B. & Hing, W.A. (2006)** : Physiological Response to Water Immersion: A Method for Sport Recovery? Sports Medicine ,36(9).

ملخص البحث.

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات حراس المرمي للناشئين في كرة القدم وإستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى بإستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة لملائمته لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي سخا الرياضي التابع لمحافظة كفر الشيخ للموسم الرياضي 2020 - 2021م حيث كانت عينة البحث الأساسية (12) حارس مرمي (مقسمين إلي مجموعتين (6) حارس قوام المجموعة التجريبية ، (6) حارس قوام المجموعة الضابطة) ، والعينة الإستطلاعية (12) حارس من خارج عينة البحث الأساسية ، وتوصل الباحث إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في بعض المتطلبات البدنية ومستوى الأداء المهارات لدي حراس المرمي للناشئين في كرة القدم لصالح مجموعة البحث التجريبية - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في بعض المتطلبات البدنية ومستوى الأداء المهارات لدي حراس المرمي للناشئين في كرة القدم لصالح مجموعة البحث الضابطة

Abstract

The research aims to identify the effect of the water medium exercises on some special physical variables and the level of performance of goalkeepers skills for juniors in football. The players of the Sakha Sports Club of the Kafr El-Sheikh Governorate for the sports season 2020-2021, where the basic research sample was (12) goalkeepers (divided into two groups (6) bodyguard of the experimental group, (6) guard of the strength of the control group), and the exploratory sample (12) guards From outside the basic research sample, the researcher concluded that there are statistically significant differences between the averages of the tribal and remote measurements in some physical requirements and the level of performance skills of the goalkeepers for juniors in football in favor of the experimental research group - there are statistically significant differences between the averages of the tribal and remote measurements in some

Physical requirements and performance level skills of goalkeepers for juniors in football for the benefit of the research control group