

" تأثير برنامج تعليمي باستخدام أداة (D pro ٤) على بعض القدرات البدنية الخاصة في تعلم بعض مهارات حارس مرمى كرة القدم بالوادي الجديد"

* أ.م.د/ باهي أحمد محمود عبد النعيم * أ.م.د/ طارق عبدالمنعم علي

المقدمة ومشكلة البحث :

شهد هذا العصر تقدماً علمياً كبيراً ، حيث تدفقت المعرفة الإنسانية و تنامت الإنجازات في مختلف الميادين العلمية والتكنولوجية والثقافية، التي أصبحت تصوغ الحياة وترسم معالم وآمال المستقبل وفي ضوء ذلك تتجه مصر لبناء المجتمع على أسس علمية من خلال تطوير التعليم واستخدام أحدث الأساليب المتطورة لبناء الشخصية المتزنة لأبنائها من جميع الجوانب.

وأشار "محمد علاوي" و"محمد نصر الدين" (٢٠٠١م) لقد أصبح توفير الأدوات والأجهزة المساعدة العناصر الأساسية التي يقوم عليها أي برنامج للتدريب الرياضي وذلك لأنه ليس من الممكن أن يرتفع مستوى اللأعبات دون توفير الأدوات اللازمة لنجاح تلك البرنامج ، وهناك العديد من الأدوات والأجهزة المساعدة التي أنتشرة مؤخراً يمكن إستخدامها في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات الحركية ولكل أداة من هذه الأدوات من المستلزمات الضرورية في التدريب وأن وجودها له قيمة كبيرة في دفع اللأعبات إلى المشاركة الإيجابية في التدريب وبث روح الحماس والرغبة في مواصلة الأداء ، كما أنها تضيف الكثير من عناصر التشويق والسرور بالإضافة إلي أهميتها في الإستفادة القصوي من الأدوات المتنوعة والأجهزة لتحسين اللياقة البدنية وضمان التقدم والتطور.

(٢٠ : ١٧)

* أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية _ كلية التربية الرياضية _ جامعة الوادي الجديد.

* * أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة _ كلية التربية الرياضية _ جامعة الوادي الجديد.

وتعتبر أداة **DPRO** ٤ أحد أدوات تدريب المقاومة لكافة عضلات ومفاصل الجسم، فهي تتكون من أحبال ثابتة ومثبت في نهايتها حزام لحمل جسم اللاعب ويعلق هذا الجهاز على سلم الحائط أو اسقف صالة الكفاءة البدنية ويعلق عليها اللاعب من (الذراعين - الجذع - الرجلين) بشكل يمكنه من أداء التدريبات المشابهة مع طبيعة الأداء والمسار الحركي للمهارات لتقوية العضلات العاملة بها. (٧: ٤)

ويشير "عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب" (٢٠١٧م) أن جهاز المقاومة المطاطية (٤ d pro) يعتبر أحد أجهزة المقاومة المطاطية فائقة القوة والمرونة للتدريب الوظيفي باستخدام " فعل ووزن الجسم ويقوم بتدريب كافة عضلات الجسم وتحديدًا منطقة مركز الجسم " ، ويتيح الجهاز أيضاً التدريب الوظيفي لتنمية القوة والقدرة العضلية والتحمل العضلي والإتزان الديناميكي وغيرها من الصفات البدنية اللازمة لأداء الحركات الأساسية المطلوبة للنشاط الرياضي من خلال التدريب علي الحركات ذات المفاصل المتعددة في المستويات المتعددة ، وجهاز الحبل المطاطي فائق القوة والمرونة وقد تم اختبار متانة وتحمل هذا الجهاز ميكانيكياً في المختبرات الألمانية ، والجهاز عبارة عن شرائط مطاطية وأحبال ثابتة وتنتهي الشرائط المطاطية بحزام لحمل جسم اللاعب ويعلق هذا الجهاز علي سلاسل الحائط أو أسقف صالة الكفاءة البدنية ويعلق عليها اللاعب من مركز الجسم أو القدمين واليدين ويؤدي تدريبات تتشابه مع طبيعة الأداء والمسار الحركي للمهارات الرياضية، ويتكون من ثلاثة أجهزة متنوعة يمكن استخدامها منفردة أو معاً وهم :

- جهاز المقاومة المطاطية
- جهاز الحبل التقليدي الغير مرن .
- جهاز الحبل الديناميكي الذي يوفر الكثير من المرونة والمطاطية. (١٦: ٥٢٤، ٥٢٥)

وتشير "شهرين سيد فاروق" (٢٠٢١م) أن الأستيك المطاطي (٤dpro) كمقاومة يعتبر شكل تدريبي خاص يعطي كفاءة وفاعلية عند استخدامه في التدريب، مما يؤدي إلي التغلب علي عقبات توفير أجهزة المقاومات غالية الثمن، فضلاً عن إمكانية أداء كثير من الحركات التدريبية التي يتم إنجازها مع هذا النوع من أشكال التدريب من خلال معدلات القوة للسحب والمد للمقاومة المستخدمة والتي تتشابه مع الأداء في الرياضة الخاصة، إلي جانب

أنه يمكن أداء بعض التمرينات باستخدام الأستك المطاطي لا يمكن أداؤها بأجهزة الأثقال أو الأجهزة الحرة. (١٤: ٤٧٧)

ويذكر "تاكّا أتش Taka h" (٢٠٠٦) أن الـ (٤dpro) من أشكال التمارين والتي تعمل علي تحسين قوة العضلات والقدرة والتوازن، وخلال التدريب باستخدام جهاز الـ (٤dpro) فإنه يلزم اللاعب علي قيام أطرافه (العليا، السفلي) بالعمل ضد المقاومة التي تقدمها من وزن الجسم، الأستك المطاط، الدمبلز، أحزمة الوزن" ومختلف الأدوات والتي يمكن إستخدامها كمقاومة خارجية ولذلك فإن تمرينات الـ (٤dpro) من التمرينات المهمة والتي لها آثار إيجابية علي القوة والقدرة والتحمل للاعب فضلاً عن زيادة قوة الأطراف السفلي والعليا. (٢٥: ٣٩)

وتعتبر كرة القدم أحد الألعاب الجماعية الغزيرة بمهاراتها الفردية والمركبة، كما أنها تجعل البرعم يشعر بالسعادة أثناء تعلم مهاراتها المختلفة، وتعتمد لعبة كرة القدم على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم في مستوى الأداء وتتميز لعبة كرة القدم بشعبيتها الكبيرة في أرجاء العالم وقد أرجع أساتذة علم النفس أسباب هذا الميل الشعبي الجارف لهذه اللعبة للكثير من الأسباب منها كثرة المهارات وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى، مما يتطلب من البرعم بالإضافة إلى دقة وكمال الأداء المهارى رشاقة ومرونة واضحتين، وتمتاز كرة القدم أيضاً بأن المشاهد لا يمكن أن يتوقع المهارة التي سيقوم البرعم بأدائها، ورغم أن المهارات الأساسية ليست هي كل شيء في كرة القدم، فهناك بلا شك الخطط واللياقة البدنية لكن تبقى المهارات الأساسية هي العامل المهم في اللعبة فبدون إجابة البرعم للمهارات لا يستطيع أن ينفذ الخطط أو يقوم بواجبات مركزه على الوجه الأكمل . (٢: ٨) (١٨: ٢، ٣)

ويرى محمود الأطرش وعصام أبو شهاب (٢٠١٨) بان دور حارس المرمى في غاية التفرد والخصوصية وهذا ما يتماشى مع المقولة بان حارس المرمى يساوي نصف الفريق، وعليه لا يمكن للحارس ان يطور نفسه بنفسه وإنما هناك العديد من العوامل التي تساعده وفي مقدمتها مدرب ناجح يضع له البرامج التدريبية المتخصصة للنهوض بمستواه البدني والخططي والذهني والنفسي ليصل به إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء . ولأهمية حارس المرمى في

الفريق، فقد حددت له صفات بدنية ومهارية وأيضاً جسمية، وبما أن حارس المرمى هو مقصد المنافسين وهدفهم لا بد أن تتوفر فيه صفات وهدفهم لا أن تتوفر فيه صفات معينة للياقة البدنية كالرشاقة والسرعة والتحمل . (٢١ : ١٥٤)

كما يري هوغر دويلر (٢٠٠٤م) بأن حارس المرمى العمود الفقري للفريق بسبب المركز الذي يشغله، والذي يتطلب منه الدفاع عن مرماه بصورة مركزة وفعالة، إذ أن طبيعة المباريات تتطلب أن يمتاز حارس المرمى بمهارات أساسية خاصة. (٢٤ : ٥١)

ويتفق كل من "حسن أبو عبده" (٢٠٠٤م)، أمر الله البساطي" (٢٠٠١م) أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلي تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي علي عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الامكانيات والقدرات البدنية لكل تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم، وأن المعطيات البدنية للنشاط الحركي للاعب كرة القدم خلال المباراة تشير إلي ديناميكية مستمرة لعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة المتمثلة في التحمل الهوائي واللاهوائي وكل من السرعة والقوة بأنواعها المختلفة وكذا المرونة والرشاقة، وكلما ارتفع مستوى هذه العناصر كلما زادت قدرة اللاعب علي بذل الجهد والعطاء طوال ٩٠ دقيقة دون هبوط في المستوى الفني، كما أن المبادئ الخطئية الأساسية أو الخطط الأساسية تعتمد في المقام الأول علي مستوى قدرات اللاعب البدنية. (٣٧ : ٨) (٣ : ٤١)

إن الوصول لأفضل المستويات في أي رياضة يتطلب الكثير من التدريب المنظم المرتكز على الأسس العلمية في بنائه، فحارس المرمى من العناصر الأساسية في كل فريق وبالذات لعبة كرة القدم، والدور الذي يلعبه في حماية الفريق من الخسارة من خلال دفاعه عن مرماه ، ومايتطلبه من إعداد بدني عالي المستوى والمهاري وذلك من خلال الاعداد الجيد بالاكاديميات الموجوده بالمحافظة وهنا لاحظ الباحثان أن هناك ضعف واضح في حراسة المرمى في معظم فرق الناشئين وذلك من خلال متابعة دوري الناشئين بالمحافظة ، مما

إنعكس هذا الضعف على منتخبات المحافظة المشاركة في دوري قطاعات الجمهورية خلال السنوات الأخيرة، 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 إنعكس على مستوى هؤلاء الحراس وأضعف من إمكانياتهم البدنية والمهارية.

وأي قصور لدى حراس المرمى في الجانب البدني أو المهاري يؤثر سلباً على مستوى الأداء خاصة عند محاولة الوصول إلى المستويات العليا .

و مما سبق ارتأى الباحثان إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام أداة (Dpro٤) ومعرفة أثره على بعض القدرات البدنية الخاصة في تعلم بعض مهارات حارس مرمى كرة القدم .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام أداة (Dpro٤) ومعرفة أثره على بعض القدرات البدنية الخاصة في تعلم بعض مهارات حارس مرمى كرة القدم .

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في تعلم بعض مهارات حارس مرمى كرة القدم لصالح القياس البعدي.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية الخاصة وتعلم بعض مهارات حارس مرمى كرة القدم بالوادي الجديد.

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث:

البرنامج : program

هو جميع الخبرات التي تم تعلمها وكذلك الخبرات المتوقعة من المنهج ويتضمن أهداف التعلم وطرق التدريس والإمكانات المتاحة والوقت اللازم للتطبيق . (١٩ : ٢٣٥)

أداة (D PRO):

عبارة عن احبال ثابتة ومثبت في نهايتها حزام لحمل جسم اللاعب أو السباح ويعلق هذا الجهاز على سلم الحائط او اسقف صالة الكفاءة البدنية ويعلق عليها اللاعب أو السباح من (الذراعين - الجذع - الرجلين) بشكل يمكنه من أداء التدريبات المشابهة مع طبيعة الأداء والمسار الحركي للمهارات لتقوية العضلات العاملة بها. (١٢ : ٤)

الدراسات السابقة:

الدراسات باللغة العربية:

١- دراسة "جمال عبد الناصر محمد" (٢٠٢٣م) (٧): بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة dpro؛ علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئي سباحة الزحف علي البطن، واستهدفة الدراسة إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام أداة dpro؛ ومرفقة تأثيره علي كلا من بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئي سباحة الزحف علي البطن، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحي الزحف علي البطن ومركز شباب المدينة من مواليد مرحلة (٢٠٠٧/٢٠٠٨) وقد اشتمل عينة البحث علي (١٠) سباحين، وكانت من اهم النتائج وجود فروق نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي سباحة الزحف علي البطن حيث تراوحت النسبة المئوية للتحسن بين (٤.٦٧٦٪) حتي (٥٠.٥٧٤٪).

٢- دراسة "مصطفى أحمد عبدالرحمن" (٢٠٢٣م) (٢٢): بعنوان "تأثير استخدام تدريبات التعلق الـ dpro على القوة العضلية والتوازن وبعض المتغيرات المهارية للاعبين كرة اليد، واستهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات التعلق على تحسين كلاً من القوة العضلية والتوازن وبعض المتغيرات المهارية للاعبين كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية على ناشئين كرة اليد مواليد ٢٠٠٦ قوامها ٢٠ لاعب، وكانت من اهم النتائج ان استخدام تدريبات التعلق الـ dpro ٤ لتحسين القوة العضلية والتوازن وبعض المتغيرات المهارية للاعبين كرة اليد.

٣- دراسة "رشا عطيه محمد" (٢٠٢١م) (٩): بعنوان "تأثير تدريبات باستخدام الحبال المطاطية الـ dpro ٤ لتنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوي أداء بعض مهارات الكرة الطائرة"، واستهدف البحث الى تأثير تدريبات باستخدام الحبال المطاطية الـ dpro ٤ لتنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوي أداء بعض مهارات الكرة الطائرة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ١٢ من طلاب منتخب جامعة الوادي الجديد، وكانت من اهم النتائج أن التدريبات المستخدمة بجهاز الحبال المطاطية المستخدم تأثير إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين لعينة البحث وتنمية مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لعينة البحث.

٤- دراسة "شرين سيد فائق" (٢٠٢١م) (١٤): بعنوان تأثير استخدام تدريبات الحبال المطاطية (Dpro ٤) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية فى رياضة المبارزة "، إستهدفت الدراسة "معرفة تأثير سلاح شيش استخدام تدريبات الحبال المطاطية (Dpro ٤) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية فى رياضة المبارزة وتكونت العينة من (١٤) ناشئ لاعب للموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وأسفرت النتائج على أن البرنامج التدريبى المستخدم له تأثير إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث.

٥- دراسة "إيمان يحيى عبدالله" (٢٠٢٠م) (٤): بعنوان "تأثير تدريبات باستخدام جهاز d pro ٤ على بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للمهارات الأساسية للتنس لدى

الطالبات، واستهدف البحث الى التعرف علي تأثير تدريبات بإستخدام جهاز d pro ٤ علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للمهارات الأساسية للتنس لدى الطالبات، واستخدم الباحثة المنهج التجريبي ذوي القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي التنس في المرحلة السنية من (١٦-١٨) سنة وبلغ قوام العينة (٢٨) لاعبا، وكانت من اهم النتائج أن وجود فروق مؤكدة ذات لالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي.

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث :

إستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي نظراً لطبيعة البحث، وقد إستعان الباحثان بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في البراعم المسجلين بأكاديمية نادى الوادى الجديد بمركز الخارجة بمحافظة الوادي الجديد البالغ عددهم (١٨) برعم حارس مرمى للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.

عينة البحث:

تم إختيار عدد(١٠) حراس مرمي من أكاديمية الوادي الجديد بالطريقة العمدية من مجتمع البحث كعينة أساسية، وتم إختيار(٥) براعم كعينة استطلاعية وبذلك يبلغ حجم العينة(١٥)، ويمثل المجموع الفعلي للعينة المستخدمة في الدراسة بنسبة (٨٣.٣٣%) من المجتمع الأصلي وعدده (١٨) برعم وتم استبعاد عدد (٣) برعم للغياب المتكرر وعدم الانلزام في التدريب بالأكاديمية ويتضح ذلك في جدول (١) .

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية للعينة	حجم العينة		مجتمع البحث
(٨٣.٣٣%) من المجتمع الكلي	عينة البحث الإستطلاعية	عينة البحث الأساسية (تجريبية)	(١٥)
	(٥) براعم	(١٠) برعم	برعم

تجانس أفراد عينة البحث :

قام الباحثان بإجراء القياسات الخاصة بالعينة للتوصل إلي تجانسها في المتغيرات قيد البحث من خلال حساب معامل الالتواء لبعض القياسات الأنثروبومترية وأيضاً مستوى الأداء المهاري والقدرات البدنية الخاصة التي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث، وذلك للتأكد من أن العينة الأساسية تتوزع إعتدالياً في هذه المتغيرات ويظهر ذلك بجدول (٢) .

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو (ن=١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
أولاً: متغيرات النمو.						
١	العمر	سنة	١١.٠١	١١.٠٠	٠.٧١	٠.٠٣
٢	الطول	سم	١٠٨.٤٦	١٠٩.٠٠	٢.٣٢	-٠.٤٢
٣	الوزن	كجم	٣٦.٧٣	٣٧.٠٠	١.٤٣	-٠.٢٩

يتضح من جدول رقم (٢) أن قيم الالتواء في متغيرات البحث تراوحت ما بين -) (٠.٢٩ : ٠.٤٢)، وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة البحث حيث إن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحنى الإعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (٣- ، ٣+).

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط و الانحراف المعياري

ومعامل الالتواء في القدرات البدنية للعينة قيد البحث (ن=١٥)

م	القدرات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢١.٠٠	٢٢.٠٠	٥.١١	-١.٢٩
٢	أنبساط مائل (ثني الذراعين)	عدد	١٥.٦٠	١٥.٠٠	١.٨٥	٠.٢٢
٣	العدو (٣٠)م من بداية متحركة	ث	٥.٤٢	٥.٣٥	١.٨٤	١.٤٨
٤	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٦.٥٧	٦.٥٠	٢.٠٨	٠.٥٠
٥	الخطو الجانبي	درجة	٦.٨٧	٧.٠٠	١.١٧	٠.١٤

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-١.٢٩_١.٤٨) وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة البحث حيث إن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحنى الإعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في القدرات البدنية قيد البحث.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل

الإلتواء والتفطوح في مستوى مهارات حارس المرمي للعينة قيد البحث (ن=١٥)

م	مستوى الأداء المهاري	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	مسك الكرة الأرضية المتدحرجة	درجة (١٥)	٥.٦٦	٦.٠٠	٠.٨٩	٠.١٠
٢	مسك الكرة متوسطة الارتفاع	درجة (١٠)	٣.٦٠	٣.٠٠	٠.٧٣	٠.٨٤
٣	مسك الكرات العالية	درجة (١٠)	٣.٨٠	٤.٠٠	٠.٧٧	٠.٣٨

يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٨٤-٠.١٠) وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة البحث حيث إن جميع قيم معامل الإلتواء تقع تحت المنحنى الإعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في الأداء المهاري قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

إستند الباحثان لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق أهدافها على الوسائل والأدوات والاختبارات التالية:

- ١- إستمارة استطلاع رأى الخبراء حول القدرات البدنية الخاصة المناسبة للعينة قيد البحث مرفق (٢).

- ٢- إستمارة استطلاع رأي الخبراء حول أنسب إختبارات القدرات البدنية الخاصة مرفق (٣).
- ٣- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول مهارات حارس المرمي المستخدمة في الاختبار المهاري لكرة القدم مرفق (٤).
- ٤- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أنسب الإختبارات المهارية لحارس المرمي في كرة القدم مرفق (٥).
- ٥- استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تدريبات أداة Dpro ٤ المناسبة للعينة قيد البحث مرفق(٦).
- ٦- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية اللازمة لتطبيق البرنامج التعليمي المقترح مرفق(٧).
- ٧- استمارة البرنامج التعليمي باستخدام أداة Dpro ٤ مرفق (٨).

الأجهزة والأدوات قيد البحث:

يستخدم الباحثان الأجهزة والأدوات التالية لقياس القدرات البدنية الخاصة ومهارات حارس مرمي كرة القدم للبراعم عينة البحث مستعيناً بمدرّب الأكاديمية أثناء تنفيذ البرنامج وعمل القياسات:

ملعب كرة قدم .	كرات قدم .	كرات طبية .
أقماع .	كراسي .	ساعات إيقاف .
علامات لاصقة .	مسطرة متدرجة .	ميزان طبي لقياس الوزن .
جهاز الريستاميتير لقياس الطول .	أداة DPro ٤	

المعاملات العلمية للإختبارات:

_ إختبارات القدرات البدنية .

قام الباحثان بحصر مجموعة من إختبارات القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بلعبة كرة القدم ثم وضعهم في إستمارة استطلاع رأي الخبراء في مجال كرة القدم لتحديد أنسب

إختبارات القدرات البدنية الخاصة التي تتناسب مع مهارات حارس مرمي، وتم حساب النسبة المئوية لهذه الآراء، وهذا ما يوضحه جدول(٥).

جدول (٥)

النسبة المئوية للآراء الخبراء لتحديد أنسب القدرات البدنية للعينة (ن = ١٠)

م	الصفة البدنية	الاختبارات البدنية	التكرار	النسبة المئوية
١	القدرة	إختبار الوثب العريض من الثبات	١	١٠٪
		إختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت)	٩	٩٠٪
٢	تحمل القوة	إختبار الجلوس من الرقود	١	١٠٪
		إختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	٩	٩٠٪
		إختبار رفع الجذع من الانبطاح	٠	٠
٣	سرعة إنتقالية	إختبار عدو (٣٠) متر من التحرك	٧	٧٠٪
		إختبار عدو (٥٠) متر من الوقوف	١	١٠٪
		إختبار عدو لمدة ٦ ثواني	٢	٢٠٪
٤	المرونة	إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٩	٩٠٪
		إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولا	١	١٠٪
٥	الرشاقة	إختبار الخطو الجانبي	٧	٧٠٪
		إختبار الجري المتعرج (فيلشمان)	٣	٣٠٪

تشير نتائج جدول (٥) حسب آراء السادة الخبراء في إختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) إلى أن النسبة المئوية قد تراوحت ما بين (صفر %)، (١٠٠٪) وقد إرتضى الباحثان

بنسبة (٧٠٪ فأكثر) وبذلك أصبح عدد إختبارات القدرات البدنية التي تم إختيارها كما هو موضح في جدول (٦) هي (خمس اختبارات) مرفق (٤)

جدول (٦)

أنسب الاختبارات البدنية للعينة قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	النسبة المئوية
١	الوثب العمودي من الثبات	سم	٩٠٪
٢	انبطاح مائل (ثني الذراعين)	عدد	٩٠٪
٣	العدو (٣٠م) من بداية متحركة	ث	٧٠٪
٤	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٩٠٪
٥	الخطو الجانبي	درجة	٧٠٪

حساب الثبات :

إستخدم الباحثان لإيجاد معامل الثبات طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة عدد أفرادها (٥) براعم من مجتمع البحث براعم أكاديمية الوادي الجديد، ومن خارج عينة البحث، هذا وقد روعي وجود فاصل زمني بين التطبيقين قدره أسبوع وذلك خلال الفترة من الجمعة الموافق ٢٠٢٣ / ٩ / ٢٢ الى الجمعة الموافق ٢٠٢٣ / ٩ / ٢٩ و جدول (٧) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للقدرات البدنية (ن = ٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			م	ع	م	ع	
١	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٠.٦٠	٠.٥٤	٢٠.٨٠	٠.٨٣	٠.٨٧
٢	انبطاح مائل (ثني الذراعين)	عدد	١٥.٠٠	٠.٧٠	١٥.٢٠	٠.٨٣	٠.٨٤
٣	العدو (٣٠ م) من بداية متحركة	ث	٥.٦٠	٠.٥٤	٥.٨٠	٠.٨٣	٠.٨٧
٤	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٦.٢٠	٠.٨٣	٦.٤٠	٠.٥٤	٠.٨٧
٥	الخطو الجانبي	درجة	٦.٨٠	٠.٨٣	٧.٠٠	١.٠٠	٠.٨٩

* قيمه (ر) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٥

يتضح من جدول (٧) أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في جميع إختبارات القدرات البدنية حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة ما بين (٠.٨٩_٠.٨٤) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

– الإختبارات المهارية:

قام الباحثان بتحليل المراجع والدراسات المرتبطة والمتخصصة في مجال كرة القدم وفي مجال الإختبارات والمقاييس مثل كلا من، مفتي ابراهيم حماد (٢٠١١م) (٢٣)، ابراهيم حنفي شعلان (٢٠١٠) (١)، رفاعي مصطفى حسين (٢٠٠٥م) (١٠)، حسن السيد أبوعبده (٢٠٠٤) (٨)، محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) (٢٠)، وأمر الله

أحمد البساطي ٢٠٠١م (٣)، وقام الباحثان بحصر هذه الإختبارات المهارية وتفاوتت أعداد الإختبارات في كل مهارة من مهارات حارس المرمي فمن المهارات كان لها (٦) إختبارات ومنها من كان لها (٢) إختبار وهذا كان الحد الأدنى للإختبارات المهارية لكل مهارة وتم التوصل إلى الإختبارات الملائمة لبراعم أكاديمية نادي الوادي الجديد من خلال إستمارة إستطلاع رأى الخبراء مرفق (٣) وجدول رقم (٦) يوضح ذلك، للتعرف على أنسب الإختبارات التي تقيس مستوى الأداء المهارى لمهارات حارس مرمي كرة القدم قيد البحث وذلك بعد تقنين هذه الاختبارات على عينة البحث المستخدمة وذلك وفقاً للخصائص السنية لهذه المرحلة، وتم إجراء هذه الإختبارات والذي قام الباحثان بتخطيطه داخل ملعب كرة القدم .

_ المعاملات العلمية للإختبارات المهارية:

أولاً: صدق المحكمين :

إستخدم الباحثان صدق المحكمين حيث تم عرض الإستمارة على عدد (١٠) من السادة الخبراء في مجال كرة القدم والمناهج وطرق التدريس مرفق (١) وتم حساب النسبة المئوية لأراء الخبراء حول الإختبارات المهارية لمهارات حارس المرمي وذلك خلال الفترة من الخميس الموافق ١٤/٩/٢٠٢٣م الى السبت الموافق ١٦/٩/٢٠٢٣م جدول رقم (٨)(٩) وكان عددهم (٢) إختبار كما هو موضح في مرفق (٤).

جدول رقم (٨)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول أنسب الاختبارات

المهارية لحراس المرمى للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	المهارات الأساسية	الإختبارات المهارية لحراس المرمى	وحدة القياس	التكرار	النسبة المئوية
١	مهارات تؤدي بدون كرة	وقفة الاستعداد	بالعدد	١	١٠٪
		التمركز بالكرة والتحرك لسد واغلاق الزوايا	بالعدد	١	١٠٪
٢	مهارات تؤدي بالكرة	مسك الكرة الأمامية	بالعدد	٦	٦٠٪
		مسك الكرة الأرضية المتدرجة	بالعدد	١٠	١٠٠٪
		مسك الكرة المتوسطة الارتفاع	بالعدد	١٠	١٠٠٪
		مسك الكرة العالية	بالعدد	١٠	١٠٠٪
		الارتقاء على الأرض لتشتيت ومسك الكرة	بالعدد	٦	٦٠٪
		الطيران لتشتيت ومسك الكرة	بالعدد	٦	٦٠٪

النسبة المئوية للإختبارات المهارية بلغت ما بين (١٠٪_١٠٠٪) وقد إرتضى الباحثان

نسبة ٧٠٪, و وصل عدد الإختبارات إلي (٣) إختبارات مهارية .

جدول (٩)

أنسب الإختبارات المهارية لحراس المرمى للعينه (قيد البحث) حسب آراء السادة الخبراء

م	المهارات الأساسية	الإختبارات المهارية لحراس المرمى	وحدة القياس	النسبة المئوية
١	مهارات تؤدي بالكرة	اختبار مسك الكرة الأرضية المتدحرجة	بالعدد	١٠٠٪
٢		اختبار مسك الكرة المتوسطة الارتفاع	بالعدد	٩٠٪
٣		اختبار مسك الكرة العالية	بالعدد	١٠٠٪

تشير نتائج جدول رقم (٩) إلى النسبة المئوية حول إتفاق آراء الخبراء حول الإختبارات المقترحة لمهارات حارس المرمى كرة القدم تراوحت ما بين (٩٠٪_١٠٠٪) .

ثبات الإستمارة :

تم حساب معامل الثبات وذلك بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات وإعادة تطبيقه Test- Retest على عينة قوامها (٥) براعم من مجتمع البحث من غير المشتركين في التجربة الأساسية في المدة من (٢٢/٩/٢٠٢٣ إلى ٢٩/٩/٢٠٢٣م) وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (٧)أيام، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب معامل الثبات للإختبارات والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول رقم (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط

للإختبارات المهارية لحراس المرمى للعينة قيد البحث (معامل الثبات) (ن = ٥)

م	الإختبارات المهارية لحراس المرمى	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		س	ع	س	ع	
١	اختبار مسك الكرة الأرضية	٥.٤٠	١.٥١	٥.٦٠	١.٨١	٠.٩٨
٢	اختبار مسك الكرة المتوسطة	٣.٤٠	٠.٥٤	٣.٦٠	٠.٨٩	٠.٩١
٤	اختبار مسك الكرة العالية	٤.٠٠	١.٢٢	٤.٢٠	١.٠٩	٠.٩٣

قيمة (ر) عند مستوى دلالة $0.05 = 0.75$

يتضح من جدول رقم (١٠) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للإختبارات المهارية قد تراوحت بين (٠.٩١-٠.٩٨) وهذا يدل على ثباتها البرنامج التعليمي المقترح :

قام الباحثان بتصميم البرنامج التعليمي المقترح مرفق (٨) من خلال التعرف علي الخطوات المتبعة في إعداد البرامج حيث تم دراسة خصائص المراحل السنية للأفراد المنتفعين من البرنامج وفي ضوء نتائج هذا البحث تم تحديد الأهداف المرجو تحقيقها من البرنامج واختيار الأسس التالية كمعيار للبرنامج:

- أن تشتق التدريبات التطبيقية (Dpro) المستخدمة في البرنامج من مهارات حارس المرمى.
- معرفة مبدأ التوزيع الزمني المناسب للبرنامج التعليمي المقترح.

- توافر الأدوات والأجهزة والإمكانات الخاصة بتعليم مهارات حارس مرمى كرة القدم وتدريبات أداة Dpro ٤.
- قدرة البرنامج المقترح علي التقويم في ضوء تحديد الأهداف والمواقف التربوية التقويمية.
- أسس وضع البرنامج التعليمي المقترح:
- التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب ومن المعلوم إلي المجهول.
- عدم الانتقال بين أجزاء المهارة إلا بعد إتقان جميع أفراد العينة للجزء المراد تعلمه.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث من حيث (سرعة التعلم، تكرار ايضاح النقاط الفنية للمهارة، زمن أداء التدريبات المختارة والمستخدمه في البرنامج).
- استخدام أسلوب التشجيع والإثابة لإثارة الحماس بين أفراد العينة.
- أن تتم أغلبية مرحلة الإحماء في صورة إعداد بدني ومهاري مركب بالأدوات .
- محتوي البرنامج التعليمي :

جدول رقم (١١)

تحديد زمن البرنامج ووحداته وزمن الوحدة (ن = ١٠)

م	المحاور	النسبة المئوية
زمن البرنامج المقترح		
١	- شهر	٣٠%
	- شهر ونصف	٨٠%
	- شهرين	٥٠%
عدد الوحدات التعليمية لكل مهارة		
٢	- وحدتان تعليميتان فقط	٥٠%
	- ثلاث وحدات تعليمية	٦٠%
	- أربع وحدات تعليمية	٨٠%
زمن الوحدة التعليمية		
٣	- ٤٥ ق	٦٠%
	- ٩٠ ق	٨٠%

م	المحاور	النسبة المئوية
٤	- الجزء التمهيدي والإحماء ١٥ ق - الإعداد البدني ٢٠ ق - النشاط التعليمي والتطبيقي ٤٥ ق - الجزء الختامي ١٠ ق	٧٠٪
٥	أساليب التقويم - إختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارات كرة القدم قيد البحث - الإختبارات المهارية لمهارات حارس المرمي قيد البحث	٩٠٪ ١٠٠٪

يتضح من خلال جدول رقم (١١) حصول زمن البرنامج المقترح شهرونصف على نسبة ٨٠٪. وعدد الوحدات التعليمية المقترحة حصلت أربع وحدات تعليمية فقط على نسبة ٨٠٪، وحصول الزمن المقترح لكل وحدة تعليمية على نسبة من (٨٠٪) وهو (٩٠ دقيقة) ، ولقد إرتضى الباحثان على نسبة ٧٠٪ فأكثر وبالتالي أصبح زمن البرنامج المقترح شهرونصف وعدد الوحدات التعليمية أربع وحدات تعليمية فقط لكل مهارة من مهارات حارس المرمي و الزمن المختار للوحدة التعليمية (٩٠ ق) وكانت أساليب التقويم المختارة حسب أراء الخبراء هي الإختبارات المهارية لمهارات حارس المرمي في كرة القدم قيد البحث وحصلت على نسبة ١٠٠٪ من أراء السادة الخبراء إختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارات حارس المرمي في كرة القدم حصل على نسبة ٩٠٪ من أراء السادة الخبراء.

الجزء التمهيدي والإحماء مدته ١٥ ق:

وقد راعي الباحثان في هذا الجزء أن يستهدف الأعمال الإدارية كالغياب وخلافه وتهيئة جميع اجزاء الجسم وراعي أن يكون هناك ألعاب صغيرة لأستثارة دوافع المشتركين في البرنامج.

الإعداد البدني (٢٠) ق:

وقد راعي الباحثان ان يكون الإعداد البدني بصورة متكاملة مع التركيز علي تمارين الإعداد البدني العام والخاص متمثلاً كافة عناصر اللياقة البدنية.

النشاط التعليمي والتطبيقي (٤٥) ق:

اشتمل هذا الجزء علي تدريبات أداة Dpro ٤ التي استخدمت في تحسين بعض مهارات حارس المرمي في كرة القدم، وقد راعي الباحثان أن يكون هناك تشابه وتجانس بين التدريبات المستخدمة مع المراحل الفنية للمهارات.

الجزء الختامي (١٠) ق:

راعي الباحثان في الجزء الختامي استخدام ببعض التمارين الخفيفة الهادئة التي تدخل السرور والبهجة علي نفوس البراعم.

إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية:

القياس القبلي:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي علي المجموعة التجريبية يوم الاثنين الموافق ٢ / ١٠ / ٢٠٢٣م وحتى يوم الاربعاء الموافق ٤ / ١٠ / ٢٠٢٣م في المتغيرات قيد البحث.

تنفيذ وتطبيق البرنامج:

قام الباحثان بتنفيذ تجربة البحث الأساسية في الفترة من يوم الاثنين ٩ / ١٠ / ٢٠٢٣م إلي الخميس ١٦ / ١١ / ٢٠٢٣م بواقع (٦) أسابيع، وتم تطبيق البرنامج المقترح علي العينة الأساسية في أكاديمية نادي الوادي الجديد.

القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية عينة البحث في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٢ / ١١ إلى يوم الخميس ٢٣ / ١١ / ٢٠٢٣م وبالشروط نفسها التي تم إتباعها في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات (T-Test). - النسبة المئوية .

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً- عرض النتائج:

يتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليه خلال البحث وذلك فيما يتفق مع طبيعة البحث وهدفه والذي يتجه نحو التعرف إلي تصميم برنامج تعليمي باستخدام أداة (DPro٤) وأثره على القدرات البدنية الخاصة في تعلم بعض مهارات حارس مرمى كرة القدم بالوادي الجديد، وتناول الباحثان نتائج البحث من خلال التحقق من صحة الفروض وذلك عن طريق :

أولاً - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي

لمجموعة البحث التجريبية في مستوى القدرات البدنية (ن = ١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة (ت)	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±			
١	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٠.٦٠	٠.٥١	٣٥.٦٠	١.٢٦	١٥.٠٠	١٨.٤٤	٪٧٢.٨٠
٢	أنبساط مائل (ثني الذراعين)	عدد	١٥.٠٠	٠.٦٦	٢٠.٣٠	٠.٩٤	٥.٣٠	٩.١٩	٪٣٥.٣٣
٣	العدو (٣٠) م من بداية متحركة	ث	٥.٦٠	٠.٥١	٤.٨٠	٠.٤٢	٠.٨٠	٤.٠٣	٪١٦.٦٦
٤	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٦.٢٠	٠.٧٨	٩.١٠	٠.٧٣	٢.٩٠	٥.٢١	٪٤٦.٧٧
٥	الخطو الجانبي	درجة	٦.٨٠	٠.٧٨	٩.٣٠	٠.٨٢	٢.٥٠	٤.١٦	٪٣٦.٧٦

قيمة (ت) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٨٦

يتضح من جدول رقم (١٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي للقدرات البدنية حيث تراوحت قيمة "ت" بين (٤.٠٣-١٨.٤٤) ونسبة التحسن تراوحت بين (١٦.٦٦٪-٧٢.٨٠٪).

ثانيا - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في تعلم بعض مهارات حارس مرمى كرة القدم لصالح القياس البعدي.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين درجات متوسطي القياس القبلي والبعدي

لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة (ت)	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±			
١	مسك الكرة الأرضية المتدحرجة	درجة	٦.١٣	١.٢٤	١١.٠٦	١.٢٢	٤.٩٣	١٥.٨٩	٨٠.٤٢ %
٢	مسك الكرة متوسطة الارتفاع	درجة	٤.٢٠	١.٢٦	٨.٢٦	٠.٩٦	٤.٠٦	١١.٠٦	٩٦.٦٦ %
٣	مسك الكرات العالية	درجة	٤.٠٦	٠.٩٦	٨.١٣	٠.٧٤	٤.٠٧	١٦.٢٨	١٠٠.٢٤ %

قيمة (ت) عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ١.٨٦

يتضح من جدول رقم (١٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لحراس المرمى للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" بين (١١.٠٦_١٦.٢٨) ونسبة التحسن تراوحت بين (٨٠.٤٢_%_١٠٠.٢٤%).

ثالثاً - توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعض القدرات البدنية الخاصة وتعلم بعض مهارات حارس مرمى كرة القدم بالنادي الجديد.

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري (ن=١٠)

م	الأداء المهاري القدرات البدنية	مسك الكرة الأرضية المتدرجة	مسك الكرة متوسطة الارتفاع	مسك الكرات العالية
١	الوثب العمودي من الثبات	٠.٦٦	٠.٨١	٠.٩٤
٢	أنبساط مائل (ثني الذراعين)	٠.٧١	٠.٧٣	٠.٧٧
٣	العدو (٣٠م) من بداية متحركة	٠.٦٩	٠.٧٥	٠.٨٣
٤	ثني الجذع أماماً أسفل	٠.٨٩	٠.٧٩	٠.٧٦
٥	الخطو الجانبي	٠.٨٦	٠.٨٩	٠.٩١

قيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٦٣

يتضح من جدول (١٤) وجود معاملات ارتباط معنوية طردية دالة إحصائية عند مستوى "٠.٠٥" بين جميع درجات مستوى الأداءات المهارية والقدرات البدنية للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة ما بين (٠.٦٦ : ٠.٩٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى "٠.٠٥" ، وقد بلغت أكبر قيم (ر) (٠.٩٤) وتمثل العلاقة بين الوثب العمودي من الثبات ومسك الكرات العالية في حين بلغت أقل قيم (ر) (٠.٦٦) وتمثل العلاقة بين الوثب العمودي ومسك الكرات الأرضية المتدرجة .

مناقشة النتائج وتفسيرها:

١- تفسير نتائج الفرق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى القدرات البدنية .:

يتضح من جدول رقم (١٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي للقدرات البدنية حيث تراوحت قيمة "ت" بين (٤٠.٠٣-١٨.٤٤) ونسبة التحسن تراوحت بين (١٦.٦٦%-٧٢.٨٠%).

ويرجع الباحثان هذه الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث إلي فاعلية استخدام أداة dpro ٤ وكذلك ساعدت التدريبات الخاصة (للذراعين - والجذع - الرجلين) علي تطوير الناحية الفنية للأداء والزمن اللازم للأداء وهذا بالإضافة إلي توافر الأدوات والأجهزة التي ساعدت علي تطبيق البرنامج لكل أفراد العينة.

ويعزو الباحثان ذلك إلي تأثير البرنامج التعليمي وفقاً للأسلوب المتبع من قبل مدرب الفريق وتأثير استخدام التدريبات المقترحة باستخدام أداة dpro ٤ من قبل الباحثان ويرى الباحثان أن هذا التحسن في القدرات البدنية بالإضافة إلي الأداء المهاري هو نتيجة تطبيق التدريبات في الوقت المناسب من زمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية مما أدى إلي التأثير الإيجابي في تطوير القدرات البدنية الخاصة.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من "روضة حمدي إبراهيم" (٢٠٢١م) (١١)، سارة سعد زغلول" (٢٠١٩م) (١٢)، شرين سيد فاوق" (٢٠٢١م) (١٤) علي أهمية استخدام أداة dpro ٤ وتحسن القدرات البدنية.

وهذه النتائج تتفق مع نتائج تقي طارق محمود" (٢٠٢١م) (٦) حيث توصلت في نتائج دراستها إلي أن أداة dpro ٤ تعمل علي تنمية القدرات البدنية للاعبين كما ان جهاز dpro ٤ يعد جهازاً حديثاً يسهم في التخلي عن الطرق والأساليب التقليدية في التدريب.

كما تتفق أيضاً مع نتائج آيه عاطف قرني" (٢٠١٩م) (٥) حيث تشير إلي أن أداة dpro تسهم في تحسين وتنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين الذي يعطي أفضلية للاعبين خلال المنافسات الرياضية وتسهم في تفوقهم علي المنافس.

وهذا يتفق مع "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" (٢٠٠٠م) حيث أن ضرورة تدريب العضلات العاملة تدريباً خاصاً وفقاً لكيفية إستخدامها في النشاط الممارس.

(١٥: ١٨٨)

ويري الباحثان هذا التحسن إلي التدريبات الموضوعة بالبرنامج التعليمي بإستخدام أداة dpro حيث ساهمت ف إتقان وتحسن مستوى الصفات البدنية ومستوي تعلم المهارات قيد البحث حيث راعي الباحثان عند وضع التدريبات أن يكون هناك تنوع من حيث بنائها وتأثيرها علي العضلات العاملة وتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

وبذلك يتحقق فرض البحث الأول الذي ينص علي توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في تعلم بعض مهارات حارس مرمي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول رقم (١٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لحراس المرمى للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" بين (١١.٠٦_١٦.٢٨) ونسبة التحسن تراوحت بين (٨٠.٤٢٪_١٠٠.٢٤٪).

ويعزو الباحثان تلك الفروق ذات دلالة الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث أن التدريبات الخاصة باستخدام أداة dpro وهي أحد أدوات تدريبات المقاومة لجميع عضلات ومفاصل الجسم، لأنها تتكون من احوال ثابتة ومثبت في نهايتها جزام لحمل جسم اللاعب ويعلق هذا الجهاز

علي سلم الحائط أو أسقف صالة الكفاءة البدنية ويعلق عليها اللاعب من (الذراعين - الجذع - الرجلين) بشكل يمكنه من أداء التدريبات المشابهة مع طبيعة الأداء والمسار الحركي للمهارات لتقوية العضلات العاملة بها.

ويرجع الباحثان هذا التقدم في القياس البعدي عن القياس القبلي إلي فاعلية استخدام التمرينات بالحبال المطاطية dpro؛ والذي اشتملت علي تمرينات متنوعة وموجهة إلي الهدف المراد تحقيقه من البرنامج التعليمي والتي تساعد علي تحسن العناصر البدنية وبالتالي أدت إلي تحسن ملحوظ في مستوى الأداء المهاري وينسب واضحة.

ويتفق هذا مع "شرين أحمد يوسف" (٢٠٠٨م) أن التدريبات بإستخدام مقاومات مختلفة مثل (الحبال المطاطية) أحد التمرينات الهامة لتحسين السرعة وينعكس ذلك علي نحسن سرعة الأداء المهاري. (١٣: ٥٣)

ويؤكد عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٣م) (١٧) أن التدريبات المشابهة للأداء لها تأثير مباشر علي ديناميكية الأداء المهاري وانه يجب العمل علي استخدام التدريبات المشابهة للأداء من خلال برامج مقننة.

ويرجع الباحثان هذه الدلالة في رفع مستوى الأداء المهاري إلي زيادة كفاءة عينة البحث البدنية حيث يؤدي الانتظام في التدريب المخطط والمنظم والذي يتناسب مع حالة الفرد إلي تحسن في الكفاءة البدنية وبالتالي المهارية.

وبذلك يتحقق فرض البحث الثاني الذي ينص توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في تعلم بعض مهارات حارس مرمي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

٣- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية الخاصة وتعلم بعض مهارات حارس مرمي كرة القدم بالوادي الجديد.

يتضح من جدول (١٤) وجود معاملات ارتباط معنوية طردية دالة إحصائية عند مستوى "٠.٠٥" بين جميع درجات مستوى الأداءات المهارية والقدرات البدنية للمجموعة التجريبية حيث

تراوحت قيمة "ر" المحسوبة ما بين (٠.٦٦ : ٠.٩٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى "٠.٠٥" ، وقد بلغت أكبر قيم (ر) (٠.٩٤) وتمثل العلاقة بين الوثب العمودي من الثبات ومسك الكرات العالية في حين بلغت أقل قيم (ر) (٠.٦٦) وتمثل العلاقة بين الوثب العمودي ومسك الكرات الأرضية المتدرجة .

ويعزو الباحثان معدل التغير الحادث في القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لمهارات حارس مرمى كرة القدم ونسب التحسن لعينة البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي الي الالتزام وجدية عينة البحث حيث أن أداة dpro ٤ داخل البرنامج التعليمي أدت لتطوير القدرات البدنية وعملت علي تحسين أداء أجزاء الجسم المختلفة والمتمثلة في الذراعين والجذع والرجلين، وأحدثت التدريبات المهارية المعدة بالأسلوب العلمي الجيد في تحسن مستوي الأداء المهاري وأدي كل ذلك إلي تحسن مستوي مهارات حارس مرمى كرة القدم.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من " جمال عبد الناصر محمد" (٢٠٢٣م) (٧)، مصطفى أحمد عبدالرحمن" (٢٠٢٣م) (٢٢)، روضة حمدي إبراهيم" (٢٠٢١م) (١١)، سارة سعد زغلول" (٢٠١٩م) (١٢)، شرين سيد فاوق" (٢٠٢١م) (١٤) علي أهمية استخدام أداة dpro ٤ وتحسن القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري.

وبذلك يتحقق فرض البحث الثالث الذي ينص علي توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعض القدرات البدنية الخاصة وتعلم بعض مهارات حارس مرمى كرة القدم بالوادي الجديد.

الإستنتاجات :

في حدود وطبيعة ومجال البحث والهدف منه وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

١- البرنامج التعليمي باستخدام أداة dpro ٤ له أثر إيجابي علي تحسين القدرات البدنية الخاصة.

٢- البرنامج التعليمي باستخدام أداة dpro ٤ له أثر إيجابي علي تعلم بعض مهارات حارس مرمي كرة القدم.

٣- الجهاز المستخدم ذو فاعلية عالية.

٤- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعض القدرات البدنية الخاصة وتعلم بعض مهارات حارس مرمي كرة القدم بالوادي الجديد.

ثانياً: التوصيات:

نظراً لما يتميز به هذا البحث من طبيعة وفي حدود ما أمكن التوصل إليه من إستخلاصات يمكن التوصية بما يلي :

١- ضرورة استخدام الحبال المطاطية بأداة dpro ٤ في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم.

٢- ضرورة الربط في تدريب رياضة كرة القدم بين الأداء البدني والمهاري وفق المسارات الحركية لأداء المهارة المراد تطويرها.

٣- إجراء بحوث أخرى مشابهة لتطوير قدرات بدنية ومهارية باستخدام الحبال المطاطية بأداة dpro ٤ في الرياضات الجماعية والفردية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:-

- ١- إبراهيم حنفي شعلان: "كرة القدم للبراعم والأشبال"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٠م
- ٢- أحمد بهاء الدين عبداللطيف : تأثير أسلوب تفريد التعليم بإستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات كرة القدم لبراعم المرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق ، ٢٠١١ م .
- ٣- أمر الله أحمد البساطي: الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم تخطيط تدريب - قياس"، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، ٢٠٠١م.

- ٤- إيمان يحيى عبدالله: " تأثير تدريبات بإستخدام جهاز d pro ٤ علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للمهارات الأساسية للتنس لدى الطالبات", المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة, كلية التربية الرياضية, جامعة حلوان, ٢٠٢٠م.
- ٥- آيه عاطف قرني: تأثير برنامج للتدريب الوظيفي باستخدام جهاز المقاومة المطاطية علي تنمية القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية للاعبي الكرة الطائرة, رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة بني سويف, ٢٠١٩م.
- ٦- تقي طارق محمود: تأثير تدريبات dpro ٤ علي بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء للاعبي الكاتا برياضة الكاراتيه, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة بني سويف, ٢٠٢١م.
- ٧- جمال عبد الناصر محمد: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة dpro ٤ علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئي سباحة الزحف علي البطن", رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة الوادي الجديد, ٢٠٢٣م.
- ٨- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم", ط٤, مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية, الإسكندرية, ٢٠٠٤م.
- ٩- رشا عطيه محمد: تأثير تدريبات باستخدام الحبال المطاطية dpro ٤ لتنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوي أداء بعض مهارات الكرة الطائرة", بحث علمي منشور, مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية, كلية التربية الرياضية, جامعة أسيوط, ٢٠٢١م.
- ١٠- رفاعي مصطفى حسين : " أصول تدريب كرة القدم", عامر للطباعة والنشر, المنصورة , ٢٠٠٥م.
- ١١- روضة حمدي إبراهيم: فاعلية برنامج تدريبي باستخدام أداة dpro ٤ علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحة الزحف علي البطن, بحث علمي منشور, مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية, جامعة أسيوط, ٢٠٢١م.

- ١٢- ساره سعد زغلول: "تأثير برنامج تدريبي بإستخدام اداة D Pro ٤ لتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئ سباحة الفراشة"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٩ م .
- ١٣- شرين أحمد يوسف: "فاعلية استخدام الأحبال المطاطة علي دلالات التمزق العضلي والسرعة الحركية وعلاقتها بمستوي الأداء في رياضة المبارزة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث (تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل، مصر، ٢٠٠٨ م.
- ١٤- شرين سيد فاروق : تأثير إستخدام تدريبات الحبال المطاطة (Dpro) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في رياضة المبارزة , رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط ، ٢٠٢١ م.
- ١٥- عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب: الإعداد البدني والتدريب بالأنثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، ٢٠٠٠ م.
- ١٦- عبدالعزيز أحمد النمر و ناريمان محمد الخطيب : تخطيط برامج التدريب الرياضي، الاساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة ، ٢٠١٧ م .
- ١٧- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي " نظريات , تطبيقات", ط١, منشأة المعارف, الإسكندرية , ٢٠٠٣ م .
- ١٨- علي أحمد مبروك : تأثير برنامج تعليمي بإستخدام الحاسب الآلي على مستوى اداء بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت ١٤ سنة بليبيا"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٦ م .
- ١٩- محمد السيد خليل : التربية الرياضية والرياضة ، دار الطباعة ، المنصورة ، ٢٠٠٠ م.
- ٢٠- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: "إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠١ م .
- ٢١- محمود الأطرش وعصام أبو شهاب: أسس تعليم المهارات الأساسية لكرة القدم، دار الشامل للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٨ م.

٢٢- مصطفى أحمد عبدالرحمن: "تأثير استخدام تدريبات التعلق الـ dpro على القوة العضلية والتوازن وبعض المتغيرات المهارية للاعبين كرة اليد", مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية, كلية التربية الرياضية, جامعة أسبوت, ٢٠٢٣ م.

٢٣- مفتى إبراهيم حماد : "برامج فترة الإعداد في كرة القدم" , ط١ , دار الكتاب للنشر , القاهرة , ٢٠١١ م .

٢٤- هوغر دويلر: "نظريات وطرق التدريب الخاصة في كرة القدم", ٢٠٠٤ م.
ثانياً: المراجع الأجنبية :

٢٥- **Taka hiK** :Standards Of Training and Sports To Improve Physical Fitness and Motor Skills For Young People Between ١٥ Years Old ١٨٢٠٠٦ .