

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط الرملي على بعض المتغيرات البدنية

لحراس مرمى كرة القدم (الرواد)

أ.د/ ماجد مصطفى احمد اسماعيل

أستاذ تدريب كرة القدم "المتفرغ" ورئيس قسم تدريب الرياضات الجماعية سابقا

كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان

أ.د/ محمد محمد عبد السلام

أستاذ و رئيس قسم رياضة كبار السن

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه حلوان

م.م / عمر محسن رمضان على

مدرس مساعد بقسم رياضة كبار السن

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.341320.2885

مقدمة البحث

إن التطور العلمي في كافة مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة وفي مجال التدريب الرياضي بصفة خاصة دفع العديد من الدول للاستفادة من البحث العلمي بمختلف مناحيه ، لمسايرة ركب التطور العلمي الكبير الذي تطرق إلى مختلف حياة الإنسان في هذا العصر، كما إن السعي المستمر للارتقاء بالمستويات الرياضية للوصول إلى القمة في البطولات المحلية والدولية، يعتمد على التخطيط السليم المعتمد على الأسلوب العلمي من خلال التدريب الرياضي، ويُعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة تخضع للأسس العلمية للوصول باللاعبين للمستويات العليا، لهذا يسعى العاملون في مجال التدريب الرياضي للتعرف على الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي وما يصاحبها من نظريات علمية .

ويشير مفتي إبراهيم (١٩٩٨ م) أن التدريب الرياضي يهدف إلى وصول اللاعب إلى أعلى المستويات خلاب المنافسة والعمل على استمراره لأطول فترة ممكنة ، والتدريب هو العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة والتطبيق بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة . (٢٢ : ٢٦)

ويشير كلاً من علي فهمي الببكي ، صبري عمر (١٩٩٩ م) أن التدريب في الوسط الرملي يتميز بإمكانية استخدام طرق التدريب المختلفة مثل التكراري أو الفترى المنخفض الشدة أو المرتفع الشدة أو استخدام الحمل المستمر . (٩ : ١٦)

ويري عصام عبد الخالق (٢٠٠٥ م) أن الوسط الرملي له فوائد بدنية وفسيولوجية متعددة حيث يعمل على تنمية التحمل الدوري التنفسي - تحمل السرعة - تحمل القوة - القدرة العضلية - السرعة) ، كما أنها تؤدي إلى تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وأيضاً الجهازين العضلي والعصبي . (٧ : ٣٢)

وتعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية، بل أنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة، لا تتطلب تحضيرات مسبقة، يشعر بمتعتها كل من اللاعب أو المشجع صغيراً كان أم كبيراً، ويحبها الرجال والنساء. (١٩ : ٢٠)

وذكر مصطفى بدر الدين (٢٠٠١م) أن حارس المرمى يعتبر هو آخر خط دفاعي للفريق، ولا بد فيه من توافر القدرة على قيادة زملائه وتوجيههم ، مع تمتعه بالمهارات الخاصة من حيث التوقع وأخذ المكان المناسب وإجادته لفن مسك الكرة . (٢٠ : ٧٥)

وتعتبر كرة القدم من أهم الرياضات في العصر الحديث لما فيها من متعة وتشويق ، وهى اللعبة الشعبية الأولى على مستوى العالم ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين بما فيهم حارس المرمى ، ويعتبر دور حارس المرمى فى غاية التفرد والخصوصية ، وليس غريباً أن يقال أن حارس المرمى يساوى نصف فريق أو أكثر في بعض الأحيان.

ولا يمكن لحارس المرمى أن يطور نفسه بنفسه ، وإنما العديد من العوامل التى تساعده وفى مقدمتها البرامج التدريبية المتقدمة للارتقاء بمستواه البدني والمهارى والخططى والنفسى للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء .

إن حارس المرمى الغير معد بدنياً ومهارياً يتسبب فى خسارة فريقه وهزيمته ، على عكس حارس المرمى المعد بدنياً ومهارياً جيداً الذى يساعد بدرجة كبيرة فى مساندة فريقه وتحقيق الفوز . ويرى الباحث أن حارس المرمى فى معادلة كرة القدم يعد العامل والرقم الأصعب والأهم فى لعبة كرة القدم ، وهو الذى بإمكانه أن «ينتشل» الفريق ويقوده إلى بر الأمان وتحقيق الفوز ، وهو ذاته الذى قد يقلب أمور فريقه رأساً على عقب ويدفعه نحو الهاوية والمحذور ، والروايات كثيرة لا حصر لها بهذا الصدد ، فنجد أن الفريق الذى يمتلك حارس مرمى متمكناً ومبدعاً تكون حظوظه فى ملامسة طموحاته أقوى والعكس صحيح ، فإن أي قصور لدى حراس المرمى فى الجانب البدني أو المهارى فى لعبة كرة القدم يؤثر سلباً علي مستوي الأداء خاصة عند محاولة الوصول إلى المستويات العليا ، وان التطور الذى حدث علي القوانين والأنظمة بخصوص حراسة المرمى صعب من مهنة وأصبحت كل حركة فى المباراة تحدياً كبيراً له مما يعني لنا كقائمين علي التدريب والبحث والتجديد لتطوير صفاته البدنية والمهارية والخططية.

مشكلة البحث

يُعد الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في رياضة كرة القدم ، وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية العليا، بالإضافة إلى اعتبار الإعداد البدني من أهم الدعائم التي يركز عليها الوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء المتميز فى المباريات ، ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية المميّزة لرياضة كرة القدم ومحاولة تطويرها ، والعمل على تنميتها لأقصى مدى

حتى يمكن وصول اللاعب إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الفني .

إن التدريب في الرمال يمثل احد الاتجاهات التدريبية الحديثة في التدريب الرياضي ، مثل التدريب بالأثقال ، والتدريب في الماء ، وتدريبات البليومترك ، من أجل تحقيق قدرة بدنية ومهارية أفضل لحراس المرمى ، كما أشار البعض ، إلى مثل هذا النوع من التدريب يجب أن يسير جنب إلى جنب بجوار التدريب الأخرى ، فيرى الباحث أن عملية استخدام الرمال في التدريب يساعد على تنمية اللياقة البدنية للاعبين خاصة عنصر التحمل وأن الرمال متوفرة ولا تحتاج إلى تكلفة ، وتساعد في تحقيق نتائج إيجابية للاعبين كرة القدم وأكثر فاعلية في التدريب .

فلقد تبلورت فكرة البحث في ذهن الباحث من الخبرة التدريبية في مجال تدريب كرة القدم بشكل عام وحراس المرمى بشكل خاص ، حيث لاحظ الباحث وجود فروق بين مستويات الحراس الرقمية عند إعطاء برنامج تدريبي للمتغيرات البدنية في الوسط الرملي عن التدريب في العشب (الملعب النجيلية) خاصة في ظهور التعب والاجهاد الأولية مثل احمرار الوجه والتنفس مع العلم أن حراس المرمى يتدربون بأسلوب وطريقة تدريب وتوقيت واحد ، وهذا ما دعا الباحث إلى البحث وراء تلك الفروق ، مما دفعه إلى استخدام الوسط الرملي في تدريبهم ، والسعى لاستغلال الإمكانيات البيئية كالوسط الرملي ربما يكون السبب في تنمية القدرات البدنية والفسولوجية عن غيرهم من الحراس الرواد ، وهذا ما دفع الباحث من البحث حول الأساليب والوسائل التدريبية والتي تعددت واختلفت من أجل الوصول إلى أفضل تقنية لإعداد حراس المرمى الرواد والوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية باستخدام الوسط الرملي كأحد الإمكانيات البيئية في عمليات التدريب .

ومن هنا تظهر مشكلة البحث والحاجة إلى إيجاد برنامج تدريبي مقترح من قبل الباحث خاص بحراس المرمى لقطاع الشركات ، وقد يكون لهذا البرنامج فعالية في تطوير حراس المرمى والارتقاء بمستواهم كونه يحتوى على العناصر البدنية لحراس المرمى .

أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث الفعلية في ما يلي :

١. تصميم برنامج تدريبي مقنن باستخدام الوسط الرملي والاستفادة منه في تحسين بعض المتغيرات البدنية لحراس المرمى.
٢. تقديم مجموعة من التدريبات العملية التي تتيح للمدرب استخدامها لتحسين بعض المتغيرات البدنية لحراس المرمى.

هدف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط الرملي لحراس مرمي كرة القدم وذلك للتعرف علي :

-تأثير البرنامج المقترح علي بعض المتغيرات البدنية لحراس مرمي كرة القدم (عينة البحث)
وذلك من خلال تحسين بعض المتغيرات البدنية لحراس المرمى باستخدام الوسط الرملي من خلال وضع
برنامج تدريبي علمي مقنن مبنى على أساس علمي جيد لبرنامج التدريب.

فروض البحث

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لحراس مرمي كرة
القدم (عينة البحث)

حدود الدراسة:

الحد البشري :

حراس المرمى للرواد بالشركات المصرية للموسم الرياضي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣) المقيدين
ببطولة الشركات المصرية والمشاركين في دورى الشركات لكرة القدم .

الحد المكاني: ملعب نادي الرواد .

الحد الزمني :

تم تطبيق برنامج الدراسة الخاص في تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط الرملي على بعض المتغيرات
البدنية لحراس مرمي كرة القدم في الفترة الزمنية الواقعة ما بين ١/١٠/٢٠٢٣م إلى ٧/١٢/٢٠٢٣م
للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣.

المصطلحات

البرنامج التدريبي :

هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا في السابق لأجل تطوير
وتحسين الصفات البدنية والفنية والخططية والنفسية، والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق
هدف رياضي محدد (٧٨ ، ٣٢) .

التدريب الرياضي :

كما يعرفه أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧ م) بأنه جزءا من عملية أكثر اتساعا وشمولا وهي
عملية الإعداد الرياضي ، وكلتا العمليتين تسعيان إلى تحقيق الرياضي لأعلى مستوى من الإنجازات
الرياضية ، ويقصد بالإعداد الرياضي حديثا تلك العملية المركبة التي تعتمد على عدة عوامل تشمل (
الأهداف - والواجبات - والوسائل - وطرق التدريب - وتنظيم وصول الرياضي إلى قمة الأداء الرياضي
- بالإضافة إلى الإعداد النفسي لمشاركة الرياضي في المنافسة) . (٤ : ١٣)
الوسط الرملي:

هو الرمال الجافة الموجودة على البحر (٣٥ : ٥)

التدريبات في البيئة الرملية:

عبارة عن التدريبات التي يؤديها حراس المرمى على الرمال بمقاومة وزن جسمه أو بمقاومة خارجية مثل وزن الزميل أو الأثقال الحرة أو باستخدام أدوات سواء كانت تدريبات بدنية أو مهارية لتنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية لحراس المرمى . (٣٥ : ٥)

حارس المرمى:

هو اللاعب المميز والذي خص قانون كرة القدم دون غيره من اللاعبين بأن يمسك أو يحمل الكرة أو يصد الكرة بيده داخل منطقة الجزاء أثناء اللعب ، وأن يرتدى قميص لونه مخالف لجميع اللاعبين بما فيهم الفريق المنافس ويرتدي في يده زوج من القفازات وهو اللاعب الوحيد الذي يعالج داخل الملعب ويتوقف اللعب كله أثناء استبداله . (١٧ : ٢٥)

المتغيرات البدنية :

وعرفها كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسنين (٢٠٠١م) بأنها " سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة . (١١ : ٣٠ - ٣١)

الدراسات السابقة :

أولاً : الدراسات العربية :

(١) دراسة محمد عبد المهدي البكري (٢٠١٨م) : عنوان الدراسة : تأثير اختلاف الوسط الرملي خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية و المهارية و الخططية لناشئي كرة القدم (١٥)

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير اختلاف الوسط الرملي خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية لناشئي كرة القدم. وعرض البحث أطراً مفاهيمياً تضمن الوسط الرملي الجاف ، والوسط الرملي المبلل ، وفترة الإعداد، والإعداد البدني، والإعداد المهاري ، وناشئي كرة القدم. واعتمد على المنهج التجريبي ، وتمثلت أدوات البحث في اختبار قياس الطول بالريستاميتير، واختبار قياس الوزن بالميزان الطبي، واختبار الذكاء، والاختبار البدني لكل من (اختبار قياس التحمل العام ، وتحمل السرعة، وتحمل القوة)، والاختبار المهاري لكل من (الجري بالكرة، والجري المتعرج، ودقة الركل)، وكاميرا تصوير، وساعة أيقاف ، وكرات قياس، وصفارة، وجير للخطيط، ومقاعد سويدية، وكرات طبية، وأقماع بلاستيكية ، واستمارة تسجيل البيانات والمتغيرات، والبرنامج التدريبي المقترح، وتم تطبيقها على عينة من ناشئي كرة القدم بنادي عاطف السادات الرياضي في المرحلة السنية (١٤) سنة، والبالغ قوامها (٢٤) لاعب ، وجاءت النتائج مؤكدة على وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية والخططية وذلك لصالح القياس البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج المقترح ، وفي ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج أوصى بضرورة أهمية استخدام الوسط الرملي الجاف والمبلل من المدربين في العملية التدريبية للناشئين تحت سن (١٤) سنة .

(٢) دراسة ربيع رمضان عبد الظاهر (٢٠٢٠م) : عنوان الدراسة : تأثير برنامج تدريبي للقدرات البدنية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم (٣) هدفنا الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي للقدرات البدنية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم. واعتمد البحث على المنهج التجريبي ، وتمثلت أدوات البحث في ميزان طبي، ورستاميتير، ساعة إيقاف ، وجهاز ديناموميتر، وجهاز سبيروميتر، واختبار القدرة المعرفية، واختبار القدرة المهارية، واختبار القدرة الوظيفية، والبرنامج التدريبي المقترح، وتم تطبيقها على عينة قوامها (١٠) من لاعبي كرة القدم للناشئين تحت سن (١٤) سنة بمحافظة الفيوم ، وقد جاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود فروق دالة بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات السعة الحيوية لصالح القياس البعدي، على وجود فروق دالة بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي ، وفاعلية البرنامج التدريبي المقترح. وأوصى البحث على ضرورة تطبيق الاختبارات الخاصة بالبحث لتحديد المستويات المهارية لناشئ المرحلة السنية تحت (١٤) سنة، وتطبيق الاختبارات الخاصة لتحديد المستويات المهارية لناشئ المرحلة السنية تحت (١٤) سنة، ومراعاة خصائص المرحلة السنية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية والجسمية .

(٣) دراسة **صالح محمد صالح** (٢٠٢٠م) : عنوان الدراسة : تأثير تدريبات الوسط الرملي لتحسين القدرة العضلية للرجلين على مسافة البدء لسباحي الزحف على البطن (٦) كشف الدراسة عن تأثير تدريبات الوسط الرملي لتحسين القدرة العضلية للرجلين على مسافة البدء لسباحي الزحف على البطن. اعتمد البحث على المنهج التجريبي ، وتمثلت أدوات البحث في الرستاميتير ، الميزان الطبي، شريط قياس، طباشير ملونة وكنزات وأطواق، ملعب رملي، استمارة الاستبيان، الاختبارات البدنية (الوثب العريض من الثبات، الوثب العمودي من الثبات)، الاختبارات المهارية (قياس زمن لأول ١٥ متر)، البرنامج التدريبي المقترح، وتم تطبيقها على عينة عمدية قوامها (١٠) من ناشئ رياضة السباحة المسجلين بالاتحاد من صعيد مصر من نادي القوصية بمحافظة أسيوط تتراوح أعمارهم من (١١-١٣) سنة ، وأشارت نتائج البحث إلى استخدام تدريبات الوسط الرملي قد أثر تأثير إيجابي على القدرة العضلية للرجلين، وإن التدريب باستخدام الوسط الرملي يؤدي إلى تحسين القدرة العضلية للرجلين وفي نفس الوقت يؤدي إلى تحسين في مسافة البدء لسباحي الزحف على البطن ، وأوصى البحث بضرورة استخدام تدريباً الوسط الرملي في تحسين القدرة العضلية للرجلين ولما له من تأثير إيجابي على العديد من المتغيرات البدنية.

(٤) دراسة محمد حسن سلامه الغول (٢٠٢٠م) : عنوان الدراسة : تأثير التدريب في الوسط الرملي على مستوى بعض المهارات المركبة لدى ناشئ كرة القدم (١٢)

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي للتدريبات المهارية المركبة باستخدام الوسط الرملي و ذلك للتعرف على تأثير التدريبات باستخدام الوسط الرملي على بعض المتغيرات البدنية وبعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم قيد البحث ، وتمثلت أدوات البحث في الرستاميتز ، الميزان الطبي ، الاختبارات البدنية والمهارية ، واستمارة جمع البيانات ، وأقمار بلاستيك ، ومقاعد سويدية ، حواجز ، شريط قياس ، ساعة إيقاف ، كرات قدم ، والبرنامج المقترح ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة البحث بتصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية ، كما تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم تحت (١٦) سنة بنادي النصر السيناوي ، وبلغ حجم العينة (٢٠) لاعب تم تقسيمهم إلي مجموعتين متكافئتين ومتساويتين ، الأولى ضابطة وقوامها (١٠) لاعبين والثانية تجريبية وقوامها (١٠) لاعبين من خلال استخدام الرمال في التدريب علي المهارات الأساسية ، مستخدماً الاختبارات البدنية والمهارية المختارة التي توصل إليها الباحث بناءً علي المسح المرجعي الذي قام به للمراجع والأبحاث العلمية المتخصصة ، ومن اهم النتائج التي توصل إليها الباحث تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في المهارات المركبة قيد البحث لناشئي كرة القدم ، و ذلك لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المهارات المركبة والقدرات البدنية قيد البحث ، وأوصى البحث بضرورة الاهتمام بتطوير استخدام تدريبات الوسط الرملي للناشئين في كرة القدم.

٥) دراسة [محمد فهاد سالم](#) عبيد (٢٠٢٠م) تأثير اختبارات التمرينات الأساسية على قدرات المهارات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم (١٦)

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير اختبارات التمرينات الأساسية على قدرات المهارات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم ، استخدم البحث المنهج التجريبي ، وتمثلت أدوات البحث في أقمار بلاستيك، وساعة إيقاف، وشريط لاصق، وأعلام صغيرة، وكرات قدم مقاس (٤)، وأطواق، وأحبال، وعصي، وكرات طبية، وصافرة، ومرمي يد، ومقعد سويدي، والبرنامج التدريبي المقترح، والقياسات الخاصة بمعدل أفراد العينة، وتم تطبيقها على عينة عمدية قوامها (٣٠) من براعم كرة القدم تحت (٩) سنوات بنادي الكويت الرياضي والمقيدين بسجلات النادي والاتحادي الكويتي لكرة القدم في الموسم الرياضي (٢٠١٨-٢٠١٩)، وأشارت نتائج البحث إلى وجود دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الحركية الأساسية، ودلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين لتجريبية والضابطة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في اختبارات المهارات الحركية الأساسية، ووجود فروق نسب التحسن المئوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المهارات الحركية الأساسية.

٦) دراسة [محمود محمد عيد جاد الشامي](#) (٢٠٢١ م) : عنوان الدراسة : تأثير تدريبات الوسط الرملي

لتحسين القدرة العضلية للرجلين على المستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل (١٨)

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الوسط الرملي ومعرفة تأثيره على القدرة العضلية للرجلين والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل تحت (١٦) سنة، وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ قوامها (٨) ناشئين من ناشئي الوثب الطويل تحت (١٦) سنة من نادي سرس اللبان الرياضي بمحافظة المنوفية، وكانت اهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٦,١٣ - ٨,٦١) ، كما كانت نسبة التحسن الحادثة بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والتي تراوحت (٧,١١ % - ٢٣,٣٥ %) ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغير المستوى الرقمي ولصالح القياس البعدي وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٥,٢٩) ، ويرجع الباحث ذلك التغير أو التحسن الحادث في عنصر القدرة العضلية للرجلين للاعبين الناشئين لعينة البحث نتيجة تعرضهم لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يشتمل علي تدريبات الوسط الرملي ويعتمد علي أسس ومبادئ الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي بطريقة سليمة ومنظمة مما أدى إلي زيادة القوة والسرعة للرجلين وإنتاج القوة القصوى في أسرع وقت ممكن من خلال الاعتماد علي مجموعة تدريبات الوسط الرملي .

(٧) دراسة السجاد رعد خنجر (٢٠٢٢م) : عنوان الدراسة : تأثير وحدات تدريبية متباينة الشدد في بعض القدرات الحركية لدى حراس مرمى كرة اليد للناشئين (٥)

هدفت الدراسة إلى إعداد وحدات تدريبية متباينة الشدد لحراس مرمى كرة اليد، والتعرف على تأثيرها في بعض القدرات الحركية لدى حراس مرمى كرة اليد، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتمثل مجتمع البحث بحراس مرمى كرة اليد للناشئين والبالغ عددهم (٢٤) حارس مرمى وتم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (١٢) حارس مرمى من أندية بغداد (الجيش، الشرطة، المرور، نادي الحشد) وبطريقة عمدية وذلك لالتزامهم بفترة التدريب التي كانت ضمن فترة الإعداد الخاص ثم قاموا بجمع البيانات ومعالجتها إحصائياً ببرنامج (SPSS)، واستنتج الباحثون أن الوحدات التدريبية المستخدمة وما امتازت به من تباين من حيث الأزمنة والشدد كان له الأثر المعنوي في تطوير القدرات الحركية الرشاقة، وسرعة رد الفعل والتوافق، والتأكيد على التنوع في إعداد التمرينات لدى حراس المرمى للوصول إلى الأداء المثالي ، وأوصى الباحثون باعتماد تمرينات متنوعة بالأداء والشدة لدى حراس مرمى كرة اليد وإجراء بحوث مشابهة لعينات مختلفة ولللألعاب مختلفة .

(٨) دراسة محمد رفاعي مصطفى (٢٠٢٢م) : عنوان الدراسة : تأثير تدريبات للقدرات التوافقية باستخدام مقومات مختلفة على بعض المهارات الدفاعية لبراعم حراس المرمى (١٤)

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات للقدرات التوافقية باستخدام مقومات مختلفة على

بعض المهارات الدفاعية لبراعم حراس المرمي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من حراس المرمي بالنادي المصري في المرحلة السنية من (١٠ - ١٢) سنة وقد بلغ عدد العينة (٤) حراس ، وأظهرت النتائج لتدريبات القدرات التوافقية باستخدام مقاومات مختلفة تأثيرا واضح ، وذلك من خلال نتائج القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية قيد البحث ، يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام مقاومات مختلفة تأثيراً إيجابياً على تحسين أداء مهارة ركل الكرة في مستوى الكتف ، الكرة النصف طائرة لبراعم حراس المرمي في كرة القدم قيد البحث ، زيادة نسب التحسن في جميع المهارات الدفاعية لبراعم حراس المرمي في كرة القدم ، وقد أوصى الباحث تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات للقدرات التوافقية باستخدام مقومات مختلفة على مختلف المراحل العمرية للبراعم والناشئين لحراس المرمي وكذلك في رياضات أخرى و البحث عن طرق وأساليب تدريبية أخرى تسهم في تطوير أداء مهارات حراس المرمي في كرة القدم مماثل لتحسن أداء المهارات الدفاعية لبراعم حراس المرمي في كرة القدم .

(٩) دراسة هاني سعيد عبدالمنعم (٢٠٢١ م) : عنوان الدراسة : تأثير تدريبات تحمل القدرة العضلية على بعض الأداءات المهارية الهجومية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة (٢٤)

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير تحمل القدرة العضلية ومعرفة تأثيره على بعض الأداءات المهارية الهجومية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والثانية مجموعة ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة بنادي اتحاد بسيون بمحافظة الغربية والمقيدين بسجلات النادي ومنطقة الغربية لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٢٠/ ٢٠٢١ م، وقد بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (٢٠) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية وعددهم (١٠) ناشئين، والثانية ضابطة وعددهم (١٠) ناشئين، وتم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية بنادي اتحاد بسيون بمحافظة الغربية وكان عددهم (١٢) ناشئ من ناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة، وكان من أهم النتائج أن برنامج تدريبات تحمل القدرة العضلية أدى إلى تحسن في الأداءات المهارية الهجومية قيد الدراسة للعينة قيد البحث.

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

(١) دراسة كارل هولكا ، راديم فايسر ، جان بيلكا

(2016) , Jan Belka , Radim Weisser , Karel Hulka

: عنوان الدراسة : تأثير حجم الملعب ووجود حراس المرمي على حجم العمل الذي يتحمله اللاعبون أثناء مباريات كرة القدم المصغرة (٢٥)

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير وجود حراس مرمى وحجم الملعب على الاستجابات الداخلية

والحمل الخارجي أثناء مباريات كرة القدم الخماسية ، واشتملت عينة الدراسة على (٣٩) لاعب كرة قدم ناشئين ، وأظهرت النتائج عن وجود اختلافات كبيرة في الوقت المستغرق في ٦٥-٨٥٪ من منطقة ذروة معدل ضربات القلب و أكبر من ٦٥٪ من منطقة ذروة معدل ضربات القلب على الملعب الصغير ، بالإضافة أن المسافة التي قطعها اللاعبون أثناء المباريات الخماسية مع حراس المرمى أعلى بكثير من تلك التي لعبت بدونهم على الملعب الصغير ، كما أظهرت النتائج أن حجم الملعب متغير مهم للغاية يؤثر على عبء عمل اللاعبين ، ويؤدي إدراج حارس المرمى إلى تقليل عبء عمل اللاعب على ملعب صغير (٢٨ × ٢٠ م ؛ ٥٦٠ م ٢)، ولكن ليس على ملعب متوسط أو كبير .

(٢) دراسة [دانييل جارا](#) ، [إنريكي أورتيجا](#) ، [ميغيل جوميز](#) ، [بيلا](#)

[Daniel Jara](#) , [Enrique Ortega](#) , [Miguel-Ángel Gómez](#) , [Pilar Sainz de Baranda](#) , (2018)

: عنوان الدراسة : تأثير حجم الملعب على الأداءات الفنية والتكتيكية لحراس المرمى في الألعاب ذات الجوانب الصغيرة (٢٦)

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير حجم الملعب على الأداءات الفنية والتكتيكية لحراس المرمى في الألعاب ذات الجوانب الصغيرة ، واشتملت عينة الدراسة على كان المشاركون (١٣) لاعبًا من الشباب ، بما في ذلك (٣) حراس مرمى ، تم استخدام ثلاثة أحجام مختلفة للملعب (٦٢ × ٤٤ م ؛ ٥٠ × ٣٥ م ؛ ٣٢ × ٢٣ م) في كل ملعب ، لعب اللاعبون ثلاث مباريات لمدة ٨ دقائق ، مع فترات راحة لمدة ٥ دقائق بين المباريات تم تسجيل وفحص العديد من المتغيرات ، تم استخدام التحليل الوصفي ، وأظهرت النتائج أن الإجراءات الفنية والتكتيكية لحراس المرمى تختلف بين أحجام الملعب في الإجراءات الدفاعية، عندما كان الملعب أكبر، كانت المواقف ١ ضد ١ لها الأولوية ، بينما عندما كان الملعب أصغر، زادت نسبة التصدي ، في الإجراءات الهجومية، لم يُظهر حراس المرمى تنوعًا كبيرًا في الإجراءات عندما كان الملعب أكبر، ولكن عندما كان الملعب أصغر، زادت التمريرات باليد أو القدم ، وتُظهر هذه النتائج أنه يجب أخذ الحجم في الاعتبار عند التخطيط وتصميم المهام ، وأن الأداءات الفنية الدفاعية تظهر بشكل كبير عندما يكون الملعب كبير كالتصدي للانفراديات والهجومية ، وتظهر عندما يكون الملعب صغير أي ان اللاعبين قريبين من الحارس لاستلام الكرات .

(٣) دراسة محمد وفاق، سوكوكو، سوجياننتو [Muhammad Waffak, Sukoco, Sugiyanto](#) (2022)

: عنوان الدراسة : تأثير أسلوب التدريب المائي والتمرين الرملي على الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة (٢٧)

حاول الباحث فحص نماذج تمرينات الماء والرمال لتعظيم القدرة التدريبية للرياضيين كوسيلة للتمرين بالطرق والأساليب: واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم "مجموعتين (الاختبار القبلي والاختبار البعدي) الذي يتضمن اختباراً قبلياً قبل إعطاء الأشخاص العلاج واختباراً بعدياً بعد العلاج، وتكونت عينة البحث من (٢٠) رياضياً من نادي كرة السلة في يوجياكارتا، تم اختيارهم باستخدام تقنية أخذ العينات العشوائية، تم إخضاع جميع العينات لاختبار مسبق لتحديد مجموعة العلاج، وتم تصنيفها حسب نتائج الاختبار المسبق، ثم تمت مطابقتها مع نمط ABBA في مجموعتين تضم كل منهما (١٠) رياضيين، وكانت تقنية أخذ العينات المستخدمة في خطوة التقسيم هذه هي الاقتران الترتيبي، و تم إجراء هذا البحث (١٨) مرة في العلاج، وكانت الأداة المستخدمة عبارة عن اختبار خفة الحركة باستخدام اختبار خفة الحركة في لمرونة ورشاقة الحركات، تمثلت لكل رقم كالتالي: (١) الركض السريع، الخطوة المثيرة، (٢) الانزلاق الأيمن (الجري مع وضع الحراسة إلى الجانب الأيمن)، (٣) الركض للخلف، (٤) الانزلاق الأيسر، (٥) اليمين الشريحة، (٦) العدو، خطوة حيلة، المحور، (٧) الشريحة اليمنى، (٨) العدو، وتوصلت النتائج إلى: استخدم البحث اختبار الطيفية والتجانس والفرضيات، ولاختبار الفرضية استخدم الباحثون نوعين من اختبارات (ت) وهما اختبار العينة المزدوجة واختبار العينة المستقلة، اختبار T هو أسلوب تحليل إحصائي يمكن استخدامه لتحديد ما إذا كان هناك فرق كبير بين متوسطي العينة أم لا، حيث أظهرت النتائج أن عدد t كان ٢,٣٣٥ مع قيمة دلالة AP قدرها ٠.٠٠٣١. نظراً لأن عدد t كان ٢.٣٣٥ وكانت قيمة الأهمية < ٠.٠٠٥، فقد أشارت هذه النتائج إلى وجود فرق كبير، وكان من أهم الاستنتاجات أنه: يوجد فرق معنوي في تأثير طريقتي التمرين (التمرين المائي والتمرين الرملي) على الرشاقة، كانت طريقة التدريب بالتمرين الرملي أعلى (أفضل) من أسلوب التدريب بالتمرين المائي في الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

١-مجتمع البحث: يمثل مجتمع البحث حراس المرمى للرواد بالشركات المصرية للموسم الرياضي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣) المقيدون ببطولة الشركات المصرية والمشاركين في دوري الشركات لكرة القدم ومن

نادي الشرقية للدخان و نادي سكر الحومدية .

٢- عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس المرمى للرواد بالشركات المصرية للموسم الرياضي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣) ، والبالغ عددهم (١٠) حراس مرمى وقد قام الباحث باختيار (٢) حراس مرمى من نادي الشرقية للدخان و نادي سكر الحومدية لإجراء دراسة استطلاعية عليهم ، و(٨) حراس مرمى من نادي الشرقية للدخان و نادي سكر الحومدية كمجموعة تجريبية يتم تنفيذ معهم البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

وهي الوسائل التي تستخدم في البحث التربوي ، ولكن أكثرها شيوعاً هي : الاستبانات ، والمقابلات ، والملاحظات، والاختبارات والمراجع والدراسات السابقة و الكتب الاحصائية والرسائل العلمية والاختبارات والمقاييس والملاحظة، حيث تنوعت طرق ووسائل جمع البيانات حيث استخدمت بعض الدراسات الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية ، وتنوعت تلك الدراسات السابقة ما بين المقاييس واستمارة تقويم الأداء والاختبارات كاختبار القياس (قبلي - بعدى) ، فمن خلال اطلاع الباحث على المراجع والأبحاث العلمية في مجال تدريب حراس المرمى في كرة القدم وبعض الألعاب الأخرى ، قام الباحث باستخدام الاستمارات والاختبارات والمقاييس التالية :

أ - معدلات النمو : أهم الأدوات و الأجهزة المستخدمة في جمع البيانات :

- قياس الطول :

باستخدام الرستامتر لقياس الطول الكلي للجسم .

- قياس الوزن:

باستخدام الميزان الطبي لقياس الوزن .

-العمر التدريبي :

بواسطة سجلات اللاعبين بالنادي .

ب -استمارات تسجيل البيانات وذلك لقياسات :

١- استمارات تسجيل بيانات (الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) .

٢- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية لحراس المرمى.

حيث قام الباحث بتنفيذ وإجراء والاختبارات والمقاييس في معدلات النمو والمتغيرات البدنية على العينة الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد وكل هذا بعد أخذ آراء المحكمين ومعرفة اقتراحاتهم في طريقة إعداد الاختبار وقياس ثباته وصدقه .

ج - المسح المرجعي : قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب

الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب كرة القدم بصفة خاصة وكذلك الدراسات المرتبطة بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التدريبي وتحديد أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بالبحث وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس هذه المتغيرات وطرق قياسها وتحديد الأجهزة والأدوات المناسبة.

د - الأدوات المستخدمة

الأدوات والأجهزة المستخدمة التي استعان بها الباحث في البحث :
(كرات قدم، كرات طبية ، أقماع بلاستيكية ، مقاعد سويدية ، شواخص ، مرامي متعددة المقاسات)
- المعالجات الإحصائية :

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات قيد البحث ، قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام البرنامج الإحصائي " SPSS " وتم استخدام تلك المعالجات الإحصائية في البحث : (المتوسط الحسابي Mein ، الانحراف المعياري Standard ، النسبة المئوية ، الوسيط Median ، معامل الالتواء Skewness ، معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation ، اختبار (ت) ، النسبة المئوية للتحسن) من خلال أهداف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في الجداول ومعالجتها إحصائياً والاسترشاد بالدراسات السابقة والمراجع العلمية ووفقاً لفروض البحث :

- أراء الخبراء في المتغيرات والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:
والتي تناولت المتغيرات البدنية التي لها الأولوية في تنمية مهارات حراس المرمى في كرة القدم والاختبارات التي تقيسها، ثم قام بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية والمهارية المرتبطة بتنمية مهارة حراس المرمى في كرة القدم قيد البحث ، وكذلك الاختبارات التي تقيمها مرفق (١) ومرفق (٢) ، ثم قام بعرضها على الخبراء مرفق (٣) والذين تنطبق عليهم شروط اختيار الخبير وهي :
- أن يكون حاصل على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية .
- أن يكون عضو هيئة التدريس بأحد كليات التربية الرياضية قسم الرياضات الجماعية تخصص كرة القدم.

١. الاختبارات البدنية المستخدمة :

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات المرجعية مثل دراسة كلا من " عمر أحمد على (٢٠١٢م) ، ودراسة مارتن بيني Binnie 2013 Martyn ، ودراسة علاء الدين أسامة (٢٠١٥م) ، ودراسة شريف عبده (٢٠١٧ م) ، ودراسة محمد البكري (٢٠١٨ م) ، ودراسة صالح محمد (٢٠٢٠م) ، ودراسة محمد سلامه (٢٠٢٠ م) ، ودراسة محمود الشامي (٢٠٢١ م) .
وقام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية لإيجاد تجانس وتكافؤ عينتي البحث بعد استطلاع رأي الخبراء .
- اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت

- اختبار رمى كرة طبية لأبعد مسافة (٣ كجم)
- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية باتجاهين (سرعة رد الفعل)
- اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
- اختبار ثنى الجذع أمامًا من الوقوف من فوق صندوق
- اختبار الجرى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥ م
- رمى واستقبال الكرات على الحائط
- ٢. النسبة المئوية للاختبارات البدنية :

نظرًا لما يتضمنه لأداء مهارات كرة القدم كان لزامًا أن تتوفر العديد من القدرات البدنية التي لها أهمية في ممارسة تلك اللعبة وتم إجراء تحديد الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم لغرض تحديد الصفات البدنية المؤثرة لدى لاعبي حراس المرمى ، عمد الباحث إلى الاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية والتي من خلالها تم تحديد الصفات البدنية وإدراجها في استمارة استبيان وبالتالي تم عرضها على الخبراء والمختصين في كرة القدم لغرض استطلاع آرائهم في تحديد الصفات البدنية التي تركز عليها العينة وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات استبعدت الصفات البدنية التي حصلت على اقل من (٧٥%) من النسبة المئوية حسب رأى (١٢) خبير وقد جاءت النتائج عن قبول (٦) صفات بدنية من أصل (٩) صفة بدنية كما هو مبين في الجدول (١) .

حيث أن النسبة المئوية للصفات البدنية = العدد الذى تم الموافقة عليه من الخبراء ÷ العدد الكلى للسادة الخبراء × ١٠٠ مثال للتوضيح : $9 \div 12 \times 75 = 56.25\%$

جدول (١) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم القدرات البدنية للاختبارات البدنية (ن = ١٢)

م	الصفات البدنية	رأي السيد الخبير		النسبة المئوية	قبول الترشيح
		موافق	غير موافق		
١	القدرة العضلية	١١	١	٩١.٧ %	نعم
٢	الرشاقة	١٢	—	١٠٠ %	نعم
٣	السرعة	١٢	—	١٠٠ %	نعم
٤	المرونة	١٢	—	١٠٠ %	نعم
٥	الدقة	٧	٥	٥٨.٣ %	لا
٦	التوازن	١٢	—	١٠٠ %	لا
٧	التحمل الدورى التنفسي	٦	٦	٥٠ %	لا
٨	التحمل العضلى	٩	٣	٧٥ %	نعم
٩	التوافق	١٢	—	١٠٠ %	نعم

جدول (٢) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم القدرات البدنية للاختبارات البدنية (ن = ١٢)

م	المتغيرات البدنية	أنسب الاختبارات	رأي السيد الخبير		النسبة المئوية
			موافق	غير موافق	
١	القدرة العضلية	اختبار الجلوس من الرقود .	٥	٧	% ٤١,٧
		اختبار الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت) .	١١	١	% ٩١,٧
		اختبار الوثب العريض من الثبات .	٣	٩	% ٢٥
		اختبار رمى كرة طبية لأبعد مسافة (٣ كجم) .	٩	٣	% ٧٥
٢	التحمل	اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل .	٩	٣	% ٧٥
		اختبار التعلق مع الاحتفاظ بثني الذراعين .	٣	٩	% ٢٥
		الجلوس من الرقود من وضع القرفصاء .	٧	٥	% ٥٨,٣
		العدو ٢٠ متر من البدء العالي .	٦	٦	% ٥٠
٣	السرعة	الجرى ٥٠ متر من البداية المنخفضة .	٨	٤	% ٦٦,٧
		اختبار نيلسون للاستجابة الحركية باتجاهين (سرعة رد الفعل) .	١٢	-	% ١٠٠
		اختبار ثنى الجذع أماماً من الوقوف من فوق صندوق .	١٢	-	% ١٠٠
		اختبار إطالة (مد الجذع) .	٧	٥	% ٥٨,٣
٤	المرونة	اختبار ثنى الجذع أماماً من الجلوس الطويل	٨	٤	% ٦٦,٧
		اختبار التصويب على المربعات المتداخلة .	٦	٦	% ٥٠
		اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة .	٧	٥	% ٣٧,٥
		اختبار دقة التمرير على الحائط .	٦	٦	% ٥٠
٥	الثقة	اختبار الوقوف على مشط القدم .	٤	٨	% ٣٣,٣
		اختبار التوازن المتحرك .	٥	٧	% ٤١,٧
		اختبار المشي على العارضة .	٦	٦	% ٥٠
		اختبار الجرى بطريقة بارو ٣ × ٤,٥ م	١٢	-	% ١٠٠
٦	التوازن	اختبار الجرى المكوكي ٤ × ١٠ متر .	٧	٥	% ٥٨,٣
		اختبار الجرى متعدد الاتجاهات .	٦	٦	% ٥٠
		اختبار نط الحبل .	٤	٨	% ٣٣,٣
		اختبار رمى واستقبال الكرات على الحائط .	١٢	-	% ١٠٠
٧	الرشاقة	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة.	٥	٧	% ٤١,٧
٨	التوافق				

يتضح من الجدول (٢) نتائج آراء الخبراء في المتغيرات البدنية ، وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٥% فأكثر .

خامسًا : الدراسة الاستطلاعية

أ- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- ساعدت الباحث في تحديد الأولويات التي سيبدأ بها بحثه .
 - تحديد متغيرات البحث من وسائل تنفيذ البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث .
 - ممارسة تطبيق الاختبارات وتحديد الصعوبات ومحاولة حلها .
 - وضع تصور مبدئي للاستمارة وتسجيل البيانات وعرضها على السادة المشرفين لإجراء التعديلات اللازمة.
 - تحديد ما تستغرقه الدراسة الميدانية من وقت .
 - الاطمئنان على صلاحية استمارات التحليل والتفريغ بسهولة استخدامها وإمكانية متابعة البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث وتسجيل تلك الاستمارات والجمع للبيانات .
 - اكتشاف أوجه القصور التي يمكن أن تقابل حراس المرمى أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث .
 - التوصل إلى أسلوب التحليل الأمثل من خلال تنفيذ البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث على المجموعة الاستطلاعية .
 - التأكد والاطمئنان على سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في هذا البحث .
 - تحديد المعاملات العلمية من الصدق والثبات للاستمارة عن طريق تصنيفها.
 - إمداد الباحث بأفكار جديدة ومداخل لم يسبق له دراستها .
- ب- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية للدراسة الاستطلاعية:
- (١) صدق الاختبارات البدنية : قام الباحث بإجراء صدق التمييز بالمقارنة بين متوسطى المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة من المجموعة الاستطلاعية وذلك لحساب معامل الصدق على عينة قوامها (٢) من لاعبي حراس المرمى من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ويوضح ذلك جدول (٣)

الاختبارات المستخدمة :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطى المجموعة المميّزة والمجموعة الغير المميّزة من المجموعة الاستطلاعية فى
نتائج اختبارات بعض القدرات البدنية (ن١ = ن٢ = ٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير المميّزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري		
القدرات البدنية	سم	٤٥.٣٠	١.٢٧	٤٥.٨٠	٠.١٤	٣.٥٠	٠.٥٥
	متر	٤.٠٠	٠.١٤	٣.٩٥	٠.٤٩	٠.٠٥	١.١٢
	الثانية	٢٣.٠٥	٠.٩٢	٢٢.١٠	٠.٥٧	٠.٩٥	١.٢٥
	الثانية	١٢.٧٠	٠.٨٥	١٢.٠٥	٠.٤٩	٠.٦٥	٠.٩٤
	سم	٤٤.٤٠	١.١٠	٤٣.٦٥	١.٦٣	٠.٧٥	٠.٥٤
	الثانية	٤٠.٤٠	٠.٩٩	٣٩.٢٥	١.٢٠	١.١٥	١.٠٤
	الدرجة	١٤.٥٠	٠.٧١	١٣.٥٠	٠.٧١	١.٠٠	١.٤١

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٢

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى نتائج اختبارات القدرات البدنية قيد البحث مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويًا بين المجموعتين المميّزة والغير مميّزة ، و يدل ذلك على صدق الاختبارات البدنية المستخدمة .
(٢) ثبات الاختبارات البدنية :

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه فى تقنين معاملات ثبات الاختبارات البدنية وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين فى التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على عينة قوامها (٢) من لاعبي حراس المرمى من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وتم إعادة الاختبار بفارق زمنى مدته أسبوع كما هو موضح بجدول (٤) :

جدول (٤) معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ٢ = ٢)

قيمة (ر) الجدولية	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
١.٠٣	١.٣٢	٤٧.٥	١.٢٧	٤٥.٣٠	سم	الوثب العمودى من الثبات لسارجنت	القدرات البدنية
٠.٨٩	٠.١٧	٤.٤	٠.١٤	٤.٠٠	متر	رمى كرة طبية لأبعد مسافة (٣ كجم)	
٠.٩٢	١.٠٢	٢٤.١١	٠.٩٢	٢٣.٠٥	الثانية	نيلسون للاستجابة الحركية باتجاهين	
٠.٨٤	١.٢١	١٤.٢	٠.٨٥	١٢.٧٠	الثانية	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	
١.٠٦	١.٥٩	٤٥.٤٥	١.١٠	٤٤.٤٠	سم	ثنى الجذع أماماً من الوقوف من فوق صندوق	
١.٠٤	١.٢٧	٤٢.٥	٠.٩٩	٤٠.٤٠	الثانية	الجرى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥ م	
٠.٩٩	١.٥٣	١٥.٠٢	٠.٧١	١٤.٥٠	الدرجة	رمى واستقبال الكرات على الحائط	

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٧٩

يتضح من جدول رقم (٤) وجود ارتباط إحصائي دال معنوياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لاختبارات القدرات البدنية حيث كانت قيمة " ر " المحسوبة أعلى من قيمة " ر " الجدولية .

سادساً : إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية
أ- تجانس العينة :

حيث تم إجراء تجانس وتكافؤ للعينة يوم الثلاثاء الموافق ٢٩/٨/٢٠٢٣ م على عينة من (١٠) من لاعبي حراس المرمى من مجتمع البحث (المجموعة الاستطلاعية والعينة الأصلية) للتأكد من تجانس العينة فى الطول والوزن والعمر التدريبى والمتغيرات البدنية والنواحي المهارية .

ب- الدراسات الاستطلاعية :

١. الدراسة الاستطلاعية الأولى :

وقد تم تجريب البرنامج التدريبى قبل التطبيق وبعد الانتهاء من إعداد يوم الأحد الموافق ٣/٩/٢٠٢٣ م حيث تم تنفيذ وحدات البرنامج التدريبى على عينة مكونة من (٢) من لاعبي حراس المرمى من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، بهدف التأكد من اكتشاف أى أخطاء لتعديلها والتعرف على الصعوبات التى تواجه التلاميذ من خلال سؤال كل التلاميذ عن الصعوبات التى واجهتهم .

وقد أوضحت نتائج التجريب ما يلى :

الاستفادة من نتائج الدراسة الاستطلاعية فيما يلى :

١. التعرف على المسافة اللازمة للارتقاء وحركات حارس المرمى داخل منطقة ال ست ياردات.
٢. التأكد من مدى مناسبة الاختبارات التى صممها الباحث لقياس ما وضع من أجله وكذلك مدى

- مناسبتها للمرحلة السنية لحراس المرمى وذلك قبل إجراء المعاملات العلمية لهذه الاختبارات .
٣. ممارسة تطبيق الاختبارات والمساعدة في تحديد الصعوبات ومحاولة حلها أثناء التطبيق على العينة الاستطلاعية .
٤. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياسات البحث.
٥. التعرف على مدى صلاحية أماكن إجراء القياسات الخاصة بالبحث والأماكن الخاصة بتطبيق البرنامج
٦. تجريب استخدام البرنامج التدريبي والتعرف على مدى مناسبه لقدرات حراس المرمى.
٧. تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات ، وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء التنفيذ ولضمان صحة تسجيل البيانات والنتائج .
٨. وبناء على التعديلات التي أجراها الباحث أصبح البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث جاهز للتنفيذ على العينة الأساسية بعد وضعه في صورته الأولية في استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء .
٢. الدراسة الاستطلاعية الثانية (الصدق والثبات) : تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من يوم الأحد الموافق ١٠ / ٩ / ٢٠٢٣م حتى يوم الخميس الموافق ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣م على عينة قوامها (٢) من لاعبي حراس المرمى من مجتمع البحث (المجموعة الاستطلاعية) وخارج العينة الأساسية وذلك لحساب صدق الاختبارات المهارية والبدنية في الوسط الرملي ، كما تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني أسبوع وكان الهدف من الدراسة هو :
١. حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة .
٢. التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتجنبها في الدراسة الأساسية .
- ج- البرنامج التدريبي المقترح :
- بعد إجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث وجمع البيانات الأولية وتحليل محتوى بعض المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة والمرتبطة بمتغيرات البحث تمكن الباحث من تصميم البرنامج التدريبي ، وذلك بتحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح من حيث (الفترة الزمنية للبرنامج - عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع - زمن الوحدة التدريبية اليومية - زمن أداء تدريبات القدرات البدنية والمهارية في وحدة التدريب اليومية - زمن فترات الراحة عند تكرار تدريبات القدرات البدنية والمهارية - عدد مرات تكرار تدريبات القدرات البدنية والمهارية في وحدة التدريب) .

١. الهدف من البرنامج

- يهدف البرنامج التدريبي إلى إحداث طفرة تنموية حقيقية في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) ومعرفة تأثير استخدام الوسط الرملي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم ، وتحقيق هدفه الذي يتمثل فيما يلي :
- تحديد الأهداف الخاصة بكل مرحلة من مراحل الأعداد بوضوح.
 - تحديد طريقة التدريب الخاص وكذلك الأدوات المستخدمة.
 - التأكد من أن البرنامج ملائماً للمرحلة السنية لحراس المرمى .
 - ملائمة برنامج التدريب مع الأهداف الموضوعية.
 - مراعاة الفروق الفردية والاستجابات لدى أفراد العينة قيد البحث .

٢. أسس وضع البرنامج التدريبي :

- من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي ، والاطلاع علي كثير من الأبحاث والرسائل العلمية ، والتي تناولت حسن التدريب ، والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه، قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج والتي تمثلت في النقاط التالية:
- ملائمة البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعية.
 - مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
 - مراعاة توفير الإمكانيات المستخدمة.
 - مراعاة توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لتطبيق البرنامج التدريبي .
 - أن يتناسب البرنامج التدريبي للمرحلة السنية وخصائص النمو ومستوى العينة قيد البحث.
 - مراعاة الفروق والاستجابة الفردية بين حراس المرمى .
 - تحديد شدة وحجم التدريبات وفترات الراحة البينية وفقاً لمبادئ تقنين الأحمال التدريبية.
 - ان يتميز البرنامج بالتدرج من السهل للصعب .
 - تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية اليومية.
 - ان يراعي عوامل الأمن والسلامة بين حراس المرمى .
 - مراعاة أن يكون سرعة التمرين تبعا لمستوى السرعة المستهدفة في تدريب المجموعات العضلية المرتبطة حتى عملية التكيف الفسيولوجي للحركة وفقا للسرعة المطلوبة والتردد الحركي المستهدف والقوة الداعمة لتطوير جميع عناصر الحركة من حيث (الانقباض - الانبساط).
 - ان يراعي البرنامج القدرات البدنية لحراس المرمى في كرة القدم
 - التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة

وديناميكية الأحمال التدريبية.

- مراعاة الأسس الرياضية الفسيولوجية للبرنامج التدريبي المقترح وهي فترة الإحماء ثم الجزء الرئيسي ثم التهدئة.

- ان يحقق أهداف تعلم بعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمي كرة القدم قيد البحث في الوسط الرملى .

محتوى البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث : تم تطبيق البرنامج لمدة (٥) خمسة أسابيع بواقع (٢) وحدة تدريبية فى الأسبوع حيث اشتمل البرنامج على (٢٠) عشرون وحدة تدريبية ، أيام (الأحد ، الخميس) ، مع العلم أن زمن الوحدة التدريبية الواحدة يقدر بـ (٩٠) مائة وعشرون دقيقة.

جدول (٥) وكان التوزيع الزمني لمحتوى الوحدة التدريبية متساوية فى الوقت كلاً على حده

م	المتغيرات	المحتوى التدريبى	ملاحظات
١	مدة البرنامج	شهر واسبوع (٣٧ يوم)	
٢	عدد الأسابيع	(٥) أسابيع	
٣	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	(٢) وحدات تدريبية	
٤	عدد الوحدات البرنامج خلال البرنامج	(١٠) وحدة تدريبية	
٥	أيام التدريب خلال الأسبوع	(الأحد - الخميس)	
٦	زمن الوحدة التدريبية	(٩٠ ق)	
٧	زمن الإحماء	(١٥ ق) إحماء	
٨	الجزء الرئيسى (زمن القدرات البدنية والمهارية بالوحدة التدريبية)	(٣٠ ق) التهدئة	
٩	الجزء الرئيسى (زمن التقسيمه)	(٤٠ ق)	
١٠	زمن الجزء الختامى	(٥ ق) ختام	
١١	تشكيل دورة الحمل الأسبوعية	(٢ - ١)	

خطوات وضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بإجراء عملية مسح للدراسات والبحوث العلمية والسابقة والمرتبطة بالمتغيرات قيد البحث للتعرف علي أفضل التمرينات المستخدمة في تطبيق ذلك البرنامج ، وقام الباحث بعمل مسح لتحديد مدة البرنامج وذلك للتعرف على المدة الزمنية التى أستخدمها الباحثين أثناء التدريب كما هو موضح بجدول رقم (٥) ، كما قام الباحث بتحديد محتويات البرنامج التدريبي المقترح من خلال رأي الخبراء حيث يحتوي على تدريبات قدرات بدنية فى الوسط الرملى باستخدام مقومات مختلفة ، حيث يحتوى البرنامج التدريبى على مجموعة من التمرينات لتطوير القدرات البدنية والمهارية لدى حراس المرمى (عينة البحث) ، وكذلك الوصول إلى التوزيع الزمني لوحدات تدريب كرة القدم المناسبة لبناء البرنامج ، والوصول إلى مستويات حمل التدريب النهائية المستخدمة في خطة تنفيذ برنامج تدريبات القدرات البدنية والمهارية فى الوسط الرملى لتنمية مهارات حراس المرمى (قيد البحث) خلال (٥)

أسابيع خلال فترة مرحلة الأعداد ، وقام الباحث بتحديد النسب المئوية لتوزيع حمل التدريب (الشدة ، الكثافة ، الحجم) على محتويات البرنامج التدريبي للقدرات البدنية والمهارية فى الوسط الرملى وذلك لتنمية مهارات حراس المرمى (قيد البحث) خلال فترة مرحلة الأعداد ، وتم اختيار التدريبات الخاصة والمشابهة لطبيعة الأداء المهارى والبدنى لحراس المرمى فى كرة القدم ، مع مراعاة فترات الراحة البينية بين التمرينات .

د- الدراسة الأساسية:

١. القياس القبلي:

قام الباحث بتطبيق القياسات القبليّة على عينة البحث الأساسية فى الفترة من ١٠/١/٢٠٢٣م وحتى ١٢/١٠/٢٠٢٣م على النحو التالي:

- يوم ١٠/١/٢٠٢٣م تم تحديد (الطول ، الوزن ، العمر الزمنى ، العمر التدريبى) .
- يوم ٣/١٠/٢٠٢٣م تم تطبيق الاختبارات البدنية فى الوسط الرملى لحراس المرمى للمجموعة التجريبية (قيد البحث) " الوثب العمودى من الثبات لسارجنت (سم) ، رمى كرة طبية لأبعد مسافة زنة ٣ كجم (م) ، نيلسون للاستجابة الحركية باتجاهين (ث) ، ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (ث) ، ثنى الجذع أماماً من الوقوف من فوق صندوق (سم) ، الجرى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥ م (ث) ، رمى واستقبال الكرات على الحائط (ث) على أفراد العينة للمجموعة التجريبية قيد البحث " .
- يوم ٥ / ١٠ / ٢٠٢٣م ، ٨ / ١٠ / ٢٠٢٣م ، ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٣م ، ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٣م ، وتم تطبيق اختبارات الأداء المهارى فى الوسط الرملى لحراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية (قيد البحث) " ضرب الكرة بيد واحدة (لكم) (الدرجة) ، الارتقاء لإبعاد الكرات العرضية بيد واحدة (الدرجة) ، الارتقاء الجانبى لإمسك الكرات (الدرجة) ، دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها (الدرجة) على أفراد العينة قيد البحث للمجموعة التجريبية " .

٢. تنفيذ التجربة الأساسية :

بعد الانتهاء من القياسات القبليّة ، تم تطبيق التجربة الأساسية فى الفترة الزمنية بواقع (٥) أسابيع ، حيث تبدأ هذه الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٢/١٠/٢٠٢٣م وتنتهى يوم الخميس الموافق ٢٣/١١/٢٠٢٣م ، وقامت المجموعة التجريبية بتنفيذ البرنامج التدريبى للمتغيرات البدنية والمهارية فى الوسط الرملى لحراس مرمى كرة القدم والبالغ عددهم (٨) لاعبين حراس المرمى للناديين (قيد البحث) وبإشراف مباشر من قبل الباحث ، وكانت التدريبات والتمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبى المقترح هى " الوثب العمودى من الثبات لسارجنت (سم) ، رمى كرة طبية لأبعد مسافة زنة ٣ كجم (م) ، نيلسون للاستجابة الحركية باتجاهين (ث) ، ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (ث) ، ثنى الجذع أماماً من الوقوف من فوق صندوق (سم) ، الجرى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥ م (ث) ، رمى واستقبال الكرات على

الحائط (ث) ، ضرب الكرة بيد واحدة (لكم) (الدرجة) ، الارتقاء لإبعاد الكرات العرضية بيد واحدة (الدرجة) ، الارتقاء الجانبي لإمساك الكرات (الدرجة) ، دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها (الدرجة) ، على أفراد العينة قيد البحث للمجموعة التجريبية "

٣. **القياس البعدي** : تم إجراء القياس البعدي على مجموعة البحث التجريبية بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي قيد البحث على عينة البحث الأساسية ، بنفس شروط وتعليمات وظروف ومواصفات القياسات القبلية وذلك بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق البرامج التدريبية ، وذلك في الفترة ١٢ / ٣ / ٢٠٢٣م وحتى ١٢/٧/٢٠٢٣م

سابعاً: **المعالجات الإحصائية** : بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات قيد البحث ، قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام البرنامج الإحصائي " SPSS " وتم استخدام تلك المعالجات الإحصائية في البحث :

- المتوسط الحسابي Mein
- الانحراف المعياري Standard
- النسبة المئوية
- الوسيط Median
- معامل الالتواء Skewness
- معامل ارتباط بيرسون Correlation Pearson
- اختبار (ت) T - test
- النسبة المئوية للتحسن

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في بعض المتغيرات البدنية لحراس مرمي كرة القدم (عينة البحث) ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) الجدولية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الوثب العمودي من الثبات لسارجنت	سم	٤٨.٢٣	٣.١٤	٥٠.٣٠	٣.٣٣	٥٢.٣٧-	*١.٧٨
رمي كرة طبية لأبعد مسافة (٣ كجم)	متر	٧.٨٨	١.٢٠	٩.١٥	٠.٩٨	١.٢٧-	*٢.٣١
نيلسون للاستجابة الحركية باتجاهين	الثانية	٢٥.٠١	١.٥٥	٢٣.٩٠	١.٤٣	١.١١	*١.٤٩
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	الثانية	١١.٠٥	١.١٢	١٠.٣٩	٠.٨٨	٠.٦٦	*١.٣١
ثنى الجذع أماماً من الوقوف من فوق صندوق	سم	٢٢.٩١	٣.١٨	٢٥.٠٠	٣.٤٩	٢.٠٩-	*١.٢٥
الجرى بطريقة بارو ٣ × ٤٠ م	الثانية	٣٥.٤٥	١.٨٣	٣٤.٩٤	١.٩٠	٠.٥١	*٠.٥٥
رمي واستقبال الكرات على الحائط	الدرجة	١٥.٦٠	٣.١٨	١٤.٤٩	٣.٠٢	١.١١	*٠.٧١

- قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٧) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٨

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق إحصائية دالة معنوياً عند مستوى (٠.٠٥) بين

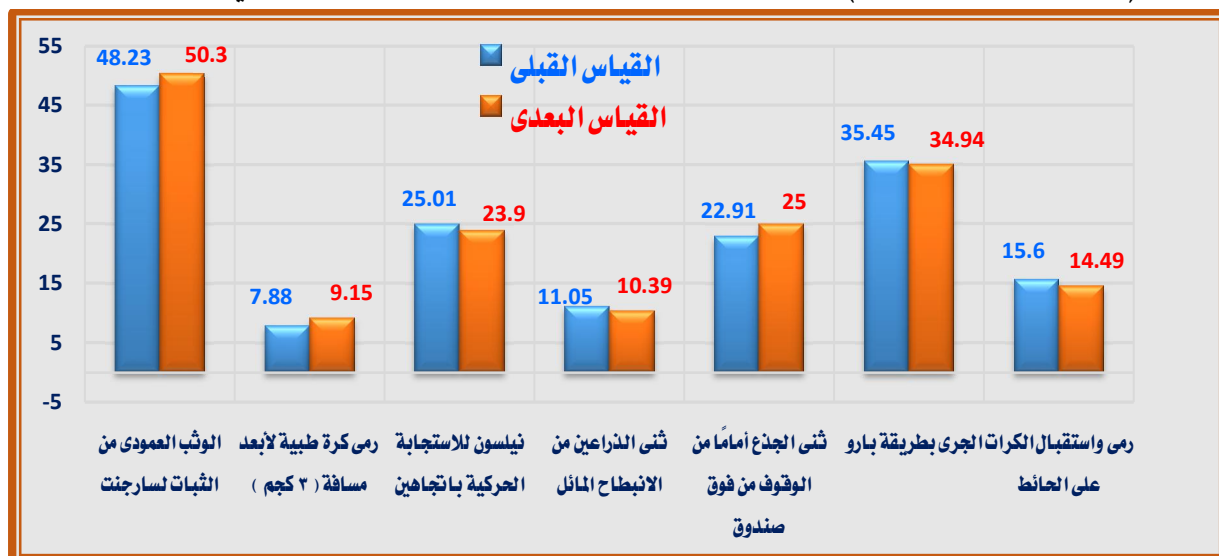
متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية فى الوسط الرملى لحراس مرمي كرة القدم (عينة البحث) ، حيث جاءت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

جدول (٧) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية

لحراس مرمي كرة القدم (عينة البحث) $n = 8$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الوثب العمودى من الثبات لسارجنت	سم	٤٨.٢٣	٣.١٤	٥٠.٣٠	٣.٣٣	-٥٢.٣٧	٤.٢٩%
رمى كرة طبية لأبعد مسافة (٣ كجم)	متر	٧.٨٨	١.٢٠	٩.١٥	٠.٩٨	-١.٢٧	١٦.١١%
نيلسون للاستجابة الحركية باتجاهين	الثانية	٢٥.٠١	١.٥٥	٢٣.٩٠	١.٤٣	١.١١	٤.٤٤%
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	الثانية	١١.٠٥	١.١٢	١٠.٣٩	٠.٨٨	٠.٦٦	٥.٩٧%
ثنى الجذع أماماً من الوقوف من فوق صندوق	سم	٢٢.٩١	٣.١٨	٢٥.٠٠	٣.٤٩	-٢.٠٩	٩.١٢%
الجرى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥ م	الثانية	٣٥.٤٥	١.٨٣	٣٤.٩٤	١.٩٠	٠.٥١	١.٤٤%
رمى واستقبال الكرات على الحائط	الدرجة	١٥.٦٠	٣.١٨	١٤.٤٩	٣.٠٢	١.١١	٧.١٢%

يتضح من جدول رقم (٧) أنه جاءت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية فى الوسط الرملى لحراس مرمي كرة القدم (عينة البحث) ، وقد تراوحت (١.٤٤ % ، ٩.١٢ %) مما يشير إلى وجود تحسن معنوى لدى العينة التجريبية قيد البحث .



شكل (١) المتوسط الحسابى للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية

ثانيًا : مناقشة النتائج :

الفرض الأول ينص على :

يتضح من جدول (٦) ، و جدول (٧) والشكل (١) وجود فروق إحصائية دالة معنويًا عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية في الوسط الرملي لحراس مرمي كرة القدم (عينة البحث) ، حيث جاءت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وجاءت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية في الوسط الرملي لحراس مرمي كرة القدم (عينة البحث) ، وقد تراوحت (١.٤٤ % ، ٩.١٢ %) مما يشير إلى وجود تحسن معنوي لدى العينة التجريبية قيد البحث .

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى البرنامج التدريبي لعينة البحث وأثر البيئة الرملية على المتغيرات البدنية قيد البحث ، وأن ممارسة التمارين البدنية على الوسط الرملي يتطلب مزيدًا من الجهد الواقع على عضلات الجسم ، وذلك بسبب عدم تماسك حبيبات الرمل ، وهذا يعمل على التأثير على عضلات الرجلين ، مما يعمل على تنمية القوة المميزة بالسرعة عند اللاعب ، لنتج تأثير مباشر على المجاميع العضلية العاملة في الأداء ، وبالتالي التأثير على القوة العضلية للرجلين ، وهذا ما يعمل على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ، حيث اتفقت معظم الدراسات أنه لا بد من تنمية الأداء البدني بعناصره المتمثلة والعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية بشكل عام عن طريق التدريب .

وهذا ما يتفق مع دراسة كلاً من : دراسة علاء الدين أسامة (٢٠١٥ م) ، ودراسة [صالح محمد](#)

(٢٠٢٠ م) ، ودراسة محمد سلامه (٢٠٢٠ م) ، ودراسة محمد البكري (٢٠١٨ م)

(، ودراسة [محمود الشامي](#) (٢٠٢١ م) ، ودراسة [محمد عبيد](#) (٢٠٢٠ م) .

فالإعداد البدني يهدف إلى اكتساب اللاعب مختلف الصفات والقدرات البدنية، أي تطوير وإتقان الصفات الحركية من خلال الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص ، فضلاً عن تنمية القدرات الوظيفية.

حيث أشارت فاطمة عبد مالح وآخرون (٢٠٠٩ م) أن الإعداد البدني يعرف بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكتسابه اللياقة البدنية والحركية ، وإن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي .

ويعزو الباحث تلك النتائج إلى التخطيط الجيد عند عملية بناء البرامج التدريبية وهذا ما يتفق مع كلاً من : محمد الحماحمي وأمين الخولي ، وكذلك كل من عمرو أبو المجد وجمال النمكي بأن الأسس المهمة لتخطيط وبناء البرامج التدريبية في كرة القدم هي أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن ، وأن تبني البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف

الاجتماعية، وفلسفة المجتمع ، وهذا ما راعه الباحث عند تصميم وتنفيذ البرنامج التدريبي المعد . ويرى "عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) أن الوسط الرملي له فوائد بدنية وفسولوجية متعددة حيث يعمل على تنمية (التحمل الدوري التنفسي ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، القدرة العضلية ، السرعة) كما أنها تؤدي إلى تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والجهازين العصبي والعضلي . ويرى الباحث أن ممارسة التمارين البدنية على الوسط الرملي يتطلب مزيداً من الجهد الواقع على عضلات الجسم ، وذلك بسبب عدم تماسك حبيبات الرمل ، وهذا يعمل على التأثير على عضلات الرجلين ، مما يعمل على تنمية القوة المميزة بالسرعة عند اللاعب ، لتنتج تأثير مباشر على المجاميع العضلية العاملة في الأداء ، وبالتالي التأثير على القوة العضلية للرجلين ، وهذا ما يعمل على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة .

ويرجع الباحث التحسن في الصفات البدنية الخاصة لدى (عينة البحث) إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح من خلال مراعاته للمبادئ العامة لتنمية تلك الصفات والقدرات البدنية من حيث التوقيت الصحيح لتكرار الحمل ثم الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل ، مع التدرج في تنميتها ومراعياً في نفس الوقت عاملي التكامل والتدرج في تنمية تلك الصفات .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من حنفي مختار (١٩٨٢م) ، محمد علاوي (١٩٩٠م) من ضرورة مراعاة تلك المبادئ لتنمية وتطوير القدرات والصفات البدنية خلال مراحل فترة الإعداد مع التركيز على الصفات البدنية العامة خلال مرحلة الإعداد العام ، ثم الانتقال إلى الصفات البدنية الخاصة خلال مرحلتها الإعداد الخاص والمباريات مع عدم الفصل بينهما ، فإنه في المرحلة الأولى تعطى تمارين التحمل العام والقوة والرشاقة والمرونة ، وفي المرحلة الثانية تزداد العناية بتمارين السرعة وتحمل القوة والسرعة والأداء ، وفي المرحلة الثالثة تلعب تمارين المنافسة دوراً فعالاً في تطوير الصفات البدنية للاعب .

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لحراس مرمي كرة القدم (عينة البحث) "

الاستنتاجات

وفي ضوء البيانات التي جمعت لدى الباحث و أهداف ونتائج البحث توصل الباحث إلى

الاستنتاجات الآتية :-

١. أدى البرنامج التدريبي المستخدم مع حراس مرمي كرة القدم للمجموعة التجريبية إلى تحسن واضح وملحوظ في القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة فيما يلي (القدرة العضلية ، سرعة الاستجابة ، تحمل عضلي ، الرشاقة ، الدقة ، والمرونة) .

٢. يوجد تفوق واضح و كبير في نتائج القياسات البعدية لدى المجموعة التجريبية فى القياس البعدى يفوق نتائجها فى القياس البعدى في المتغيرات البدنية وهذا يؤكد التأثير الكبير للبرنامج التدريبي المستخدم فى الوسط الرملى
٣. أحدث البرنامج التدريبي فى الوسط الرملى الذي استخدم التمرينات والتي نفذته المجموعين التجريبية اثر إيجابي في تطوير كافة المتغيرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم قيد البحث .
٤. حققت التمرينات الخاصة المستخدمة الأهداف الموضوعة لتطوير بعض القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم لحسم الكرات العالية داخل منطقة الجزاء.
٥. أن كثرة وجود البرامج تدريبية و التمارين الخاصة المبنية على أسس علمية ترفع من المستوى البدنى والمهارى لحراس مرمى كرة القدم ، وهذا ما تفقده البرامج التدريبية الآن نتيجة لاعتماد المدربين على الخبرات السابقة دون النظر لكل جديد.
٦. أن البرنامج التدريبي لحراس المرمى فى الوسط الرملى قد حسن مستوى كلاً من القدرات البدنية لهم .
ثانيًا : التوصيات
٧. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح فى الوسط الرملى لتدريب السرعة ورشاقة رد الفعل لحراس مرمى في كرة القدم .
٨. ضرورة الاهتمام بالمتغيرات الفسيولوجية وعناصر اللياقة البدنية والتقييم الفسيولوجي والبدني والمهارى المستمر لحراس المرمى في كرة القدم للوقوف على مستواهم الفعلي.
٩. وضع برامج تدريبية أسبوعية أو شهرية لتدريب الحراس مبنية على أسس علمية للعملية التدريبية والقدرة على تطبيقها.
١٠. ضرورة توفير الساحات الرملية والسبح في الأندية الرياضية كجزء أساسي في تدريبات الفريق .
١١. التأكيد على ضرورة تنمية الصفات البدنية المحددة في البحث لأهميتها في الارتقاء بمستوى حراس مرمى كرة القدم .
١٢. التأكيد على ضرورة استخدام التمرينات على الأراضي الرملية كأسلوب من أساليب التدريب المؤثرة على القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم.
١٣. الاهتمام بوضع محتوى تدريبي مماثل لتحسن أداء المهارات الخاصة (الدفاعية والهجومية) لبراعم حراس المرمى في كرة القدم.
١٤. البحث عن طرق وأساليب علمية وتدريبية حديثة ومتنوعة مما قد يساهم في تطوير أداء مهارات حراس المرمى في كرة القدم .
١٥. إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية أخرى وعلى أنشطة رياضية أخرى .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

م	الاسم	العنوان
١	حسن السيد أبو عبده	: الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠١٣ م
٢	حنفي محمود مختار	: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٨٢ م .
٣	ربيع رمضان عبد الظاهر	: تأثير برنامج تدريبي للقدرات البدنية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم ، المجلد (٥٤) ، مجلة أسبوط لعلوم و فنون التربية الرياضية ، ٢٠٢٠ م .
٤	زكي محمد محمد حسن	: المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
٥	السجاد رعد خنجر	: تأثير وحدات تدريبية متباينة الشدة في بعض القدرات الحركية لدى حراس مرمى كرة اليد للناشئين ، مجموعة (٣٤) ، العدد (٤) ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، العراق ، ٢٠٢٢ م .
٦	صالح محمد صالح	: تأثير تدريبات الوسط الرملي لتحسين القدرة العضلية للرجلين على مسافة البدء لسباحي الزحف على البطن ، المجلد (٥) ، العدد (٥٥) ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، ٢٠٢٠ م .
٧	عصام الدين عبد الخالق	: التدريب الرياضي ، نظريات - تطبيقات ، الطبعة الثانية عشر ، دار النشر دار المعارف للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
٨	علاء الدين أسامة أحمد	: تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط الرملي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم ، جامعة حلوان ٢٠١٥ م .
٩	على فهمي البيك، صبري عمر	: راحة الرياضي ، منشأة المعارف ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
١٠	فاطمة عبد مالح ، نوال مهدي العبيدي ، أسماء حميد كمش	: التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، تم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ١٥٠٥ ، ٢٠٠٩ م .
١١	كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسنين	: اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس) ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
١٢	محمد حسن سلامه	: تأثير التدريب في الوسط الرملي على مستوى بعض المهارات المركبة لدى ناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد (٢٨) ، العدد (٢٨) ، ٢٠٢٠ م .
١٣	محمد حسن علاوي	: علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة الحادية عشر ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
١٤	محمد رفاعي مصطفى	: تأثير تدريبات للقدرات التوافقية باستخدام مقومات مختلفة على بعض المهارات الدفاعية لبراعم حراس المرمى ، العدد (٤٣) ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٢٢ م .

١٥	محمد عبد المهدي البكري	: تأثير اختلاف الوسط الرملي خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية و المهارية والخططية لناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية و علوم الرياضة ، جامعة بنها ، كلية التربية الرياضية للبنين ، المجلد (٢٢) ، العدد (٥) ، ٢٠١٨م .
١٦	محمد فهد سالم عبيد	: تأثير اختبارات التمرينات الأساسية على قدرات المهارات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم ، المجموعة (٤) ، العدد (٥٥) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، مصر ، ٢٠٢٠م .
١٧	محمود الأطرش ، عصام أبو شهاب	: أسس تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم ، دار الشامل للنشر والتوزيع ، ٢٠١٨م
١٨	محمود محمد عيد جاد الشامي	: تأثير تدريبات الوسط الرملي لتحسين القدرة العضلية للرجلين على المستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل ، المجلد (٦٥) ، العدد (٦٥) ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ٢٠٢١م .
١٩	مشعل عدي النمري	: مهارات كرة القدم وقوانينها ، الطبعة الأولى ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ٢٠١٣م .
٢٠	مصطفى محمد بدر الدين سيد منصور	: كرة القدم مهارات - تعلم ذاتي - انتقاء ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .
٢١	مفتي إبراهيم حماد	: التدريب الرياضي التربوي ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
٢٢	مفتي إبراهيم حماد	: التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
٢٣	ناجح الذيابات	: اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم في الأردن، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الرياضية والتربية البدنية ، المجلد (١) ، العدد (٣) ، ٢٠٠٩م.
٢٤	هاني سعيد عبدالمعزم	: تأثير تدريبات تحمل القدرة العضلية على بعض الأداءات المهارية الهجومية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد (٢٦) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٢١م .

ثانيًا : المراجع الأجنبية :

25	Karel Hulka , Radim Weisser , Jan Belka	: Effect of the pitch size and presence of goalkeepers on the work load of players during small-sided soccer games , Collection 2016 Jun.
26	Daniel ara , Enrique Ortega , Miguel-Ángel	: Effect of Pitch Size on Technical-Tactical Actions of the Goalkeeper in Small-Sided Games , Collection 2018 Jun.
27	Muhammad Nasihul Waffak , Pamuji Sukoco , Sugiyanto	: The effect of water exercise and sand exercise training methods on agility in basketball athletes, Health, sport, rehabilitation , Yogyakarta State University, Yogyakarta, 2022, NO 2, p. 42-52

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط الرملي على بعض المتغيرات البدنية

لحراس مرمى كرة القدم (الرواد)

أ. د / ماجد مصطفى احمد اسماعيل

أ. د / محمد محمد عبد السلام

م . م / عمر محسن رمضان على

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط الرملي على بعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم (الرواد) واستخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس المرمى للرواد بالشركات المصرية للموسم الرياضي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣) ، والبالغ عددهم (١٠) حراس مرمى وقد قام الباحث باختيار (٢) حراس مرمى من نادي الشرقية للدخان و نادي سكر الحومدية لإجراء دراسة استطلاعية عليهم ، و(٨) حراس مرمى من نادي الشرقية للدخان و نادي سكر الحومدية كمجموعة تجريبية لتنفيذ معهم البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث ، وقد أسفرت النتائج إلى تفوق واضح وكبير في نتائج القياسات البعدية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي يفوق نتائجها في القياس البعدي في المتغيرات البدنية وهذا يؤكد على مدى التأثير الكبير للبرنامج التدريبي المستخدم في الوسط الرملي ، وأنه قد ساهم في تحسين مستوى القدرات البدنية لديهم ، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالمتغيرات الفسيولوجية وعناصر اللياقة البدنية والتقييم الفسيولوجي والبدني المستمر لحراس المرمى في كرة القدم للوقوف على مستواهم الفعلي ، والتأكيد على ضرورة استخدام التمرينات على الأراضي الرملية كأسلوب من أساليب التدريب المؤثرة على القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم.