

" تأثير التدريب بأسلوب الايزوكينتيك على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية

لدى حراس مرمي كرة القدم الناشئين "

** محمد ابراهيم محمود سلطان

* محمد احمد محمود

المقدمة ومشكلة البحث.

تبذل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم جهوداً مستمرة لإعداد ناشئي كرة القدم على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة .

يهدف التدريب الرياضي إلي الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن من النشاط الرياضي الممارس وذلك عن طريق رفع مستوى الحالة التدريبية للاعب وهي تشمل على (الحالة البدنية ، الحالة المهارية ، 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 ارتباطاً وثيقاً بمدى الاهتمام بتنمية الصفات البدنية للاعبين حيث يسهم ذلك بشكل فعال في إتقان متطلبات اللعبة المختارة من حيث الصفات البدنية والمهارية . (٤ ، ٣٠)

يشير إبراهيم شعلان (١٩٩٤م) إلى أن البرامج التدريبية لها دور هام في مجالات تأسيس الناشئ حيث أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين وخاصة في لعبة كرة القدم حيث تهدف إلى ارتفاع مستوى كفاءة اللاعب المهارية لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة، وقد أصبح التدريب عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب في مختلف جانب الأداء من خلال مؤشرات مخططة تؤهله مستقبلاً بصورة أكثر فاعلية وإيجابية. (١ : ١٩)

ويرى أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠٣ م) تعتبر برامج التدريب الايزوكينتيك من أفضل أنواع برامج المقاومة وهذه البرامج تؤدي إلى تحسن الأداء العضلي بدرجة كبيرة ، من حيث أنها تنمي القوة العضلية على مسار الحركة كلها وبذلك تشارك في العمل اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية العاملة اثنا أداء المهارة . (٣ : ٢٣٨)

ويشير بسطويسى احمد (١٩٩٩ م) إن التدريب الذي يستخدم الانقباض الحركي الايزوكينتيك من أفضل أنواع الانقباض العضلي والذي يعمل على نمو المجموعات العضلية المشاركة في الأداء المهارى كما يشير بسطويسى احمد في نفس المرجع نقلاً عن "كونسلمان" أن نسبة نمو القوة العضلية باستخدام الأجهزة

** أستاذ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة-ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب- جامعة

اسيوط

* باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية بقنا- جامعة جنوب الوادي.

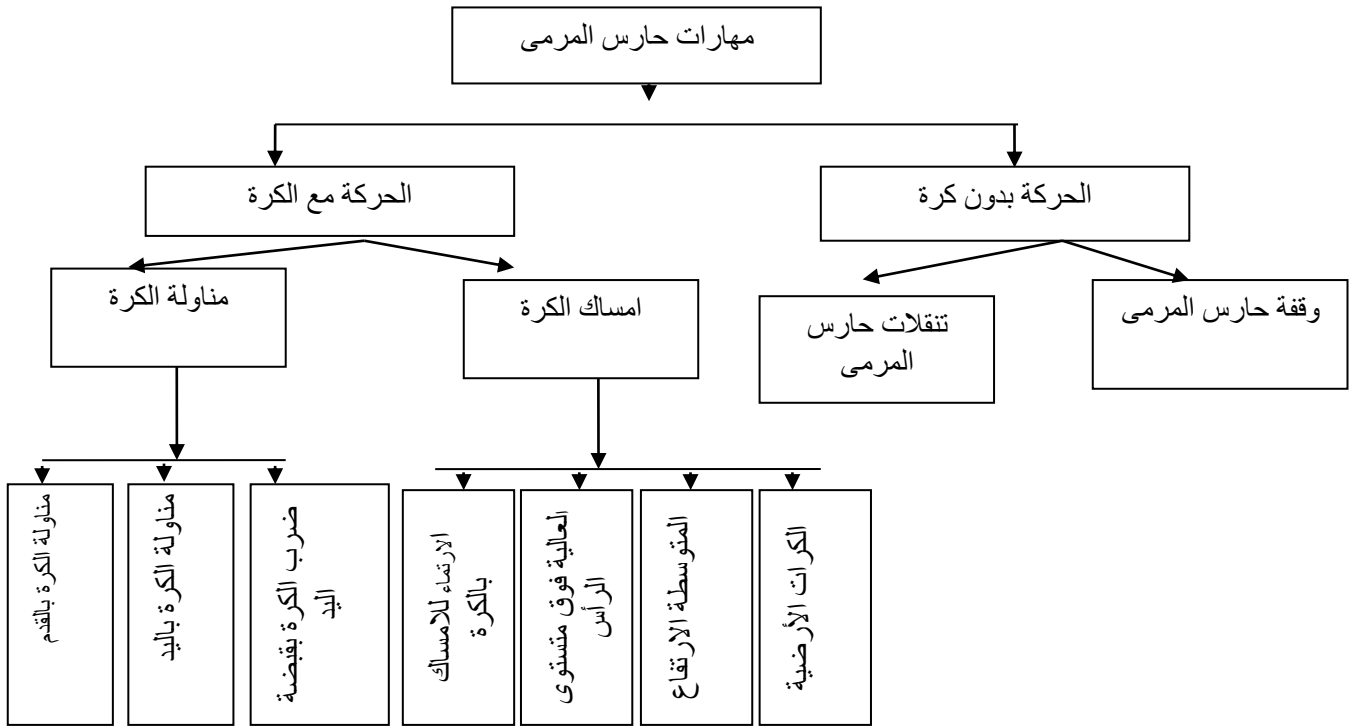
الخاصة بالانقباض العضلي المشابه للأداء كبيرة إذا ما قورنت بالتدريب عند استخدام الانقباضين الحركي و الثابت ، وذلك للتأثير المباشر على المجموعات العضلية العاملة على اثنا أداء المهارة أو النشاط الممارس (٤: ١٢٥ ، ١٢٦).

ويضيف أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠٣) انه يقصد بالانقباض العضلي المشابه للحركة (iso kinetic contraction) انه أقصى انقباض عضلي يتم بسرعة ثابتة خلال المدى الكامل للحركة ، وتعنى كلمة (ايزو) (iso) المشابه أو المساوي وكلمة (كينتيك) (kinetic) تعنى الحركة ، ومن هنا جاءت تسمية هذا النوع من الانقباض العضلي نظراً لتشابه الأداء مع الحركات التي تؤدي أثناء النشاط الرياضي ، ومن الوجهة النظرية أو العلمية التدريب بتتمية القوة العضلية بالانقباض العضلي المشابه للأداء (الايزو كينتيك) من انطباق الطرق الملائمة لطبيعة الأداء أثناء النشاط الرياضي . (٣ : ٢٠٩)

ويشير كلاً من علي البيك وعماد عباس (٢٠٠٣ م) انه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذي يمارسه ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الضرورية التي يتطلبها تنفيذ المهارة وان استخدام التمرينات التي تتشابه في حركتها وتكوينها مع الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة يعتبر بمثابة إعداد مباشر إحدى وسائل تطوير حالة التدريب للاعب المستويات العالية وان تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة للأداء يلعب دوراً أساسياً في تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات . (٦ : ٢١٦)

ويذكر "حنفي مختار" (١٩٩٩) بأن حارس المرمى يعتبر صاحب المسؤولية الكبرى في الفريق ، فخطأ أي لاعب يمكن تداركه فالمهاجم الذي يفشل في تسجيل هدف يدرك الجميع أنه يمكن أن تتاح له فرصة أخرى لتعويض المفقود والمدافع المخطئ يغطي خطأ زميله أما حارس المرمى فأن خطأه لا يمكن تداركه وغالباً ما يترتب عليه تسجيل هدف في مرمى فريقه ، ولكن في الواقع إن حارس المرمى هو أول لاعب مهاجم فمن عنده تبدأ الهجمة المرتدة ويتوقف علي ذكائه سرعة بدء الهجمة المرتدة ، لذلك فإن تدريب حارس المرمى يأخذ عناية فائقة من الناحية البدنية أكثر من باقي زملائه في الفريق فاللياقة البدنية العالية أهم سلاح لحارس المرمى الجيد كما أن حارس المرمى يجب أن تكون له أيضاً مثل باقي زملائه مهارات كرة القدم المختلفة . (٧ : ١٣٢)

كما يرى هوغو دويلر (٢٠٠٤) بأن حارس المرمى العمود الفقري يعد للفريق بسبب المركز الذي يشغله ، و الذي يتطلب منه الدفاع عن مرماه بصورة مركزة و فعالة ، إذ أن طبيعة المباريات تتطلب أن يمتاز حارس المرمى بمهارات أساسية خاصة ، والشكل التالي يوضح مهارات حارس المرمى . (١١ : ٥١)



يشير مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١ م) إلى أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم و إعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص مراحل النمو التي ينتمون إليها ، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية ، وتعتبر مرحلة تدريب الناشئين ، قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين والمتقدمين . (١٢ : ١٠)

ويرى ذكي محمد حسن (٢٠٠٦ م) انه يجب إعداد وتهيئة الناشئين للوصول إلى المستويات الرياضية العليا مع مراعاة الخصائص المميزة للمرحلة السنية والقدرات الفردية والبيولوجية وقدرته على التكيف . (٨ : ٢٧٢)

ومن خلال ملاحظة الباحثون لمباريات واقعية لفرق ناشئي كرة القدم المسجلين بمنطقة أسوان لكرة القدم لاحظ ضعف الحالة البدنية والمهارية لدى حراس مرمي الفريق وسوء الأداء خلال المباريات مما يدعي إلي البحث للكشف عن أسباب ذلك الضعف وقد يري الباحثون أنه قد يكون عدم استخدام تدريبات بدنية تركز علي العضلات العاملة للأداء المهاري هو السبب في ذلك وأيضا يري أنه قد يكون عدم التنوع في استخدام الأساليب التدريبية الحديثة مما دفع الباحث إلى إجراء تلك الدراسة لمعرفة تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريب الايزوكينتيك على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى حراس مرمي كرة القدم الناشئين .

هدف البحث :-

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب تدريب الايزوكينتيك على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لحراس المرمي الناشئين في كرة القدم.

فرض لبحت :-

توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات بعض المهارات الأساسية لصالح والقياس البعدي لدي حراس مرمي كرة القدم الناشئين

مصطلحات البحث :-

أسلوب التدريب المشابه للأداء (الايزوكينتيك) :-

" أقصى انقباض عضلي يتم بسرعة ثابتة خلال المدى الحركي الكامل للحركة " (٣ : ١١٣)

الدراسات السابقة :

١- دراسة ياسر حسين منصور (٢٠٠١) (١٣) بعنوان : "الأهمية النسبية للعناصر البدنية في أداء

بعض مهارات كرة القدم " ، وتهدف تلك الدراسة إلى التعرف علي أهم العناصر البدنية المساهمة في بعض المهارات الأساسية لاعبي كرة القدم وكانت أهم الاستنتاجات وجود علاقة دلالة إحصائية بين المتغيرات البدنية والمهارية بالإضافة إلى أن أهم عناصر اللياقة البدنية المساهمة في التمير وهي (السرعة الانتقالية - تحمل القوة) .

٢- دراسة صفاء فتحى رزق (٢٠٠٥ م) (١٠) بعنوان " تأثير التدريب بأسلوب الايزوكينتيك ،

البليومتر ك لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة " وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة ومقارنة تأثير كلاً من التدريب (الاييزوكينتيك ، البليومتر ك) لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة وأهم النتائج أن كلاً من التدريب (الايزوكينتيك ، البليومتر ك) ينمي القوة المميزة بالسرعة والأداء المهارى للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة والتدريب البليومتر ك اظهر فروق ذات دلالة إحصائية بالمقارنة بالتدريب الايزوكينتيك في اختباري (سرعة ثلاث حجلات شمال ، زمن تكرار الوثب العمودي خمس تكرارات) .

٣- دراسة رائد عيسى حسن الخضور (٢٠١١) (٩) بعنوان : " تأثير تنمية القدرات التوافقية الخاصة

علي تحسن الاداءات المهارية لحراس المرمي الناشئين في كرة القدم بدولة فلسطين " وهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير تنمية القدرات التوافقية الخاصة علي تحسن الاداءات المهارية لحراس المرمي الناشئين في كرة القدم بدولة فلسطين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث علي (٨) حراس مرمي من الناشئين وتوصلت الدراسة إلي وجود فروق دالة إحصائيا بين كلا من القياس القبلي و البعدي في تحسن مستوي بعض القدرات المهارية لحراس المرمي لصالح القياس البعدي .

٤- إبراهيم محمد أحمد عبدالله (٢٠٠٩) (٢) بعنوان : "برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية

والاداءات المهارية لحراس مرمي كرة القدم للدرجة الاولى" ، وهدفت الدراسة إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات البدنية والاداءات المهارية لحراس مرمي كرة القدم للدرجة الاولى ، واستخدم الباحث المنهج الجريبي واشتملت عينة البحث علي (١٥) من حراس مرمي نادي كفر الشيخ وبلدية

المحلة بالدرجة الاولى وكانت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في نسبة تحس المستوي البدني والمهاري لحراس المرمي .

إجراءات البحث

منهج البحث:

نظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي بإجراء القياسين القبلي والبعدي للمجموعة واحدة تجريبية

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث حراس المرمي كرة القدم الناشئين المسجلين بفرع منطقة قنا لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٥/٢٠١٦ مواليد ١٩٩٧م بأندية محافظة قنا .

عينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين حراس مرمي كرة القدم الناشئين المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم بفرع منطقة قنا موسم ٢٠١٥/٢٠١٦ وبلغ عددهم (٦) تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث وذلك للتأكد من أن البيانات الخاصة بأفراد العينة قيد البحث تتوزع إعتدالياً في جميع متغيرات النمو قيد البحث، ويتضح من جدول (٢) التجانس في المتغيرات الأنثروبومترية (الطول - الوزن) و (العمر الزمني - العمر التدريبي) ، والتي قد تؤثر على نتائج البحث .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح في

(السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	السن	سنة/شهر	٢٠,٣٣	٣,٤٤	١٩	١,٠٧٥	٠,٠٨
٢	الطول	م/سم	١٧٥	٥,٠٢	١٧٤	٠,٥١	١,٥٣-
٣	الوزن	كيلو/ج م	٦٨,٥٠	٤,٥١	٦٧,٥	٠,٤٧	١,٧٥-
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٧,٨٣	٢,٦٤	٧	٠,٨٦	٠,٤٨

معامل التفلطح = ٣,٩٢

حد معامل الالتواء = ١,٩٦

يتضح من جدول (١) ما يلي:

تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٠,٤٧ : ١,٧٥) إي أنها انحصرت بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية البيانات لأفراد العينة، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (٠,٤٨ : ١,٧٥-) وهي أقل من حد معامل التقلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات السابقة. تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية:

قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التقلطح للمجموعة قيد البحث لإيجاد التجانس بين أفراد العينة في ضوء والمهارة قيد البحث، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

التجانس بين أفراد العينة الأساسية (ن = ٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح
١	مهارة مسك الكرات العالية العرضية	عدد	١٨٨,١٧	٤٨,٢٠	٠,٣٧	٢,٢٩-
٢	مهارة الارتقاء لمسك الكرات الجانبية	عدد	٧,٨٣	٢,١٤	٠,٥١	١,٦١-
٣	اختبار مهارة رمي الكرة قرب الكتف	عدد	٤٧,٥٠	١٦,٩٦	٠,٤٦	٢,٠٨-

معامل التقلطح = ٣,٩٢

حد معامل الالتواء = ١,٩٦

يتضح من نتائج جدول (٢) ما يلي:

أن جميع قيم معامل الالتواء للعينة الأساسية تراوحت ما بين (٠,٣٧ : ٠,٥١) وهذه القيم انحصرت بين (٣±) لمتغيرات البحث وهذا يؤكد تجانس العينة قيد البحث في تلك المتغيرات، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (١,٦١- : ٢,٠٨-) وهي أقل من حد معامل التقلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع البيانات في المتغيرات السابقة.

أدوات جمع البيانات :

إستعان الباحثون في جمع البيانات الخاصة بالبحث بالأدوات والأجهزة التالية :

تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحثون بتحليل المراجع والدراسات السابقة للتعرف على الدراسات التي إهتمت بالبرامج التدريبية المشابهة للأداء وكذلك التي تهتم بالقدرات البدنية والمهارات الاساسية لحراس المرمى في مجال كرة القدم خاصة. الملاحظة :

- قام الباحث بتحديد مشكلة البحث من خلال الملاحظة العلمية.

- كما استخدم الباحث تسجيل المباريات وتحليلها وتحديد مدى تحسن مستوى أداء اللاعبين كنتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي المشابه للاداء لدى عينة البحث .

الاختبارات المهارية

قام الباحثون من خلال آراء السادة الخبراء والمتخصصين والدراسة الاستطلاعية لبعض الاختبارات باختيار الاختبارات المهارية المناسبة لمهارات حراس مرمي كرة القدم والتي حصلت علي أعلى نسبة مئوية لآراء السادة الخبراء بنسبة ٧٥% فأكثر وهي (اختبار مهارة مسك الكرات العالية العرضية- اختبار مهارة مسك الكرات الجانبية مع الارتماء- اختبار قياس مهارة رمي الكرة قرب الكتف) جدول (٤)

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الاختبارات المهارية لحراس المرمي عينة البحث (ن = ٨)

م	مهارات حراس المرمي	الاختبارات	الآراء	النسبة المئوية	الترتيب	الحالة
١	مهارة مسك الكرات العالية	اختبار استلام الكرات العالية من القفز مرفق (٥)	٣	٣٧,٥%	٥	حذف
		اختبار مهاري لقياس مهارة مسك الكرات العالية (العرضية)	٣	٣٧,٥%	٥	حذف
		اختبار مسك الكرة (العالية) العرضية مرفق (٧)	٧	٨٧,٥%	٢	✓
٢	مهارة مسك الكرات الجانبية مع الارتماء	اختبار مهارة الارتماء لمسك أو إبعاد الكرات الجانبية مع القفز مرفق (٥)	٤	٥٠%	٤	حذف
		اختبار مهارة مسك الكرات الجانبية مع الارتماء مرفق (٥)	٣	٣٧,٥%	٥	حذف
		اختبار مهارة مسك الكرات الجانبية مع الارتماء مرفق (٧)	٨	١٠٠%	١	✓
٣	مهارة رمي الكرة من قرب الكتف	اختبار قياس مهارة رمي الكرة قرب الكتف مرفق (٧)	٧	٨٧,٥%	٢	✓
		اختبار قياس مهارة رمي الكرة قرب الكتف مرفق (٥)	٣	٥٠%	٤	حذف
		اختبار قياس مهارة رمي الكرة قرب الكتف مرفق (٥)	٥	٦٢,٥%	٣	حذف

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

جاءت النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات المهارية لحراس المرمى ما بين (٣٧,٥%:١٠٠%) وقد ارتضى الباحثون بالاختبارات التي حصلت علي (٧٥%) فأكثر وهي (اختبار مهارة مسك الكرات العالية العرضية-اختبار مهارة مسك الكرات الجانبية مع الارتماء-اختبار قياس مهارة رمي الكرة قرب الكتف).

المعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات البدنية وبعض مهارات حراس المرمى
معامل الصدق:

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة، من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث عدد كل منهما (٦) حراس مرمى، وقد طبقت الاختبارات على المجموعتين خلال الفترة من ٢٠١٦/٩/١٢ م إلى ٢٠١٦/٩/١٨ م، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في
الاختبارات البدنية والمهارية (ن = ١٢)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة
			ع±	م	ع±	م	
٦	مهارة مسك الكرات العالية العرضية	عدد	١٠,٤٤	٦٧ ٢٩٤	٤٦,٩٩	١٨٧,٣٣	٥,٤٦
٧	مهارة الارتماء لمسك الكرات الجانبية	عدد	١,٨٦	١٣,٦٧	١,٨٦	٧,٣٣	٥,٨٩
٨	اختبار مهارة رمي الكرة قرب الكتف	عدد	٨,٩٤	٧٠,٠٠	٢,٥٨	٣٣,٣٣	٩,٦٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٣

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات لأفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة في درجات الاختبارات المهارية حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٩,٦٥:٥,٤٦) للاختبارات وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

معامل الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على عينة قوامها (٦) حراس من

نفس مجتمع ومن خارج عينة البحث الأساسية، والسابق استخدامها في إيجاد الصدق للاختبارات قيد البحث يوم الاحد والاثنين ٢٠١٦/٩/٢٥ - ٢٠١٦/٩/٢٦ وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية
والمهارية لحراس مرمي كرة القدم قيد البحث (ن=٦)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة "ر"
			ع±	م	ع±	م	
١	مهارة مسك الكرات العالية العرضية	عدد	١٨٧,٣٣	٤٦,٩٩	١٨٤,٨٣	٤٥,٥٠	٠,٩٦
٢	مهارة الارتماء لمسك الكرات الجانبية	عدد	٧,٣٣	١,٨٦	٧,٠٠	١,٦٧	٠,٩٦
٣	اختبار مهارة رمي الكرة قرب الكتف	عدد	٣٣,٣٣	٢,٥٨	٣٢,٣٣	٢,٩٤	٠,٧٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0,05 = 0,71$

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في جميع الاختبارات قيد البحث، حيث تراوحت معامل الارتباط للاختبارات ما بين (٠,٧٥ إلى ٠,٩٦) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.
الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية ٢٠١٦/٩/١٢، على عينة ممثلة لمجتمع البحث قوامها (١٢) حارس من خارج عينة البحث الأساسية.

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

١ - التعرف على الصعوبات التي قد تحدث أثناء تنفيذ إجراءات البحث الأساسية والعمل على حلها وتلافي حدوثها.

٢ - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة وتنظيمها.

٣- تجربة وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي.

٤ - تصميم استمارة لتسجيل البيانات بشكل يسمح بسهولة جمع البيانات بصورة سهلة.

٥ - تدريب المساعدين على كيفية أداء الاختبارات وتطبيقها بالطريقة العلمية المقننة.

تم قياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتز لأقرب ١ سم ، وكذلك تم قياس الوزن باستخدام جهاز الميزان الطبي لأقرب ١ كجم وذلك في يوم (الأحد) الموافق ٢٠١٥/١/٤ م.

المساعدون:

تم إختيار المساعدين من معاوني أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ، من الذين لديهم الرغبة في مساعدة الباحث في إجراء دراسته وعددهم (٢) ، وكذلك من بعض المدربين ، وقد تم عقد اجتماع مع المساعدين والباحث لمعرفة أهداف وأهمية ومراحل البحث، وكذلك شرح كيفية إجراء القياسات (قيد البحث) وتحديد اختصاصات كل مساعد منهم علي حدة .

البرنامج التدريبي .

اهداف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلي تنمية بعض المتغيرات البدنية وبعض مهارات حراس مرمي كرة القدم (مهارة مسك الكرات العالية العرضية- مهارة مسك الكرات الجانبية مع الارتماء- قياس مهارة رمي الكرة قرب الكتف) في محاولة من الباحث للوصول بحراس المرمي لأفضل مستوى ممكن.

أسس وضع البرنامج:

- تحديد الخطة الزمنية التطبيقية للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد الأبعاد الرئيسة للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد نسب محتويات البرنامج التدريبي المقترح.
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنبة للعينة قيد البحث.
- توافر عامل الأمن والسلامة.
- مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل إلى الصعب.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- أن يتم وضع الوحدة التدريبية في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
- الاهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للحمل، وعدد مرات التكرار، وكذلك المجموعات داخل الوحدات، بالإضافة إلى فترات الراحة بين كل مجموعة وأخرى وكذلك بين كل تكرار وآخر وفقاً لخصائص المرحلة السنبة لأفراد العينة قيد البحث.

وقد استعان الباحث بأراء الخبراء في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة، وتدريب كرة القدم بصفة

خاصة حول محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح،

زمن البرنامج التدريبي :

وقام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء مرفق (١) تم تحديد الزمن الكلي للتدريب خلال البرنامج المقترح حيث اتفقت معظم الآراء علي أن الوحدة التدريبية اليومية (١٣٥) دقيقة بواقع (٤) أربع وحدات تدريبية في الأسبوع أيام السبت والأحد والثلاثاء والخميس وبلغ عدد الأسابيع (١٢) أسبوع لمدة ثلاثة شهور

- مدة البرنامج = ٣ شهور .

- عدد الأسابيع = ١٢ أسبوع .

- عدد أيام التدريب = ٤ أيام أسبوعياً.

- عدد وحدات التدريب = ٤٨ وحدة.

• زمن التدريب الكلي في الأسبوع

= زمن الوحدة التدريبية × عدد وحدات التدريب في الأسبوع.

$$١٣٥ \times ٤ = ٥٤٠ \text{ ق/أسبوع}$$

• زمن التدريب الكلي خلال البرنامج

= زمن التدريب في الأسبوع × عدد أسابيع البرنامج

$$٥٤٠ \times ١٢ = ٦٤٨٠ \text{ ق.}$$

وقام الباحثون باستخدام درجات حمل مختلفة وبصورة منتظمة أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية وقد تم تحديد حمل التدريب وفقاً لتقسيم " مفتي إبراهيم حماد" (١٩٩٨م).

- حمل متوسط من ٥٠% إلى ٧٥% من أقصى ما يستطيع الحارس تحمله.

- حمل عالي من ٧٥% إلى ٩٠% من أقصى ما يستطيع الحارس تحمله.

- حمل أقصى من ٩٠% إلى ١٠٠% من أقصى ما يستطيع الحارس تحمله (٥٤:٥٠-٥٣)

• وقد تم تقسيم الزمن الكلي للبرنامج على درجات الحمل المختلفة حسب دورة الحمل المحددة وهي (١ : ٣) بحيث:

- بلغ زمن الحمل الأقصى (١٦٢٠ ق) موزعة بين الأسابيع (٦ ، ٨ ، ١١).

- بلغ زمن الحمل العالي (٣٢٤٠ ق) موزعة بين الأسابيع (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ ، ١٢).

- بلغ زمن الحمل المتوسط (١٦٢٠ ق) موزعة بين الأسابيع (١ ، ٥ ، ٩).

- بلغ زمن التدريب الكلي للبرنامج ١٦٢٠ ق + ٣٢٤٠ ق + ١٦٢٠ ق = ٦٤٨٠ ق

قام الباحث بملاحظة الحراس أثناء الأداء في وحدات التدريب من حيث الجوانب التالية:

- انسيابية الحركة للدلالة على مناسبة الحمل للاعب.

- مدى مناسبة الجهد المبذول ومقداره.

- التغيرات المصاحبة التي تظهر على وجه اللاعب.

- الحالة النفسية ومدى تقبل اللاعب للعبة التي يمارسها.

ويحتوي البرنامج المقترح على المراحل الثلاث التالية:

المرحلة الأولى: الإعداد العام

استمرت مرحلة الإعداد العام لمدة ثلاثة أسابيع، وقد تم التركيز فيها على إعطاء التمرينات العامة لجميع

أجزاء الجسم والتركيز على التمرينات البدنية لتنمية المتغيرات البدنية لدى حراس المرمى وكذلك التدريبات التي

تخدم المهارات الأساسية وراعى الباحث أن يكون شكل أداء التمرينات في هذه المرحلة بحيث يخدم المسار

الحركي لمهارات حراس المرمى .

المرحلة الثانية: الإعداد الخاص

استمرت مرحلة الإعداد الخاص لمدة ستة أسابيع، وتم خلالها التركيز على تمارين الإعداد البدني الخاص والتمارين مهارية الخاصة بالمهارات الأساسية لحراس المرمى كذلك ركز الباحث على استخدام التدريبات الفردية والجماعية والتدريبات التخصصية وتم التركيز على استخدام طرق التدريب المختلفة وبخاصة التدريب الفردي الذي يراعى الفروق الفردية بين الأفراد.

المرحلة الثالثة: الإعداد للمباريات (ما قبل المنافسة)

قد استمرت هذه المرحلة لمدة ثلاث أسابيع، وقد ركز الباحث خلالها على الاهتمام بمهارات حراس المرمى وبخاصة مهارات الارتقاء لمسك الكرات ومهارة مسك الكرات العالية، ومن خلال أشكال اللعب التنافسية وقد عمل خلال هذه الفترة على ما يلي:

- استمرار الإعداد البدني لصالح الأداء المهارى وتنفيذ أشكال وطرق اللعب التنافسية للوصول بالحراس في نهاية البرنامج إلى الحالة التدريبية العالية وتم التأكد من تحقيق ذلك من خلال القياسات البعدية.
بعد تحديد الزمن الكلي للبرنامج تم توزيع هذا الزمن على نواحي الإعداد المختلفة (بدني - مهاري - معرفي - نفسي) وفقاً لآراء الخبراء ،
أساليب تنفيذ البرنامج:

إعتمد الباحث على الاساليب التالية فى تنفيذ البرنامج النفسى:

- التدريبات الفردية لكل لاعب على حدة.

- التدريبات الزوجية لكل لاعبين مع بعضهما.

- التدريب الجماعى.

أساليب تقويم البرنامج:

إعتمد الباحثون فى تقويم البرنامج التدريبى على :

- الدراسات الاستطلاعية.

- الاختبارات المهارية .

إجراءات تنفيذ البحث:

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التدريبى المقترح (على العينة الأساسية للبحث) على النحو التالى:

إجراء القياسات القبليّة.

قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث على عينة البحث وذلك يومى السبت والاحد

الموافق ٨ و ٩ / ١٠ / ٢٠١٦ م والتي تضمنت قياس:

- قياس مستوى المهارات الاساسية لدى حراس المرمى .

تطبيق البرنامج التدريبى المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبى فى الفترة من الثلاثاء ١١ / ١٠ / ٢٠١٦ م إلى الاربعاء

٢٨ / ١٢ / ٢٠١٦ م لمدة (١٢) إسبوع بواقع (٤) ثلاث وحدات نفسية فى الأسبوع ، حيث بلغت عدد الوحدات

التدريبية (٤٨) ثمانية واربعون وحدة تدريبية .

وقد راعى الباحث أثناء تطبيق البرنامج النفسى ما يلي :

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان التدريب لأفراد عينة البحث .
 - إجراء القياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربه.
 - إشراف الباحث بنفسه على تطبيق البحث على عينة البحث.
 - الاستعانة بعدد (٢) مساعدين وذلك للمساعدة في أعمال تسجيل البيانات والقياسات وإجراءات وتطبيق البحث .
- إجراء القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث وذلك يومى الخميس و الجمعة ٢٩،٣٠ / ١٢/ ٢٠١٦م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبلية والتي تضمنت قياس:

- قياس مستوى المهارات الاساسية لحراس المرمى .
- المعالجات الإحصائية المستخدمة:
- وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية.
- إحصاء وصى
- إحصاء مقارن
- المتوسط الحسابى .
- معامل الالتواء .
- معامل التفلطح .
- الوسيط .
- Ks .
- الإنحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.
- معامل (نسبة التغير في المتوسطات) .
- معامل الارتباط .
- الأهمية النسبية .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

" توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات بعض المهارات الاساسية لصالح والقياس البعدي لدى حراس مرمى كرة القدم الناشئين

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة

التجريبية فى المهارات الاساسية لحراس المرمى (ن=١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±				
مهارة مسك الكرات العالية العرضية	عدد	١٠,٥٠	٣,٦٨	٢٠,٠٠	٤,٠٨	٩٠,٤٧	٩,٥	١٠,٥٨	دالة
مهارة الارتماء لمسك الكرات الجانبية	عدد	١٠,٥٠	٣,٦٨	٢١,٥٠	٤,١١	٩٤,٤٥	١١	٨,٨٢٠	دالة
اختبار مهارة رمي الكرة قرب الكتف	عدد	٩,٠٠	٣,٩٤	٢١,٠٠	٣,١٦	٩٦,٤٧	١٢	١١,٦٩	دالة

قيمة (ت) الجدولية ٢,٢٦٢ عند مستوى دلالة ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية لصالح متوسطات القياسات البعدية، كما تتضح أيضا نسبة التحسن فى مهارة مسك الكرات العالية العرضية ، مهارة الارتماء لمسك الكرات الجانبية ، اختبار مهارة رمي الكرة قرب الكتف حيث أنحصرت ما بين ٩٠,٤٧٪ إلى ٩٦,٤٧٪ .

مناقشة النتائج:

" توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات بعض المهارات الاساسية لصالح والقياس البعدي لدى حراس مرمي كرة القدم الناشئين وللتحقق من صحة هذا الفرض وبعد تحديد مهارات حراس مرمي كرة القدم، وتحديد الاختبارات التي تقيس المهارات التي تم اختيارها بعد استفتاء الخبراء وهي:

- مهارة مسك الكرات العالية العرضية.
- مهارة مسك الكرات الجانبية من الارتماء.
- مهارة رمي كرة بيد واحدة من قرب الكتف.

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية لصالح متوسطات القياسات البعدية، كما تتضح أيضا نسبة التحسن فى مهارة مسك الكرات العالية العرضية ، مهارة الارتماء لمسك الكرات الجانبية ، اختبار مهارة رمي الكرة قرب الكتف حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨,٨٢٠ - ١١,٦٩) ، كما يتضح ايضا وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية فى مستوى الاداء المهارى (مهارة مسك الكرات العالية العرضية ، مهارة الارتماء لمسك الكرات الجانبية ، اختبار مهارة رمي الكرة قرب الكتف) لصالح القياسات البعدية للمجموعة الضابطة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣,٦٧٤ - ٤,٧٤٣) .

ويرجع الباحثون ذلك التحسن فى مستوى المهارات الاساسية لحراس المرمى لدى المجموعة التجريبية إلى ممارسة افراد عينة البحث للبرنامج التدريبى المقترح باستخدام اسلوب الأيزوكينتك والذي إشتمل على تمارينات ذات نوعية خاصة مشابهه للاداء المهارى مما أدى لتحسين مستوى بعض المهارات الاساسية لدى حراس المرمى .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه "عبد الحكيم رزق عبد الحكيم" "أشرف مصطفى أحمد" (٣٢) (٢٠٠٧م)، "هبه عبد العظيم حسن" (٥٣) (٢٠٠٥م)، "تيفين حسين محمود" (٥٢) (٢٠٠٤م) حيث كانت نتائجهم أن البرنامج التدريبى قد أثر تأثيراً ايجابياً فى تنمية الأداءات المهارية من خلال تناقص الزمن الكلى للأداء وتحسن كل من سرعة ودقة الأداءات المهارية من خلال أتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركى فى ظروف تماثل ظروف تأديتها فى المباراة.

وبذلك يتحقق الفرض الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات بعض المهارات الأساسية لصالح والقياس البعدي لدى حراس مرمي كرة القدم الناشئين

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا إلى المعالجات الاحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبليين والبعدين لمهارات حارس المرمى (مهارة مسك الكرات العالية العرضية ، مهارة الارتماء لمسك الكرات الجانبية ، اختبار مهارة رمي الكرة قرب الكتف) لصالح القياسات البعديّة.

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي وفعال على مستوى الأداء المهارى (مهارة مسك الكرات العالية العرضية ، مهارة الارتماء لمسك الكرات الجانبية ، اختبار مهارة رمي الكرة قرب الكتف). حيث أنحصرت نسب التحسن ما بين ٩٠,٤٧% إلى ٩٦,٤٧%.

- أظهرت نسب التحسن فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات القياسات البعديّة لدى أفراد العينة قيد البحث في متغيرات الأداء المهارى .

التوصيات:

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود العينة، يوصى الباحث بما يلي:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الخاص بتدريبات الايزوكينتك على مستوى قطاع الناشئين في لعبة كرة القدم.

- تنمية القدرات البدنية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين وذلك لما لها تأثير على رفع مستوى الأداء المهارى.

- تهيئة المناخ التدريبي لاعطاء الفرصة للاعب لتنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارات حارس المرمى في كرة القدم.

- تنمية الأداءات المهارية داخل الوحدات التدريبية في مرحلة الناشئين وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء المهارى.

- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على أنشطة رياضية أخرى

- القيام بدراسات أخرى مشابهة على مراحل سنوية لم تتناولها الدراسة الحالية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية .

١. إبراهيم حنفي شعلان: "تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهارى لناشئ كرة القدم"، العدد ١٩، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.
٢. إبراهيم محمد أحمد عبدالله: "برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والاداءات المهارية لحراس مرمي كرة القدم للدرجة الاولى"، ٢٠٠٩م
٣. أبو العلا احمد عبد الفتاح: "فسيولوجيا التدريب الرياضي" دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
٤. بطرس رزق الله وعبدالله أبو العلا : " الجديد في تدريب كرة القدم " دار المعارف ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
٥. عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، أشرف مصطفى أحمد: ٢٠٠٧م، تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتحسين فاعلية الأداء المهارى والخططي لناشئ الملاكمة"، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية بأسسيوط.
٦. علي فهمي البيك ، عماد عباس : " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية . تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية . نظريات وتطبيقات " منشأة دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
٧. حنفي محمود مختار : "المدير الفني لكرة القدم"، دار الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م
٨. ذكي محمد حسن : " التفوق الرياضي " ، ط ١ ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
٩. رائد عيسى حسن الخضور : " تأثير تنمية القدرات التوافقية الخاصة علي تحسن الاداءات المهارية لحراس المرمي الناشئين في كرة القدم بدولة فلسطين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ٢٠١١م .
١٠. صفاء فتحي رزق: " تأثير التدريب بأسلوب الايزوكينتيك ، البليومتر ك لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنه " جامعة المنصورة ، ماجستير ، ٢٠٠٥ م .
١١. هوغو دويلر: "نظريات وطرق التدريب الخاصة في كرة القدم"، ٢٠٠٤م .
١٢. مفتي إبراهيم حماد: " التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
١٣. ياسر حسين منصور " الأهمية النسبية للعناصر البدنية في أداء بعض مهارات كرة القدم " ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .

١٤. **نيفين حسين أحمد** ٢٠٠٤م: تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضية الجودو، رسالة دكتوراه، غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٥. **هبة عبد العظيم أحمد** ٢٠٠٥م: القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

ثانياً: المراجع الأجنبية .

16- http://main.eulc.edu.eg/eulc_v5/Libraries/Thesis/BrowseThesisPages.aspx?fn=PublicDrawThesis&BibID=11750535