

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط الرملي على بعض المتغيرات المهارية 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.2024.341318.2884

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 ، لسايرة 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 .

فالتطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفاً تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية للرياضيين لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمي بصفة عامة الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور، وتعتبر الاستفادة من الأساليب العلمية أحد الدعائم الأساسية لنجاح أى برنامج تدريبي ولا غنى عنها في عمل المدرب الناجح وأن البرامج التدريبية التي توضع بطريقة غير مقننة لا تؤثر بشكل إيجابي على مستوى أداء اللاعبين وذلك لأن التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى برياضة المستويات العليا ، فنجد أن الهدف الأساسي منه محاولة الوصول باللاعب لأعلى مستوى رياضي ممكن في النشاط التخصصي من خلال استخدام الأسلوب العلمي في برامج التدريب وتطوير ما وفره العلم والتقنيات التكنولوجية لخدمة العملية التدريبية .

ويشير كلاً من علي فهمي البيك ، صبري عمر (١٩٩٩م) أن التدريب في الوسط الرملي يتميز بإمكانية استخدام طرق التدريب المختلفة مثل التكراري أو الضري المنخفض الشدة أو المرتفع الشدة أو

استخدام الحمل المستمر . (١٦ : ٩)

حيث يشير مفتي إبراهيم (١٩٩٨م) إلى أن كل نشاط رياضي له متطلبات مهارية وبدنية وفنية وخاصة كرة القدم ومراكزها المختلفة تؤدي إلى مستوى مرتفع يتوقف عليه مستوى الإنجاز في المباريات . (٢٢ : ٤٢) .

ويري عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) 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 وأيضاً الجهازين العضلي والعصبي . (٣٢ : ٧)
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)

وأنه لا يمكن أن يتمتع اللاعب بمباراة كرة القدم إلا إذا استطاع أن يصل إلى مستوى جيد من مهارات كرة القدم، ويصل لمستوى جيد في الأداء بكلتا القدمين والرأس في تنفيذ مهارات كرة القدم، ولا بد من التدريب على المهارات الأساسية يومياً في كل وحدة تدريبية حتى تصل بالأداء لأعلى مستوى ممكن، ولا بد من الاهتمام بالبراعم في تعليمهم المهارات الأساسية في كرة القدم . (٢١ : ٧١)

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 لفض مسك الكرة . (٢٠ : ٧٥)

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

ان حارس المرمى هو آخر خط دفاعي وآخر امل للفريق ضد مهاجم يكون قد تخلى لاعبي الدفاع ، وعلى حارس المرمى ان يتوقف كثيرا نتيجة المباراة أما فوز أو هزيمة ، وحارس المرمى يعتبر مساوياً لكل الفريق عندما يحافظ على مرماه نظيفاً ، وبالعكس من ذلك فإنه يوجه إليه اللوم والنقد اذا ما اخطأ وتسبب عن ذلك تسجيل الفريق المضاد هدفاً في مرماه ، ولا يمكن لحارس المرمى أن يطور نفسه بنفسه ، وإنما العديد من العوامل التي تساعد وفي مقدمتها البرامج التدريبية المتقدمة للارتقاء بمستواه البدني والمهاري والخططي والنفسي للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء .

إن حارس المرمى الغير معد بدنياً ومهاريًا يتسبب في خسارة فريقه وهزيمته ، على عكس حارس المرمى المعد بدنياً ومهاريًا جيداً الذي يساعد بدرجة كبيرة في مساندة فريقه وتحقيق الفوز .

ويرى الباحث أن حارس المرمى في معادلة كرة القدم يعد العامل والرقم الأصعب والأهم في لعبة كرة القدم ، وهو الذي بإمكانه أن «ينتشل» الفريق ويقوده إلى بر الأمان وتحقيق الفوز ، وهو ذاته الذي قد

يقرب أمور فريقه رأساً على عقب ويدفعه نحو الهاوية والمحذور ، والروايات كثيرة لا حصر لها بهذا الصدد ، فنجد أن الفريق الذي يمتلك حارس مرمى متمكناً ومبدعاً تكون حظوظه في ملامسة طموحاته أقوى والعكس صحيح ، فإن أي قصور لدي حراس المرمى في الجانب البدني أو المهاري في لعبة كرة القدم يؤثر سلباً على مستوي الأداء خاصة عند محاولة الوصول إلى المستويات العليا ، وإن التطور الذي حدث على القوانين والأنظمة بخصوص حراسة المرمى صعب من مهنة وأصبحت كل حركة في المباراة تحدياً كبيراً له مما يعني لنا كقائمين على التدريب والبحث والتجديد لتطوير صفاته البدنية والمهارية والخططية .

ويعد حارس المرمى اللاعب الذي يشغل المنصب الأكثر حساسية في الفريق وهو الذي يسمح له القانون باستخدام يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات ومركزة في مؤخرة الدفاع يتيح له توجيه زملائه في عمليات الهجوم، سريع الاستجابة، يتمتع بلياقة بدنية معتبرة و مهارات نفسية عالية .

مشكلة البحث

اتجه علماء التدريب الرياضي إلى استراتيجيات التخطيط جنباً إلى جنب مع العمليات التدريبية لغرض نجاح عملية إعداد الرياضيين وتحقيق محتوى الإنجاز العلمي ، حيث 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 في المباريات ، ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية المميزة لرياضة كرة القدم ومحاولة تطويرها ، والعمل على تنميتها لأقصى مدى حتى يمكن وصول اللاعب إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الفني .

وتعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية، بل أنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة، لا تتطلب تحضيرات مسبقة ، وأن 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 ، وإن التدريب في الرمال يمثل أحد الاتجاهات التدريبية الحديثة في التدريب الرياضي ، مثل التدريب بالأثقال ، والتدريب في الماء ، و تدريبات 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 التدريبات الأخرى .

إن التدريب في الرمال يمثل أحد الاتجاهات التدريبية الحديثة في التدريب الرياضي ، مثل التدريب بالأثقال ، والتدريب في الماء ، وتدريب 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 التدريبات 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 التدريبيية في مجال تدريب كرة القدم بشكل عام وحراس المرمى بشكل خاص ، أن استخدام الأساليب التقليدية ولضترات طويلة يسهم بشكل فعال في رفع المستوى المهارى بشكل عام لدى الرياضيين ولحراس المرمى الرواد بشكل خاص ، إلا أن ذلك مرتبط بما يعرف باستنزاف الكثير من الوقت والجهد والمال ، ولكن مع استخدام طرق تدريب ذات اساليب مقننة في الأرض النجيلية (العشب) ، وفي وقت أكثر يسهم في الحد من ما تستنزفه الأساليب التقليدية ، حيث لاحظ الباحث وجود فروق بين مستويات الحراس الرقمية عند اعطاء برنامج تدريبي للمتغيرات المهارية في الوسط الرملى 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 لتلك المتغيرات المهارية لديهم ، مما دفعه إلى استخدام الوسط الرملى في تدريبهم على تلك المهارات المهارية لهم ، والسعى قداماً لاستغلال الإمكانيات البيئية (الوسط الرملى) ، ربما يكون السبب في تنمية القدرات المهارية عن غيرهم من الحراس الرواد ، وهذا ما دفع الباحث من البحث حول الأساليب والوسائل التدريبيية والتي تعددت واختلقت من اجل الوصول إلى أفضل تقنية لإعداد حراس المرمى الرواد والوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من القدرات المهارية باستخدام الوسط الرملى 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 الرواد والارتقاء بمستواهم كونه يحتوى على العناصر المهارية لحراس المرمى .

أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث الفعلية في ما يلي :

١. تصميم برنامج تدريبي مقنن باستخدام الوسط الرملى والا استفادة منه في تحسين بعض المتغيرات المهارية لحراس المرمى.
٢. تقديم مجموعة من التدريبات العملية التي تتيح للمدرب استخدامها لتحسين بعض المتغيرات المهارية لحراس المرمى.

هدف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط الرملى لحراس مرمى كرة القدم وذلك للتعرف علي :

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



فروض البحث

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات المهارية 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 دوري 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 المهارية لحراس مرمي كرة القدم في الفترة الزمنية الواقعة ما بين ١/١٠/٢٠٢٣م إلى ٧/١٢/٢٠٢٣م للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣.

المصطلحات

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:

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)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

(١) دراسة محمد عبدالمهدي البكري (٢٠١٨م): عنوان الدراسة: تأثير اختلاف الوسط الرملي خلال فترة الإعداد على

بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية 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، واختبار البدني لكل من (اختبار قياس التحمل العام، وتحمل السرعة، وتحمل القوة)، واختبار المهاري لكل من (الجري بالكرة، والجري المتعرج، ودقة الركل)، وكاميرا تصوير، وساعة إيقاف، وكرات قياس، وصفارة، وجير للتخطيط، 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 السنوية (١٤) سنة، والبالغ قوامها (٢٤) لاعب، وجاءت النتائج مؤكدة على وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية والخطوية 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)

هدفت 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 لناشئي المرحلة السنوية تحت (١٤) سنة، وتطبيق الاختبارات الخاصة لتحديد المستويات المهارية لناشئي المرحلة السنوية تحت (١٤) سنة، ومراعاة خصائص المرحلة السنوية 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)

كشفت 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 ناشئي رياضة السباحة المسجلين بالاتحاد من صعيد مصر من نادي القوصية بمحافظة أسيوط تتراوح أعمارهم من (١١-١١)

(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 ناشئي كرة القدم (١٢)

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي للتدريبات المهارية المركبة باستخدام الوسط الرملي وذلك للتعرف على تأثير التدريبات باستخدام الوسط الرملي على بعض المتغيرات البدنية وبعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم قيد البحث ، وتمثلت أدوات البحث في الرستاميتير، الميزان الطبي ، الاختبارات البدنية والمهارية ، واستمارة جمع البيانات ، وأقماع بلاستيك ، ومقاعد سويدية ، حواجز ، شريط قياس ، ساعة إيقاف ، كرات قدم ، والبرنامج المقترح ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبتة 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 إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين ، الأولى ضابطة وقوامها (١٠) لاعبين والثانية تجريبية وقوامها (١٠) لاعبين من خلال استخدام الرمال في التدريب على المهارات الأساسية ، مستخدماً الاختبارات البدنية والمهارية المختارة التي توصل إليها الباحث بناءً على المسح المرجعي الذي قام به للمراجع والأبحاث العلمية المتخصصة ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المهارات المركبة قيد البحث لناشئي كرة القدم ، وذلك 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 أقماع 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 الريا ضي والمقريدين بسجلات النادي والاحادي الكويتي لكرة القدم في الموسم الريا ضي (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 المثوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المهارات الحركية الأساسية.

٦) دراسة **محمود محمد عبد 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 للملائمة 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 أهم 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 على تدريبات الوسط الرملي ويعتمد على أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بطريقة سليمة ومنتظمة مما أدى إلى زيادة القوة والسرعة للرجلين وإنتاج القوة القصوى في أسرع وقت ممكن من خلال الاعتماد على مجموعة تدريبات الوسط الرملي .

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

هدفت الدراسة إلى إعداد وحدات تدريبية متباينة الشدة 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 والشدة 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 باعتدال تمرينات متنوعة بالأداء والشدة لدى حراس مرمى كرة اليد وإجراء بحوث مشابهة لعينات مختلفة ولألعاب مختلفة .

٨) دراسة محمد رفاعى مصطفى (٢٠٢٢ م) : 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 المرمى ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من حراس المرمى بالنادي المصري في المرحلة السنوية من (١٠ - ١٢) سنة وقد بلغ عدد العينة (٤) حراس ، وأظهرت النتائج لتدريبات القدرات التوافقية باستخدام مقومات مختلفة تأثيرا واضح ، وذلك من خلال نتائج القياسات القبلي والبعدي ولصالح القياسات البعدي قيد البحث ، يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام مقومات مختلفة تأثيراً إيجابياً على تحسين أداء مهارة ركل الكرة في مستوى الكتف ، الكرة النصف طائرة لبراعم حراس المرمى في كرة القدم قيد البحث ، زيادة نسب التحسن في جميع المهارات الدفاعية لبراعم حراس المرمى في كرة القدم ، وقد أوصى الباحث تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات للقدرات التوافقية باستخدام مقومات مختلفة على مختلف المراحل العمرية للبراعم والناشئين لحراس المرمى وكذلك في رياضات أخرى و البحث عن طرق وأساليب تدريبية أخرى تسهم في تطوير أداء مهارات حراس المرمى في كرة القدم مماثل لتحسن أداء المهارات الدفاعية لبراعم حراس المرمى 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) ناشئ، والثانية ضابطة وعددهم (١٠) ناشئ، 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](#)[Karel Hulka](#) , [Radim Weisser](#) , [Jan Belka](#) , (2016)

: عنوان الدراسة : تأثير حجم الملعب ووجود حراس المرمى 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 وأكبر 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 حراس 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](#) ، [انريكي 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 المشاركين (١٣) لاعباً 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 تنوعاً كبيراً 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، وتُظهر عندما يكون الملعب صغير أي أن اللاعبين قريبين من الحارس لاستلام الكرات.

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

(2022)

عنوان الدراسة : تأثير أسلوبى التدريب المائى والتمرين الرملى على الرشاقة لدى لاعبى كرة السلة (٢٧)

حاول الباحث فحص نماذج تمرينات الماء والرمال لتعظيم القدرة التدريبية للرياضيين كوسيلة للتمرين الطرق والأساليب: واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم "مجموعتين (الاختبار القبلى والاختبار البعدى) الذى 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، وتم إجراء هذا البحث (١٨) مرة في العلاج، وكانت الأداة المستخدمة بارة عن اختبار خفة الحركة باستخدام اختبار خفة الحركة في مرونة ورشاقة الحركات، تمثلت لكل رقم كالتالى: (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 اختباراً طبيعياً 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 ٠,٠٣١. نظراً لأن عدد T كان ٢,٣٣٥ وكانت قيمة الأهمية < ٠,٠٥، فقد أشارت هذه النتائج إلى وجود فرق كبير، وكان من أهم الاستنتاجات أنه: يوجد فرق معنوي في تأثير طريقتي التمرين (التمرين المائى والتمرين الرملى) على الرشاقة، كانت طريقة التدريب بالتمرين الرملى أعلى (أفضل) من أسلوب التدريب بالتمرين المائى في الرشاقة لدى لاعبى كرة السلة.

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة من خلال التصميم التجريبي الذى يعتمد على القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة .

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :

١-مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث حراس المرمى للرواد بالشركات المصرية للموسم الرياضى (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣) المقيدى ببطولة الشركات المصرية والمشاركين فى دورى 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 .

ثالثاً : 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 مهارية ، وتنوعت تلك الدراسات السابقة ما بين المقاييس واستمارة تقويم الأداء والاختبارات كاختبار القياس (قبلي -- بعدي) ، 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 والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات :

- قياس الطول : باستخدام الرستاميتير 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- استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات مهارية لحراس المرمى .

حيث قام الباحث بتنفيذ وإجراء الاختبارات والمقاييس في معدلات النمو والمتغيرات مهارية 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 و مجال تدريب كرة القدم بصفة خاصة وكذلك الدراسات المرتبطة بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التدريبي وتحديد أهم المتغيرات مهارية 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)

رابعاً : 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) ، النسبة المئوية للتحسن)

الاختبارات المهارة : من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات المرجعية مثل دراسة كلا من " أيمن

سليمان (٢٠٠٣) ، حسن إبراهيم (٢٠١١) ، أحمد حيدر (٢٠١٦) ، شريف عبده (٢٠١٧) ، حسن عبد

الناصر (٢٠١٨) ، ربيع عبد الظاهر (٢٠٢٠) ، محمد سلامه (٢٠٢٠) ، حسين صدام (٢٠٢٣) " قام

الباحث باختيار الاختبارات المهارة قيد البحث كما هو موضح بالجدول (١) . مرفق (١)

جدول (١) الاختبارات المهارة

الاختبارات	وحدة القياس
ضرب الكرة بيد واحدة (لكم)	الدرجة
الارتقاء لإبعاد الكرات العرضية بيد واحدة	الدرجة
الارتقاء الجانبي لإمسك الكرات	الدرجة
دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها	الدرجة

أ- المعاملات العلمية للاختبارات المهارة للدراسة الاستطلاعية :

١. صدق الاختبارات المهارة : قام الباحث بإجراء صدق التمايز بين المجموعة المميزة والغير مميزة لإيجاد

صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (٢) من لاعبي حراس كرة القدم من مجتمع

البحث ومن خارج العينة الأصلية ويوضح ذلك جدول (٢) :

جدول (٢) الفروق بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الاختبارات المهارة قيد البحث (ن = ٢ = ٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		الفرق بين المتوسطين (ت)	قيمة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
ضرب الكرة بيد واحدة (لكم)	الدرجة	٣,٥	٠,٧٢	٤,٥	١,٧١	١,٠٠-	٠,٦٣
الارتقاء لإبعاد الكرات العرضية بيد واحدة	الدرجة	٣,٥٥	٠,٧١	٥	١,٦٤	١,٤٥-	١,٣٤
الارتقاء الجانبي لإمسك الكرات	الدرجة	٤,٥	١,٢١	٤,٦	١,١١	٠,١٠-	٠,٤٨
دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها	الدرجة	٤	١,١٣	٥,١	١,٦١	١,١٠-	٠,٧١

قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤١

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية في الاختبارات المهارية قيد البحث، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنوياً بين المجموعة المميزة والغير ممييزة، ومما يدل على صدق اختبارات الأداء المهارى المستخدمة .

٢. ثبات الاختبارات المهارية :

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه فى تقنين معاملات ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على عينة قوامها (٢) من لاعبي حراس كرة القدم من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الاختبار بفارق زمنى مدته أسبوع كما هو موضح بجدول (٣) :

جدول (٣) معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاختبارات المهارية قيد البحث (ن = ٢ = ٢)

قيمة (ر) المحسوبة	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى		
٠,٩٤	١,٦٢	٥	٠,٧٢	٣,٥	الدرجة	ضرب الكرة بيد واحدة (لكم)
٠,٨١	١,١٢	٤,٥	٠,٧١	٣,٥٥	الدرجة	الارتقاء لإبعاد الكرات العرضية بيد واحدة
٠,٦٧	١,٥١	٥	١,٢١	٤,٥	الدرجة	الارتقاء الجانبي لإمساك الكرات
٠,٩٧	١,٧١	٥,٥	١,١٣	٤	الدرجة	دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,١٩

يتضح من جدول رقم (٣) وجود ارتباط إحصائى دال معنوياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاختبارات المهارية قيد البحث، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة "ر" الجدولية .

بيان تجانس أفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث :

كما قام الباحث أيضاً بإجراء التكافؤ وتجانس للمجموعة التجريبية فى ضوء المتغيرات البارامترية (الطول - الوزن - العمر الزمنى - العمر التدريبي - الاختبارات البدنية) والتى قد تؤثر على البحث و جدول (٤) يوضح ذلك :

جدول (٤) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية فى متغيرات النمو ن = ٤

م	متغيرات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٨١	١٨١	٢,٥٨	-٠,١٦
٢	الوزن	كجم	٦٥,٢٥	٦٣,٥	٤,٧٢	١,٥٢
٣	العمر الزمنى	السنة	٥١	٥٢	٤,٣٢	-١,١٩
٤	العمر التدريبي	السنة	٣	٣	٠,٨٢	٠,١٠

يوضح جدول (٤) أن المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث للمجموعة التجريبية فى متغيرات النمو (الطول - الوزن - العمر الزمنى - العمر التدريبي) انحصرت ما

بين تراوحت بين (٠.١٩ ، ١.٥٢) وأن هذه القيم انحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتمادي ، ويؤكد على تجانس عينة البحث التجريبية ككل فى بعض المتغيرات النمو قيد البحث .

جدول (٥) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث ككل فى المتغيرات المهارية ن = ١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
المتغيرات الأساسية تغير المهارات	ضرب الكرة بيد واحدة (لكم)	الدرجة	٦,٣٨	٦,٥٠	٠,٧٤	٠,٨٢-
	الارتقاء لإبعاد الكرات العرضية بيد واحدة	الدرجة	٦,٥٠	٦,٥٠	١,٢٠	٠,٢٠
	الارتقاء الجانبي لإمساك الكرات	الدرجة	٦,٣٨	٧,٠٠	٠,٩٢	٠,٩٩-
	دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها	الدرجة	٦,٦٣	٦,٠٠	١,١٩	٠,٢٩

يوضح جدول (٥) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية ، حيث يتضح أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين تراوحت بين (- ٠.٩٩ ، ٠.٢٩) وأن هذه القيم انحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتمادي ، ويؤكد على تجانس عينة البحث للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات المهارية قيد البحث .

خامساً : 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 التدريبي والمتغيرات البدنية والنواحي المهارية .

ب- الدراسات الاستطلاعية :

١. الدراسة الاستطلاعية الأولى :

وقد تم تجريب البرنامج التدريبي قبل التطبيق وبعدها الانتهاء من إعداده يوم الأحد الموافق ٢٣/٩/٢٠٢٣ م حيث تم تنفيذ وحدات البرنامج التدريبي 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 :

- التعرف على المسافة اللازمة للارتقاء وحركات حارس المرمى داخل منطقة ال ست ياردات .
- التأكد من مدى مناسبة الاختبارات التى صممها الباحث لقياس ما وضع من أجله وكذلك مدى ملاءمتها للمرحلة السنوية 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 مناسبته لقدرات حراس المرمى.

٧. تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات ، وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء التنفيذ ولضمان صحة تسجيل البيانات والنتائج .

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 عينه قوامها (٢) من لاعبي حراس المرمى من مجتمع البحث (المجموعة الاستطلاعية) وخارج العينة الأساسية وذلك لحساب صدق الاختبارات مهارية 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 المحتملة ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتجنبها في الدراسة الأساسية .

ج- البرنامج التدريبي المقترح :

بعد إجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث وجمع البيانات الأولية وتحليل محتوى بعض المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة والمرتبطة بمتغيرات البحث تمكّن 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 السنوية لحراس المرمى .
- ملاءمة 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 على 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:

- ملاءمة 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 السنوية 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 التوجي 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 مرمى كرة القدم قيد البحث في الوسط الرملي .

محتوى البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث : تم تطبيق البرنامج لمدة (٥) خمسة أسابيع بواقع (٢) وحدة تدريبية في 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 (٦) وكان التوزيع الزمني لمحتوى الوحدة التدريبية متساوية في الوقت كالأعلى حده

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

خطوات وضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بإجراء عملية مسح للدراسات والبحوث العلمية والسابقة والمتربطة بالمتغيرات قيد البحث للتعرف على أفضل التمرينات المستخدمة في تطبيق ذلك البرنامج ، وقام الباحث بعمل مسح لتحديد مدة البرنامج وذلك للتعرف على المدة الزمنية التي أستخدمها الباحثين أثناء التدريب كما هو موضح بجدول رقم (٦) ، كما قام الباحث بتحديد محتويات البرنامج التدريبي المقترح من خلال رأي الخبراء حيث يحتوي على تدريبات قدرات بدنية في الوسط الرملي باستخدام مقومات مختلفة ، حيث يحتوي البرنامج التدريبي على مجموعة من التمرينات لتطوير القدرات البدنية والمهارية لدى حراس المرمى (عينة البحث) ، وكذلك الوصول إلى التوزيع الزمني لوحدة تدريب كرة القدم المناسبة لبناء البرنامج ، والوصول إلى مستويات حمل التدريب النهائية المستخدمة في خطة تنفيذ برنامج تدريبات القدرات البدنية والمهارية في الوسط الرملي 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 في الوسط الرملي وذلك لتنمية مهارات حراس المرمى (قيد البحث) خلال فترة مرحلة الأعداد ، وتم اختيار التدريبات الخاصة والمشابهة لطبيعة الأداء المهاري والبدني لحراس المرمى في كرة القدم ، مع مراعاة فترات الراحة البيئية بين التمرينات .

د- الدراسة الأساسية:

١. القياس القبلي:

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

- يوم ٢٠٢٣/١٠/١ م تم تحديد (الطول ، الوزن ، العمر الزمني ، العمر التدريبي) .
 - يوم ٢٠٢٣/١٠/٣ م تم تطبيق الاختبارات البدنية في الوسط الرملي لحراس المرمى للمجموعة التجريبية (قيد البحث) " الوثب العمودي 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 ٢٠٢٣ / ١٠ / ٥ ، ٢٠٢٣ / ١٠ / ٨ ، ٢٠٢٣ / ١٠ / ١٠ ، ٢٠٢٣ / ١٠ / ١٢ ، ٢٠٢٣ / ١٠ / ١٢ ، وتم تطبيق اختبارات الأداء المهاري في الوسط الرملي لحراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية (قيد البحث) " ضرب الكرة بيد واحدة (لكم) (الدرجة) ، الارتقاء لإبعاد الكرات العرضية بيد واحدة (الدرجة) ، الارتقاء الجانبي 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 في الفترة الزمنية بواقع (٥) أسابيع ، حيث تبدأ هذه الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/٢٢ وتنتهي يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١١/٢٣ ، وقامت المجموعة التجريبية بتنفيذ البرنامج التدريبي للمتغيرات البدنية والمهارية في الوسط الرملي لحراس مرمى كرة القدم والبالغ عددهم (٨) لاعبين حراس المرمى للناديين (قيد البحث) وبإشراف مباشر من قبل الباحث ، وكانت التدريبات والتمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح هي " الوثب العمودي 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 لإمسك 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 القبليّة وذلك بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق البرامج التدريبيّة ، وذلك في الفترة ٢٠٢٣ / ١٢ / ٣ وحتى ٢٠٢٣ / ١٢ / ٧ م من خلال أهداف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في الجداول ومعالجتها إحصائياً والاسترشاد بالدراسات السابقة والمراجع العلمية ووفقاً لفروض البحث :



جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات

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

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) الجدولية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
ضرب الكرة بيد واحدة (كم)	الدرجة	٦,٣٨	٠,٧٤	٨,٠٠	٠,٧٦	١,٦٢ -	* ٤,٣٣
الارتقاء لإبعاد الكرات العرضية بيد واحدة	الدرجة	٦,٥٠	١,٢٠	٧,٣٨	٠,٧٤	٠,٨٨ -	* ١,٧٦
الارتقاء الجانبي لإمساك الكرات	الدرجة	٦,٣٨	٠,٩٢	٧,٧٥	١,٠٤	١,٣٧ -	* ٢,٨١
دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها	الدرجة	٦,٦٣	١,١٩	٧,٦٣	٠,٧٤	١,٠٠ -	* ٢,٠٢

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٧) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٥٢

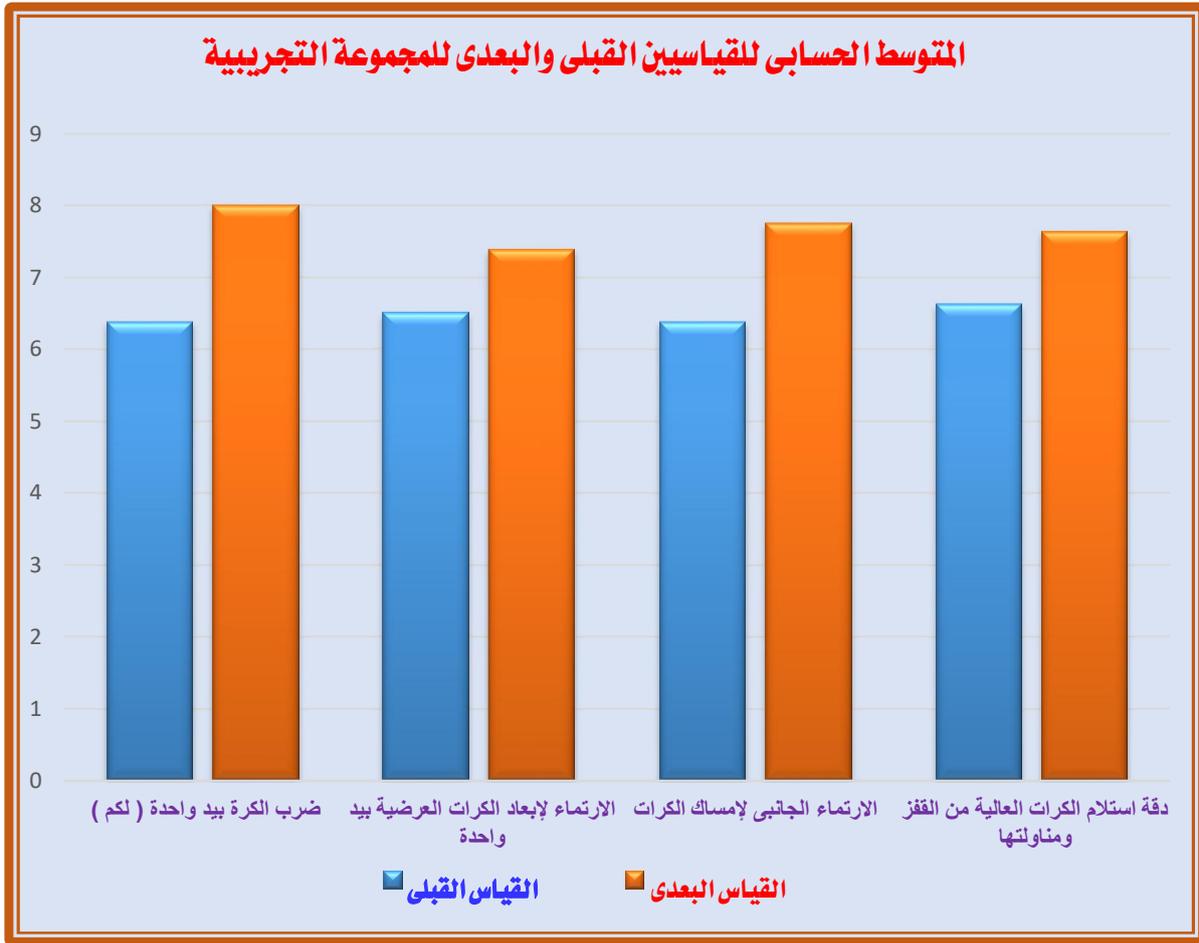
يتضح من جدول رقم (٧) وجود فروق إحصائية دالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات المهارية في الوسط الرملي لحراس مرمي كرة القدم (عينة البحث)، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٨) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات

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

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
ضرب الكرة بيد واحدة (كم)	الدرجة	٦,٣٨	٠,٧٤	٨,٠٠	٠,٧٦	١,٦٢ -	% ٢٥,٣٩
الارتقاء لإبعاد الكرات العرضية بيد واحدة	الدرجة	٦,٥٠	١,٢٠	٧,٣٨	٠,٧٤	٠,٨٨ -	% ١٣,٥٤
الارتقاء الجانبي لإمساك الكرات	الدرجة	٦,٣٨	٠,٩٢	٧,٧٥	١,٠٤	١,٣٧ -	% ٢١,٤٧
دقة استلام الكرات العالية من القفز ومناولتها	الدرجة	٦,٦٣	١,١٩	٧,٦٣	٠,٧٤	١,٠٠ -	% ١٥,٠٨

يتضح من جدول رقم (٨) أنه جاءت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات المهارية في الوسط الرملي لحراس مرمي كرة القدم (عينة البحث)، وقد تراوحت (١٣,٥٤%، ٢٥,٣٩%) مما يشير إلى وجود تحسن معنوي لدى العينة التجريبية قيد البحث.



شكل (١) المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات المهارة

ثانياً : مناقشة النتائج :

الفرض ينص على :

يتضح من جدول (٧) ، و جدول (٨) والشكل (١) وجود فروق إحصائية دالة معنوياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات مهارية في الوسط الرملي لحراس مرمي كرة القدم (عينة البحث) ، حيث جاءت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى كيفية اختيار الوحدات التدريبية التي تتناسب مع الوسط الرملي ، مما كان له الأثر الفعال في تلك الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية في القياس البعدي ، فلا يمكن لحارس المرمى أن يطور نفسه بنفسه ، وإنما العديد من العوامل التي تساعده وفي مقدمتها البرامج التدريبية المتقدمة للارتقاء بمستواه البدني والمهاري والخططي والنفسي للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء .

وتشير فاطمة عبد مالح وآخرون (٢٠٠٩م) بأنه هو التدريب على تعلم وتثبيت وإتقان المهارات الحركية والفنية لمستوى الأداء المهاري للنشاط الرياضي، بتوافق ودقة وآلية، على وفق أسس الأداء

الصحيح والمثالي والذي يتناسب مع مواقف المنافسة الحقيقية .

وذكر مفتى حماد (٢٠٠١ م) أن الإعداد المهارى يتضح فى كافة العمليات التي تبدأ بتعلم (اللاعبين .. اللاعبات) أمس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والاندسبابية والدفاعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد .

حيث جاءت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات المهارية فى الوسط الرملى لحراس مرمى كرة القدم (عينة البحث) ، وقد تراوحت (١٣.٥٤ % ، ٢٥.٣٩ %) مما يشير إلى وجود تحسن معنوى لدى العينة التجريبية قيد البحث . ويعزو الباحث هذا التحسن إلى اختيار الحداثة فى اختبارات الأداء المهارى للعينة (قيد البحث) بالإضافة إلى التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح وما يشتمل عليه من وحدات تدريبية متعددة ومتنوعة ، مما ساعد على تثبيت المسار الحركى لتلك المتغيرات المهارية فى الوسط الرملى ، وبالتالي ساعد على اختصار الوقت الذى تؤدي فيه المهارة .

وفى هذا الصدد فقد أشار زكى حسن (٢٠٠٤ م) إلى أن التدريب على الرمال يمثل أحد الاتجاهات التدريبية التي تعتمد على مقاومة الجسم لصعوبة الحركة عليه ، من أجل تحقيق قدرة بدنية أكبر للاعبين ، والتي تمثل مؤشر جيد للياقة العضلية ، ومن ثم تحسين مستوى الأداء المهارى والخطى للاعبين الأنشطة الرياضية الجماعية. (٤ : ٢٢١ - ٢٢٤)

فالإعداد المهارى يهدف إلى إتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن ، كما أنه يعد إحدى النواحي المهمة فى إعداد اللاعب بهدف تطوير المهارات الأساسية واستعمالها بشكل صحيح فى المباريات وهو أيضاً يعد الأساس فى بناء الخطط ، وكل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر ، لذا فإن إتقان هذه المهارات يعد ضرورياً لنجاح خطط اللاعب المختلفة وكلما تمكن اللاعب من ضبطها وإتقانها ، كلما تمكن من القيام بالواجبات الخططية بشكل جيد .

ويرى حسن السيد أبو عبده (٢٠١٣ م) أن الأداء المهارية والقدرات البدنية فى كرة القدم هي أحد الأركان الأساسية فى وحدة التدريب اليومية إذا تعتبر القاعدة الأساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذى يشغله فى خطوط اللاعب المختلفة أثناء المباراة .

ويعزو الباحث إلى أن التدريب فى الرمال وسيلة تدريبية فعالة لرفع المستوى البدنى مما يترتب عليه رفته المستوى المهارى .

فالمتغيرات البدنية تتمثل فى سلامة البدن وكفاءته فى مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله فى الحياة . (١١ : ٣٠ - ٣١)

ويتفق ذلك مع زكى حسن (٢٠٠٤ م) إلى أن التدريب على الرمال يمثل أحد الاتجاهات التدريبية التي تعتمد على مقاومة الجسم لصعوبة الحركة عليه ، من أجل تحقيق قدرة بدنية أكبر للاعبين ، والتي

تمثل مؤشراً جيداً للياقة العضلية، ومن ثم تحسین مستوى الأداء المهاري والخطى للأعبى الأنشطة الرياضية الجماعية.

ففى تمارین الرمال يمكن للرمال أيضاً أن تعمل على تقليل الضغط (المقاومة) الناتج عن موطئ قدم صعب، كما هو الحال عند ممارسة الرياضة على ملعب ذي ملمس صلب.

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من: دراسة محمد رفاعى مصطفى (١٩٩٩م)، دراسة ناجح الذيابات (٢٠٠٩م)، ودراسة علاء الدين أسامة (٢٠١٥م)، ودراسة شريف عبده (٢٠١٧م)، ودراسة محمد البكرى (٢٠١٨م)، ودراسة محمد عبید (٢٠٢٠م)، ودراسة محمد سلامه (٢٠٢٠م)، ودراسة ربيع عبد الظاهر (٢٠٢٠م)، ودراسة هانى عبدالمنعم (٢٠٢١م)

فقد اتفقت معظم الدراسات أنه لا بد من إتقان المتغيرات البدنية والمهارية، والاتجاه نحو الأداء المهارى حيث ارتبط ارتفاع مستوى الأداء المهارى بارتفاع مستوى اللياقة البدنية باستخدام برامج تدريبية. وبهذا يتحقق الفرض والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي فى بعض المتغيرات المهارية لحراس مرمى كرة القدم (عينة البحث) " الاستنتاجات

وفى ضوء البيانات التى جمعت لدى الباحث وأهداف ونتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:-

١. أدى البرنامج التدريبي المستخدم مع حراس مرمى كرة القدم للمجموعة التجريبية إلى تحسن واضح وملحوس في القدرات المهارية الخاصة لدى عينة البحث.
٢. يوجد تفوق واضح وكبير في نتائج القياسات البعدية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي يفوق نتائجها في القياس البعدي في المتغيرات المهارية وهذا يؤكد التأثير الكبير للبرنامج التدريبي المستخدم في الوسط الرملي.
٣. أحدث البرنامج التدريبي في الوسط الرملي الذي استخدم التمرينات والتي نفذته المجموعتين التجريبية اثر إيجابي في تطوير كافة المتغيرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم قيد البحث.
٤. حققت التمرينات الخاصة المستخدمة الأهداف الموضوعية لتطوير بعض القدرات المهارية 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 المهاري لحراس مرمى كرة القدم، وهذا ما تفتقره البرامج التدريبية الآن نتيجة لاعتماد المدربين على الخبرات السابقة دون النظر لكل جديد.
٦. أن البرنامج التدريبي لحراس المرمى في الوسط الرملي قد حسن مستوى القدرات المهارية لهم.

التوصيات

٧. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الوسط الرملي لتدريب السرعة ورشاقة رد الفعل لحراس مرمى في كرة القدم.

٨. ضرورة الاهتمام بالمتغيرات الفسيولوجية وعناصر اللياقة البدنية والتقييم الفسيولوجي والبدني والمهاري 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 مهارية 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 مهارية 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 للاعب 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 للقدرة البدنية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والأداءات المهارية المركبة للاعب كرة القدم، المجلد (٥٤)، مجلة أسيوط لعلوم وفنون 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 الشدد في بعض القدرات الحركية لدى حراس مرمى كرة اليد للنساء، 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 م هدي 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 لدي ناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد (٢٨) ، العدد (٢٨) ، ٢٠٢٠م.
١٣	محمد حسن علاوي	: علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة الحادية عشر ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
١٤	محمد رفاعى مصطفى	: تأثير تدريبات للقدرة 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، ٢٠٢٢م.
١٥	محمد عبد المهدي البكري	: تأثير اختلاف الوسط الرملي خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية لناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بنها ، كلية التربية الرياضية للبنين ، المجلد (٢٢) ، العدد (٥) ، ٢٠١٨م .
١٦	محمد فهاد سالم عبيد	: تأثير اختبارات التمريينات 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 عبيد 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 الأزهار للعلوم الرياضية والتربية البدنية، المجلد (١)، العدد (٣)، ٢٠٠٩م.
٢٤	هاني سعيد عبدالمنعم	: تأثير تدريبات تحمل القدرة العضلية على بعض الأداءات مهارية الهجومية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد (٢٦)، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٢١م.

ثانياً : 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 المهارية
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 تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط الرملي على بعض المتغيرات المهارية لحراس مرمى كرة القدم (الرواد) ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة ، 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 ، وقد أسفرت النتائج : إلى تفوق واضح و كبير في نتائج القياسات البعدية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي يفوق نتائجها في القياس البعدي في المتغيرات المهارية وهذا يؤكد التأثير الكبير للبرنامج التدريبي المستخدم في الوسط الرملي ، وأن البرنامج التدريبي لحراس المرمى في الوسط الرملي قد حسن مستوى القدرات المهارية لديهم ، وأوصى الباحث بضرورة توفير المساحات الرملية والسبح في الأندية الرياضية كجزء أساسي في تدريبات الفريق ، والاهتمام بوضع محتوى تدريبي مماثل لتحسن أداء المهارات الخاصة (الدفاعية والهجومية) لبراعم حراس المرمى في كرة القدم ، ويشير الملاحظ إلى أهمية البرامج التدريبية العلمية في رفع مستوى حراس المرمى ، حيث تفتقر العديد من البرامج الحالية لهذا الجانب ، مما يؤكد على ضرورة اعتماد المدربين على الأساليب الحديثة.

الكلمات المفتاحية : الوسط الرملي ، المهارية ، الرواد

Abstract□

The effect of a training program using sand on some physical and skill variables of football goalkeepers (Al-Rawad)**Prof. Maged Mustafa Ahmed Ismail****Prof. Mohamed Mohamed Abdel Salam****Researcher. Omar Mohsen Ramadan Ali**

The research aims to identify the effect of designing a training program using the sand medium on some skill variables for football goalkeepers (pioneers). The researcher used the experimental method that relies on pre- and post-measurement for one experimental group. The researcher deliberately selected the research sample from the pioneers' goalkeepers in Egyptian companies for the sports season (2022/2023), numbering (10) goalkeepers. The researcher selected (2) goalkeepers from the Sharkia Tobacco Club and the Sukkar Al-Homdia Club to conduct a survey study on them, and (8) goalkeepers from the Sharkia Tobacco Club and the Sukkar Al-Homdia Club as an experimental group with whom the training program prepared by the researcher is implemented. The results showed: A clear and significant superiority in the results of the post-measurements for the experimental group in the post-measurement exceeds its results in the post-measurement in the skill variables. This confirms the great impact of the training program used in the sand medium, and that the training program for goalkeepers in the sand medium has improved their level of skill capabilities. The researcher recommended the necessity of providing sandy yards and swimming pools in sports clubs.

Keywords : Middle, sandy, skillful, pioneers□