

"تأثير استخدام تدريبات المقاومة داخل وخارج الماء مهاره التصويب من الحركة لناشئ كره القدم"

* أ.د/ محمد إبراهيم محمود سلطان

** أ.د/ ياسر حسن حامد فرغلي

*** أ.م.د/ أحمد محمد حسين أحمد

**** الباحث/ محمود جعفر حسين محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

تحظى لعبة كرة القدم بإهتمام واسع على جميع المستويات المحلية والدولية في معظم دول العالم فهي من الأنشطة ذات المواقف الكثيرة والمتميزة بتباين طبيعة وظروف المنافسة فيها وما يترتب على ممارستها من متطلبات فنية وبدنية متعددة تظهر تأثيرتها الفسيولوجية نتيجة للتدريب الرياضي اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبين إيماناً منها بأنها الأساس الذي يركز عليه اعداد اللاعبين وبنائهم على المستوى العالي، إذ يظهر ذلك جلياً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعبة المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن اثناء المباراة فتقدم المستويات الرياضية جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الأدوات والجهزة والملاعب والاهتمام بتكوين المدربين و تأهيلهم علمياً وعملياً وقد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب في مختلف الألعاب.(٥ : ٨٣)

وقد أتفق كل من "Marek"، (١٩٩٠م)، "Tom Seabome" (٢٠٠٢م) على أن استخدام تمارين التسهيلات العصبية العضلية (PNF) والتي تعني التحكم في التقنيات العصبية عن طريق استثارت المستقبلات الحسية، وهي طريقة تدعم وتزيد من سرعة الميكانيزمات العصبية - العضلية من خلال إثارة ذاتية يتدخل فيها طبيعة هذه المستقبلات، وتتضمن هذه الطريق الانقباضات الإيزومترية، وكذلك الانقباضات المتحركة سواء كان بالتطويل أو بالتقصير إلى جانب الحركات السلبية.(٨ : ٢٩)

التمرينات المائية تعتبر إحدى تطبيقات تنمية اللياقة البدنية وأصبحت أكثر تشويقاً وحافزاً على الاستشفاء عندما يضاف إليها راحة الماء وديناميكتها المنعشة، وبمجرد أن يصبح

* أستاذ تدريب رياضي كرة القدم ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب سابقاً، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

** أستاذ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

*** أستاذ مساعد تدريب كرة القدم بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

**** الباحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

الفرد معتاداً على الإحساس الجديد أو الغير معتاد للتحرك في البيئة المائية، فإن التمارين تمنح شعوراً بالارتياح والأمان لا يمكن الإحساس به في الأرض إذ أن التمارين المائية تريح من عبء الكامل وتقي من الإصابات التي تحدث بسبب الارتطام وتبعد الضغط عن مفاصل الجسم، وقد كان للتمارين المائية تأثير على العديد من الرياضيين المحترفين نتيجة لاستخدامهم التمارين المائية بغرض سرعة الاستشفاء من الإصابات وتحسين تكيفهم البدني، وقد أثبتت نتائج الدراسات أنه بإمكان معظم الأفراد تحمل التمرين ذو الشدة العالية بصورة أفضل في الماء والسماح بتقوية العضلات وتحريك المفاصل دون إجهاد ومساعدة العضلات الضعيفة على الحركة عندما يطفو البدن فوق الماء، كما تعمل مقاومة الماء للحركة نوعاً معتدلاً من تمارينات المقاومة تؤدي لإستعادة البدن لحيويته عقب حالات الضعف العام، وتعمل على تنظيم حرارة البدن أكثر من أي رياضة أخرى، وتعود الإنسان على تحمل البرد، وبما أنها تمارس في الماء فإن الحرارة الناجمة عن العمل العضلي تتعدل بالماء فلا ينتج عن الأفراد عند مزاوله هذه الرياضة ما ينشأ عن الإفراط في مزاوله غيرها من الرياضات.

(٥ : ٢١١، ٢١٢)

من خلال اطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات السابقة (١)(٢)(٣) وعلى المواقع العلمي الاكاديمي (rearsarch geat) ومن خلال متابعته وملاحظة الباحث للبطولات التي يشترك بها نادي ديروط الرياضى المسجل بالاتحاد المصري كره القدم والتي لاحظ الباحث هذه المباريات إنخفاض المستوي البدني والمهارى وضعف مهاره التصويب من الحركة مقارنة لنظيرهم من الفرق في العمر التدريبي وقد يرجع الباحث هذا الضعف إلى ضعف بعض عناصر اللياقه البدنيه الخاصه للاعبين مثل (القدره العضليه - والقوه) بسبب وجود قصور فى بعض عناصر اللياقه البدنيه الخاصه كما لاحظ الباحث فى مرحله الاعداد الخاص للفريق والتي يؤثر سلبا على الفريق وغياب اهم لاعبيه نتيجة قله خبره المدربين فى استخدام بعض تدريبات المقاومه الارضيه التى يمكن ان تستبدل بتدريبات مقاومه فى الوسط المائى للحفاظ على اللاعبين وبالتالي قد يؤثر ذلك سلباً على النادى فى معظم المباريات وأيضاً على مستوى اللياقه البدنيه للاعب، لذا فإن تنميه القدره العضليه للرجلين داخل وخارج الماء قد تساعد على تحسين المستوي البدني والمهارى دون تعرض اللاعبين الى الاصابات، وإنطلاقاً مما سبق ذكره يري الباحث أهمية الدور الذي تلعبه تدريبات المقاومه داخل وخارج المياه والتي تمثلت في تحسين العديد من القدرات البدنية الخاصة والتي تنعكس بالتبعيه على تحسين القدرات المهارية، حيث يحتاج تدريبات المقاومه داخل وخارج الماء إلى مجهود مضاعف ومقاومه أكبر مقارنة بأي تدريبات بدنية أخرى للتغلب على المقاومه ومن خلالها يستطيع التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة فالقدرة العضلية عنصر هام في رفع المستوي المهاري والبدني حيث أنه

عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة أي أنها القدرة على تفجير القوة بسرعة وهذا قد يوفر تاهيل اللاعبين بدنيا ومهاريا.

ويشير Terry & Werner (2003) بأن برامج التمرينات المائية تشبه برامج التمرينات الأرضية ويمكن أن تشكل برامجها كما تشكل برامج التمرينات الأرضية مثل التدريب الدائري، والفترتي مرتفع الشدة أو منخفض الشدة والتدريب المستمر.

وأشار كل من Kravitz & Mayo (1997) بأن المقاومة في الوسط المائي تعادل ٦-١٥ ضعف مقاومة الهواء حيث أن القوة العضلية للجسم المغمور بالماء تتحسن عند التحرك في أي اتجاه وهذا يساعد في الحفاظ على قوة العضلات الغير مستهدفة في التدريب، ويعود ذلك إلى وجود خاصية الضغط الهيدروستاتي للماء، وهو ضغط الماء على الجسم والأوعية الدموية وكلما غمر الجسم أكثر في الماء كلما كان تأثير الضغط الهيدروستاتي أكبر، وإن التمرينات المائية تعمل على إحداث تكيفات فسيولوجية مرتبطة بالقوة العضلية وتقلل من الألم العضلي الناتج عن الضغط على مفاصل الجسم (Weinstein, 1986؛ White & Smith, 1992؛ Martin, 1999) (٧: ٨٥)

الدراسات السابقة:

١- دراسة سيد عبدالجواد السيد، محمود عبدالهادي محمد (٢٠٢٢م) (١)، بعنوان "تأثير تدريبات المقاومة الكلية علي هرمون الكورتيزول وأداء اختبار وارنر لدى حكام كرة القدم"، إستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات المقاومة الكلية (TRX) على هرمون الكورتيزول وأداء اختبار وارنر لدى حكام كرة القدم، إستخدم الباحثين المنهج التجريبي تطبيق التجربة الأساسية، وقد شملت العينة على عددها (٢٠) حكم، تم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية من بين حكام كرة القدم المعتمدين بالاتحاد المصري لكرة القدم بمنطقة دمياط للموسم الرياضي (٢٠٢٠/٢٠١٩م)، ثم قسموا إلى مجموعتين متساويتين قوام كل مجموعة (١٠) حكام، ومن أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في القياس البعدي في هرمون الكورتيزول وأوضحت النتائج أيضا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي في أداء اختبار وارنر حيث ظهرت فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية نتيجة تطبيق تدريبات المقاومة الكلية (TRX) على هرمون الكورتيزول وأداء اختبار وارنر لدى حكام كرة القدم.

٢- دراسة محمد شمندي محمود (٢٠٢٢م) (٢)، بعنوان "تأثير استخدام تدريبات المقاومة الكلية للجسم "TRX" على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى ناشئ كرة القدم"، إستهدفت الدراسة الكشف عن تأثير استخدام تدريبات المقاومة الكلية للجسم

(TRX) على بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد شملت العينة على (١٦) ناشئ من ناشئ كرة القدم للمرحلة السنية مواليد (١٩٩٩م) من نادي تحرير أسوان والمسجلين بفرع أسوان لكرة القدم، ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للعينة في اختبارات السرعة الحركية، والرشاقة، والسرعة الانتقالية، والقدرة العضلية للرجلين، والتحمل، لصالح القياس البعدي. كتب هذا المستخلص من قبل المنظومة ٢٠٢٢م.

٣- دراسة "محمد عادل مقابله، شافع سليمان طفاح، معاذ غادل مقابله، أحمد عبد الهادي البطاينة" (٢٠١٩م) (٣)، بعنوان أثر برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة في تطوير عنصر السرعة وتحمل السرعة لدى حكام كرة القدم الدوليين في الأردن"، إستهدت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة في تطوير عنصر السرعة وتحمل السرعة لدى حكام كرة القدم الدوليين في الأردن، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، تجرّبي تم اختيار عينه الدراسه بالطريقه العمدية، وقد شملت العينة على (١٠) حكام دوليين، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين تجريبه وضابطه بواقع (٥) حكام لكل مجموعه، كما استبعاد (٤) حكام من مجتمع الدراسه كعينه استطلاعيه، ومن أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأثر البرنامج التدريبي في السرعة وتحمل السرعة لحكام المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

هدف البحث:-

يهدف البحث الي:

استخدام تدريبات المقاومة داخل وخارج الماء لناشئ نادى ديروط الرياضى ،محافظة اسيوط، ودراسه تاثيرها على مهاره التصويب من الحركة ،لافراد العينه قيد البحث.

فروض البحث:-

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليه ومتوسطات درجات القياسات البعديه فى مهاره التصويب من الحركة لصالح متوسطات درجات القياسات البعديه لافراد العينه البحث.

مصطلحات البحث:-

التدريبات المائية:

عبارة عن تمرينات تؤدي في الماء ضمن برنامج تدريبي له اسس تشبه تلك التمرينات التي تؤدي علي الارض وتم تكيفها للتنفيذ في الماء مع مراعاة حمل التدريب.(١٦: ٢٤)

مهارة التصويب:

هو أحد أهم مهارات لعبة كرة القدم، حيث أنّ الهدف من المبارات إحراز أكبر عدد ممكن من الأهداف داخل مرمى الفريق الخصم، حيث تتطلب مهارة التصويب سمات فنيّة وجسدية وعقلية مثل (الدقة والقوة والتوازن والتوافق العصبي العضلي والثقة بالنفس والجرأة)(تعريف اجرائي).

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي، بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة عن طريق استخدام القياس (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئى محافظة أسيوط تحت سن (٢٠) سنه مواليد (٢٠٠٦: ٢٠٠٨ م) لكرة القدم والمسجلين بسجلات الإتحاد المصرى لكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠٢٢- ٢٠٢٣ م) وعددهم (١٠٠) ناشئى مقسمين على خمس أندية كل نادى (٢٠) ناشئى وهم (نادى أسيوط الرياضى، نادى الشبان المسيحية، نادى ناصر لأبناء الشعب، نادى بنى مر).

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين أندية أسيوط، واشتملت على عدد (١٠) ناشئى من نادى بنى مر الرياضى والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م.

تجانس أفراد العينة قيد البحث:

إعتدالية توزيع عينة البحث (تجانس العينة):

قام الباحث بالتأكد من مدى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى ضوء المتغيرات الأساسية : السن، الطول والوزن والعمر التدريبى التي قد تؤثر على نتائج البحث ، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح لمعدلات النمو (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	سنة	١٧.٤	٠.٥١	٠.٤٨	٢.٢٧
الطول	سم	١٧٤.١	٤.٣٥	٠.٦٨	٢.٣٢
الوزن	كجم	٦٦.٩	٤.٩٩	٠.٦٨	٢.١٠
العمر التدريبي	سنة	٣.٦	٢.٠٦	٠.٦٨	٢.٢٧

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم معامل الالتواء لكل من معدلات النمو قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يدل على أن تلك المتغيرات جميعها تقع في المنحني الإعتدالي وبالتالي يدل ذلك على إعتداليه توزيع أفراد البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح لمعدلات النمو (ن = ١٠)

المتغيرات	الأنحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	٠.٥١	٠.٤٨	٢.٢٧
الطول	٤.٣٥	٠.٦٨	٢.٣٢
الوزن	٤.٩٩	٠.٦٨	٢.١٠
العمر التدريبي	٢.٠٦	٠.٦٨	٢.٢٧

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معامل الالتواء لكل من معدلات النمو قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يدل على أن تلك المتغيرات جميعها تقع في المنحني الإعتدالي وبالتالي يدل ذلك على إعتداليه توزيع أفراد البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح للاختبارات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)

المهارات	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
التصويب من الحركة	ركل الكرة	ياردة	٩٣.٦٠	٣.٧٧	١.٤٢	٢.٢٧
	ركل الكرة لأبعد مسافة		٥٦.٠٠	٦.٩٩	١.٢٨	٢.٧٣

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم معامل الالتواء لكل من الاختبارات المهارية قيد البحث قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يدل على أن تلك المتغيرات جميعها تقع في المنحني الإعتدالي وبالتالي يدل ذلك على إعتداليه توزيع أفراد البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في مهارة التصويب للبيئة قيد البحث (ن=١٠)

المهارات	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
مهارة التصويب	ركل الكرة	ياردة	٩٣.٦٠	٣.٧٧	١.٤٢	٢.٢٧
	ركل الكرة لأبعد مسافة		٥٦.٠٠	٦.٩٩	١.٢٨	٢.٧٣

يتضح من الجدول (٤) أن جميع قيم معامل الالتواء لكل من إختبارات مهارة التصويب قيد البحث قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يدل على أن تلك المتغيرات جميعها تقع في المنحنى الإعتدالي وبالتالي يدل ذلك على إعتداليه توزيع أفراد البحث في تلك المتغيرات. أدوات جمع البيانات:

طبيعة البحث استخدام عدة أدوات لجمع البيانات وهي كالتالي:

تحديد أهم مهارات التصويب:

وقد قام الباحث بعمل مسح مرجعي من خلال تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت مهارة التصويب في كره القدم كما في جدول رقم (٥).

جدول رقم (٥) المسح المرجعي للدراسات والمراجع العلمية التي تناولت مهارة التصويب

(ن=١٠)

م	اسم الباحث	عام النشر	مهارة التصويب من الثبات	مهارة التصويب الحركي	مهارة التصويب من التعبير المسافات القريبة	مهارة التصويب بالسند من المسافات المتوسطة	مهارة التصويب بالسند من المسافات البعيدة	مهارة التصويب العالي	مهارة التصويب من الارتكاز
١	أحمد محمد حسين أحمد	٢٠٢١م	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
٢	مفتي ابراهيم حماد	٢٠٠٠م	✓	✓	✓	✓			
٣	عمر على المهدي المرابط	٢٠١٥م	✓	✓	✓	✓			✓
٤	وجدى مصطفى الفاتح	٢٠١٦م	✓	✓	✓	✓			
٥	امر الله احمد محمد البساطي	٢٠١٨م	✓	✓	✓	✓			✓
٦	احمد عبد المولى السيد ابراهيم	٢٠١٨م	✓	✓	✓	✓		✓	
٧	هشام مصطفى نصرت مصطفى	٢٠١٤م	✓	✓	✓	✓	✓		✓
٨	ايهاب احمد راضى امين	٢٠١٤م	✓	✓	✓	✓	✓		
٩	Borja muniz -pardos	٢٠١٩م	✓	✓				✓	
١٠	mcleodlan	٢٠١٠م	✓	✓	✓	✓	✓		
المجموع			١٠	١٠	٩	٩	٩	٤	٣
النسبة المئوية %			١٠٠%	١٠٠%	٩٠%	٩٠%	٩٠%	٤٠%	٣٠%

يتضح من الجدول (٥) في ضوء المسح المرجعي لمهارة التصويب في كره القدم وقد إرتضى الباحث نسبة ٩٠% فأكثر في اختيار مهارة التصويب وهي كالتالي (مهارة التصويب من الحركة-مهارة التصويب الثبات-مهارة التصويب بالتمرير من المسافات القريبة-المتوسطة).

جدول (٦) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم مهارات التصويب أفراد العينة قيد البحث (ن=١٠)

سم	مهارات التصويب	المتغيرات	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	مهارة التصويب من الحركة		١٣	٩٢%
٢	مهارة التصويب من الثبات		١٢	٨٥%
٣	مهارة التصويب بالتمرير من المسافات القريبة		١٢	٨٥%
٤	مهارة التصويب بالتمرير من المسافات المتوسطة		١٢	٨٥%
٥	مهارة التصويب بالتمرير من المسافات البعيدة		٥	٣٦%
٦	مهارة التصويب امن الوضع الطائرى		٤	٩%
٧	مهارة التصويب من الإرتكاز		٨	٦٤%

يتضح من الجدول رقم (٦) تراوحت النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء ما بين (٩% إلى ٩٢%)، إرتضى الباحث نسبة ٨٥% فأكثر في إختيار أنواع التصويب قيد البحث.

جدول (٧) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس مهارات التصويب (ن=١٠)

مهارات التصويب	الإختبارات	مجموع آراء الخبراء	الأهمية النسبية
مهارة التصويب من الثبات	اختبار تصويب الكرة الى المرمى في جزء محدد (١)	٧	٧٠%
	الدرجة بالكرة في خط مفتوح بين القوائم (١)	٣	٦٠%
مهارة التصويب من الحركة	دقه التصويب	٦	٦٠%
	اختبار تهديف الكرات () .	٤	٤٠%

يتضح من جدول (٧) في ضوء آراء الخبراء أنه تم إختيار الإختبار الأعلى نسبة مئوية من بين إختبارين لقياس مهارات التصويب. مرفق (٧)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والقياس:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- شريط قياس بالسنتيمتر.
- ساعة ايقاف. - أقماع. - كور قدم.
- كور طبية. - صافرة. - أطواق.
- سلم أرضي. - حواجز ارتفاع ٢٠ سم، ٣٠ سم. - ملعب كرة سلة.

الدراسة الإستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من المعاملات العلمية (صدق- ثبات) لإختبارات القدرات البدنية والإختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الثلاثاء ٢٥/٧/٢٠٢١م وحتى الخميس ٢٧/٧/٢٠٢١م، على عينة قوامها (١٠) ناشئين من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس المجتمع وذلك بنادي ديروط الرياضي بالإضافة إلى (١٠) ناشئين تحت ٤ سنة استخدمت كعينة غير مميزة من نادي ديروط الرياضي لحساب المعاملات العلمية.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الإختبارات.
- تفهم العينة الاستطلاعية لكيفية أداء الإختبارات.
- التأكد من المعاملات العلمية لإختبارات القدرات البدنية والإختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

المعاملات العلمية للإختبارات:

الصدق:

- تم التحقق من صدق الإختبارات للقدرات البدنية ومهارات التصويب من خلال صدق المحتوى عن طريق تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث بالإضافة إلى رأى السادة الخبراء للتحقق من مدى صدق المحتوى.
- للتحقق من صدق الإختبارات في البحث الحالي قام الباحث بإستخدام صدق التمايز بتطبيق الإختبارات على عينة مميزة من نادي ديروط الرياضي (تحت ال ١٦ سنة) وأخرى غير مميزة (تحت ٤ سنة) من نادي ديروط قوامها (١٠) أفراد لكل مجموعة ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين متوسطى كل مجموعة وجدول (٨) يوضح ذلك وكان ذلك يوم ١٠/٨/٢٠٢١م.

جدول (٨) دلالة الفروق بين درجات القياسات القبلية والبعديّة للاختبارات المهارية قيد البحث

(ن = ١٠)

المهارات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
			س	ع	س	ع	
التصويب من الحركة	ركل الكرة	ياردة	٩٣.٦٠	٣.٧٧	٩٨.٨	١.٨٧	٧.٠٠
	ركل الكرة لأبعد مسافة		٥٦.٠٠	٦.٩٩	٦٦.٧	٩.٤٢	١١.٠٦

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨١

يتضح من جدول (٨) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المهارات " قيد الدراسة " لأفراد عينة البحث أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات المهارية " قيد الدراسة " بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٧.٠٠)، (١١.٠٦) وهي بذلك أكبر من قيمت (ت) الجدولية مما يشير إلى وجود دلالة احصائية.

القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية على مجموعة البحث للاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية ومهارات التصويب وذلك من يوم الأحد ٢٠٢٣/٤/١٥م إلى يوم الخميس ٢٠٢٣/٤/١٩م.

- التدريبات المقاومة داخل وخارج الماء المقترحة:

تناول الباحث التدريبات المقاومة داخل وخارج الماء المقترحة من خلال العناصر التالية:

أولاً: الهدف من التدريبات المقاومة داخل وخارج الماء المقترحة:

هدفت التدريبات المقاومة داخل وخارج الماء المقترحة إلى تنمية القدرات البدنية المتمثلة في (القوة-التحمل-السرعة الانقاليه - الرشاقة -المرونة) وذلك من خلال مشابقتها لطبيعة الأداء والمسار الهندسي وما لذلك من تأثير على مهارة التصويب قيد البحث.

ثانياً: محتوى التدريبات المقاومة داخل وخارج الماء المقترحة:

إحتوت التدريبات المقاومة داخل وخارج الماء المقترحة على مجموعة من التدريبات التي تشمل عناصر القدرات البدنية قيد البحث ولك من خلال تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء والمسار الهندسي للأداء.

ثالثاً: أسس وضع التدريبات المقاومة داخل وخارج الماء المقترحة:

قام الباحث بإستطلاع رأي السادة الخبراء حول الأبعاد الأساسية للتدريبات المقاومة داخل وخارج الماء المقترحة وتوصل الباحث من خلال الدراسة الإستطلاعية التي على أساسها قام الباحث بتحديد المحتوى الزمنى وتوصل إلي:

المدة المحددة للتطبيق (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات لكل أسبوع (الأحد، الثلاثاء، الخميس) وبلغ عدد الوحدات (٢٤) وحدة، زمن الوحدة التدريبية (٩٠ق)، وإستخدم طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة، مستخدماً دورة الحمل التدريبية (٢: ١)، ومن خلال إستمارة الاستطلاع أيضاً تم تحديد زمن (٣٠ق) فى الوحدة التدريبية للتدريبات المقاومة داخل وخارج الماء على أن تدمج مع الجزء الرئيسى للوحدة التدريبية، وتم تطبيق هذه التدريبات فى فترة الإعداد الخاص الخاصة بالبرنامج التدريبي.

رابعاً: أساليب تنفيذ التدريبات المقاومة داخل وخارج الماء المقترحة:

تم تنفيذ التدريبات المقاومة داخل وخارج الماء على ناشئى كره القدم أفراد العينة قيد البحث من خلال التدريبات الجماعية والزوجية والفردية بصفة أساسية إعتماًداً على مبدأ الفردية في التدريب وفقاً للفروق الفردية بين الناشئين.

خامساً: أساليب تقويم التدريبات المقاومة داخل وخارج الماء المقترحة:

إعتمد الباحث في تقويم التدريبات المقاومة داخل وخارج الماء المقترحة والقدرات البدنيه ومهارة التصويب على ١٠ وحدات تدريبية إشتملت علي الإختبارات التالية:-

- إختبارات القدرات البدنيه والتي تم تنفيذها بواقع ثلاث وحدات عند القياسات القبلية وثلاث وحدات عند القياسات البعديه.

- إختبارات مهارة التصويب قيد البحث وتم تنفيذها بواقع وحدتين عند القياسات القبلية ووحدتين عند القياسات البعديه.

حيث تم إجراء إختبارات مهارة التصويب أولاً ثم إختبارات القدرات البدنيه لما لها من تأثير على الإداء المهاري وما تتطلبه من وقت للإستشفاء وما إحتوت عليه الإختبارات من تكرارات متعددة.

معايير إختيار التدريبات المقترحة:

- أن تتناسب مع قدرات الناشئين فى هذه المرحلة.
- أن تعمل التدريبات بقدر الإمكان على تحقيق الأهداف الموضوعية من خلال محتواها.
- مرونة التدريبات حيث يمكن تنفيذها بحسب مقتضيات الأمور.
- أن تكون فى نفس إتجاه المهارات الأساسية وتخدم هدف البحث.
- الإستمرارية والإنتظام حتى يعودوا بالفائدة المرجوة. (٢٤: ٢١)

- تقنين الحمل (الشدة والحجم) للتدريبات المقترحة:
- وقد راعى الباحث في أثناء تطبيق التدريبات المقترحة تقنين الشدة والحجم للتدريبات من حيث إرتفاع الحجم في بداية البرنامج لكل من عدد مرات تكرار التدريب الواحد وفترات الراحة البينة بين التكرارات وبين كل تدريب والآخر، أما فيما يخص شدة الحمل فقد راعى الباحث العلاقة الديناميكية بين الشدة والحجم أثناء التطبيق من خلال خفض الشدة في البداية ورفعها مرة أخرى خلال التطبيق في علاقة عكسية مع الحجم مع مراعات هذه العلاقة طول فترة التطبيق، وتم تحديد شدة الحمل للتدريبات المقترحة وفقا للزمن والمسافة للتدريبات كل في فئته. (٣٤ : ٣٢)
- الأسس التي إلترم بها الباحث عند وضع التدريبات المقترحة:
- ملائمة محتوى التدريبات لعينة البحث.
- إمكانية توفير الأدوات المستخدمة في تنفيذ البحث.
- مرونة التدريبات المقترحة وقبولها للتطبيق العملي.
- إستخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة لملائمته للتدريبات المستخدمة وعينة البحث.
- أن يكون الزمن الكلى للتدريبات المقاومه داخل وخارج الماء ٧٢٠ق بواقع ٣٠ق لكل وحدة.
- ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع زمن الوحدة ٩٠ق خصص منها ٣٠ق للتدريبات المقاومه داخل وخارج الماء.
- تطبيق التدريبات المقاومه داخل وخارج الماء بعد الأحماء تدمج في الجزء الرئيسى من الوحدة.
- دورة الحمل الأسبوعية في فترة الإعداد العام (١ : ١) بينما في فترة الإعداد الخاص (١ : ٢).
- انتقاء التدريبات المقاومه داخل وخارج الماء على أن يشمل التدريب أكثر من قدرة من القدرات البدنيه.
- توجيه الهدف من كل مجموعة من التدريبات ناحية مهارة من مهارات التصويب.
- تكرار التدريب الواحد أكثر من مره من أجل الوصول الى آلية الأداء المهارى.
- القياسات البعدية:
- أجريت القياسات البعدية على مجموعة البحث للإختبارات الخاصة بالقدرات البدنيه ومهارات التصويب وذلك يوم السبت ٢٠٢٣/٣/١٥م إلي الإربعاء ٢٠٢٣/٤/١٨م، وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات لمعالجتها إحصائيا.
- سابعا: المعالجات الاحصائية المستخدمة للوصول إلى النتائج والإستنتاجات:
- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء.
 - معامل الارتباط.
 - نسبة التحسن %.
 - اختبار دلالة الفرق بين المتوسطات T-test.
- عرض نتائج الفرض:

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء مهارة التصويب من الحركة لناشئ كره القدم ولصالح القياس البعدي"

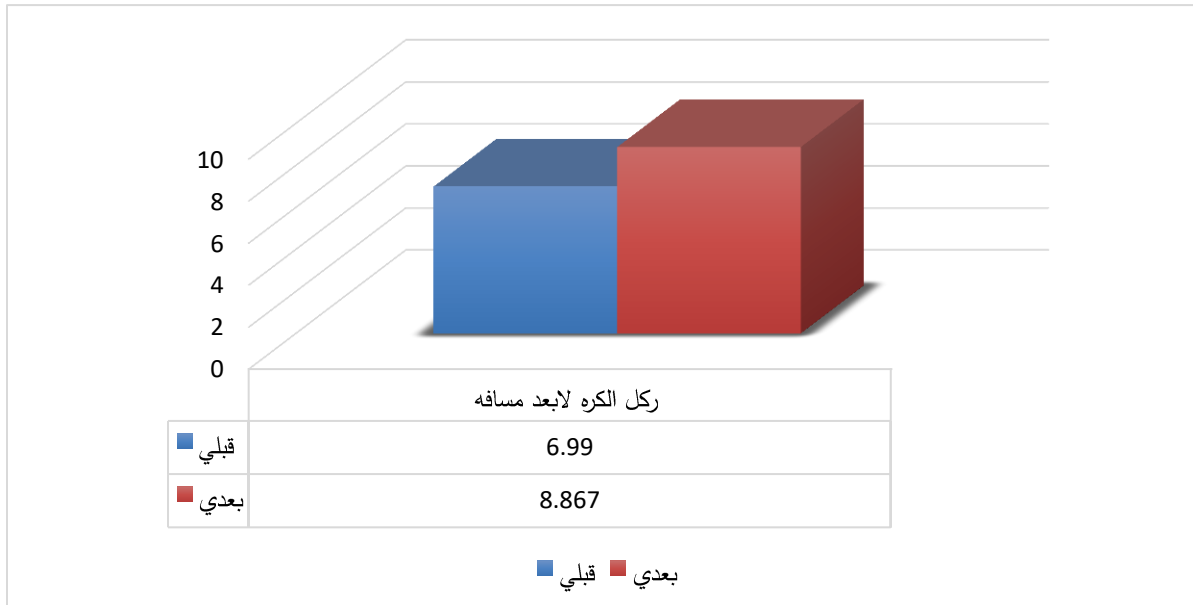
جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل قيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة التصويب من الحركة لناشئ كره القدم (ن=١٠)

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	المهارات
	ع	س	ع	س			
٧.٠٠	١.٨٧	٩٨.٨	٣.٧٧	٩٣.٦٠	ياردة	ركل الكرة	التصويب من
١١.٠٦	٩.٤٢	٦٦.٧	٦.٩٩	٥٦.٠٠		ركل الكرة لأبعد مسافة	الحركة

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨١

يتضح من جدول (٩) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المهارات "قيد الدراسة" لأفراد عينة البحث أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات المهارية "قيد الدراسة" بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٧.٠٠) ، (١١.٠٦) وهي بذلك أكبر من قيمت (ت) الجدولية مما يشير إلى وجود دلالة احصائية. وهي نسب تظهر لنا مدى التحسن الذي وصل إليه ناشئين، مما يشير أن برنامج المقترح لتنمية مهارة التصويب من الحركة له تأثير إيجابي على مستوى المهاري قيد البحث.



شكل (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل قيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة التصويب من الحركة لناشئ الكرة القدم مناقشة نتائج الفرض:

حيث يتضح من جدول (٩) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في المهاري لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياس البعدي، وقد بغلة قيمة (ت) المحسوبة (١١٠٠٦) وهذه القيم أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) والتي قيمتها (١٠٨١) كما يتبين من جدول (١٩) وشكل (٥)، نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في عينة البحث لصالح القياس البعدي في المستوى المهاري لمهارة التصويب من الحركة (١٩.٢٨%).

وهذا يعني أن أفراد العينة قيد البحث قد تحسنوا في نتائج القياس البعدي في المستوى المهاري لمهارة التصويب من الحركة لناشئ كره القدم مقارنة بنتائج القياس القبلي. ويعزي الباحث ذلك إلي ممارسة أفراد عينة البحث للبرنامج التدريبي المقترح والذي إشتمل على تدريبات المقاومة داخل وخارج الماء مما أدى إلي تحسن المستوى المهاري لمهارة التصويب من الحركة .

كما يشير "ياسر حسن حامد فرغلي، محمد إبراهيم علي، وليد نشات علي، إبراهيم فوزي إبراهيم" (٢٠٢٢م) (٦) إلى أن ان تدريبات المقاومة داخل الماء بمحتواها وخصائص تشكيل

أحمالها التدريبية لها تأثير إيجابي وبشكل ذو دلالة إحصائية في تنميه بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

وتشير دراسة "تاهد حامد مشكور، قصي محمد علي، ولیم لویس ولیم" (٢٠١٩م) (٤) تطور قوة التحمل والقوة المميزة بالسرعة في كلا المجموعتين ظهور تأثير إيجابي في تطوير (الانجاز) من جراء تطور القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لصالح مجموعة تدريبات الحبال المطاط وأن استخدام تمرينات) بالحبال المطاط ومقاومة الماء (أسهمت في تطوير بعض مكونات اللياقة البدنية وانجاز رمي القرص واستخدام وسائل جديدة أدى الى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وانجاز فعالية رمي القرص

ويرى "محمد عادل مقابله، شافع سليمان طفاح، معاذ غادل مقابله، أحمد عبد الهادي البطانية" (٢٠١٩م) (٣) برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة في تطوير عنصر السرعة وتحمل السرعة لدى حكام كرة القدم الدوليين و لأثر البرنامج التدريبي في السرعة وتحمل السرعة لحكام المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ويرجع الباحث التحسن الواضح في نتائج مستوى المهاري لمهارة التصويب من الحركة لناشئ كره القدم والتي احتوي عليها البرنامج التدريبي.

ومن خلال ما سبق يظهر تحسن مستوى المهاري لمهارة التصويب من الحركة من أعلى الظهور نتيجة للتدريب على البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات المقاومة داخل وخارج الماء وبذلك يكون الفرض قد تحقق والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء مهارة التصويب من الحركة ولصالح القياس البعدي" الإستنتاجات:

١- أن تدريبات المقاومة داخل وخارج الماء أدت الى تحسن مستوى الاداء المهاري لدي ناشئين كره القدم في مهارة مسك التصويب من الحركة .

٢- ساهم البرنامج المقترح من الباحث بطريقة إيجابية في تنمية المستوى المهاري حيث تراوحت نسبة التحسن في المستوى المهاري المتمثلة في (مهارة التصويب من الحركة) وهي (١٩.٢٨) نسبة عالية تدل على مدى إستغلال التدريبات المقترحة وتطويعها لخدمة المهارة قيد البحث.

التوصيات:

١- الاستعانة بالتدريبات المقترحة باستخدام تدريبات المقاومة داخل وخارج الماء في العملية التدريبية في رياضة كره القدم

٢-يراعي التدرج في التدريب على تدريبات المقاومة داخل وخارج الماء من السهل الى الصعب .

المراجع:

- ١- سيد عبدالجواد السيد، محمود عبدالهادي محمد (٢٠٢٢م): "تأثير تدريبات المقاومة الكلية علي هرمون الكوريتزول وأداء اختبار وارنر لدى حكام كرة القدم، بحث منشور، كليه التربية الرياضية، جامعه بورسعيد
- ٢- محمد شمندي محمود (٢٠٢٠م): يس ،تأثير استخدام تدريبات المقاومة الكلية للجسم "TRX" على بعض المتغيرات البدنية والفيولوجية لدى ناشئ كرة القدم، بحث منشور ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الزقازيق
- ٣- محمد عادل مقابلة، شافع سليمان طفاح، معاذ عادل مقابلة،أحمد عبد الهادي البطانيه (٢٠١٩م): أثر برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة في تطوير عنصر السرعة وتحمل السرعة لدى حكام كرة القدم الدوليين في الأردن"، بحث منشور
- ٤- ناهد حامد مشكور،قصي محمد على، وليم لويس وليم (٢٠١٩م)" تأثير تدريبات باستخدام حبال المطاط ومقاومة الماء على تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وانجاز فعالية رمي القرص " بحث منشور،كلية التربية الرياضية،جامعة البصره
- ٥- وجدي مصطفى الفاتح (٢٠١٦م): نظريات وتطبيقات الإعداد البدني للناشئين في المجال الرياضي، سلسلة العلم والمعرفة للتدريب الرياضي (٤)، جامعة المنيا
- ٦- ياسر حسن حامد فرغلي، محمد ابراهيم على، وليد نشات على، أبراهيم فوزي ابراهيم (٢٠٢٢م): "تأثير استخدام تدريبات المقاومة داخل الوسط المائي على بعض القدرات البدنية لناشئي ١٠٠٠م جرى"،بحث منشور،كلية التربية الرياضية، جامعه جنوب الوادي.
- 7- **Barbosa et al.,(2009):** ultiple antimicrobial resistance of gram-negative bacteria from natural oligotrophic lakes under distinct anthropogenic influence in a tropical region, Maged barg, Germany.
- 8- **Tom seabome:(2002)"**Flexibility strecting PNF al ballistic stretech reflex" Golgi tendom organ, American college sport medicine