

تأثير تدريبات الحبل المطاطي (البانجي) على مستوى التصويب المتنوع لدى ناشئي كرة القدم

* أ. د/ أشرف محمد موسى

** د/ أحمد الداوي محمد

*** باحث/ سعيد ابراهيم سعيد

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتمد التدريب الرياضي في جميع الانشطة الرياضية على أسس ومبادئ علمية تستند على نتائج دراسات وبحوث علمية وعملية وخبرات ميدانية، ويهدف إلى تطوير مستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى مستويات الانجاز في النشاط التخصصي، حيث يتميز كل نشاط رياضي بخصوصية بدنية وفنية تميزه عن غيره من الأنشطة، والتدريب في كرة القدم يرتبط بالنشاط الذي يمارسه ويقدمه المدربين المهنيين بهدف تحسين وتطوير مستوى إنجاز النشاط البدني والمهاري والخططي للاعبين كرة القدم على كافة المستويات سواء كان ذلك على مستوى الناشئين الصغار أو المحترفين الكبار ، وتحقيق الهدف من التدريب يستوجب تحديد المحتوى التدريبي وما يتضمنه من أشكال ونماذج تدريبية وفق متطلبات وطبيعة النشاط. (٦١،٢١:٧)

ويؤكد محمد مصطفى (٢٠١٦م) على أن اساليب التدريب الرياضي تطورت تطوراً هائلاً خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين وأصبح المدرب يتابع كل ما هو جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم الشيء الأفضل والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه. (٩:٢٧)

ويشير "عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب" (٢٠١٧م) إلى أنه استحدثت في السنوات الأخيرة أنواع عديدة من أدوات وأجهزة التدريب الوظيفي ليس فقط لمنطقة الجذع ولكن أيضاً للطرفين العلويين والطرفين السفليين في نفس الوقت التي تستخدم عضلات الجذع بكفاءة وظيفية عالية وذلك يمكن اللاعب من أداء العديد من الحركات بكفاءة وظيفية أعلى وبأمان من الإصابات. (٤٢٠ : ١٩)

وتذكر "مودة مجدي" (٢٠٢٠م) انه يوجد العديد من أدوات التدريب الوظيفي مثل (Club , Trx , resistance , Kettlebells , bells) والكرات الطبية والكور السويدية والدمبلز وحبال المقاومة (resistance tubes) وألواح التوازن وأكياس الرمل والحبال المطاطية (البانجي). (١٧ : ٣١)

* أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

** مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

*** باحث ماجستير بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية ج جنوب الوادي.

ويرى "محمد أبو الحمد" (٢٠٢٠) ان استخدام التدريبات والأجهزة والأدوات الحديثة في مجال التدريب وخاصة إذا تميزت بالأمان فأنه يعتبر من العوامل المساعدة في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين بشكل اسرع من استخدام الطرق التقليدية المستخدمة في البرامج التدريبية ومن هذه الأدوات الحبال المطاطية (البانجي) حيث تساعد تدريبات البانجي على تنمية العديد من المتغيرات البدنية الذي يترتب عليه تحسين مستوى الأداء المهاري.(٢٥: ٤٣)

وتدريبات البانجي (Bungee) هي نوع من التدريبات الحديثة التي تستهدف منطقة مركز الجسم والأطراف باستخدام حبل مطاطي، يُستخدم فيها رد فعل وزن الجسم وفقاً لقدرات المتدرب نفسه حيث يتم قياس الطول والوزن للمتدرب ومن ثم تعديل المعدات وفقاً لاحتياجات كل فرد، وهو مثالي للتدريب على المتغيرات البدنية وكذلك للتأهيل البدني، فهو يتيح الفرصة للطيران عالياً والهبوط بأقل مستوى من الاصطدام بالأرض. (٣٣: ٣٢)

ويرى أشرف موسى(٢٠٠٨م) أن التصويب ذو أهمية وفعالية وذلك في تنفيذ متطلبات الأداء وحسم نتائج المباريات إذا ما أديت بالسرعة والدقة والقوة المناسبة، حيث يسهم ذلك في الارتقاء بمستوى الأداء، الأمر الذي يتطلب ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة بذلك لرف مستوى ناشئي كرة القدم.(٥: ٢٩١)

ويشير ابداع الهاجري (٢٠١٦م) ان جميع المواقف الخطئية يكون تأثيرها إيجابي إذا تم انتهائها بالتصويب على المرمي حيث يكون نتيجة ذلك احراز الأهداف وبذلك يعتبر من أهم واجبات اللاعب فكل تحرك فردي أو جماعي هجومي يجب ان يكون نهايته بالتصويب. (١: ١٩)

ويوضح عبدالباسط عبدالحليم(٢٠٠٤م) ان مهارة التصويب في لعبة كرة القدم من المهارات الأساسية الهامة للاعبين والتي يتوقف عليها كثير من الأداء الجيد والجماعي للفريق كما إنها تسهم في تنفيذ خطط اللعب الهجومية، إذ يعتبر إتقانها عاملا مهما وضروريا لإنجاح تلك الخطط للفريق. (١٨: ٢٥٧)

ويشير مفتي إبراهيم(٢٠٠١م) أن الفريق الذي يجيد التصويب حسب مواقف اللعب المختلفة أثناء المنافسة يستطيع التحكم في أوقات كثيرة من إيقاع وزمن المنافسة ويزيد من إحراز الأهداف وتحقيق الفوز في إطار ما تكفله قوانين كرة القدم. (٢٩: ٢٤)

ويتفق كل من جمال إسماعيل، منير عابدين (٢٠٠٤م) أن مكونات اللعب الخطئية تصحح عديمة الجدوى إذا لم تنتهي بالتصويب على المرمى، حيث أن مهارة التصويب تعتبر من أهم واجبات اللاعب فكل تحرك فردي أو جماعي هجومي في كرة القدم يجب أن يهدف إلى خلف فرص للتهديف ويعمل على استغلالها.(١٣: ٧٣)

ويوضح محمد كشك ، أمراة الله البساطي (٢٠٠١م) تعتبر التنمية المتزنة للصفات البدنية الخاصة أحد الاتجاهات الأساسية لعملية التدريب والتي يجب مراعاتها حيث يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب

للأداء المهاري المتقن مثل ركل الكرة والتصويب الذي يتطلب درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة ولذا وجب على المدرب الاهتمام بتنميتها خلال فترات التدريب لضمان مستوى جيد للاعبين في هذا الأداء المهاري. (٢٨: ١٦٦)

ومن خلال متابعة الباحث لتدريب الناشئين وللبرامج التدريبية للمرحلة السنية تحت ١٧ سنة، فقد لوحظ انخفاض المستوى البدني وقوة وسرعة التصويب وظهور التعب على اللاعبين، فجميع المهارات الرياضية ستفتقر للكفاءة بدون تكاملها بوجود عضلات قوية للجذع والأطراف التي تعتبر هي من أساسيات الأداء لإتمام عملية النقل الحركة بسرعة وبقوة عالية، وذلك لأهمية استغلال هذه القوة المولدة من الجذع إلى الأطراف وتطويرها من حركة واحدة لحركات متكررة لإتمام الواجب الحركي للأداء- ويرجع الباحث ذلك إلى قلة استخدام القائمين على عملية التدريب إلى الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي، حتى يصبح اللاعب قادرا على تعديل سلوكه المهاري وذلك لمقابلة المواقف المتغيرة والمتعددة في الملعب، ومن هنا تظهر أهمية البحث التي تتبلور في كيفية إعداد وتنمية الصفات البدنية والمهارية باستخدام طرق وأساليب تدريبية مبتكرة لزيادة فاعلية الأداء وتطويره لدى الناشئين.

ومن خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في هذا المجال وعلى- حد علمه - وجد أن هناك بعض الدراسات التي اهتمت بتدريبات البانجي **William A. Sands, Kelly Bret** (٢٠١٩م) (٣٨)، **Janot, Jeffrey M, Auner,** (٢٠١٣م) (٣٤) علي عبد العزيز (٢٠٢١م) (١٩)، احمد فايز (٢٠٢١م) (٤) رانيا سعيد (٢٠٢٠م) (١٦)، مودة مجدي (٢٠٢٠م) (٣١)، ايه عاطف (٢٠١٩م) (١٠)، وجيه قرني (٢٠١٤م) (٣٢) احمد عبدالعزيز (٢٠١٢م) (٢) المهدي حسن (٢٠٠٤م) (١٢)، وجد أن نتائج هذه الدراسات أجمعت على أن التدريب بالحبال المطاطية (البانجي) يؤثر جوهريا على مستوى الأداء بدنيا ومهاريا وأظهرت أهميتها وفعاليتها في تنمية عضلات الجذع والأطراف كما لاحظ أن لعبة كرة القدم - على حد علم الباحث- لم تتل حفا وافرأ من الدراسة والاهتمام لهذا النوع من التدريب، مما دفع الباحث لتوجيه الاهتمام بتطوير بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم من خلال تدريبات البانجي مما قد ينعكس تأثيره على مستوى الأداء المهاري للناشئين ، ومن هنا انبثقت فكرة هذا البحث في كونها محاولة علمية موجهة نحو دراسة تأثير تدريبات الحبل المطاطي (البانجي) على مستوى أداء التصويب المتنوع لدى ناشئي كرة القدم.

هدف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الحبل المطاطي البانجي (Bungee) ومعرفة أثره على:

- مستوى التصويب المتنوع قيد البحث لدى عينة البحث.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى التصويب المتنوع قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعتين.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في التصويب المتنوع قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

تدريبات البانجي (Bungee):

هي مزيج من تمارين القوة الأساسية، وتمارين التحمل، وتدريب المقاومة - كل ذلك باستخدام حبل بنجي متصل بالخصر او العضد او الكاحلين. (١٢ : ٥)

خطوات اجراء البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي للمجموعتين.

مجتمع وعينة البحث:

- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث ناشئ كرة القدم تحت (١٧سنة) بالأندية ومراكز الشباب التابعة لفرع منطقة قنا لكرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م والبالغ عددهم (١٧٩ ناشئ) بالأندية.

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم تحت(١٧سنة) نادي سكر نجع حمادي، والبالغ عددهم قبل إجراء التجربة الأساسية (٣٣) ناشئاً وقد تم استبعاد ثلاث ناشئين لعدم الانتظام في التدريب، وتم تقسيم باقي اللاعبين إلى مجموعتين وكانت على النحو التالي:

١- المجموعة التجريبية الاولي وعددها (١٥) لاعب.

٢- المجموعة التجريبية الثانية وعددها (١٥) لاعب.

كما تم اختيار (٢٠) لاعباً من (نادي الالومنيوم) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية، وجدول (١) يوضح تصنيف تلك العينة.

جدول (١) تصنيف أفراد عينة البحث

م	العينة	العدد
١	الدراسات الاستطلاعية (لاعبي نادي الالومنيوم)	٢٠
٢	الدراسة الأساسية (نادي سكر نجع حمادي)	التجريبية الاولى
		التجريبية الثانية
	إجمالي عينة الدراسة الأساسية	٣٠

اعتدالية وتجانس عينة البحث:

قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح للمتغيرات الأساسية والتي قد تؤثر على النتائج من حيث السن والطول والوزن قيد الدراسة للتأكد من اعتدالية العينة، ويوضح جدول (٢)، (٣)، اعتدالية عينة البحث وجدول (٤)، (٥)، تجانس عينة البحث.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في

(السن، الطول، الوزن) للعينة قيد البحث (ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنه	١٦.٧٠	٠.٤٧	٠.٢٠-	١.٢٤-	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٥.٤٠	٥.٦٢	٠.٤٠	١.١٥-	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٤.٨٠	٤.٧٩	٠.٢٦-	٠.٦١-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ١.٦٦

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٨٤

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٢٦ : ٠.٤٠) وهي

أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٢٤ : ٠.٦١) -

(٠.٦١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في

المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في

الاختبارات المهارية للعينة قيد البحث (ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه	درجة	٣٨.٢٣	٤.٤٦	٠.٥٤	٠.٧٤-	غير دال
٢	التصويب من المحاورة - من مواجهة المرمى	درجة	٤٦.٢٧	٣.٨٢	٠.٣٣	٠.٤٤	غير دال
٣	التصويب على المرمى لكرة مرتدة من التمير من مواجهة المرمى	درجة	٤٢.٤٧	٢.٩١	٠.٤٤-	١.٤١	غير دال
٤	التصويب على مرمي مقسم	درجة	٤٤.٨٣	٣.٨٤	٠.١٩	٠.٩١-	غير دال
٥	ضرب الكرة بالراس على مرمي مقسم	درجة	٢.٠٠	٠.٨٣	٠.٣٩	٠.٤٨-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٨٤ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ١.٦٦
يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٤٤ : ٠.٣٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٠.٩١ : ١.٤١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس للعينتين التجريبتين

والضابطة في متغيرات (السن، الطول، الوزن) قيد البحث (ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		Levene test	مستوى الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	السن	سنة	١٦.٧٣	٠.٤٦	١٦.٦٧	٠.٤٩	٠.٥٩	٠.٤٥
٢	الطول	سم	١٧٥.٤٠	٥.٦٧	١٧٥.٤٠	٥.٧٨	٠.٠١	٠.٩١
٣	الوزن	كجم	٦٤.٧٣	٥.٠٩	٦٤.٨٧	٤.٦٤	٠.٠٨	٠.٧٨

يتضح من جدول (٤) تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل ليفين (Levene Test) ما بين (٠.٠١ : ٠.٥٩) بمستوى الدلالة تراوح ما بين (٠.٤٥ : ٠.٩١) وهي أكبر من (٠.٠٥) مما يدل على تجانس المجموعتين.

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس للعينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=٣٠)

مستوى الدلالة	Levene test	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٤٣	٠.٦٣	٤.٠٦	٣٧.٩٣	٤.٩٦	٣٨.٥٣	درجة	التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه	١
٠.٦٩	٠.١٧	٣.٩١	٤٦.٦٠	٣.٨٤	٤٥.٩٣	درجة	التصويب من المحاورة - من مواجهة المرمى	٢
٠.٣٦	٠.٨٧	٢.٦٤	٤٢.٣٣	٣.٢٥	٤٢.٦٠	درجة	التصويب على المرمى لكرة مرتدة من التمرير من مواجهة المرمى	٣
٠.٨٢	٠.٠٥	٣.٩٠	٤٥.٢٧	٣.٨٧	٤٤.٤٠	درجة	التصويب على مرمي مقسم	٤
٠.١٩	١.٨٤	٠.٧٠	١.٩٣	٠.٩٦	٢.٠٧	درجة	ضرب الكرة بالرأس على مرمي مقسم	٥

يتضح من جدول (٥) تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل ليفين (LEVEN Test) ما بين (٠.٠٥ : ١.٨١) بمستوى الدلالة تراوح ما بين (٠.١٩ : ٠.٨٢) وهي أكبر من (٠.٠٥) مما يدل على تجانس المجموعتين.
متغيرات البحث:

تم حصر متغيرات البحث وفقا للقراءات النظرية والدراسات السابقة المتخصصة في المجال مثل (١)، (٣)، (٤)، (٥)، (٩)، (١٠)، (١٢)، (١٦)، (١٨)، (٢٠)، (٢١)، (٢٥)، (٣٠)، (٣١)، (٢٣)، (٣٣)، (٣٨) (وذلك لتحديد المتغيرات المتمثلة في تدريبات البانجي والتصويب المتنوع ومن خلال ذلك تم التوصل إلى الآتي:

- تدريبات البانجي:

تم تحديد تدريبات البانجي وتم عرضها على الخبراء مرفق (٢) وتمت الموافقة عليها وهي وموضحة تفصيلا بمرفق (٧).

المتغيرات المهارية: اشتملت على التصويب المتنوع في كرة القدم.

أدوات جمع البيانات:

اشتملت أدوات جمع البيانات على ما يلي:

- الأجهزة والأدوات: جهاز الرستاميتير لقياس الطول، ميزان طبي معايير لقياس الوزن، ساعة إيقاف، شريط قياس، الحبل المطاطي (البانجي) ، كرات قدم، كرة طبية، كرسي، اقماع، مقاعد تدريب سويدية، قوائم خشبية، عدد (٢) مرمى قانوني و(٢) مرمى صغير، حواجز، شواخص.
- الاستمارات: استمارة تسجيل البيانات الشخصية في القياسات القبلية والبعديّة مرفق (٥)، واستمارات تسجيل اختبارات التصويب المتنوع في القياسات القبلية والبعديّة مرفق (٦).
- الاختبارات المستخدمة:

من خلال اطلاع الباحث على البحوث والمراجع العلمية المرتبطة بالبحث الحالي مثل كل من (١)،(٣)،(٥)،(٩)،(١٧)،(١٨)،(٢٨)،(٢٩) واستطلاع رأي الخبراء مرفق (٢) في مدى مناسبة الاختبارات التي تقيس التصويب المتنوع لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة ، تم تحديد الاختبارات قيد البحث ، ومرفق (٣) يوضح النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء وقد ارتضي الباحث بنسبة ٨٠% فأكثر لاختيار الاختبارات التي تقيس التصويب المتنوع في كرة القدم ومرفق (٣) يوضح الاختبارات التي تم تطبيقها.

اختيار المساعدين:

استعان الباحث بثلاث مساعدين للمعاونة في تطبيق اختبارات القوة المميزة بالسرعة والتصويب المتنوع في كرة القدم أثناء تنفيذ البحث، مرفق (٩) يوضح ذلك.

الدراسات الاستطلاعية:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٦/٢م حتى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٦/٦م على عينة قوامها ٢٠ ناشئي كرة القدم تحت (١٧ سنة) من نادي الامونيوم وهي من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن:

- تحديد الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ الدراسة الأساسية والعمل على تلافئها.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- التأكد من تدريب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وصلاحية استمارات تسجيل البيانات.
- ترتيب أداء الاختبارات قيد البحث والتعرف على مقدار الوقت الذي تستغرقه الاختبارات ومراعاة فترات الراحة بينهم.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٦/٨م حتى يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٦/١٨م وأستهدف هذه الدراسة التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة وكانت على النحو التالي:

(أ) صدق الاختبارات:

تم حساب صدق التمايز لاختبارات التصويب المتنوع في كرة القدم قيد البحث عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لدرجات اللاعبين والبالغ عددهم (٢٠) لاعب من نادي الألومنيوم من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث، وجدول (٦)، يوضح ذلك.

جدول (٦) دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات المهارية قيد

البحث (ن=١٠)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	الربيع الأدنى ن = ٥		الربيع الأعلى ن = ٥		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	١٠.٠٤	٠.١٢	٣٤.٠٠	٢.٤٥	٤٥.٠٠	التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه
دال	٨.٢٧	٠.٨٩	٤٠.٤٠	٢.٩٥	٥١.٨٠	التصويب من المحاورة - من مواجهة المرمي
دال	٥.٥١	٢.٦١	٣٨.٦٠	١.٦٤	٤٦.٢٠	التصويب على المرمي لكرة مرتدة من التمرير من مواجهة المرمي
دال	٩.٠٧	١.١٠	٤٠.٨٠	١.٨٢	٤٩.٤٠	التصويب على مرمي مقسم
دال	٧.٠٧	٠.٤٥	١.٢٠	٠.٤٥	٣.٢٠	ضرب الكرة بالراس على مرمي مقسم

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣١

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات المهارية لصالح الربيع الأعلى حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٥١ : ١٠.٠٤)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجله.

(ب) ثبات الاختبارات:

للتحقق من ثبات الاختبارات تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بعد أسبوع على نفس العينة وهم لاعبي نادي الألومنيوم في التصويب المتنوع في كرة القدم قيد البحث وجدول (٧)، يوضح نتائج تلك القياسات.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات المهارية قيد

البحث (ن=٢٠)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠.٩٤	٥.٨٠	٣٩.٨٥	٤.٨٢	٣٩.١٥	التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه
دال	٠.٩٣	٥.٤٨	٤٦.٤٥	٤.٤٢	٤٥.٦٥	التصويب من المحاورة - من مواجهة المرمى
دال	٠.٩٥	٤.٠١	٤٢.٨٠	٣.٣٣	٤٢.٣٠	التصويب على المرمى لكرة مرتدة من التمرير من مواجهة المرمى
دال	٠.٩٤	٣.٧٣	٤٥.٤٠	٣.٣٣	٤٥.١٥	التصويب على مرمي مقسم
دال	٠.٩٢	٠.٩٧	٢.٢٥	٠.٨١	٢.١٥	ضرب الكرة بالراس على مرمي مقسم

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٦٣ * دال

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات المهارية، حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة للاختبارات قيد البحث ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٥) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

■ الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٥/٦/٢٠٢٢م حتى يوم الخميس الموافق ٣٠/٦/٢٠٢٠م وأستهدف الباحث منها الوقوف على جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من حيث الأزمنة وعدد التكرارات وفترات الراحة المناسبة، وكذلك الزمن المناسب للوحدات اليومية، وذلك بعد إجراء المسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة للوقوف على التدريبات المستخدمة حيث تمت تجربة الأسبوع الأول من البرنامج المقترح مرفق (٨)، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

- ١- تحديد عدد التدريبات المناسبة للأداء خلال زمن التطبيق.
- ٢- تحديد شدة التمرينات قيد البرنامج التدريبي الموضوعة للمجموعتين قيد البحث.
- ٣- توزيع أزمنة التدريب اليومي طبقاً للهدف المطلوب للبرنامج.
- ٤- تحديد عدد مرات التكرار لكل تدريب بمناسبتها لظروف العينة طبقاً للزمن الكلي للتدريب.

البرنامج التدريبي:

يؤكد "أمرالله البساطي" (٢٠٠١م) لكي يستطيع المدرب تحقيق أهداف البرنامج التدريبي وضمان تأثير محتواه وفق اتجاهاته على مستوى الحالة التدريبية يستوجب على المدرب معرفة النواحي الفنية

لمتطلبات تلك البرنامج وفق أسس وقواعد التدريب، حيث تنوع شدة الجرعات التدريبية من حيث درجة الصعوبة وأزمنة الوحدات التدريبية. (٦: ٢٣٢، ٢٣٣)

ومن خلال ذلك تم تحديد هدف البرنامج وضع الأسس والمعايير والمحتوى بالشكل الذي يحقق الهدف من البرنامج.

■ هدف البرنامج:

تطوير مستوى التصويب المتنوع باستخدام تدريبات البانجي لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة.

■ معايير البرنامج التدريبي:

من خلال تحليل الإطار المرجعي والدراسات السابقة التي تمكن الباحث من الحصول عليها في هذا المجال (٢)، (٤)، (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٦)، (٢١)، (٢٥)، (٣٠)، (٣١)، (٣٢) وما أشارت إليه من ضرورة توجيه اهتمام المدربين لأهمية استخدام تدريبات البانجي من بداية الأعداد ويكون التركيز على الجوانب البدنية من خلال الأداء المهاري، وضرورة تكوين مستوى عالي من القدرات الخاصة والمهارات والارتقاء بمستوى هذه التدريبات وزيادة كمياتها، ومراعاة الارتقاء بمستوى اللاعب وصقله بالتدريبات الوظيفية وذلك للقدرة لتقييم مستوى اللاعب.

- اختيار التدريبات التي تعتمد على المشاركة جميع أجزاء الجسم.
- تنفيذ التدريبات المختارة بأساليب متنوعة ومتغيرة.
- مناسبة المحتويات التدريبية المختارة للمرحلة السنوية ولقدرات الناشئين عينة البحث.
- تكون التدريبات المختارة قصيرة الزمن وتكون متنوعة ومختلفة.
- تؤدي تدريبات البانجي في فترة الإعداد الخاص والإعداد للمباريات.
- تعرض جميع اللاعبين (الضابطة والتجريبية) إلى إحماء ثابت لمدة ١٥ دقيقة قبل التنفيذ.
- تعرض جميع اللاعبين (الضابطة والتجريبية) إلى فترة أعداد بدني عام بعد الإحماء مباشرة.
- تعرض المجموعة التجريبية لتدريبات البانجي والمجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي المتبع في النادي.

- مراعاة فترات الراحة البينية بين التمرينات.

- استخدام مبدأ التنوع لتحقيق أكبر قدر من خبرات النجاح الفردية.

- مراعاة أن تشمل الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية في الجزء الرئيسي:

وقد تم توزيع تلك التدريبات على الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي وهي موضحة تفصيلاً بمرفق (٨).

- محتوى البرنامج:

من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال

(٤)، (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٦)، (٢١)، (٣١)، (٣٢)، (٣٤)، تمكن الباحث من :

١- حصر عدد من تدريبات البانجي طبقاً لمتغيرات البحث وقد بلغ عدد التدريبات المقترحة (٧٥) تدريباً.

٢- تم عرض التدريبات المختارة على الخبراء في مرفق (٢).

٣- تم الموافقة من قبل الخبراء مرفق (١) على التدريبات المقترحة، وموضحة تفصيلاً في مرفق (٧).

■ أسس وضع البرنامج:

تم وضع تصور عام مقترح لتحديد وتوزيع أزمدة جوانب الإعداد وأيضاً عدد وحدات التدريب وزمن هذه الوحدات وذلك لجميع المستويات المختلفة في مجال كرة القدم. (٦: ٢١٠، ٢١٥).

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة (٦)، (٧)، (٨)، (١٣)، (١٤)، (١٥)، (٢٢)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٦)، (٢٩)، تمكن الباحث من تحديد أسس عامة للبرنامج على النحو التالي:

- فترة تطبيق البرنامج ثمانية أسابيع متصلة خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات من فترة الإعداد للموسم الرياضي ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م.

- عدد وحدات التدريب أربعة وحدات أسبوعية بإجمالي (٣٢) وحدة تدريبية في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/٧/١٥م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٩/٨م ويتفق ذلك مع البرنامج التقليدي المتبع للعيونة قيد البحث بهدف تحقيق النتائج التي يسعى إليها الباحث من خلال تطبيق البرنامج.

- زمن تدريبات البانجي داخل الوحدة التدريبية يتراوح ما بين (٧:١٢) دقيقة من إجمالي زمن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية ويوضح ذلك مرفق (٨).

- تم تثبيت زمن أداء التدريبات المختارة طبقاً لما سبق الإشارة إليه في الدراسة الاستطلاعية الثالثة مع التغير في عدد مرات التكرار طبقاً لتقدم مستوى الناشئين عينة البحث في الأداء المهاري.

- تم استخدام طريقة التدريب الفترى (منخفض- مرتفع الشدة) في وضع محتوى التدريبات وتعتبر نفس طريقة البرنامج التقليدي للمدرب.

تم تطبيق البرنامج بالارتفاع التدريجي بالحمل بنسبة (١:٣)، (١:٢)، (١:١)، ويشير الباحث إلى أن التوزيع الزمني لمحتويات تدريبات البانجي موضح تفصيلاً بالمرفق (٨).

الخطوات التنفيذية للدراسة الأساسية: في ضوء هدف وإجراءات البحث اتبع الباحث الخطوات التالية:

أولاً: القياسات القبلية:

قام الباحث بأجراء القياسات القبلية في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٧/٧م للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) وذلك في التصويب المتنوع في كرة القدم.

ثانياً: التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق تدريبات البانجي في صورتها النهائية على المجموعة التجريبية وفق توزيعها وطبيعة تشكيلها في البرنامج التدريبي مرفق (٨)، ومن خلال الوحدات التدريبية وذلك في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/٧/١٥ م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٩/٨ م. ويخضع المجموعتين لنفس البرنامج ونفس المدرب، ويتم الفصل بينهما فقط في جزء من الإعداد البدني الخاص ومرفق (٨) يوضح ذلك.

ثالثاً: القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٩/١٢ م بنفس ترتيب وألية القياسات القبلية. المعالجة الإحصائية المستخدمة:

تم إعداد البيانات وجدولتها وتحليلها مع استخراج النتائج وتفسيرها باستخدام برنامج spss وإجراء المعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل التفلطح، ليفين تيست، قيمة (ر)، قيمة(ت)، معامل ليفين (LEVEN Test).

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى التصويب المتنوع قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعتين.

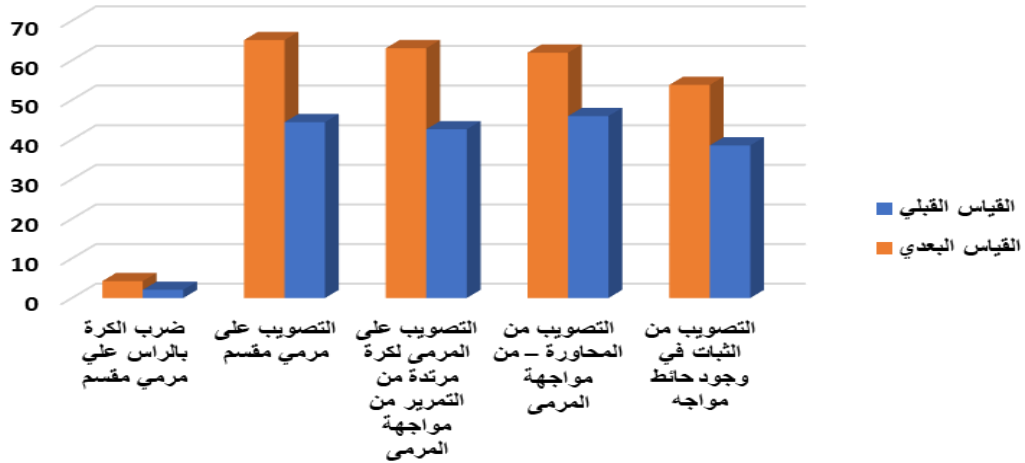
جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في مستوى التصويب المتنوع قيد البحث (ن=١٥)

الدالة	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٣.٦٧	٢٨.٣٨	٧.٥٨	٥٣.٨٠	٤.٩٦	٣٨.٥٣	التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه
دال	٦.٣٦	٢٥.٨٣	٦.٣٣	٦١.٩٣	٣.٨٤	٤٥.٩٣	التصويب من المحاورة - من مواجهة المرمى
دال	٧.٨٦	٣٢.٤٥	٣.٣٥	٦٣.٠٧	٣.٢٥	٤٢.٦٠	التصويب على المرمى لكرة مرتدة من التمرير من مواجهة المرمى
دال	٣.٨٠	٣١.٨٣	٥.٥٨	٦٥.١٣	٣.٨٧	٤٤.٤٠	التصويب على مرمي مقسم
دال	٥.٢٠	٥١.٥٦	٠.٨٠	٤.٢٧	٠.٩٦	٢.٠٧	ضرب الكرة بالراس على مرمي مقسم

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٥

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصويب المتنوع قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٦٧ : ٧.٨٦) وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (٢٥.٨٣% : ٥١.٥٦%).



شكل (١) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصويب المتنوع قيد البحث

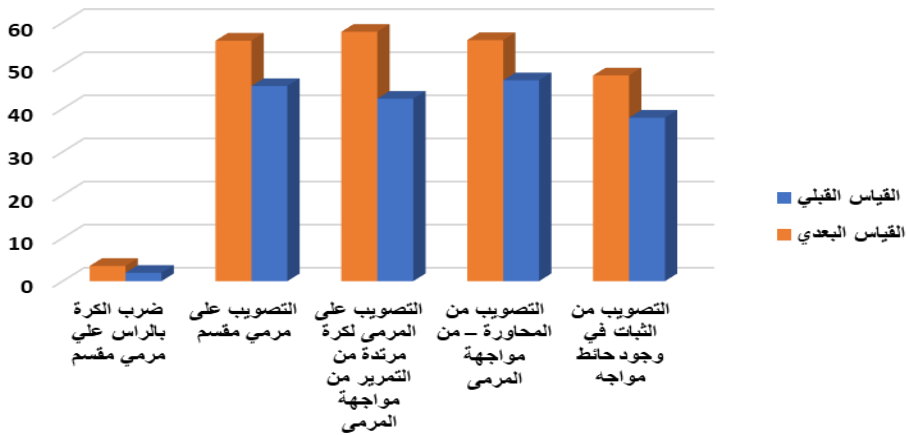
جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى التصويب المتنوع قيد البحث (ن=١٥)

الدالة	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٨.٢٥	٢٠.٥٣	٧.٩٧	٤٧.٧٣	٤.٠٦	٣٧.٩٣	التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه
دال	١٣.٣١	١٦.٦٩	٤.٢٥	٥٥.٩٣	٣.٩١	٤٦.٦٠	التصويب من المحاورة - من مواجهة المرمى
دال	٢٠.٤٠	٢٦.٨٤	٢.٧٠	٥٧.٨٧	٢.٦٤	٤٢.٣٣	التصويب على المرمى لكرة مرتدة من التمرير من مواجهة المرمى
دال	١٠.٣٩	١٨.٨٨	٥.٠٥	٥٥.٨٠	٣.٩٠	٤٥.٢٧	التصويب على مرمى مقسم
دال	٩.٨٠	٤٥.٢٨	٠.٧٤	٣.٥٣	٠.٧٠	١.٩٣	ضرب الكرة بالراس على مرمى مقسم

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٥

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى التصويب المتنوع قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث

تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٢٥ : ٢٠.٤٠) ونسبة تحسن تراوحت ما بين (١٦.٦٩% : ٤٥.٢٨%).



شكل (٢) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى التصويب المتنوع قيد البحث

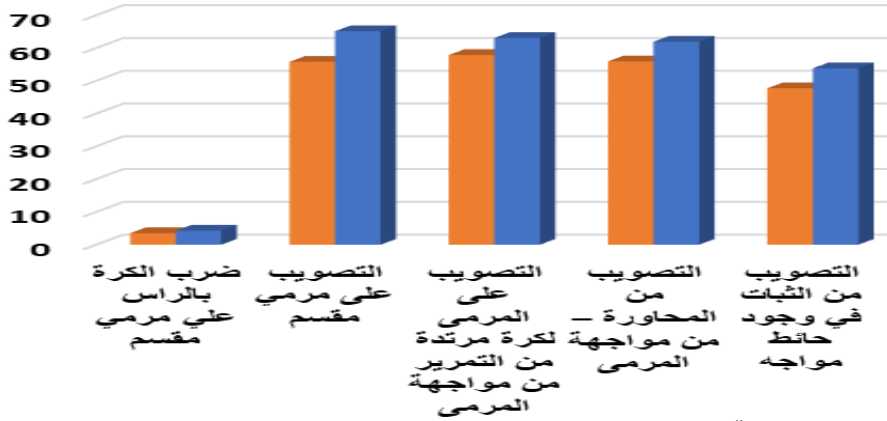
٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في التصويب المتنوع قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى التصويب المتنوع لعينة قيد البحث (ن=٣٠)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٢.١٤	٧.٩٧	٤٧.٧٣	٧.٥٨	٥٣.٨٠	التصويب من الثبات في وجود حائط مواجه
دال	٣.٠٥	٤.٢٥	٥٥.٩٣	٦.٣٣	٦١.٩٣	التصويب من المحاورة - من مواجهة المرمى
دال	٤.٦٩	٢.٧٠	٥٧.٨٧	٣.٣٥	٦٣.٠٧	التصويب على المرمى لكرة مرتدة من التمرير من مواجهة المرمى
دال	٤.٨١	٥.٠٥	٥٥.٨٠	٥.٥٨	٦٥.١٣	التصويب على مرمي مقسم
دال	٣.٠٨	٠.٧٤	٣.٥٣	٠.٨٠	٤.٢٧	ضرب الكرة بالراس على مرمي مقسم

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات القوة المميزة بالسرعة والتصويب المتنوعة للعينه قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.١٤ : ٤.٨١) لصالح المجموعة التجريبية.



شكل (٣) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى التصويب المتنوعة للعينه قيد البحث

- مناقشة النتائج:

اعتماداً على التحليل الإحصائي لبيانات البحث واسترشاداً بالمراجع العلمية والدراسات السابقة تم تفسير النتائج تبعاً لأهداف البحث وفروضه للوصول إلى الهدف الرئيسي من البحث وسيتم المناقشة على النحو التالي:

ويتضح من جدول (٨)، (٩)، انه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى التصويب المتنوع قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعتين.

ويرجع الباحث سبب تقدم المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن القياس القبلي في مستوى أداء التصويب المتنوع إلى التأثير الإيجابي للتدريبات المستخدمة والذي تحتوي على مجموعة من التدريبات المقننة الموجهة التي أثرت إيجابياً على مستوى التصويب.

حيث ان التدريبات التي تم تنفيذها على المجموعة التجريبية تدريبات البانجي المقننة وفق الأساليب العلمية الحديثة والتي كان لها تأثير فعال و إيجابياً على أداء الناشئين مهارياً الأمر الذي انعكس على أدائهم في التصويب المتنوع، حيث تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من "المهتدي حسن" (٢٠٠٤م) (١٢)، "إيهاب عبدالعزيز" (٢٠١٤م) (١١)، والتي تؤكد أن استخدام تدريبات (البانجي) في البرنامج التدريبي كان له تأثيره إيجابياً وفعالاً في تحسن مستوى المهاري للاعبين.

كما يتفق ذلك مع نتائج كلاً من "منال عبد الحميد" (٢٠١٩) (٣٠)، "رانيا سعيد" (٢٠٢٠) (١٦)، حيث استخدمت هذه الابحاث برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البانجي وكان من اهم النتائج تحسين

المستوى الرقمي وذلك نتيجة لتطور بعض المتغيرات البدنية من أهمها القوة المميزة بالسرعة وارتباطها الوثيق مع القوة المركزية لعضلات المركز مما ادى إلى تطور المستوى المهاري للاعبين. ويتفق ذلك مع نتائج "وجيه أحمد" (٢٠١٤م) (٣٢)، "أية عاطف" (٢٠١٩م) (١٠)، "ان تدريبات القوة الوظيفية باستخدام الاحبال المطاطية البانجي التي تعمل على المقاومة تؤدي إلى تطور ملحوظ في المستوى البدني والمهاري للاعبين .

ويتضح من جدول(٩)، انه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الضابطة في مستوى التصويب المتنوع، مما يدل على تقدم البرنامج التقليدي المطبق على "المجموعة الضابطة" المتبع على تنمية مستوى التصويب وهي تعتبر جزء من البرنامج الذي يتبعه المدرب.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الاول للبحث والذي ينص على انه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى التصويب المتنوع في كرة القدم قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعتين.

ويتضح من جدول(١٠) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى التصويب المتنوع في كرة القدم قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وقد أظهرت نتائج جدول (١٠) انه تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.١٤ : ٥.٣٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تحسن مستوى التصويب المتنوع للاعبين في كرة القدم قيد البحث لصالح أفراد العينة التجريبية.

ويرجع الباحث ذلك بسبب استخدام المجموعة التجريبية تدريبات البانجي وتنمية عضلات المركز والأطراف أدي إلى ارتفاع في مستوى التصويب المتنوع في كرة القدم.

ويعزو الباحث سبب تقدم المجموعة التجريبية في القياس البعدي أن عملية التدريب الموجهة والمقننة والتي اشتملت على تدريبات البانجي التي تعمل على تنمية الأطراف والجذع والتي بدورها تسهم في الانسياب الحركي والعمل الامثل للعضلات بقوة وسرعة في ان واحد وبالتالي تعمل على الاقتصاد في الجهد والوقت، وذلك أدى إلى امتلاك الناشئين مستوى عالي من القدرة ويؤكد William A, Kelly Bret (٢٠١٩م) (٣٨)، Tiana Weiss, erica Kreitinger (٢٠١٠م) (٣٧) انه يجب الاهتمام بتدريبات البانجي حتي يستطيع الفرد الرياضي الوصول لمستوى متميز في الأداء وينعكس ذلك على رفع جودة مستوى الأداء المهاري. (١٣١:٤٣)

وتظهر نسبة التحسن للمجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات التي اهتمت بمنطقة المركز والأطراف وتمارين أحساس اللاعبين بجسمهم ومدى قربهم من الأدوات المستخدمة وتقدير أوضاعهم المختلفة، الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل

الجهد و بالتالي رفع كفاءة القوة العضلية والتوازن أدى إلى كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما أدى إلى تطور وتحسين القوة المميزة بالسرعة قيد البحث.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "خالد العامري" (٢٠٠٤م) (٢٠) أن العناية بمنطقة المركز والاطراف والاهتمام بها خلال اداء التمارين تؤدي للوصول لدرجه جوده من اللياقة وان عضلات المركز تساعد في النهاية على اداء اي تمرين لبناء العضلات والقوة العضلية، وان عضلات هذه المنطقة تحافظ على توازن الحوض والتي تحافظ بدورها أن يكون العمود الفقري في الوضع المناسب مما يساعد في الربط بين الحركات والاضاع المتعلقة بالجزء العلوي والجزء السفلي من الجسم. (١٥ : ١٣١، ١٣٢)

كما اشارت نتائج دراسة كل من، " Janot, Jeffrey, (٢٠١٣م) (٣٤) " Brenda Watson " (٢٠١٧م) (٣٣)، ، " William A. Sands, Kelly Bret " (٢٠١٩م) (٣٨)، على أهمية أداء تدريبات البانجي كجزء من نظام تنمية المهارات والأداء .

ويتضح مما سبق ان النسبة المئوية لمعدلات التغير لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت التدريبات المقترحة أكبر من نسبة التغير المئوية لمعدلات التغير للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي)، ويرجع الباحث هذا الفارق في التغير إلى طبيعة التدريبات المتدرجة الشدة والمقننة علمياً وكذلك طريقة تكوين تدريبات البانجي التي تسير في نفس المسار الحركي وتنمي الأجزاء الخاصة المرتبطة بأداء المهارات بصورة تفيد في أدائها وتكرارها بصورة متنوعة مما أدى للتأثير الإيجابي وتحسن التصويب المتنوع في كرة القدم "قيد البحث". وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من "ايه عاطف" (٢٠١٩م) (١٠)، المهتمدي حسن على الفيومي (٢٠٠٤م) (١٢)، وجيه أحمد قرني (٢٠١٤م) (٣٢) أن تدريبات القوة الوظيفية باستخدام تدريبات البانجي تسهم في تحسن مستوى الأداء البدني والمهاري.

وبهذا تتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على انه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصويب المتنوع لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي هدف وفروض البحث وما تم من إجراءات وفي حدود عينة الدراسة فقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- أظهرت تدريبات البانجي تأثيراً إيجابياً في مستوى التصويب المتنوع في كرة القدم قيد البحث للمجموعة التجريبية.

- أظهر البرنامج المتبع (بدون تدريبات البانجي) تأثيراً إيجابياً في مستوى التصويب المتنوع في كرة القدم قيد البحث للمجموعة الضابطة

- أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في مستوى التصويب المتنوع في كرة القدم، تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات البانجي على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (بدون تدريبات البانجي).
التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلي:
- ضرورة الاهتمام بتدريبات البانجي في البرامج التدريبية الخاصة بالناشئين في كرة القدم، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى التصويب المتنوع في كرة القدم.
- إجراء البحوث للتعرف على تدريبات البانجي الهامة وطبيعتها تطورها وأهميتها في الأنشطة الرياضية الجماعية.
- ضرورة الاهتمام بتصميم برامج تدريبية موجهة للارتقاء بمستوى التصويب المتنوع في كرة القدم. إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على الرياضات المختلفة، وعلى المراحل العمرية المختلفة.

المراجع

اولا: المراجع باللغة العربية:

- ١- إبداع محمد الهاجري (٢٠١٦م): "أثر برنامج لتطوير تركيز الانتباه على التصويب المتنوع على المرمي لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت"، العدد ٣، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي بقنا.
- ٢- أحمد أحمد عبد العزيز (٢٠١٢م): "تأثير برنامج تدريبي لتطوير القدرة العضلية باستخدام الاحبال المطاطة للاعبين التنس"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣- أحمد سامي علي عبدالفتاح (٢٠٢١م): "مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم"، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ٤- احمد فايز احمد (٢٠٢١م): "تأثير تدريبات البانجي على مستوى أداء الجملة الحركية الأرضية لناشئي الجمباز"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- ٥- أشرف محمد موسى (٢٠٠٨م): "تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء التصويب المتنوع على المرمي في الثلث الهجومي لدى ناشئي كرة القدم"، العدد ٢٦، الجزء ٣، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوت.
- ٦- أمر الله احمد البساطي (٢٠٠١م): الإعداد البدني- الوظيفي في كرة القدم (تخطيط- تدريب- قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر الإسكندرية.
- ٧- أمر الله احمد البساطي (٢٠١٥م): "التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)"، مذكرات منشورة، دار جامعة الملك سعود للنشر.

- ٨- أمر الله احمد البساطي(٢٠١٧م): "سلسلة التدريب الرياضي (التدريب والاعداد البدني الوظيفي في كرة القدم)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٩- اوس ربيع يحيي(٢٠٢٢م): "تأثير تدريبات قوة وثبات الجذع على دقة التصويب لناشئات كرة القدم"، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية.
- ١٠- أيه عاطف قرني (٢٠١٩م): "تأثير برنامج التدريب الوظيفي باستخدام جهاز المقاومة المطاطية على تنمية القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ١١- إيهاب عبد العزيز زكريا (٢٠١٤م): "تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ١٢- المهدي حسن على الفيومي(٢٠٠٤م): "تأثير استخدام الحبال المطاطية على القدرة العضلية للرجلين والذراعين للاعبين كرة البد للناشئين" رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
- ١٣- جمال احمد إسماعيل، منير مصطفى عابدين(٢٠٠٤م): "تأثير برنامج تدريب بالإثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين دقة التصويب في كرة القدم، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، العدد الأول.
- ١٤- حسن السيد أبو عبده(٢٠٠٨م): "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ١٥- خالد العماري (٢٠٠٤م): "مرشد التدريب (تدريبات بناء العضلات وزيادة القوه)"، ط٢، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٦- رانيا سعيد محمد (٢٠٢٠م): "فاعلية التدريب الوظيفي باستخدام الحبال المطاطية "بانجي" على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة الظهر"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٩٠، الجزء الثالث، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين.
- ١٧- طلال علاء الهلبان(٢٠٢٠م): "تأثير برنامج باستخدام تدريبات نوعية على مستوى أداء التمرير والتصويب للقدم الغير مميزة لناشئي كرة القدم بدولة الكويت"، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات.
- ١٨- عبد الباسط محمد الحليم(٢٠٠٤م): "تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئي كرة القدم"، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، المجلد الواحد والعشرون، العدد الأول، يوليو.

- ١٩ - عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب (٢٠١٧م): "تخطيط برامج التدريب الرياضي"، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
- ٢٠ - عبد الوهاب حمدان علي العززي (٢٠٢٠م): "تأثير برنامج باستخدام التدريبات النوعية لتطوير دقة التصويب من الركلات الثابتة للاعبين كرة القدم بدولة الكويت"، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات.
- ٢١ - علي عبد العزيز يوسف (٢٠٢١م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأحبال المطاطة لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين للاعبين كرة السلة"، بحث منشور مجلة التربية البدنية كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٢٢ - عماد الدين عباس (٢٠٠٥م): "التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الرياضية (نظريات وتطبيقات)، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٣ - عماد الدين عباس (٢٠٠٧م): "التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية"، الطبعة الثانية، منشأة المعارف للنشر، الإسكندرية.
- ٢٤ - عمرو ابو المجد، جمال اسماعيل النمكي (١٩٩٧م): "تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم"، ج١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٥ - محمد أبوالمجد عبد الوهاب (٢٠٢٠م): "تأثير برنامج تدريبي نوعي باستخدام جهاز (Bungee Workout) على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة الدورة الهوائية الخلفية" بحث منشور، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٢٦ - محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين (١٩٩٨م): "اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٧ - محمد حسنى مصطفى (٢٠١٦م): "تأثير تدريبات الساكيو q.a.s على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية"، بحث منشور، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٨ - محمد شوقي كشك، أمر الله احمد البساطى (٢٠٠٠م): "أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم"، مذكرات منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٩ - مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م): "التدريب الرياضي الحديث"، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٠ - منال عبد الحميد محمد (٢٠١٩م): "تأثير تدريبات ال Bungee على تحسين مهارة البدء لسباحي تحدى الإرادة حركياً"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

٣١- مودة مجدى جلال (٢٠٢٠م): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية (البانجي) على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف.

٣٢- وجيه أحمد قرني (٢٠١٤م): "تدريبات القوة الوظيفية وأثرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الحركية للاعبين كرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف.

ثانياً: المراجع باللغة الاجنبية:

33-Brenda Watson ،C.N.C(2007):"Bungee-aided and free-bouncing accelerations on Trampoline" The Fiber35 Diet ،United States of America .

34-Janot, Jeffrey M, Auner, Kelly A, Emberts, Talisa M, Kaatz robert M, Matteson, Kaelyn M, Muller, Emily A, Cook Mitchell (2013): "The effects of bungee skate training on measures of on-ice acceleration and speed", July 2013, International Journal Of Sports physiology and performance, Jul, Vol. and Issue4, p419 academic journal, article.

35-Sasa, Markovic,Kristing, (2011):"Theransformational Process Involving motor Skills That Occur Under The Influence of basic Preliminary Training in young Handball Players, The Faculty of Sports and Physical Education9, Nis1.

36-Seiler S, SkaanesP.T, Kirkesola G. (2006): Effects of Sling Exercise Training on maximal club head velocity in junior soccer, Medicine & Science in Sports & Exercise 38(5):S286

37-Tiana Weiss, erica Kreitinger, Hilary Wilde, Chris Wiora, Michelle Steege, Lance Dalleck, Jeffery Janot., (2010):"Effect of Functional Resistance Training on Muscular Fitness Out comes In Young Adults", J Exerc Sci Fit. Vol 8. no 8. no 2

38-William A. Sands, Kelly Bret, Gregory Bogdanis, Leland Barker, Olivia Donti, Jeni R. Mcneal, Gabriella Penitente(2019): "comparision of Bungee-aided and free-bouncing accelerations on Trampoline", Science of Gymnastics Journal, Vol. 11 Issue 3: 279 – 288.

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تدريبات الحبل المطاطي (البانجي) على مستوى التصويب المتنوع لدى ناشئي كرة القدم

* أ. د / أشرف محمد موسى

** د / أحمد الداوي محمد

*** باحث / سعيد ابراهيم سعيد

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر استخدام تدريبات البانجي لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على مستوى التصويب المتنوع لدى ناشئي كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم تحت (١٧ سنة) بالأندية التابعة لفرع منطقة قنا لكرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م والبالغ عددهم (١٧٩ ناشئ) ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها ١٥ ناشئ مع إجراء القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ، وقد أسفرت النتائج أن تدريبات البانجي ساهمت بطريقة إيجابية في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القوة المميزة بالسرعة والتصويب المتنوع لناشئي كرة القدم.

* أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

** مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

*** باحث ماجستير بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية ج جنوب الوادي.

Summary

Using bungee exercises to develop strength characterized by speed and its impact on the level of diversified shooting among young Soccer players

* prof. Dr. Ashraf Mohamed Moussa

** Dr. Ahmed Al -Dawi Muhammad

*** Researcher/ Saeed Ibrahim Saeed

The current research aims to identify the effect of using bungee exercises to develop strength characterized by speed and its impact on the level of diverse shooting among young football players. The researcher used the experimental method. The research community was represented by football players under (17 years old) in the clubs affiliated with the Qena Football Association branch. Football players and those registered with the Egyptian Football Association for the 2021/2022 sports season, numbering (179 juniors). The research sample was chosen intentionally into two groups, one experimental and the other a control group, each consisting of 15 juniors, with pre- and post-measurements being conducted for the two research groups. The results revealed that bungee training contributed in a way. Positive results in the superiority of the experimental group over the control group in strength, speed, and varied shooting for young football players.

* Professor and Head of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education, South Valley University.

** A teacher at the Sports Training and Movement Sciences Department, Faculty of Physical Education, South Valley University.

*** Master researcher at the Sports Training and Movement Sciences Department, Faculty of Physical Education C, south of the valley.