



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

برنامج تدريبات مائة مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية لدي للاعبى أكاديمية النادي الأهلي بسوهاج

د / محمد سيد احمد احمد

مدير فرع أكاديمية النادي الأهلي بسوهاج

د / سارة سعد زغلول عرفان

مدرس بقسم الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية
جامعة سوهاج

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الثامن - يناير ٢٠٢٢م
الترقيم الدولي: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

برنامج تدريبات مائية مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية
والمهارات الأساسية لحي للاعبين أكاديمية النادي الأهلي بسوهاج
د/ سارة سعد زغول عرفان
د/ محمد سيد أحمد أحمد

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح علم التمرينات علما له أصوله وقواعده وطرقه المختلفة التي تساعد الفرد للوصول إلى أعلى مستويات الصحة والكفاءة الوظيفية، عن طريق تنمية النواحي البدنية والنفسية والفيولوجية والارتقاء بها بدرجة تتناسب مع قدرات الأفراد وخصائصهم في مختلف المستويات العمرية وحالاتهم الصحية، حيث تعد برامج التمرينات الهوائية الأيروبيكس من البرامج التي استخدمت منذ فترة ليست بالبعيد حتى أصبحت نمط جديدا ضمن برامج النشاط البدني واسعة الانتشار لانعكاساتها الايجابية على النواحي الصحية والبدنية واليوم نرى اهتماما كبير بأداء التمرينات في الوسط المائي لغايات العلاج أو بهدف تقوية العضلات أو حتى للاستمتاع بالوسط المائي، حيث أن التمرينات المائية هي عبارة عن تمرينات رياضية يتم أداؤها في الماء .

وأشارت كلا من خيرية السكري و محمد بربيع ١٩٩٩م إن التمرينات المائية ما هي إلا ملحقات من التمرينات الأرضية تؤدي في الوسط المائي و كذلك تصميم البرامج المائية هي نفسها تصميم برنامج تدريبات أرضية ولكن الشيء الذي يميز التمرينات المائية أنها تربط بين الطرف العلوي والسفلي في التمرين ،وهناك نوعين للتمرينات المائية أحدهما يؤدي في الجزء الضحل و الآخر في الجزء العميق مستعينا بأدوات الطفو للحفاظ علي وضع الجسم .حيث تؤثر تمرينات الوسط المائي علي زيادة ألمدي الحركي للمفاصل و تقليل الضغط الواقع عليها و تنمية القوه العضلية من خلال العمل العضلي ضد المقاومة الماء وزيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و تطوير كفاءه عناصر اللياقة البدنية و تحسين مستوي الصحة عامة.(١١ : ٢٣)

كما أن التدريب داخل الوسط المائي يؤدي إلى زيادة القدرة والتحمل العضلي وتحسن المرونة والتوازن لدرجة كبيرة ويحسن من حالة القلب الوظيفية ، و له تأثير إيجابي على رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة بالنشاط التخصصي مفيد لجميع أجزاء الجسم حيث أنه يجعل الضغط أقل على الأربطة والمفاصل، كما أن مقاومة الماء تزيد من الشدة القصوى للعمل العضلي وأن التحرك السريع في الماء يزيد من المقاومة.(١٤ : ٢٣٦)

وتؤكد "خيرية السكري وآخرون" (٢٠٠٤) أن طرق التدريب بمقاومة الوسط المائي يعتبر وسيلة مساعدة إيجابية لرفع مستوى اللياقة البدنية والأداء الحركي للاعبين دون إجهاد أو إصابة للأربطة والأوتار أو إحداث ضغط على المفاصل أو شد للعضلات كما يحدث في التدريبات الأرضية. (١٠ : ٥١) ويتفق معها كل من "سومى وكولير Soumie & Collier" (٢٠٠٣) حيث أوضحوا أن مقاومة الماء تحت ضغط متعادل ومتوازن على جميع أجزاء الجسم المغمور في الماء يساعد ذلك على تحسين اللياقة البدنية العامة للجسم ، فلا يسبب تكرار التدريبات فيه حدوث إصابات أو آلام في المفاصل والأربطة . (٣٦ : ٧٩)

وتعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في معظم دول العالم وتحظى بالكثير من الاهتمام والرعاية من رؤساء الدول والحكومات والهيئات ووسائل الإعلام المختلفة ، ومع انتشار لعبه كرة القدم ازداد عدد الممارسين لها وتسابق الباحثين إلى نشر المؤلفات وإجراء الأبحاث العلمية التي تتناول اللعبة بالدراسة والتحليل.

ويذكر البسطويسى احمد " (١٩٩٩) على إن التدريب الرياضي يهدف إلى الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن من النشاط الرياضي الممارس وذلك عن طريق رفع مستوى الحالة البدنية للاعب وهي تشمل على (الحالة البدنية -الحالة المهاري - الحالة الخطئية -الحالة النفسية -الحالة الذهنية) وان وصول اللاعب إلى مستوى عالي من حيث الحالة البدنية يمكنه من أداء مختلف المهارات الحركية وتشكل حجر الأساس للوصول به إلى مستويات رياضية عالية ويرتبط ذلك ارتباطا وثيقا بمدى الاهتمام بتنمية الصفات البدنية للاعبين حيث يسهم ذلك بشكل فعال في إتقان متطلبات ألعبه المختارة من حيث الصفات البدنية والمهارية. (٣ : ٣٠)

يذكر "إبراهيم شعلان" (٢٠١٣م) أن التأسيس القاعدي للاعبين كرة القدم محورا جوهريا للوصول بمستوى أداء اللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية ، والتي تمكنهم من تحقيق الانجازات ، ليست فقط على الصعيد المحلي ، ولكن العربي والدولي والعالمي . الأمر الذي دفع بعلماء التدريب الرياضي إلى دراسة خصائص النمو لدى المراحل العمرية للبراعم والناشئين ، سعيا منهم للوقوف على العلاقة بينها وبين عملية التدريب لعناصر الأعداد البدني والمهاري والخططى والنفسى والذهنى ، وأيضا للوصول إلى الأسس والمبادئ العلمية لتنظيم تلك العلاقة ، وبما يرتقى ويطور من أداء اللاعبين الصغار. (١٥ : ١)

ويري "مفتي إبراهيم" (٢٠٠١م) أن التدريب الرياضي الحديث أصبح أحد المجالات الخصبة لإجراء الكثير من الدراسات والأبحاث حيث أن عملية التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية استمدت من علوم التشريح ووظائف الأعضاء والجهد البدني والبيولوجي وعلم الحركة

وعلم النفس والإدارة الرياضية وعلم الاجتماع الرياضي وغيرها من العلوم التي تمزج مع بعضها لتحقيق أهداف العملية التدريبية. (٢٨ : ٥)

ويرى "محمد على، ممدوح المحدي" (١٩٩٨م) أن إتقان المهارات في كرة القدم هو الجزء المهم والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال، كما يقلل من حالات فقد الكرة وهي أكبر مشكلة في كرة القدم، كما أن هناك علاقة بين الدقة والسرعة في تنفيذ المهارات على أن تأتي الدقة قبل السرعة؛ حيث تعد الأهم في المباريات، ونعنى بدقة تنفيذ المهارات التكنيكية بصفة خاصة مهارات التمرير والاستلام ومهارة الدقة في التصويب على المرمى، ولما كانت المهارات هي وسيلة تنفيذ الخطط فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط. حيث إن المهارات الأساسية أحد الجوانب الفنية المهمة في نشاط كرة القدم وبدون أدائها وإتقانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخططي أثناء المباراة، وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية بأنواعها، ولقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة وتنوع الخطط الدفاعية الهجومية الأمر الذي يتطلب تمييز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم. فهي أحد الدعائم الرئيسية التي تميز كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى بما حققته اللعبة من شعبية كافية في معظم أنحاء العالم بما تتيحه للمشاهدين من متعة أثناء الاستمتاع بمشاهدة أداء اللاعبين المتميز للمهارات الأساسية على اختلاف أنواعها. كذلك فإن عملية الإعداد المهاري لتعليم وتدريب المهارات الأساسية في كرة القدم تهدف بصورة أساسية لتعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها اللاعب أثناء المنافسة الرياضية ومحاولة إتقانها وتقويتها حتى يمكن للاعب الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من الإنجاز الرياضي، ومن الضروري لضمان إتقان المهارات الأساسية والعمل على تثبيتها أثناء المنافسات أن يقوم الفرد الرياضي من وقت لآخر بأداء تلك المهارات تحت ظروف مختلفة تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يقابله اللاعب أثناء المواقف المختلفة للمباراة. (٢٤ : ٤٢)

ويعرف "مفتى إبراهيم حماد" (١٩٨٤م) المهارات في كرة القدم بأنها "كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها، كما أن التصويب من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم بصفة هامة، وللمواقف الثابتة بصفة خاصة، فهو الأساس الفعلي لهذه اللعبة حيث يجب أن يتقنه اللاعبون وخاصة المهاجمون، لذا فالتصويب يجب أن يكون محكماً وله هدف، حيث يمثل العامل الأساسي والحد الفاصل في تحديد نتيجة المباراة. (٢٦ : ٦٤)

مشكلة البحث

يري الباحثان انه يمكن تطوير عناصر اللياقة البدنية التي تنعكس بدورها علي مستوي أداء المهارات لدي الناشئين تحت سن ٦ سنوات من خلال اللعب من خلال التدريبات المائية باستخدام مجموعة من الأدوات حيث تعتمد فكرتها علي مقاومة عضلات الجسم للماء والأدوات المستخدمة وهذا ما أكدته جمعية الرياضات المائية (*Aquatic Exercise Association*) بأنه يجب الاعتماد على القوانين الفيزيائية الخاصة بالسوائل لزيادة المقاومة والشدة في التمرينات المائية من حيث القصور الذاتي، والتسارع، والفعل ورد الفعل، ومقاومة الماء للأداة (زيادة السطح المعرض لمقاومة الماء أو تغير شكله أو وزنه) ومعامل احتكاك الماء مع سطح الأداة، ونظام الروافع (زيادة ذراع المقاومة وتقليل ذراع القوة) سواء لأطراف الجسم أو طول الأدوات، وزيادة سرعة الأداء، وتقليل معامل الطفو، وزيادة المدى الحركي للمفاصل (*June & Chewning, 2011*)، وعندما لا يكون الإيقاع مناسب أو أداء التمرين باستخدام الأدوات المائية بشكل خاطئ فإن ذلك لا يحفز أجهزة الجسم الفسيولوجية للتكيف (*Naclerio, 2006*) ووفقا لقواعد التدريب التي لا تسمح بإعطاء الناشئين تدريبات بالإثقال ووضع معايير لتدريبات المقاومات الباحثان انه يمكن تصميم برنامج تمرينات مائية باستخدام ثقل جسم اللاعب نفسه ومن خلال استطلاع لأراء الخبراء في مجال التدريب والمسح المرجعي بشأن أفضل أساليب التدريب في الوسط المائي تساعد على تنمية العناصر البدنية لاكتساب القوة المميزة بالسرعة حيث أن التدريب بالأثقال في الوسط المائي يجعل الألياف العضلية المشتركة في المجهود العضلي لديها القدرة على التحمل واستيعاب المجهود الزائد مما يؤدي إلى قوة العضلات وسرعتها ومرونة المفاصل واستطالة العضلات دون التعرض لأي إصابات وتحمل العبء البدني. لذا يري الباحثان أن استخدام تدريبات في الوسط المائي يمكن أن تؤثر على تحسين القوة العضلية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة) للناشئين في كرة القدم، وتكون ركيزة لرفع مستوى الأداء المهاري والمستوى البدني) لناشئ كرة القدم، وذلك عن طريق تدريبات ضد مقاومات الماء باستخدام ثقل الجسم نفسه أو أثقال خارجية متدرجة.. حيث تعد التدريبات المائية شكلاً متعدد الجوانب للعملية التدريبية في برنامج لياقة بدنية نموذجي ومتكامل على عكس كثيراً من البرامج التدريبية التقليدية التي تستلزم التدريب الخاص لكل من مكونات اللياقة البدنية على حدة وذلك للتأثير على أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز التنفسي والجهاز الدوري وباستخدام أدوات عديدة، ومن هنا يتضح أن التدريب المائي ينمي جميع مكونات اللياقة البدنية. ويعتبر اللعب و الترويح هو الأسلوب المفضل لدي الناشئين لتعليمهم مهارة جديدة أو لتنفيذ واجب حركي جديد والتي تساعد ف بناء الخصية و تمنح الناشئ فرصة للتعبير عن قدراته وذاته كما أن ممارسة الأنشطة الترويحية في الجزء الختامي تساعد علي الشعور بالسعادة وزيادة دافعية الناشئ الانجاز عمل ما دون الشعور بالملل فهي طريقة تلقائية لتزويدهم بحمل بدني جديد بصور غير مباشرة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبات مائية ومعرفة تأثيره على:

- 1- تنمية بعض المتغيرات البدنية لدي لاعبي أكاديمية النادي الأهلي فرع سوهاج .
- 2- تنمية المستوى المهاري لاعبي أكاديمية النادي الأهلي .

فروض البحث:

- 1- توجد فروق إحصائية دالة معنوياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق إحصائية دالة معنوياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في نتائج الاختبارات والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

تدريبات الوسط المائي *Aquatic Exercise* : "تعريف أجنبي"

هي تدريبات تؤدي في الماء أما حرة أو باستخدام أدوات تهدف التطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى العام للياقة البدنية .

الدراسات المرجعية:

أولاً: الدراسات العربية:

1- قام " عصام الدين محمد عبد الرازق ٢٠٠٥م بإجراء دراسة بعنوان تأثير استخدام تدريبات في الوسط المائي علي بعض متغيرات اللياقة الخاصة للاعبين كرة القدم" علي ٣٠ لاعباً بدوري الدرجة الأولى مستخدماً المنهج التجريبي و قد أسفرت الدراسة عن حدوث تحسن لصالح المجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية الخاصة (تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة ، سرعة الاستجابة ، المرونة ، تحمل السرعة) .

2- قام أيمن كمال الجندي ٢٠٠٧م بإجراء دراسة بعنوان "تأثير استخدام أساليب مختلفة لتدريبات المرونة الخاصة خارج وداخل الوسط المائي على مستوى الأداء البدني والإنجاز الرقمي لناشئي السباحة على عينة قوامها (٣٠) ناشئي في سن (١٢ - ١٣) سنة، مستخدماً المنهج التجريبي وتم تطبيق تدريبات الإطالة داخل الوسط المائي على المجموعة التجريبية الأولى، وتدريبات الإطالة خارج الوسط المائي على المجموعة التجريبية الثانية، وتم التدريب داخل وخارج الماء على المجموعة التجريبية الثالثة وقد أسفرت النتائج عن ومن أهم النتائج تفوق المجموعة الأولى والثالثة على المجموعة الثانية في طول الضربات ومستوى الإنجاز الرقمي للسباحات الأربعة (٣).

3- قام محمد أبو الطيب ٢٠١٥م بإجراء دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات التوافقية والبرنامج التقليدي على الرضا الحركي وبعض المتغيرات الكينماتيكية في

سباحة الفراشة علي عينة من ١٤ طالب مقسمة علي مجموعتين مستخدماً المنهج التجريبي وقد أسفرت الدراسة عن وأشارت نتائج الدراسة إلى أفضلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات التوافقية بالمقارنة مع البرنامج التقليدي في تحسين الرضا الحركي والمتغيرات الكينماتيكية زمن سباحة ٥٠م، ومعدل السرعة، ومعدل وتردد ضربة الذراعين، ومعامل الفاعلية) في سباحة الفراشة.

٤- قامت تغريد أحمد السيد أحمد ٢٠١٣م بإجراء دراسة بعنوان استخدام تدريبات البليومتر كالمائة على اللياقة القلبية التنفسية والمتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة السلة مستخدمة المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (١٨) لاعب كرة سلة تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى طبقت تدريبات البليومتر، والمجموعة الثانية تدريب بالأسلوب التقليدي وقد أسفرت الدراسة عن وجود أثر إيجابي لبرنامج التدريب البليومتر في الوسط المائي (القدرة العضلية، والسرعة، والمرونة، والرشاقة، والقوة القصوى، والتحمل العضلي).

٥- قام كلا من سميرة محمد عرابي ، هبة حسن الضميري ٢٠١٤م بإجراء دراسة بعنوان تأثير التمرينات المائية على بعض المتغيرات الجسمية والفسولوجية ومستوى السكر بالدم لدى المصابات بمرض السكري من النوع الثاني بالأردن مستخدمة المنهج التجريبي وقد تم اختيار أفراد عينة الدراسة بالطريقة العمدية من السيدات المصابات بمرض السكري من النوع الثاني المترددات على المركز الوطني للسكري والغدد الصماء، حيث تكونت العينة من (12) سيدة مصابة وقد أسفرت النتائج عن تحسن التمرينات المائية من مستوى المتغيرات الفسيولوجية وتحسن التمرينات المائية من مستوى المقاييس الجسمية وفي الوزن، مؤشر كتلة الجسم، ومحيط الصدر، البطن ومحيط الحوض لدى السيدات المصابات بمرض السكري من النوع الثاني.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

١- قام "كاستيل وكاروليس Castel & Caroles" (٢٠٠٠) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام تمرينات مائية لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ، وتم ذلك على عينة قوامها (٤٢) طالباً بالجامعة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، واستغرق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات في الأسبوع ، زمن الوحدة (٦٠ق) ومن أهم النتائج حدوث تحسن لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لرياضة البيسبول (القوة العضلية ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة) لدى أفراد المجموعة التجريبية (٢٥) .

٢- قام "كاستيل وكاروليس Castel & Caroles" (٢٠٠٠) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام تمرينات مائية لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ، وتم ذلك على عينة قوامها (٤٢) طالباً بالجامعة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، واستغرق البرنامج (٨)

أسابيع بواقع (٣) وحدات في الأسبوع ، زمن الوحدة (٦٠ق) ومن أهم النتائج حدوث تحسن لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لرياضة البيسبول (القوة العضلية ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة) لدى أفراد المجموعة التجريبية (٢٥) .

٣- قامت " هاريتت سالبتش وآخرون. Hareit S. & al. (٢٠٠٧) " تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير ممارسه الجمباز الايقاعى على شكل الجسم والاضطرابات الغذائية لدى النخبة من لاعبات الجمباز الايقاعى ، بلغ حجم العينه (٥٠) لاعبه من النخبة للمنتخب الالمانى للجمباز الايقاعى ، متوسط أعمارهن (١٤.٨) سنه، (٥٨) من المرضى الإناث المصابون بمرض فقدان الشهية (AN) Anorexia Nervosa ، متوسط أعمارهن (١٥.٥) سنه، (٥٦) من طالبات المدارس الثانوية لديهن اضطرابات غذائية ، تم تطبيق اختبار للكشف عن تشوهات الجسم ، تم قياس وزن الجسم، الطول، مؤشر كتلة الجسم ، أظهرت أهم النتائج انخفاض دال في مؤشر كتلة الجسم لدى اللاعبات النخبة مقارنة بطالبات الثانوية، وارتفاع دال في مؤشر كتلة الجسم لدى لاعبات الجمباز الايقاعى مقارنة بمرضى (AN) ، اختبار تشوه الجسم كان هناك ارتفاع دال للمرضى (AN) عن لاعبات الجمباز الايقاعى وطالبات المدارس الثانوية.(٢٧)(٢)

٤- قام Ayan et al. (2017) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر التمرينات المائية على بعض المتغيرات البدنية والنفسية والصحة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (٥١) سيدة يتمتعن بالصحة متوسط أعمارهن (٤٦) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، المجموعة الأولى تجريبية خضعت لبرنامج لتمرينات المائية لـ(٦) أشهر، المجموعة الثانية تجريبية خضعت لبرنامج نفسي، وأشارت نتائج الدراسة بوجود أثر إيجابي للتمرينات المائية على بعض المتغيرات البدنية والنفسية والصحة العقلية.

٥- أجرى Patrick J. Culligan & Janet Scherer 2010 دراسة هدفت إلى مقارنة أثر التمرينات المائية مع التمرينات الأرضية على القدرة العضلية للرجلين، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالب من كلية التربية الرياضية في بتيستي برومانيا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية (١٢) طالب خضعوا لبرنامج تمرينات مائية، ومجموعة ضابطة (١٢) طالب خضعوا لبرنامج تمرينات أرضية تراوحت أعمارهم (١٨ - ٢٠) سنة، وأشارت نتائج الدراسة إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية (برنامج التمرينات المائية) في القدرة العضلية بنسبة (٢.٤٧-٨.٤٧%).

٦- أجرى Allan S. Menezes (2009) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تمرينات مائية قصير المدة على القوة العضلية القصوى للأطراف العلوية للجسم، والقوة الانفجارية للأطراف

السفلية وتركيب الجسم على (١٢) شاب أعمارهم (21.2 ± 1.17) يتمتعون باللياقة البدنية، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية (٧) شباب خضعوا لبرنامج تمرينات مائية مدة (٨) أسابيع بواقع (٣) مرات في الأسبوع، ومجموعة ضابطة تكونت من (٥) شباب حافظوا على نشاطهم البدني المعتاد، برنامج التمرينات المائية صمم لجميع أجزاء الجسم باستخدام أدوات خاصة بالتمرينات المائية (الكفوف، وألواح الطفوف، والزعانف، والطوافات المعكر ونية) التي تعمل على زيادة مقاومة الماء وتم تحديد شدة الأداء من خلال ضبط إيقاع الحركة بشكل فردي وتم التدرج بزيادة شدة التمرينات، واستخدم أسلوب تدريب الدائري (٦) محطات، وأشارت نتائج الدراسة إلى تطور القوة العضلية القصوى (لعضلات الصدر، والأكتاف الجانبية، والظهر العلوية، والوثب العمودي) وزيادة في محيط عضلات الذراعين، وانخفاض في دهون منطقة البطن.

إجراءات البحث

منهج البحث:

في ضوء البحث:ت الدراسة الحالية تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القياس (القبلي - البعدي) للمجموعتين (التجريبية و الضابطة) وذلك لملائمتها لطبيعة البحث .

مجتمع البحث:

تتمثل عينة البحث في لاعبي أكاديمية النادي الأهلي فرع سوهاج و حيث تم اختيار العينة وفقا للشروط الآتية:

١. موافقة كلا من اللاعبين وأولياء الموسم علي المشاركة في إجراءات البحث.

٢. الانتظام في التدريب خلال مراحل الموسم التدريب واستبعاد اللاعبين الغير منتظمين في التدريب .

عينة البحث:

بناء عن الشروط السابقة تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددها (٣٥) ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٠) والأخرى ضابطة وعددها (١٠) لاعبي أكاديمية النادي الأهلي فرع سوهاج ، كما تم الاستعانة (١٠) ناشئ كعينة استطلاعية وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث .

تجانس العينة:

قام الباحثان بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث [المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة- والعينة الاستطلاعية] والبالغ عددهم (١٠) لاعبي أكاديمية النادي الأهلي. باستخدام معامل الالتواء في متغيرات (الأساسية -المتغيرات البدنية - والمتغيرات والمهارية) كما هو موضح في جدول(١) وجدول (٢)

برنامج تدريبات مائية مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية لحي للعبى
أكاديمية النادي الأهلي بسوهاج

د/ محمد سيد أحمد أحمد

د/ سارة سعد زغول عرفان

جدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن لعينة البحث

(ن=٢٠)

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|--------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|
| العمر الزمني | سنة | ١٠,٥٨٦ | ٠.٨٤٤ | ٠.٣٧١ |
| الطول | سم | ١٣٦,٠٦٨ | ٤.٢٦٦ | ٠.٤٩٥ - |
| الوزن | كجم | ٣٣.٥٩٣ | ٤.٦٠٣ | ٠.٥٢٠- |

إن قيم معامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قد تراوحت ما بين (-٠,٣٧١ : ٠.٥٢٠) أي إنها قد

انحصرت مابين (٣±) مما يشير إلى اعتداليه القيم وتجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٢٠)

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|---------------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| عدو ٣٠ م | الثانية | ٦,٤٢ | ٠,٥٩ | ٦ | ١,٣٥ |
| ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف | سم | ١٠,٣٤ | ١,٧٢ | ١٠ | ٠,٥٨ |
| اختبار بارو للرشاقة | الثانية | ٢٤,٥٥ | ١,٤١ | ٢٥ | ٠,٧٨- |
| الجري ٤٠٠ متر | الثانية | ١,١٦ | ٠,٠ | ١,١٦ | ٠,٦٤- |
| الوثب العريض من الثبات | سم/متر | ١,٨٧ | ٠,١٣ | ١,٨٩ | ٠,٢٦- |
| الجري بالكرة بين الأعلام | الثانية | ١٥,٠٩ | ٠,٧٥ | ١٥ | ٠,١٥- |
| تمرير الكرة لحائط الصد خلال ٣٠ ثانية | عدد | ١٠,٠٩ | ١,١١ | ١٠ | ٠,٠٤ |
| دقة تصويب الكرة على المرمى مقسم راسيا | درجة | ٢,٠٢ | ٠,٣٣ | ٢ | ٠,٠٤- |
| الجري بالكرة ٥٠ م في خط مستقيم | الثانية | ٧,٦٤ | ٠,٦٦ | ٧,٥٧ | ٠,٦٦ |
| الجري المتعرج بالكرة مسافة ٢٥ م | الثانية | ١٤,٩٧ | ٠,٩٤ | ٠,٨٣ | |
| رمية التماس لأبعد مسافة | سم/متر | ١٣,٤ | ١,٢٣ | ١٣,٥ | ٠,٧١ |

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معامل الالتواء للعينة تراوحت ما بين (-١,١٧ : ١,٣٥

١,٣٥) وهذه القيم انحصرت فيما بين (٣±) لمتغيرات البحث للعينة وهذا يؤكد تجانس العينة قيد

البحث في تلك المتغيرات.

الدراسات الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية علي عينة قوامها (١٠) لاعبين من خارج العينة الأساسية لهم نفس مواصفات العينة الأصلية وذلك من الفترة (٢١ - ٢٨ / ٨ / ٢٠٢٠ م) بعد حصر أراء السادة الخبراء في تحديد بعض المتغيرات البدنية لهم و بعض المتغيرات والمهارية في كرة القدم مرفق (٢) .

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة (٢١ - ٢٥ / ٨ / ٢٠٢٠ م) عينة قوامها (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث. هدف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- التدريب علي كيفية إجراء الاختبارات و القياسات البدنية قيد الدراسة الحالية و شروط إجراءها.
 - تحديد الترتيب المناسب لإجراء الاختبارات والقياسات وتسلسلها بشكل منظم لتوفير الجهد و الوقت.
 - الوقوف علي إي معوقات قد تظهر أثناء التطبيق ومحاولة تلافيها أثناء تطبيق التجربة الأساسية للبحث.
 - تصميم استمارات التسجيل بشكل يسمح بجمع البيانات بصورة سهلة ومنظمة.
 - مدي صلاحية و كفاءة الأجهزة و الأدوات المستخدمة.
 - تحديد مدي ملائمة الاختبارات المستخدمة لقياس القدرات البدنية.
 - تحديد مدي ملائمة الاختبارات المستخدمة لقياس مهارات كرة القدم .
 - تصميم التدريبات المستخدمة في برنامج التمرينات المائية المقترح.
- نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم التدريب علي كيفية إجراء الاختبارات و القياسات البدنية قيد الدراسة الحالية و شروط إجراءها وفقا للأسس التي تساعد الباحثان و المساعدين علي تنفيذ تلك القياسات و الاختبارات بطريقة صحيحة.

- تم التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة .
- تم تحديد الترتيب المناسب لإجراء الاختبارات والقياسات للدراسة الأساسية للبحث.
- تم التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه الباحثان خلال تطبيق الدراسة الأساسية .
- تصميم التدريبات المستخدمة في الدراسة الأساسية وفقا لنتائج القياسات.

• وسائل جمع البيانات

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

بعد إجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء وعرض الاختبارات البدنية و والمهارية و
التدريبات المائية المقترحة والرجوع إلي المراجع العلمية والأبحاث المشابهة وشبكة المعلومات الدولية
القياس تم تحديد الأدوات والمقاييس والاختبارات اللازمة لجمع بيانات البحث وتوصلت إلي :

أدوات جمع البيانات :

المسح المرجعي واستطلاعاً رأي الخبراء

المقابلة الشخصية :

قام الباحثان باستخدام المقابلة الشخصية بالسادة الخبراء مرفق (١) لعرض استمارة استبيان
الاختبارات البدنية والمهارية التي تتناسب مع المرحلة السنية .

الاستبيان

قام الباحثان بتحليل المراجع والأبحاث العلمية مرفق (٢) واستطلاع رأي الخبراء مرفق (٣)

للتعرف على:

١. اختبارات المتغيرات البدنية .

٢. اختبارات المتغيرات والمهارية .

الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث:

قام الباحثان باستخدام الاختبارات البدنية والمهارية في قياس عناصر اللياقة البدنية والمهارات
الأساسية المستخدمة في البرنامج وذلك بعد تحليل المراجع مرفق (٢) وعرضها على السادة الخبراء
مرفق (٣)، والجدول (٣)، (٤) يوضح استطلاع رأي السادة الخبراء حول الاختبارات البدنية
والمهارية والأهمية النسبية لكل منها :

جدول (٣)

الاختبارات البدنية ونسبة موافقة السادة الخبراء عليها (ن=٨)

| م | القدرات البدنية | اسم الاختبار | وحدة القياس | مجموع آراء الخبراء | نسبة الموافقة |
|----|-----------------|----------------------------------------|-------------|--------------------|---------------|
| ١ | السرعة | اختبار عدو ٣٠ م | الثانية | ٧ | %٨٧.٥ |
| ٢ | | اختبار عدو ٥٠ م | الثانية | ١ | %١٢.٥ |
| ٣ | | اختبار عدو ٦٠ م | الثانية | - | - |
| ٤ | المرونة | اختبار ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا | سم | - | - |
| ٥ | | اختبار ثنى الجذع خلفا من الانبطاح | سم | - | - |
| ٦ | | اختبار ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف | سم | ٨ | %١٠٠ |
| ٧ | الرشاقة | اختبار الجري ٢٥ م بين الحواجز | الثانية | ١ | %١٢.٥ |
| ٨ | | اختبار الجري المكوكي | الثانية | - | - |
| ٩ | | اختبار بارو للرشاقة | الثانية | ٧ | %٨٧.٥ |
| ١٠ | التحمل | الجري ٦٠٠ متر | الدقيقة | ١ | %١٢.٥ |
| ١١ | | الجري ٤٠٠ متر | الثانية | ٦ | %٧٥ |
| ١٢ | | عدو ٣٠ × ٥ | الثانية | ١ | %١٢.٥ |
| ١٣ | القوة | اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كجم باليدين | سم | ١ | %١٢.٥ |
| ١٤ | المميزة | اختبار الوثب العريض من الثبات | سم | ٦ | %٧٥ |
| ١٥ | بالسرعة | اختبار الوثب العمودي | سم | ١ | %١٢.٥ |
| ١٦ | تحمل الأداء | الجري بالكرة بين الإعلام | الثانية | ٦ | %٧٥ |
| ١٧ | | اختبار المحطات المتتالية | الثانية | ١ | %١٢.٥ |
| ١٨ | | الاختبار المهاري الدائري | الثانية | ١ | %١٢.٥ |

يتضح من الجدول (٢) ما يلي:

بناء على آراء السادة الخبراء تم التوصل إلى الاختبارات التالية:

ارتضى الباحثان نسبة (%٨٧.٥) وذلك بناءً على الاطلاع على النسب المئوية في الدراسات العلمية السابقة مرفق (١) تم اختيار الاختبار الاعلي نسبة مئوية من بين ثلاثة اختبارات لقياس القدرات البدنية وهي كالتالي:

- اختبار عدو ٣٠ م للسرعة .

برنامج تدريبات مانية مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية لحي للاعي
أكاديمية النادي الأهلي بسوهاج

د / محمد سيد أحمد أحمد

د / سارة سعد زغول عرفان

- اختبار ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف للمرونة .
 - اختبار بارو للرشاقة .
 - الجري ٤٠٠ متر للتحمل .
 - اختبار الوثب العريض من الثبات للقوة المميزة بالسرعة .
 - الجري بالكرة بين الإعلام لتحمل الأداء .
- ثانيا الاختبارات والمهارية :-

جدول (٤)

الاختبارات والمهارية ونسبة موافقة السادة الخبراء عليها (ن=٨)

| م | القدرات والمهارية | اسم الاختبار | وحدة القياس | مجموع آراء الخبراء | نسبة الموافقة |
|----|-------------------|--------------------------------------------|-------------|--------------------|---------------|
| ١ | ركل الكرة للتمرير | تمرير الكرة حائط الصد خلال ٣٠ ثانية | عدد/ ث | ٨ | %١٠٠ |
| ٢ | | التمرير على مرمى صغير بالقدم | العدد | ----- | ----- |
| ٣ | | تمرير الكرة بأي جزء من القدم نحو الهدف | العدد | ----- | ----- |
| ٤ | ركل الكرة للتصويب | دقة تصويب الكرة على مرمى من ٢٥ م من الجري | درجة | ١ | %١٢.٥ |
| ٥ | | دقة تصويب الكرة على المرمى في جزء محدد | درجة | ١ | %١٢.٥ |
| ٦ | | دقة تصويب الكرة على المرمى مقسم راسيا | درجة | ٦ | %٧٥ |
| ١٠ | الجري بالكرة | الجري بالكرة من بين الموانع | زمن | ١ | %١٢.٥ |
| ١١ | | الجري بالكرة ٥٠ م في خط مستقيم | زمن | ٧ | %٨٧.٥ |
| ١٢ | | الجري بالكرة حول دائرة المنتصف | زمن | ----- | ----- |
| ١٣ | المراوغة | الجري المتعرج بالكرة مسافة ٢٥ م | زمن | ٨ | %١٠٠ |
| ١٤ | | الجري بالكرة حول أعلام على شكل 8 | زمن | ----- | ----- |
| ١٥ | | الجري الزجراجي بالكرة مسافة ٢٥ م بين أشخاص | زمن | ----- | ----- |

يتضح من الجدول (٤) ما يلي :

بناء على آراء السادة الخبراء تم التوصل إلى الاختبارات التالية

ارتضى الباحثان نسبة (٨٧.٥%) وذلك بناءً على الاطلاع على الدراسات للتصويب لسابقة و

في ضوء آراء الخبراء مرفق (١) تم اختيار الاختبار الاعلي نسبة مئوية من بين ثلاثة اختبارات

لقياس للاختبارات والمهارية وهي كالتالي:

- تمرير الكرة حائط الصد خلال ٣٠ ثانية للتمرير.

- دقة تصويب الكرة على المرمى مقسم راسيا للتصويب .
- تنطيط الكرة بالقدمين لأطول زمن للسيطرة على الكرة .
- الجري بالكرة ٥٠ م في خط مستقيم .
- الجري المتعرج بالكرة مسافة ٢٥ م للمراوغة .

أولاً: الأدوات المستخدمة

| الأجهزة و الأدوات | القياسات | وحده القياس |
|--------------------------|-------------------|-------------|
| ١ رستاميتير | الطول الكلي للجسم | سم |
| ٢ ميزان طبي | وزن الجسم | كجم |
| ٣ شريط قياس | المسافة | سم |
| ٤ ساعة إيقاف | الزمن | ثانية |
| ٥ حذاء مائي أوزان مختلفة | | |
| ٦ إستيك مطاطي | | |

تم إيجاد المعاملات الخاصة بالصدق والخاصة بالثبات بالاختبارات البدنية و القياسات المستخدمة في الدراسة علي عينة البحث الاستطلاعية وهي عينة مماثلة لعينة الدراسة الأساسية في الفترة من في الفترة (١٥ - ٢٥ / ٨ / ٢٠٢٠م)

معامل الصدق:

استعان الباحثان بصدق التمايز في الاختبارات البدنية قيد البحث باختيار (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية و تقسيمهن إلي مجموعتين أحدهما مجموعة غير مميزة والأخرى مميزة ،حيث قام الباحثان بتطبيق الاختبارات في الفترة من (١٥ - ١٦ / ٨ / ٢٠٢٠م) ويوضح جدول (٣١) ذلك .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبارات البدنية والمهارية المختارة
بين المجموعة المميّزة والغير مميّزة (ن=٢٠)

| مستوى الدلالة | قيمة ت المحسوبة | الفرق بين متوسطين | المجموعة غير التمييزة | | المجموعة التمييزة | | وحدة القياس | الاختبارات | م | |
|------------------|--------------------|-------------------------|--------------------------|-------|----------------------|-------|----------------|------------------------------------------|----|------------------------|
| | | | ع± | س | ع ± | س | | | | |
| دال | ٧,٩٨ | 2,39 | ٠,٩٧ | ٨,٩١ | ٠,٥٨ | ٦,٥٢ | الثانية | عدو ٣٠م | ١ | الاختبارات البدنية |
| دال | ٣,١٦ | -6,41 | ١,٥٣ | ٤,٦٤ | ٠,٩٩ | ١١,٠٥ | سم | ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف | ٢ | |
| دال | ٦,٣٣ | 3,59 | ١,٥٣ | ٢٨,٨٢ | ١,٢٧ | ٢٥,٢٣ | الثانية | اختبار بارو للرشاقة | ٣ | |
| دال | ٩,٠٢ | -0,02 | ٠,٠١ | ١,١٥ | ٠,٠١ | ١,١٧ | الثانية | الجري ٤٠٠ متر | ٤ | |
| دال | ٤,٢٧ | -0,31 | ٠,١٩ | ١,٥٤ | ٠,١١ | ١,٨٥ | سم/متر | الوثب العريض من الثبات | ٥ | |
| دال | ٣,٨٩ | -1,41 | ٠,٩١ | ١٤,٥٠ | ٠,٩٢ | ١٥,٩١ | الثانية | الجري بالكرة بين الأعلام | ٦ | |
| دال | ٣,١٤ | -2,23 | ١,١٩ | ٩,٢٣ | ١,٠٦ | ١١,٤٦ | عدد | تمرير الكرة لحائط الصد خلال ٣٠ ثانية | ٧ | الاختبارات المهارية |
| دال | ٤,٩٨ | -0,41 | ٠,٣٠ | ١,٥٨ | ٠,٣٤ | ١,٩٩ | درجة | دقة تصويب الكرة على المرمى مقسم راسيا | ٨ | |
| دال | ٧,٥ | 1,46 | ٠,٩٠ | ٩,٣٧ | ٠,٨٣ | ٧,٩١ | الثانية | الجري بالكرة ٥٠م في خط مستقيم | ٩ | |
| دال | ٧,٧٨ | 1,87 | ١,١٩ | ١٧,١٧ | ١,٠٣ | ١٥,٣٠ | الثانية | الجري المتعرج بالكرة مسافة ٢٥م | ١٠ | |

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٢

يتضح من جدول (٥) ما يلي وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميّزة مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التميز بين المجموعتين المختلفتين في تلك المتغيرات.
-الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على نفس العينة المستخدمة في الصدق وذلك في الفترة من (٢٣ إلى ٢٥ / ٨ / ٢٠٢٠م وبفارق زمني أسبوع للاختبارات البدنية وجدول (٢) يوضح الارتباط بين التطبيقين

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=٢٢)

| معامل الارتباط | الفرق بين متوسطين | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | الاختبارات | م | |
|----------------|-------------------|----------------|-------|---------------|-------|-------------|---------------------------------------|----|---------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | | |
| ٠,٩٣ | -0,05 | ٠,٤٩ | ٦,٤٧ | ٠,٥٨ | ٦,٥٢ | الثانية | عدو ٣٠م | ١ | الاختبارات البدنية |
| ٠,٩٠ | -0,09 | ٠,٨٩ | ١٠,٩٥ | ٠,٩٩ | ١١,٠٤ | سم | ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف | ٢ | |
| ٠,٩٨ | -0,04 | ١,٢٥ | ٢٥,١٨ | ١,٢٧ | ٢٥,٢٢ | الثانية | اختبار بارو للرشاقة | ٣ | |
| ٠,٩٦ | 0 | ٠,٠٠ | ١,١٦ | ٠,٠٠ | ١,١٦ | الثانية | الجري ٤٠٠ متر | ٤ | |
| ٠,٩٨ | 0 | ٠,١٠ | ١,٨٤ | ٠,١٠ | ١,٨٤ | سم/متر | الوثب العريض من الثبات | ٥ | |
| ٠,٩٧ | -0,04 | ٠,٨٨ | ١٥,٨٦ | ٠,٩٢ | ١٥,٩٠ | الثانية | الجري بالكرة بين الأعلام | ٦ | |
| ٠,٩٧ | -0,05 | ١,٠٥ | ١١,٤٠ | ١,٠٥ | ١١,٤٥ | عدد | تمرير الكرة لحائط الصد خلال ٣٠ ثانية | ٧ | الاختبارات المهارية |
| ٠,٩٥ | -0,02 | ٠,٣٦ | ١,٩٧ | ٠,٣٤ | ١,٩٩ | درجة | دقة تصويب الكرة على المرمى مقسم راسيا | ٨ | |
| ٠,٩٠ | -0,08 | ٠,٩٦ | ٧,٨٢ | ٠,٨٢ | ٧,٩٠ | الثانية | الجري بالكرة ٥٠م في خط مستقيم | ٩ | |
| ٠,٨٧ | -0,14 | ١,١٠ | ١٥,١٥ | ١,٠٢ | ١٥,٢٩ | الثانية | الجري المتعرج بالكرة مسافة ٢٥م | ١٠ | |

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦٠

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية وهي

أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء دراسة استطلاعية ثانية علي عدد (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث لمدة يومين وذلك

في الفترة (٢٦ - ٢٨ / ٨ / ٢٠٢٠) في ضوء آراء السادة الخبراء حول محددات البرنامج التدريبي

و التدريبات المستخدمة و المراجع العلمية و الدراسات المرجعية

هدف الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- تحديد المدة الزمنية الملائمة لتطبيق البرنامج.

- التعرف علي الوحدات التدريبية الأسبوعية الملائمة.

- تحديد زمن الوحدة اليومية.

- تحديد زمن التدريب بالأدوات داخل الوحدة التدريبية اليومية.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- تم التعرف علي مواصفات البرنامج التدريبي المطبق علي عينة البحث وذلك من خلال :-
- مدته البرنامج (٨) أسابيع.
 - العدد الكلي لوحدات البرنامج المقترح (٢٤) وحده تدريبية خلال الفترة من ١ / ٩ / ٢٠٢٠ إلي ٢٥ / ١٠ / ٢٠٢٠ م
 - عدد وحدات التدريب الأسبوعية بواقع وحدتين أسبوعيا.
 - زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع الكلي (٤٥) دقيقة.
 - زمن البرنامج التدريبي ككل ١٠٨٠ دقيقة.
 - ٣-٥ وسائل جمع البيانات
- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:
- بالرجوع إلي المراجع العلمية والأبحاث المشابهة و وشبكة المعلومات الدولية القياس تم تحديد الأدوات و المقاييس و الاختبارات اللازمة لجمع بيانات البحث وتوصلت إلي:
- الدراسة الأساسية :

| وحده القياس | القياسات | الأجهزة و الأدوات | |
|-------------|-------------------|------------------------|---|
| سم | الطول الكلي للجسم | رستاميتير | ١ |
| كجم | وزن الجسم | ميزان طبي | ٢ |
| سم | المسافة | شريط قياس | ٣ |
| ثانية | الزمن | ساعة إيقاف | ٤ |
| | | حذاء مائي أوزان مختلفة | ٥ |
| | | إستيك مطاطي | ٦ |

القياسات القبليه :

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث في الفترة (٢٩-٣٠ / ٨ / ٢٠٢٠م) ولمدة يومين متتالين

شملت القياسات التالية :

- القياسات الأساسية:-
 - الطول الكلي للجسم (سم) .
 - وزن الجسم (كجم) .
 - القياسات المتغيرات البدنية.
 - قياسات المتغيرات المهارية
- مرفق رقم (٢)
- مرفق رقم (٣)
- مرفق رقم (٤)

خطوات بناء البرنامج الترويحي المائي المقترح كالاتي:

الهدف من برنامج التمرينات المائية المقترح- :

يهدف البرنامج إلي تصميم جملة من التمرينات المائية بغرض تنمية بعض المتغيرات القدرات البدنية و المهارات الأساسية

أسس وضع برنامج التمرينات المائية المقترح- :

- تحديد المسابقات والأنشطة الترويحية والتمرينات الخاصة بكل وحدة ترويحية داخل البرنامج
 - تحديد الأدوات المساعدة أثناء تنفيذ البرنامج المقترح لتحقيق أهدافه .
 - الاهتمام بعملية المتابعة في المرحل المختلفة عند تطبيق البرنامج المقترح.
- كما استند الباحثان في تنفيذ برنامج التمرينات المائية المقترح علي الأسس التالية:

- أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنية للاعبين عينة الدراسة.
- أن يراعي عوامل الأمن والسلامة .
- أن يراعي التسلسل المنطقي المنظم في وضع وتنفيذ البرنامج التمرينات المائي المقترح .
- أن يراعي الفروق الفردية بين أفراد عينة الدراسة.
- أن يتناسب المحتوى مع أهداف برنامج تمرينات مائية المقترح .
- أن يتسم البرنامج بالمرونة والتنوع .
- أن تتميز البرنامج بالبساطة والسهولة والبعد عن التعقيد .
- أن يحقق البرنامج التشويق والإثارة والدافعية.
- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها تنفيذ البرنامج .
- مراعاة الإمكانيات المادية والبشرية المناسبة لتنفيذ برنامج تمرينات مائية المقترح

مكونات برنامج التمرينات المائية:

- كانت مدة البرنامج التدريبي (٨) أسابيع ثلاث وحدات أسبوعياً ومجموع عدد الوحدات التدريبية(٢٤) وحدة، وكانت المدة الزمنية لكل وحدة تدريبية(٤٥)دقيقة، بواقع (١٠) دقائق للجزء التمهيدي،و(٢٥) دقيقة للجزء الرئيسي ويشمل تدريبات المقاومة لأجزاء الجسم المختلفة، ثم (١٠)دقائق للجزء الختامي تشتمل على تمرينات تهدئة ووقت حر ثم الخروج من المسبح، تم تحديد الحجم، والشدة، والكثافة بناءً على الاختبارات القبلية بالاعتماد على عدد ضربات القلب.
- - تم التدرج بالشدة بحيث كانت في الأسبوعين الأول والثاني(٥٥%-٦٥%)، والأسبوعين الثالث والرابع (٦٥%-٧٥%)، والأسبوعين الخامس والسادس(٧٥%-٨٥%)، والأسبوعين السابع والثامن(٨٥%-٩٥%).

برنامج تدريبات مائية مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية لحي للعبى
أكاديمية النادي الأهلي بسوهاج

د / محمد سيد أحمد أحمد

د / سارة سعد زغول عرفان

• -تم استخدام(٢٨) تمرين لمختلف عضلات الجسم في البرنامج التدريبي المقترح بالإضافة

إلى تدريبات الجري والقفز داخل الماء

محتوى برنامج التمرينات المائية المقترح :

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع مجموعة من التمرينات المائية التي تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية بصفة عامة و بعض القدرات البدنية بصفة خاصة وتم تقسيم كل وحدة الي ثلاثة أجزاء هي:

الجزء التمهيدي (فترة الاحماء):

وهي عبارة عن مجموعة تدريبات الأرضية و التي تهدف إلي إعداد المشتركات من كافة الجوانب لتقبل العمل في المرحلة التالية، وإدخال روح المرح والسرور، الحماس والمشاركة الإيجابية الفعالة في التمرين والإعداد الجيد، وبلغت مدة هذا الجزء (١٠ دقائق).

الجزء الرئيسى-

وهي عبارة عن مجموعة من التمرينات المائية التي تؤدى بطريقة فردية أو جماعية والتي تهدف إلي تحسين القدرات البدنية وبلغت مدة هذا الجزء ٢٥ ق .

الجزء الختامى:

تشمل علي أنشطة للتهديئة تهدف إلي محاولة العودة إلي الراحة واستعادة الشفاء للوصول إلي الحالة الطبيعية وتشمل علي أنشطة ومسابقات ترويحية لإدخال المرح والسرور، وبلغت مدة هذا

الجزء (١٠ دقائق)

الخطة الزمنية لتطبيق برنامج التمرينات المائية المقترح :

| الأحد | الخميس | الثلاثاء | زمن الوحدة | |
|-------------|-------------|-------------|------------|----------------|
| ٢٠٢٠/٩/٦م | ٢٠٢٠ /٩ /٣م | ٢٠٢٠/٩/١م | ٥٠ دقيقة | الأسبوع الأول |
| ٢٠٢٠/٩/١٣م | ٢٠٢٠/٩/ ١٠م | ٢٠٢٠/٩/٨م | | الأسبوع الثاني |
| ٢٠٢٠/٩/٢٠م | ٢٠٢٠/٩/١٧م | ٢٠٢٠/٩/١٥م | | الأسبوع الثالث |
| ٢٠٢٠/٩/٢٧م | ٢٠٢٠/٩/٢٤م | ٢٠٢٠/٩/٢٢م | | الأسبوع الرابع |
| ٢٠٢٠/١٠/٤م | ٢٠٢٠/١٠/١م | ٢٠٢٠/٩/٢٩م | | الأسبوع الخامس |
| ٢٠٢٠/١٠/١١م | ٢٠٢٠/١٠/٨م | ٢٠٢٠/ ١٠/٦م | | الأسبوع السادس |
| ٢٠٢٠/١٠/١٨م | ٢٠٢٠/١٠/١٥م | ٢٠٢٠/١٠/١٣م | | الأسبوع السابع |
| ٢٠٢٠/١٠/٢٥م | ٢٠٢٠/١٠/٢٢م | ٢٠٢٠/١٠/٢٠م | | الأسبوع الثامن |

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للعينة في الفترة (٢٩ - ٣٠ / ١٢ / ٢٠٢٠) لمدة يومين متتاليين.
المعالجات الإحصائية:- في ضوء أهداف وفروض البحث أستخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- اختبار كولمجراف سمير ونوف .
- اختبار ويلكسون اللابارومتري.
- النسب المئوية لمعدل التغير.
- اختبار مان ويتني اللابارومتري .
- معامل ليفين (LEVEN Test) .

عرض النتائج :

في ضوء فروض البحث يستعرض الباحثان النتائج التي تم التوصل إليها كالتالي:-
١- توجد فروق إحصائية دالة معنوياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس والبعدى.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في الاختبارات البدنية (ن=٢٢)

| م | الاختبارات البدنية | العنصر | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدى | | الفرق بين المتوسطين | نسبة التحسن | قيمة ت المحسوبة | مستوى الدلالة |
|---|--------------------------------|-----------|-------------|---------------|------|---------------|------|---------------------|-------------|-----------------|---------------|
| | | | | س | ع± | س | ع± | | | | |
| ١ | عدو ٣٠م | السرعة | ث | ٦,٤٠ | ٠,٥٧ | ٥,٧٧ | ٠,٤٣ | ٠.٦٣ | %١٠,٩١ | ٨,٩٨ | دال |
| ٢ | ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف | المرونة | سم | ١٠,٣٦ | ١,٧٣ | ١٣,١٤ | ١,٤٢ | ٢.٧٨- | %٢٦,٨٣ | ٣,٨٨ | دال |
| ٣ | اختبار بارو للرشاقة | الرشاقة | ث | ٢٤,٥٥ | ١,٤١ | ٢٢,١٤ | ١,٢٨ | ٢.٤١ | %١٠,٨٨ | ٢,٤٣ | دال |
| ٤ | الجرى ٤٠٠ متر | التحمل | ث | ١,١٦ | ٠,٠ | ١,١٥ | ٠,٠١ | ٠.٠١ | %٠,٨٦ | ٣,٢٠ | دال |
| ٥ | الوثب العريض من الثبات | قدرة | سم | ١,٨٧ | ٠,١٣ | ٢,٢٠ | ٠,٣٣ | ٠.٣٣- | %١٧,٦٤ | ٣,٩٧ | دال |
| ٦ | الجرى بالكرة بين الإعلام | تحمل أداء | ث | ١٥,٠٩ | ٠,٧٥ | ١٣,٣٦ | ٠,٨٥ | ١.٧٣ | %١٩,٠١ | ٤,٣٣ | دال |

قيمة (ت) عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٧٢

يتضح من جدول (٧) ما يلي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية في جميع الاختبارات البدنية وذلك لصالح القياس البعدى

أن نسب التحسن لكل من الاختبارات البدنية بلغت أكبر قيمة تحسن في اختبارالوثب العريض من الثبات (١٤,٩٩%) وأقل قيمة اختبارالجري بالكرة بين الأعلام بلغت (٤,٤٩%) ولصالح القياس البعدي، من واقع النتائج اثبت الباحثان نسبة التحسن السرعة وهى (١٠.٩١%) والارتقاء بالجوانب البدنية للمجموعة التجريبية واثر البرنامج التدريبي على تنمية هذه الصفات والتي تضمنت تدريبات لتنمية السرعة متمثلة في التدريبات الخطئية باستخدام تدريبات المواقف التنافسية التي تحتويها من مبادئ وقواعد خطئية مثل سرعة الانطلاق، تغيير الاتجاه، الخداع والتمرير، حيث تلعب السرعة الخاصة دور هام للاعب أثناء المباراة ويتفق هذا مع ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م) إلى أن أداء المهارة يستلزم توافر السرعة لأدائها خلال فترة زمنية محددة لتحقيق الغرض المطلوب(١٥: ١٧٨).

من واقع النتائج اثبت الباحثان نسبة التحسن عنصر المرونة وهى (٢٦.٨٣%) والارتقاء بالجوانب البدنية للمجموعة التجريبية واثر البرنامج التدريبي على تنمية هذه الصفات والتي تضمنت تدريبات يعزي الباحثان التحسن في المرونة إلى تأثير البرنامج التدريبي وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وتدريب المرونة المختلفة في الإحماء وبداية وداخل و نهاية الوحدة التدريبية حيث أن هذه التدريبات التي تتم داخل الوحدة، وكذلك التحسن في معظم عناصر اللياقة البدنية والذي أسهم بدوره في تحسن المرونة لدي عينة البحث حيث مستوي الكفاءة البدنية الخاصة للرياضي تزداد مع التدريب المنتظم.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م) أن المرونة تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء للمهارات الحركية والاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل مجهود وتسهم بقدرة كبيرة على أداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة (١٥: ١٨٥) ويرى الباحثان أن تحسن اللياقة البدنية والمهارية يمكن أن يحدث معا حيث أن عناصر اللياقة البدنية تتحسن من خلال أداء القدرات والمهارية وإتقانها وعندما يتوفر لدي الفرد قدرات بدنية عالية فأن مستوي أداء المهارات يصبح متكاملًا للوصول لمستوي متقدم من المهارات يؤكد أيضا تحسن القدرات البدنية.

ويؤكد ذلك حنفي محمود مختار (١٩٩٨م) حيث تلعب المرونة دورا هاما كصفة بدنية في أداء لاعب كرة القدم للوصول للأداء الأمثل المطلوب فبدون المرونة لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الصحيحة(٧: ٣١١).

من واقع النتائج اثبت الباحثان نسبة التحسن عنصر الرشاقة وهى (١٠.٨٨%) والارتقاء بالجوانب البدنية للمجموعة التجريبية واثر البرنامج التدريبي على تنمية هذه الصفات والتي تضمنت تدريبات فيرجع الباحثان تحسن مستوي أفراد العينة للرشاقة إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام

تدريبات المواقف التنافسية ومن خلال محتويات البرنامج والتمرينات التي تحتوي على حركات تغيير الاتجاه والتي تشبه مواقف المنافسة كما أن هذه التحركات يتم تنفيذها بالكرة كالمراوغة أو بدونها كمهارة الخداع بالإضافة إلى استخدام تقسيمات الملعب المتعددة ومن خلال مراحلها المختلفة والتي تبدأ بالأداء في طول معين من الملعب بمهاجم ومدافع إيجابي ثم في ظروف متغيرة أكثر صعوبة وكلها تشبه ما يحدث في الملعب مع مراعاة الباحثان لعمليات الربط القواعد الخطئية والمبادئ الخطئية والذي تساهم بدور كبير في تنمية الرشاقة لدي اللاعبين.

وهذا ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م) أن الرشاقة قدرة بدنية حركية ترتبط ارتباطا وثيقا بالناحية والمهارية وكذلك بالقدرات البدنية وخاصة التحمل وتعتبر أساسا مهما لتحسين المهارات الحركية (١٥ : ١٨٠).

كذلك يري حنفي محمود مختار (١٩٩٨م) أن رشاقة ومهارة اللاعب الممتاز أثناء منافسته للمنافس في الاستحواذ على الكرة تظهر في مقدرته على سرعة الأداء للحركة بدقة تحت ضغط ظروف اللعب المختلفة (٧ : ١٠٣)

ويؤكد محمد إبراهيم سلطان (١٩٩٥م) بأن الرشاقة مطلوبة لكل الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون الكرة مثل الوثب والجري وتغيير الاتجاه والدوران والخداع والتصويب والدرجة والقفز والتنطيط وكل ذلك عبارة عن رشاقة اللاعب التي من خلالها يستطيع أداء واجباته الخطئية وكذلك التصرف السليم في الكرة (٢٢ : ١١٨)

من واقع النتائج اثبت الباحثان نسبة التحسن عنصر التحمل وهي (٠.٨٦%) والارتقاء بالجوانب البدنية للمجموعة التجريبية واثرت البرنامج التدريبي على تنمية هذه الصفات والتي تضمنت تمرينات فيعزي الباحثان هذا التطور الحادث إلى انعكاس أثر التدريب على أجهزة الجسم كالععضلات والقلب والدورة الدموية والرئتين والأجهزة الحيوية بال قد ساهمت بدرجة كبيرة في تطوير التحمل الدوري التنفسي لدي اللاعبين.

وبالرجوع لنتائج القياسات البدنية للاعبين عينة البحث ومدى تأثير البرنامج التدريبي على تلك النتائج نلاحظ أن البرنامج التدريبي قد ساهم في تطوير الأداء البدني لأن التمرين الخطئي يصبح ذا أهداف ثلاث ففي الوقت الذي يتدرب فيه اللاعب على جملة معينة فهو ينمي ويطور مهاراته الأساسية وصفاته البدنية الخاصة وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود مختار (١٩٩٥م). (٨ : ١٤)

من واقع النتائج اثبت الباحثان نسبة التحسن الوثب العريض وهي (١٧.٦٤%) والارتقاء بالجوانب البدنية للمجموعة التجريبية واثرت البرنامج التدريبي على تنمية هذه الصفات والتي تضمنت تمرينات يفسر الباحثان التقدم الحادث إلى احتواء الأداء للقواعد والمبادئ الخطئية على مهارات

الوثب بأنواعها وخاصة في محاولة الهجوم على المنافس أو الدفاع- من خلال الوثب لضرب الكرة بالرأس لإفشال الهجوم والعمل على إحراز الكرة بالمرمى في حالة الهجوم.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه فتح الله محمد الشوره (٢٠٠٣م) أن الوثب هاما للاعب كرة القدم وعليه أن يختار المكان المناسب للتغلب على وزن جسمه أثناء الخداع وتغيير الاتجاه بسرعة والمرور من المنافس والوثب للتصويب ومحاولة إحراز أهداف أو الوثب لتشتيت الكرة والسيطرة عليها. (٨٦:٢٠)

ويري حنفي محمود مختار (١٩٩٥م) أن حركات اللاعب تتطلب أن يكون قويا فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمي أو الكفاح لاستخلاص الكرة يتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة. (٥٥ : ٨)

من واقع النتائج اثبت الباحثان نسبة التحسن تحمل الأداء وهي (١٩.٠١%) والارتقاء بالجوانب البدنية للمجموعة التجريبية واثر البرنامج التدريبي على تنمية هذه الصفات والتي تضمنت تدريبات يعزي الباحثان التحسن في تحمل الأداء إلى تأثير البرنامج التدريبي وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية والتدريب على ربط وتنفيذ بعض القواعد والمبادئ الخطئية مع ربطها بالقدرات العقلية لتنفيذ الأداء الخططي مما أدى ذلك إلى التحسن في معظم عناصر اللياقة البدنية والذي أسهم بدوره في تحسن تحمل الأداء لدي عينة البحث حيث مستوي الكفاءة البدنية الخاصة للرياضي تزداد مع التدريب المنتظم.

ويؤكد ذلك حنفي محمود مختار (١٩٩٨م) حيث يلعب تحمل الأداء الدور الأكبر والاهم خلال المباراة و الذي يجب أن يعتني به المدرب ويأخذ النصيب الأكبر من اهتمام المدرب خلال البرنامج التدريبي (٤٢ : ٨).

٢- توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في نتائج الاختبارات والمهارية قيد البحث لصالح القياس والبعدي.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات والمهارية (ن=٢٢)

| م | الاختبارات والمهارية | العنصر | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | نسبة التحسن | قيمة ت المحسوبة | مستوى الدلالة |
|---|---------------------------------------|--------------|-------------|---------------|------|---------------|-------|---------------------|-------------|-----------------|---------------|
| | | | | س | ع± | س | ع± | | | | |
| ١ | تمرير الكرة لحائط الصد خلال ٣٠ ثانية | تمرير | عدد/ث | ١٠,٠٩ | ١,١١ | ١٤,٤١ | ٢,٢٨ | ٤.٣٢ | %٤٢.٨١ | ٢,٩٤ | دال |
| ٢ | دقة تصويب الكرة على المرمى مقسم راسيا | تصويب | درجة | ٢,٠٢ | ٠,٣٣ | ٢,٥٧ | ٢٠,٥٠ | ٠.٥٥ | %٢٧.٢٣ | ٤,٧٦ | دال |
| ٤ | الجري بالكرة ٥٠ م في خط مستقيم | الجري بالكرة | الثانية | ٧,٦٤ | ٠,٦٦ | ٦,٨٥ | ٠,٣٢ | ٠.٧٩- | %١٠.٣٤- | ٥,١٧ | دال |
| ٥ | الجري المتعرج بالكرة مسافة ٢٥ م | المراوغة | الثانية | ١٤,٩٧ | ٠,٩٢ | ١٣,٨٧ | ٠,٤٥ | ١.١- | %٧.٣٥- | ٤,٩٨ | دال |

قيمة (ت) عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٢

يتضح من جدول (٨) ما يلي :-

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في

جميع الاختبارات والمهارية ولصالح القياسات البعديّة

حيث أن نسب التحسن لكل من الاختبارات والمهارية مقدارها بين أعلى قيمه لها عند ضرب الكرة بالرأس وبلغت (٢٤,٢٤%) وأقل قيمة لها عند الجري المتعرج ٢٥ م بالكرة ذهاباً وإياباً وبلغت (٦,٦٩%) لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي من واقع النتائج اثبت الباحثان نسبة التحسن وهي (٤٢.٨١%) والارتقاء بالجوانب والمهارية للمجموعة التجريبية واثّر البرنامج التدريبي على تنمية هذه الصفات والتي تضمنت تمارينات

اختبار تمرير الكرة.

ويعزى الباحثان ذلك إلى أن تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمخطط قد أدى إلى تحسن الأداء المهاري لدى عينة البحث ذلك نتيجة تدريبات المواقف التنافسية، والتحسين في التمرير يرجع إلى اهتمام البرنامج التدريبي بالتدريبات على المبادئ والقواعد الخطئية وذلك من خلال مواقف تنافسية وترابط الخطوط والجبهات معاً في تقسيمات مصغرة ساعد اللاعبين على أداء التمرير والاستلام في مساحات صغيرة وتحت ضغط منافس.

ويؤكد محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م) إن مهارة التمرير أهم المهارات وأكثرها شيوعاً واستخداماً ولها أنواع وأشكال مختلفة فإذا كان التمرير يتميز بالدقة والسرعة والقوة المناسبة كان أداء الفريق ناجح وهذا لا يحدث إلا إذا كان اللاعبون مجهزون تجهيزاً سليماً (٢٣: ١٧).

كذلك اهتمام الباحثان بالتدريبات المختلفة للتمرير من خلال تنفيذ المبادئ والقواعد الخطئية نقل الكرة من الخلف للأمام أو من جانب إلى جانب آخر تعتمد على التمرير الطويل المتقن حتى يسهل على لاعبي الفريق سرعة السيطرة على الكرة وظهور ذلك خلال الربط بين تقسيم الملعب إلى أجزاء مختلفة وهذا يتفق مع ما أشار إليه مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤م) أن الممريرات الطويلة تستخدم في قطع الكرة لمسافات طويلة كما أنها تتخطى عدداً من المنافسين في حالة الدفاع ما إذا كانت عالية لاستغلال المساحات الخالية خلفهم. ولذلك يجب أن تتصف التمريرات الطويلة بالإتقان والدقة نظراً لأن الخطأ الصغير في أدائها ينتج عنه ابتعاد الكرة عن اللاعب أو عن المساحة المراد الوصول إليها (٢٦: ١١٠-١١١).

كما يضيف حنفي محمود مختار (١٩٩٥م) أن الفريق الجيد خططياً هو الأسرع في التمريرات وأقلها عدداً في الوصول إلى المرمى ومن هنا كانت سرعة التمرير من لمسة واحدة لا تسمح للمدافعين بالتغطية أو تنظيم دفاعهم حيث يجب أن يكون التدريب على اللعب المباشر بتقسيمات صغيرة ٣×٣ أو ٤×٤ على أن يحدد المدرب أن يكون التمرير من لمسة واحدة. (٨: ٦٥) ويوجه محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م) أن مهارة التمرير من المهارات الأساسية الهجومية الفردية وأكثرها شيوعاً واستخداماً وكلما كان أدائها ناجح كلما كانت المباراة جيدة المستوى (٢٣: ٤٦)

اختبار التصويب:

يتضح من جدول (٨)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي من واقع النتائج اثبت الباحثان نسبة التحسن وهي (٢٧.٢٣%) والارتقاء بالجوانب والمهارية للمجموعة التجريبية واثرت البرنامج على تنمية هذه الصفات والتي يعلل الباحثان ذلك إلى تنوع تدريبات التصويب وكثرتها داخل الوحدات التدريبية من جميع المسافات ومختلف الزوايا كذلك تشجيع لاعبي منطقة الوسط والمهاجمين على التقدم والتصويب من الخلف من أي جزء قريب من منطقة الجزاء ومن أي زاوية فالفريق الذي يمتلك لاعبه

القدرات على تنفيذ مهارة التصويب يصبح فريقا تخشاه معظم الفرق لأنه يلعب دورا هاما في تحديد نتيجة المباراة، كما أن التدريبات الخطئية الهجومية من أساليب المبادئ الخطئية الهجومية في إحراز الأهداف لهم للتصويب كما تعتمد طريقة اللعب على الجناحين وعمل كرات عرضية للمهاجمين لتصويبها بالرأس أو بالقدم في المرمى.

ويؤكد محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م) إن مهارة التصويب من المهارات الأساسية بل أخطرها وأهمها وتعتبر الوسيلة ذات التأثير الفعال لتحديد نتيجة المباراة وتحقيق الفوز . (٤٦:٢٣) ويضيف راندى عبد العزيز حسن (٢٠٠١م) إلى الاهتمام بالتصويب في اغلب الوحدات التدريبية بإعطاء تمارين التصويب المرتبطة باللياقة البدنية والتمرينات بأكثر من كرة تؤدي إلى زيادة فرص التهديف إلى المرمى. (١١٢:١٢).

الجري بالكرة:-

فيرجع الباحثان وجود تحسن مستوي أفراد العينة البرنامج التدريبي كما نلاحظ أن البرنامج التدريبي قد ساهم في تطوير الأداء المهاري مما أدى إلى زيادة اللاعبين في تنفيذ المبادئ والقواعد الخطئية الهجومية مثل الزيادة العددية التي تتطلب تحمل أداء عالي من اللاعبين الناشئين في الوصول بكفاءة عالية إلى المرمى وأصبح اللاعب على مقدرة من السيطرة على الكرة ومقدرة على تقدير السرعة المطلوبة في الجري والإحساس بالكرة والزميل والخصم وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م) إلى أن مهارة الجري بالكرة تتطلب من اللاعب أن يوازن بين سرعة انطلاقه بالكرة ودرجة تحكمه بها دون سيطرة (٢٣ : ١٩)

وكذلك يضيف مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤م) أنه يجب أن يعقب الجري بالكرة التمرير أو التصويب على المرمى (٢٦ : ١٢٤)

ويرى حنفي محمود مختار (١٩٩٤م) بأن لاعب كرة القدم يستخدم الجري بالكرة في حالة وجود مساحات معينة من اللاعب وزميله أو بينه وبين المرمى (٩ : ١٢٥) الجري المتعرج بالكرة مسافة ٢٥م:

فيرجع الباحثان تحسن مستوي أفراد العينة إلى أن مهارة المراوغة والجري بالكرة دائما ما تنتهي بإحدى حالي التمرير أو التصويب على المرمى كما أن التدريبات التنافسية أدت إلى تحسن مستوى المراوغة نتيجة التقسيمات في مساحات مختلفة وخاصة المساحات الصغيرة فأزداد إحساس اللاعب بالكرة والمساحة بينه وبين الخصم وأصبح على قدرة جيدة من اتخاذ القرار للمراوغة أو التمرير فذلك كانت توجد صعوبة في نسبة التحسن لصعوبات أرضيات الملاعب .

ويؤكد إبراهيم حنفي شعلان، عمرو على أبو المجد (١٩٩٧م) انه كلما تميز أداء اللاعب للمهارات بالألية كلما استطاع تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية في خطط اللعب المختلفة. (٢٨:١)

ويوجه مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٧م) أنه يجب أن يوضع في وحدات التدريب إلى وضع تدريبات للملاعب المصغرة في معظم الوحدات التدريبية عند تدريب الناشئين. (٢٥: ١١٦-١١٧) الاستنتاجات:

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج توصل الباحثان إلى ما يلي:

١- المجموعة التجريبية تحسنا واضحا في تنمية المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية لكرة القدم نتيجة للبرنامج الذي طبق داخل الوسط المائي حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البحث ولصالح القياس البعدي.

٢- تفوقت المجموعة التجريبية في القياس البعدي في تنمية الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية.

٣- للوسط المائي تأثير قوي ومباشر علي تنمية المتغيرات البدنية .

التوصيات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها من خلال البحث توصي الباحثان بما يلي :

١ . تطبيق البرنامج المقترح لفاعليته وتأثيره الإيجابي علي ارتفاع مستوى الصفات البدنية والأداء المهاري .

٢ . اهتمام المدربين بتدريبات الوسط المائي لما لها في فاعلية من الناحية البدنية والمهارية والنفسية للاعبات .

٣ . الدمج بين برنامج التدريب في الوسط الأرضي والتدريبات داخل الوسط المائي في تنمية المتغيرات البدنية الخاصة خاصة خلال فترات النمو .

٤ . إجراء الدراسات المماثلة للمراحل السنوية والمستويات المختلفة من الجنسين .

٥ . تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات المائية مستوى قطاع الناشئين بمحافظة سوهاج وما يماثلهم في العمر التدريبي في لعبة كرة القدم .

٦ . إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على أنشطة رياضية أخرى .

٧ . ضرورة الاستعانة بالوسط المائي في برامج اللياقة البدنية .

المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. إبراهيم شعلان: دليل الناشئين في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٣م.
٢. أيمن كمال الجندي : تأثير استخدام أساليب مختلفة لتدريبات المرونة الخاصة خارج وداخل الوسط المائي على مستوى الأداء البدني والإنجاز الرقمي لناشئ السباحة ، رسالة دكتوراه ،جامعة المنصورة، ٢٠٠٦م.
٣. بسطويسي أحمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، ١٩٩٩م.
٤. تغريد أحمد السيد أحمد: استخدام تدريبات البليومتر كالمائة على اللياقة القلبية التنفسية والمتطلبات البدنية الخاصة للاعبين كرة السلة ،بحث منشور ،مجلة بحوث التربية الرياضية كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق، ٢٠١٣م.
٥. حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، النظرية والتطبيق، ط٩، ٢٠٠٩م.
٦. حنفي محمود مختار: كره القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
٧. حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
٨. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٥م.
٩. حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
١٠. خيرية السكري ومحمد بريقع وعاصم الشناوي : التخطيط لتدريب الأداء الفني في الوسط المائي، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ٢٠٠٤.
١١. خيرية السكري ومحمد بريقع: تمرينات مائية - تأهيل علاج - لياقة، منشأة المعارف، الإسكندرية. ١٩٩٩م.
١٢. راندي عبد العزيز حسن: تأثير استخدام طريقة التدريب الطولي علي الارتقاء بمستوي الأداء المهاري والخططي لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠١م.
١٣. سحر عبد العزيز حجازي ونادية محمد الصاوي : فاعلية التدريب بالأثقال في الوسط المائي لتطوير بعض القدرات الحركية وأثرها على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد،

- بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، المجلد الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ،
٢٠٠٣م.
- ١٤ . سميرة محمد عرابي ، هبة حسن الضميري تأثير التمرينات المائية على بعض المتغيرات الجسمية
والفسيولوجية ومستوى السكر بالدم لدى المصابات بمرض السكري من النوع الثاني بالأردن
بحث منشور. جامعة الأردن، ٢٠١٤م.
- ١٥ . عصام الدين عبد الخالق مصطفى: "التدريب الرياضي، نظريات. تطبيقات، دار المعارف،
القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٦ . عصام الدين محمد عبد الرازق: تأثير استخدام تمرينات في الوسط المائي علي بعض متغيرات
اللياقة الخاصة للاعبى كرة القدم، رسالة ماجستير ، ، جامعة بنها، ٢٠٠٥م.
- ١٧ . عصام محمد أمين حلمي، محمد جابر بريقع: "التدريب الرياضي - أسس مفاهيم - اتجاهات"،
منشأة المعارف، الإسكندرية ، ١٩٩٧م.
- ١٨ . عماد خليل سرداح،: أتمنشورة، تدريبي هوائي على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
لمرحلة الشباب) دراسة مقارنة بين الوسطين الأرضي والمائي .(رسالة الماجستير)غير
منشورة، الجامعة الأردنية، عمان الأردن، ٢٠٠٥م.
- ١٩ . عمر محمد السيد الكردي: التطوير الديناميكي للقوة المميزة بالسرعة لسباحي الحرة وعلاقتها
بالإنجاز الرقمي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٢٠٠٣م.
- ٢٠ . فتح الله محمد الشوره:"تأثير التدريب الطولي على مستوى الجمل الخطئية لناشئ كرة
القدم"رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان،
القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٢١ . قام محمد أبو الطيب : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات التوافقية والبرنامج
التقليدي على الرضا الحركي وبعض المتغيرات الكينماتيكية في سباحة الفراشة،بحث منشور،
مجلة مؤتة، المجلد ثلاثون، العدد الأول، ٢٠١٥م.
- ٢٢ . محمد إبراهيم سلطان: " مساهمة بعض القدرات البدنية والمهارية والعقلية في مستوى السلوك
الخطئي لناشئى كرة القدم "، رسالة دكتوراه، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية، جامعة
أسيوط، ١٩٩٥م.

٢٣. محمد إبراهيم سلطان:فاعلية أداء المهارات الأساسية الدفاعية الفردية وعلاقتها بالتفكير الخططي الدفاعي لدى لاعبي كرة القدم "بحث منشور، المجلة العلمية،نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية،٢٠٠٤.
٢٤. محمد محمود على، ممدوح المحدي: الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
٢٥. مفتي إبراهيم: تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، ج٢، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.
٢٦. مفتي إبراهيم: الإعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٤م.
٢٧. مفتي إبراهيم : اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية ، سلسلة معالم رياضية، القاهرة ٢٠٠٤م.
٢٨. مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
٢٩. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : "اختبارات الأداء الحركي، ط٣، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.
٣٠. - محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم"، دار السعادة، القاهرة، ٢٠٠٣م.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 31.Allan S. Menezes(2009): the complete guide to Joseph h. Pilates' techniques of physical conditioning, Institute of Australasia,5rd, Hunter House Inc, Publishers, Australasia.
- 32.Binkley Helen: Water Exercises Effect of Improving Muscular Strength and Endurance in Elderly Inncercity African Medicine Sport Italy (1996).
- 33.Dan Benardot , RD. Fascism(2006): Advanced Sports Nutrition, Human Kinetics, United States .
- 34.David clutch: The effect of depth Jump and weight training on leg strength and vertical jump research quarteriy for exercise and sporvol 54,. (1986)
- 35.Harriet Salbach , Nora Klinkowski , Ernst Pfeiffer(2007): Body Attitudinal andAspects of Eating Disorders in Rhythmic Gymnasts, Image

International journal of Descriptive Experimental Psychopathology, Vol
No. 6 .

36. Patrick J. Culligan & Janet Scherer(2005): A randomized clinical trial comparing pelvic floor muscle training to a Pilates exercise program for improving pelvic muscle strength, The International Urogynecological Association.
37. Soumie & Collier D(2003): Effect of Orttnritis exercise Pragrans on Functiona; Fittnesand Perceived Actirities of Daily Livin Measures in Older Adults with Arthritis . www. Pulemed.

ملخص البحث

برنامج تمرينات مائة مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية لدي لاعبي أكاديمية النادي الأهلي بسوهاج

د/ سارة سعد زغلول عرفان

د/ محمد سيد احمد احمد

يهدف هذا البحث الحالي إلى استخدام برنامج تمرينات مائة ومعرفة تأثيره علي تنمية بعض المتغيرات البدنية والمستوي المهاري لدي لاعبي أكاديمية النادي الأهلي فرع سوهاج. وقد أجريت الدراسة علي لاعبي أكاديمية النادي الأهلي بمظة سوهاج ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددها (٣٥) ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٠) والأخرى ضابطة وعددها (١٠) لاعبي أكاديمية النادي الأهلي فرع سوهاج ، كما تم الاستعانة (١٠) ناشئ كعينة استطلاعية وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث وقد تم تطبيق البرنامج خلال المدة الزمنية من ١ / ٩ / ٢٠٢٠ إلي ٢٥ / ١٠ / ٢٠٢٠م. وكانت من أهم النتائج التي توصل لها الباحثان في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه إن للوسط المائي تأثير قوي ومباشر علي تنمية المتغيرات البدنية وظهر ذلك من خلال التحسن واضح في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري المهارات الأساسية لكرة القدم نتيجة للبرنامج الذي طبق داخل الوسط المائي. ويوصي الباحثان بتطبيق البرنامج المقترح نظرا لفاعليته وتأثيره الايجابي علي ارتفاع مستوي الصفات البدنية والدمج بين برنامج التدريب في الوسط الأرضي والتدريبات داخل الوسط المائي في تنمية المتغيرات البدنية الخاصة خاصة خلال فترات النمو بمختلف الألعاب الرياضية.

Abstract

A suggested water exercise program to develop some physical variables and the basic skills for Al-Ahly Academy players in Sohag

Dr. Sarah Saad Zagloul erfan
Dr. Mohamed Sayed Ahmed Ahmed

This current research aims to use a water exercise program and know its effect on the development of some physical variables and skill level among Al Ahly Academy players, Sohag branch.

The study was conducted on the players of the Al-Ahly Club Academy in Sohag Governorate, and the researchers used the experimental method by designing the tribal and dimensional measurement, where the sample was chosen by the intentional method and its number was (35), and they were divided into two groups, one experimental and numbering (10) and the other controlling, numbering (10) club academy players Al-Ahly Sohag branch, and (10) young people were used as an exploratory sample in order to calculate the scientific coefficients of the tests used in the research. The program was implemented during the time period from 9/1/2020 to 10/25/20

Among the most important results that the researchers reached within the limits of the research community and the selected sample, and in light of the research objectives and hypotheses, was that the water medium has a strong and direct impact on the development of physical variables. Aqueous medium.

The researchers recommend the application of the proposed program due to its effectiveness and positive impact on the high level of physical attributes and the integration between the training program in the ground and exercises within the medium.

Water in the development of special physical variables, especially during periods of growth in various sports.