

ثمانية أسابيع قائمة على الماء لتحسين الرشاقة لدى مهاجمي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة

Eight weeks based on water to improve the agility of football attackers under 20 years old.

خليفة يوسف جمال الدين*¹، مداني محمد²

¹ مخبر الرياضة، الصحة والأداء جامعة خميس مليانة (الجزائر)،

khelifayousof@univ-dbk.m. dz

² مخبر أبحاث معاصرة في منظومة التدريب الرياضي والحركات الإنسانية (جامعة الجزائر 3)،

Madani.mohamed@univ-alger3.dz

تاريخ النشر: 2022/05/30

تاريخ القبول: 2021/03/14

تاريخ الإرسال: 2021/12/29

الملخص:

تهدف الدراسة الى إقتراح برنامج تدريبي قائم على الماء لتحسن الرشاقة لدى مهاجمي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة، باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وبعد تحديد المجتمع الاصيلي للدراسة والذي تمثل في لاعبي كرة القدم لاتحاد السوقر وشباب باكير أقل من 20 سنة والذي بلغ عددهم 38 لاعبا، ونظرا لطبيعة البحث، قمنا بتطبيق المنهج التجريبي وقد اخترنا 6 لاعبين من مهاجمي اتحاد السوقر كعينة تجريبية اشرف عليها الباحث و6 لاعبين من مهاجمي فريق شباب باكير كعينة ضابطة بالطريقة المقصودة، طبقنا عليهم اختبار بدني و برنامج تدريبي قائم على الماء، وقد تم التوصل الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين افراد المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي القائم على الماء.

الكلمات المفتاحية: التدريب القائم على الماء؛ الرشاقة؛ مهاجمي كرة القدم.

Abstract:

The study aims to propose a water-based training program to improve the agility of football attackers under 20 years old, using the experimental design of the control and experimental groups, and after renewing the original community of the study, which was represented by the football players of the Souguere Union and Bakir youth under 20 years old, which reached their number is 38 players, and due to the nature of the research, we applied the experimental method, and we chose 6 players from the attackers of the Souguere Union taking as an experimental sample supervised

by the researcher and 6 players from the attackers of the Bakir youth team as a control sample in the intended way. It was found that there were statistically significant differences between the members of the control and experimental group and in favor of the experimental group which indicates the effectiveness of the water-based training program.

Key words: water-based training; agility; football attackers

1. مقدمة وإشكالية البحث:

إن تطور كرة القدم وما بلغته من درجة التنافس العلمي والعالمي في مجال التدريب الرياضي بين المدارس التدريبية الغربية والشرقية نتج عنه ارتفاع بالمستوى المهاري، حيث بلغ عند الفرق العالمية حد التكامل في الأداء، وهذا ما حدا بتلك المدارس التدريبية لتجاوز حدود المنافسة الفنية و المهارية، حيث اتجهت بأساليب تدريبها نحو تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية العامة للاعب وبما يخدم الجانب الفني (H.ZOUHAL، 2021، صفحة 333)، فمستوى الأداء العالي والتطور الحاصل وجه الباحثين والمدرسين إلى الاهتمام بتطوير الصفات البدنية بصفة عامة وحتى تكريس العمل التدريبي والبرمجة من أجل صفة واحدة قد تحقق الفارق في أداء اللاعب (جمال، 2021، صفحة 412)، إذ إنها من المتطلبات الضرورية للفاعلية التي تركز على صفة واحدة ولما لهذه الصفة من دور جوهري في تحقيق الإنجاز. ويعتبر المهاجمون في العصر الحديث احد العناصر الذين يتميزون بمميزات بدنية خاصة وهي عنصر الرشاقة لدورهم الخططي في الملعب من ناحية الايقاع والتمركز في المساحات الصغيرة التي يتحركون فيها بسرعات وأوضاع مختلفة، فالمهاجم يعتبر أول مدافع لقربه من مدافعي الخصوم، وهذا التمرکز يتطلب منه خفة وسرعة للضغط على الخصم، ومن ناحية الهجوم يعتبر الحاسم في نتائج المباريات والمنافسة ككل للعامل التهديفي، وهذا يتطلب كفاءة عالية في الرشاقة من أجل إسقبال الكرات من كل الإتجاهات في أقل وقت وبأقصى سرعة، (VIGNE, 2012, P. 22)

وتعتبر الرشاقة من أكثر المكوّنات البدنية بالنسبة لكرة القدم، التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم، وأوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت، أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد، أو الأداء الحركي الذي يتّسم بالتباين في ظروف مكثّفة التعقيد، والتغير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق (صلاح، 2004، صفحة 45)، فهذه الصفة ذات أهمية قصوى بالنسبة لمهاجمي كرة القدم، ولتطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة (الروابدة، 2005، صفحة 89).

إن الوسط المائي يشمل أنواع متعددة من النشاطات بدء من التمارين المائية الهوائية والمشية والهولة في الماء وصولاً إلى تمارين القوة (منصور، 2019، صفحة 158) وقد أشار تيري ورنار (werner.terry، 2003) إن التمرينات المائية تشبه اليابسة من ناحية طرق التدريب فقد أخذ هذا النوع من التدريب مكانة كبيرة في المجال الرياضي من ناحية تصميم البرامج التدريبية التي شملت الاسترجاع (عزيزي زكرياء حامد منصور، 2020، صفحة 119) وتتمية الصفات البدنية (محمود، 2018، صفحة 233) وأضاف محمد بريقع وإيهاب البدوي، إن التدريب في الماء له أهمية كبيرة في تقليل الضغوط الواقعة على الجسم وتكسب فوائد كثيرة كزيادة المدى الحركي للمفاصل والرشاقة والتحمل وتحسين وظائف الجسم (بريقع، 2004، صفحة 639) ويوفر التحكم بالإتزان الكلي للجسم وزيادة السيطرة بأجزاء الجسم وديناميكية الحركة مما يساهم في قدرة الفرد على ضبط التوازن بشكل أفضل ويشير كل من ماجد محمود (محمد، 2004، صفحة 74) إن التدريب المائي شكل متعدد الجوانب للعملية التدريبية، بل ويعتبره الكثير من المدربين برنامج لياقة بدنية نموذجي ومتكامل، وتشير بعض الدراسات السابقة

ثمانية اسابيع قائمة على الماء لتحسين الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة

الى اهمية التدريب القائم على الماء، كدراسة اشرف ابراهيم احمد عيد القادر واخرون سنة 2019 بعنوان تأثير تدريبات الوسط المائي على بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى أداء البومزا لناشئ التايكواندو (اشرف ابراهيم احمد عبد القادر، 2019، صفحة 49) والتي هدفت إلى تحسين بعض المتطلبات البدنية الخاصة برياضة البومزا وتمثلت عينتها 22 ناشئ يمارس رياضة التايكواندو باستخدام المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة وكان من ابرز نتائجها تطور القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري للناشئين ودراسة امان الله رشيد واخرون سنة 2019 تحت عنوان اثر برنامج تدريبي في الوسط المائي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة (منصور، 2019، صفحة 158) والتي هدفت إلى تصميم برنامج قائم على الماء لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة باستخدام المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة وكان من ابرز نتائجها تحسن عمل الجهاز الدوري والتنفسي والقوة العضلية والمرونة لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة. ودراسة فاتن ابو السعود امام سنة 2021 بعنوان تأثير التدريب باستخدام أو زان خفيفة في الوسط المائي على تنمية بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباق (100م) عدو للمعاقين ذهنيا قبلي التعلم (امام، 2021، صفحة 79) والتي تمثلت عينتها في 35 رياضي معاق أختيروا بالطريقة العمدية وفق منهج تجريبي والتي هدفت إلى تحسين القدرات البدنية والمستوى الرقمي للعدو للمعاقين ذهنيا قبلي التعلم وكان من ابرز نتائجها تحسن اللياقة البدنية والمستوى الرقمي بعد البرنامج التدريبي في الوسط المائي، وكذلك دراسة تقيق جمال واخرون (تقيق جمال، 2017) بعنوان دراسة أثر الألعاب الحركية

في الوسط المائي على تنمية الجانب الحسي حركي والتقليل من درجة التوحد للفئة العمرية 05-06 سنوات والتي تمثلت عينتها في اطفال التوحد للروضات المعارف للطفولة سعيدة بلغ عددها 8 اطفال وفق منهج تجريبي والتي هدفت الى التعرف على اثر الالعب الحركية في الوسط المائي على تنمية الجانب الحسي حركي والتقليل من درجة التوحد للفئة العمرية 05-06 سنوات وكان من ابرز نتائجها ان الالعب الحركية في الوسط المائي مهمة في تنمية الجانب الحسي حركي في تطوير القدرة على التوازن والتوافق وتحسين الانتباه لدى اطفال التوحد.

ومن خلال ما توصلنا اليه من قراءة معمقة للبرامج التدريبية القائمة على الماء والدراسات السابقة وتتنوع فوائد هذا الأسلوب التدريبي جعل الباحث يستهدف صفة الرشاقة لمهاجمي كرة القدم لأهميتها الكبيرة في أداء المهاجم ومن هذا المنطلق طرح التساؤل التالي:

ما مدى تأثير ثمانية أسابيع قائمة على الماء لتحسين الرشاقة لمهاجمي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة؟

هذا التساؤل تندرج عنه بالضرورة التساؤلات الفرعية التالية

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لاختبار الرشاقة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينه الضابطة لاختبار الرشاقة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح للعينه التجريبية لاختبار الرشاقة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار الرشاقة؟

ثمانية اسابيع قائمة على الماء لتحسين الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة

وفي محاولة منا للإجابة عن هذه التساؤلات، وانطلقا من وضع فرضية رئيسية مؤداها إن "التدريب القائم على الماء يؤثر بشكل فعال على تحسين الرشاقة لدى مهاجمي كرة القدم اقل من 20 سنة "

ولمعرفة صدق هذه الفرضية عالجنا الفرضيات الفرعية الآتية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لاختبار T للرشاقة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعيونة الضابطة لاختبار T للرشاقة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح للعيونة التجريبية لاختبار T للرشاقة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار T للرشاقة.

2. الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على نجاعة البرنامج التدريبي القائم على الماء في تحسين الرشاقة لدى مهاجمي كرة القدم اقل من 20 سنة.
- تعميم البرنامج التدريبي إذا كان له أثر ايجابي على تحسين الرشاقة.
- اثراء الرصيد المكتبي بمعلومات نتمنى ان تكون لها فائدة لزيادة الرصيد العلمي والمعرفي للطلبة.
- لفت انتباه القراء من باحثين ومدربين لأهمية الوسط المائي كأسلوب تدريبي فعال.

أما أهمية الدراسة فمتمثلة في:

- تطوير عملية التدريب في كرة القدم باستخدام اسلوب جديد (الوسط المائي) في البرمجة والتحصير

- استهداف ميزة هامة عند المهاجمين وتحسنها لأهميتها في ارتفاع في مستوى اداء وفعالية المهاجم.

- نقص الدراسات العربية في هذا المجال

- اغتنام المسابح الأولمبية والنصف أولمبية لتصميم برامج تدريبية في فترات التحضير.

- ملائمة الوسط المائي لطرق التدريب الرياضي

3. التحديد الاجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

التدريب القائم على الماء: عرفها (خوشناور، 2010، صفحة 120) بأنها التمرينات البدنية والحركية تأدى بالوسط المائي الهدف منها استغلال الناجية الإيجابية للماء في تطبيق هذه التدريبات من خلال مقاومة الماء وامتلاك الضغط على الجسم وتوفر زيادة الطفو.

الرشاقة: عرفها (صلاح، 2004، صفحة 45) بأنها القدرة على تغير أو ضاع الجسم، أو سرعته، أو اتجاهه على الارض، أو في الهواء، أو في الماء بدقة و إنسيابية وتوقيت صحيح.

مهاجمي كرة القدم: هو احد المراكز المهمة في تشكيلة كرة القدم لما يتطلبه من مهارات من نوع خاص في مساحات ضيقة وقد لقب بعدة اسماء تكتيكية منها المهاجم المساند، الجناح، المهاجم الصريح، المهاجم الوهمي وبرز مهامه التهديد ونقل الخطر إلى الخصم. (BATE, 2021)

4. الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

1. 4. الطريقة والأدوات:

- المنهج المتبع: تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي

لملائمته وطبيعة البحث

- عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في مهاجمي كرة القدم لاتحاد السوبر

اقل من 20 سنة والذي يبلغ عددهم 20 لاعبا وقد اخترنا منهم 6 مهاجمين

ثمانية اسابيع قائمة على الماء لتحسين الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة

بالطريقة المقصودة كعينة تجريبية وفريق شباب باكير السوكر اقل من 20 سنة والذي يبلغ عددهم 18 لاعبا وقد اخترنا منهم 6 مهاجمين بالطريقة المقصودة كعينة ضابطة.

- مجال الدراسة:

أ- **المجال الزمني:** تمت هذه الدراسة سنة 2021 وقد بدأت التطبيق الفعلي للبرنامج والاختبارات في الفترة الممتدة من 05 سبتمبر 2021 إلى 06 نوفمبر 2021). لا توجد رزنامة منافسة بعد.

ب- اما التجربة الاستطلاعية فقد أجرينا الاختبار الأول في 20 أوت 2021 تم اعادة الاختبار في 27 أوت 2021.

ت- **المجال المكاني:** اجري البرنامج التدريبي في المسبح النصف أولمبي بالسوكر، وملعب كرة القدم مركب أو لنوفمبر السوكر.

ث- **المجال البشري:** تمت التجربة على عينة من 6 مهاجمين من فريق اتحاد السوكر فئة اقل من 20 سنة الذي قدر عددهم الكلي ب 20 لاعبا و6 مهاجمين من فريق شباب باكير فئة اقل من 20 سنة الذي قدر عددهم ب18 لاعب. بالإضافة إلى 6 لاعبين للعينة الاستطلاعية اتحاد السوكر وتم استبعادهم فيما بعد.

اجراءات الدراسة: تحديد المتغيرات وكيفية قياسها

المتغير المستقل وهو المتغير يفترض الباحث إنه السبب أو احد الاسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير اخر (محمد حسين علاوي، 1999، صفحة 56)

ويتمثل المتغير المستقل في ثمانية اسابيع قائمة على الماء

المتغير التابع: وهو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق

الباحث المتغير المستقل أو تبذله (موسى، 2009، صفحة 13) ويتمثل المتغير

التابع في دراستنا الرشاقة

المتغيرات الدخيلة: وهي نوع من المتغيرات المستقلة لا تدخل في تصميم البحث ولكنها تؤثر في نتائج البحث وتأثر فيه تأثيرا غير مرغوب فيه، (نوري ابراهيم الشوك، 2003، صفحة 28) لذلك لابد من ضبط هذه العوامل واتاحة المجال لمتغيروحده وبالتالي تأثيره على المتغير التابع

وفيما يلي بعض المتغيرات الدخيلة والتي تم ضبطها:

- وقت اجراء الاختبار والظروف المناخية
 - استعمال نفس الوسائل التدريبية
 - مرعات الفروق المرفولوجية عند تقسم العينة
- الادوات الدراسية**

- ملعب كرة القدم -اقماع -شريط القياس
- مسبح نصف أولمبي - سلم التوافق 6 امتار مثبت داخل المسبح -
- درجات مائية ثابتة داخل المسبح

وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع - الإنترنت
- اختبار T للرشاقة - برنامج المعالجة الاحصائية

الاختبار:

كان الهدف من هذا الاختبار هو قياس الرشاقة ومن ثم تطبيق البرنامج التدريبي القائم على الماء واعادة القياس لمعرفة مستوى التحسن في الأداء، و بالتالي الاجابة على اشكالية البحث المطروحة

الهدف: يهدف الاختبار إلى قياس الرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة التحكم في وضعية الجسم.

المواد والاجراءات المطلوبة للاختبار:

- ساعة توقيت - ملعب كرة القدم - شكل T كما يبدو في الصورة مع

ثمانية اسابيع قائمة على الماء لتحسين الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة

- اقماع - استمارة تسجيل

كيفية اجراء الاختبار:

- احماء مع تمرينات اطالة

- يقف اللاعب عند نقطة البداية عند القمع أكما هو في الشكل

- تعطى اشارة الإنطلاق ويجب إن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن

- تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصورة

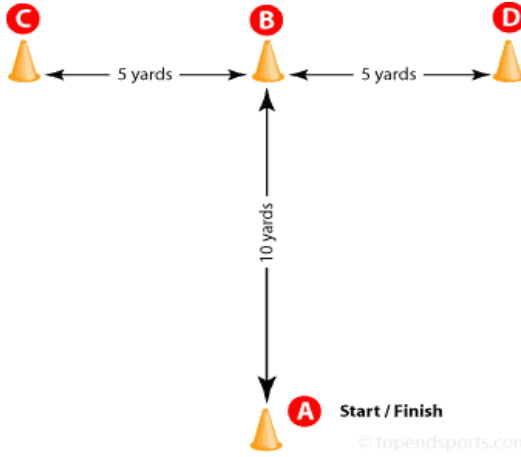
تعليمات الاختبار:

- يجري اللاعب من القمع A إلى B بأقصى سرعة ومن B إلى C ويعود

إلى D ثم يعود إلى B ويكون الجري جانبيا معطيا ظهره للقمع A ويكون الجري خلفا.

- يجب ملامسة قاعدة القمع

الشكل رقم: 01



البرنامج التدريبي

طبق البرنامج على عينة المجموعة التجريبية بمعدل حصتين كل اسبوع

لمدة 8 اسابيع بهدف تدريبي واحد خلال الحصص التدريبية وفقا لنموذج G.

COMETTI مركز الخبرة والأداء (COMETTI، 2014).

1.4. عرض وتحليل النتائج

جدول رقم 1: يبين تكافؤ عينتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيري الطول والوزن.

احتمالية اختبار فيشر	التجريبية		الضابطة		العينة المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.42 *	0.02	0.70	0.01	0.70	الطول
0.54 *	0.47	0.69	0.98	0.68	الوزن

التحليل:

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ إن قيم احتمالية اختبار فيشر لمتغيري الطول والوزن بين العينتين الضابطة والتجريبية وبالغلة: 0.42، 0.54 على التوالي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على إن هذه تجانس العينتين الضابطة والتجريبية في متغيري الطول والوزن.

1- تقنين الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

1-1- الثبات: قمنا بتطبيق طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة تبلغ 6 لاعبين من اتحاد السوبر يوم في 20 أوت 2021، ثم تم إعادة الاختبار في 27 أوت 2021 والتي تم استبعادها من العينة الأساسية وقمنا بحساب الارتباط بينهما باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

1-2- الصدق الذاتي:

قمنا بحسابه إنطلاقا من الجذر التربيعي للثبات.

جدول رقم (02): يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي لاختبار البدنية

T للرشاقة.

تطبيق الاختبار	إعادة الاختبار

ثمانية اسابيع قائمة على الماء لتحسين الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات	احتمالية معامل بيرسون	معامل الصدق الذاتي
T للرشاقة	27.11	68.0	25.1	70.0	97.0	02.0	98.0

التحليل:

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ إن احتمالية اختبار بيرسون بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار T للرشاقة والبالغة: 02.0 أقل من نسبة الخطأ 05.0 وهذا ما يدل على وجود ارتباط معنوي بين القياسين القبلي والبعدي، كما نلاحظ إن قيمة معامل الصدق الذاتي بلغت: 98.0 وهي قيم عالية وهذا ما يعني صدق وثبات اختبار T للرشاقة.

- نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لصفة الرشاقة لدى مهاجمي كرة القدم أقل من 20 سنة:

لتحديد طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لصفة الرشاقة لدى مهاجمي كرة القدم أقل من 20 سنة تم استخدام اختبار: " ت للمجاميع غير المرتبطة " والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (3): يبين الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لصفة الرشاقة لدى مهاجمي كرة القدم أقل من 20 سنة.

الاختبار	الضابطة		التجريبية		احتمالية اختبار ت	نسبة الخطأ	دلالة اختبار ت
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
T للرشاقة	67.11	82.0	11.83	41.0	66.0	05.0	غير دال

التحليل:

من خلال الجدول (3) نلاحظ إن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في القياس القبلي لصفة الرشاقة بلغت 83.11 وبإنحراف معياري 41.0 وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة والبالغة 67.11 وبإنحراف معياري قدر بـ 82.0، كما نلاحظ إن احتمالية اختبارات والبالغة 66.0 أكبر من نسبة الخطأ 05.0 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لصفة الرشاقة لدى مهاجمي كرة القدم أقل من 20 سنة قبل تنفيذ البرنامج التدريبي.

-نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في صفة الرشاقة لدى

العينة الضابطة:

لتحديد طبيعة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في صفة الرشاقة لدى العينة الضابطة تم استخدام اختبار: "ت للمجاميع المرتبطة" والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (4): يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في صفة

الرشاقة لدى العينة الضابطة.

الاختبار	القبلي		البعدي		احتمالية اختبار	نسبة الخطأ	دلالة اختبار
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
T للرشاقة	67.11	82.0	50.11	55.0	61.0	05	غير دال

التحليل:

من خلال الجدول (4) نلاحظ إن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس القبلي لصفة الرشاقة بلغت 67.11 وبإنحراف معياري 82.0 وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لهم في القياس البعدي والبالغة 50.11

ثمانية اسابيع قائمة على الماء لتحسين الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة

وبإنحراف معياري قدر بـ 0.55، كما نلاحظ إن احتمالية اختبارات وباللغة 0.61 أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة، أي إن مهاجمي كرة القدم أقل من 20 سنة والذين يشكلون العينة الضابطة الذين لم يشاركوا في البرنامج التدريبي القائم على الماء وهذا لا يدل بالضرورة على (تقيق جمال، 2017) عدم جدوى وملائمة البرنامج العادي للفريق.

-نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في صفة الرشاقة لدى

العينة التجريبية:

لتحديد طبيعة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في صفة الرشاقة لدى العينة التجريبية تم استخدام اختبار: "ت للمجاميع المرتبطة". والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (5): يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في صفة الرشاقة لدى العينة التجريبية.

دلالة اختبار	نسبة الخطأ	احتمالية اختبار	البعدي		القبلي		الاختبار
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.05	0.000	00	09	41.0	11.83	T للرشاقة

التحليل:

من خلال الجدول (5) نلاحظ إن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في القياس القبلي لصفة الرشاقة بلغت 11.83 وبإنحراف معياري 41.0 وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لهم في القياس البعدي وباللغة 09 وبإنحراف معياري قدر بـ 00، كما نلاحظ إن احتمالية اختبارات وباللغة 0.000 أقل من

نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة، أي إن مهاجمي كرة القدم أقل من 20 سنة والذين يشكلون العينة التجريبية تحسنوا في صفة الرشاقة ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المقترح القائم على الماء.

-نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصفة الرشاقة لدى مهاجمي كرة القدم أقل من 20 سنة:

لتحديد طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصفة الرشاقة لدى مهاجمي كرة القدم أقل من 21 سنة تم استخدام اختبار: "ت للمجاميع غير المرتبطة".

والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (6): يبين الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصفة الرشاقة لدى مهاجمي كرة القدم أقل من 20 سنة

دلالة اختبار	نسبة الخطأ	احتمالية اختبار	التجريبية		الضابطة		الاختبار
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.05	0.000	00	09	0.55	0.11	T للرشاقة

التحليل:

من خلال الجدول (6) نلاحظ إن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس البعدي لصفة الرشاقة بلغت 0.11 50 وبتباين معياري 0.55 وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية والبالغة 09 وبتباين معياري قدر بـ 00، كما نلاحظ إن احتمالية اختبار ت والبالغة 0.000 أقل من نسبة

ثمانية اسابيع قائمة على الماء لتحسين الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة

الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصفة الرشاقة لصالح العينة التجريبية ويعزى هذا الفرق للبرنامج التدريبي المقترح القائم على الماء.

5. مناقشة النتائج وتفسيرها:

1. 5. مناقشة الفرضية الأولى:

انطلاقاً من نتائج اختبار ت للرشاقة ومقارنتها بالفرضية الأولى واستناداً إلى الأرقام المستنتجة من خلال الجدول (03) ومن خلال المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار ت فقد استنتجنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لصفة الرشاقة لدى مهاجمي كرة القدم أقل من 20 سنة قبل تنفيذ البرنامج التدريبي وهذا ما يؤكد توافق وتجانس النتائج المحصلة للعينة المختارة قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

ومنه نستنتج إن الفرضية المنوه اعلاها قد تحققت.

2. 5. مناقشة الفرضية الثانية:

أما النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول (04) وبعد التحليل الإحصائي الذي دل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة الرشاقة، وهذا راجع لعدة عوامل منها إن العينة لم تشارك في البرنامج التدريبي القائم على الماء وكان تدريبهم مع الفريق في الياصة بالطريقة المعتمدة من طرف المدربين (الكلاسيكية) وهذا ما اكدته (الغني، 2010) في دراستها بفعالية التدريب في الوسط المائي في تحسين الحالة الوظيفية للرياضيين مقارنة بالتدريب خارج الماء ونستخلص من هنا تحقق فرضيتنا الثانية.

3. 5. مناقشة الفرضية الثالثة

من خلال نتائج الجدول (05) والمعالجة الإحصائية والنتيجة المتوصل إليها يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح العينة التجريبية في صفة الرشاقة، أي إن مهاجمي كرة القدم أقل من 20 سنة

والذين يمثلون العينة التجريبية تحسنوا في صفة الرشاقة وهذا ما تأكده دراسة (امام، 2021) و (الغني، 2010) في دراساتهم بتطوير وتحسين بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية بطريقة ايجابية للعينات التجريبية التي خضعت لي التدريب في الوسط المائي .

ومن خلال ما سبق نستخلص إن الفرضية الثالثة محققة.

4. 5. مناقشة الفرضية الرابعة:

ومن خلال نتائج الجدول رقم (06) والمعالجة الاحصائية استنتجنا إن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصفة الرشاقة لصالح العينة التجريبية وهذا ما يؤكده (محمود، 2018، صفحة 233) على فعالية استخدام التدريب المائي في تطوير القدرات البدنية، ودراسة (اشرف ابراهيم احمد عبد القادر، 2019، صفحة 49) الذي اشار في بحثه بنسبة تحسن القوة المميزة بالسرعة والتوازن والرشاقة بنسب عالية لناشئي التايكواندو بعد البرنامج التدريبي في الوسط المائي ودراسة (منصور، 2019، صفحة 158) التي اثبتت بصفة مطلقة تطور بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد بعد البرنامج التدريبي في الوسط المائي ومن هذا نستخلص تحقق الفرضية الرابعة.

6. خاتمة

باتت التمرينات المائية والبرامج التدريبية المقننة القائمة على الماء تستهوي كل فئات المجتمعات الممارسة للرياضة للصحة، أو الرياضات التنافسية خاصة في فترة التحضيرات، حيث اظهرت إن ثمانية اسابيع قائمة على الماء تأثير ايجابي في تحسين صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم، وعلى ضوء النتائج والتحليل الاحصائية توصلنا إلى إنه:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لي اختبار T للرشاقة.

ثمانية اسابيع قائمة على الماء لتحسين الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة لي اختبار الرشاقة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح العينة التجريبية لاختبار الرشاقة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار T للرشاقة.

ومنه فإن التدريب القائم على الماء حقق فعالية كبيرة في تحسين الرشاقة لدى مهاجمي كرة القدم اقل من 20 سنة.

وعلى ضوء النتائج التي اسفرت عنها دراستنا توصلنا إلى عدة توصيات نذكر منها:

- إجراء دراسات وبحوث على عينات مختلفة ودراسة صفات بدنية اخرى بالاعتماد على التدريب القائم على الماء.

- ضرورة استخدام التدريب القائم على الماء في فترات التحضير للرياضات التنافسية.

- قائمة المراجع:

1. BATE ،A. (2021 ،05 07). WAYBACR MACHINE. RECUPERE SUR SKYSPORTS: [HTTPS://WWW. SKYSPORTS. COM/FOOTBALL/NEWS/15115/10303502/ZLATAN-IBRAHIMOVIC-TO-MANCHESTER-UNITED-WHAT-WILL-HE-BRING](https://www.skysports.com/football/news/15115/10303502/zlatan-ibrahimovic-to-manchester-united-what-will-he-bring)
2. COMETTI ،G. (2014). LE DEVELOPPEMENT DU JEUNE FOOTBALLEUR DU COTE DU CENTRE D'EXPERTISE DE LA PERFORMANCE DU COTE DE LA LITTERATURE SCIENTIFIQUE DU COTE DES TERRAINS: SEANCE PREPARATION PHYSIQUE INTEGREE. DIJON: CENTRE D'EXPERTISE DE LA PERFORMANCE.
3. H. ZOUHAL ،S. (2021). FOOTBALL DE HAUT-NIVEAU: ANALYSES PHYSIQUE ET PHYSIOLOGIQUE — BLESSURES ET PREVENTION. SCIENCE & SPORTS ،333.
4. VIGNE ،G. (2012). DETERMINATION ET VARIATION DU PROFIL PHYSIQUE DU FOOTBALLEUR DE TRES

HAUTNIVEAU – REFERENCE SPECIALE AUX PERFORMANCES ATHLETIQUES SELON LES DIFFERENTS POSTES DE JEU ORIENTANT SUR LA VALIDATION D'UN TEST D'AGILITE. LYON: L'UNIVERSITE CLAUDE BERNARD LYON 1.

5. WERNER. TERRY. (2003). WATER AEROBICS. USA: THOMSON LERNING.

6. اشرف ابراهيم احمد عبد القادر، ش. ع. (2019). تأثير تدريبات

الوسط المائي على بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى اداء البومزا لناشئي التايكواندو. مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية، 49.

7. الروابدة، ع. ا. (2005). مفهوم التدريب الرياضي. الاردن: دار

الكتاب الثقافي.

8. الغني، ا. م. (2010). التدريب العرضي داخل وخارج الوسط المائي

وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمستوى الرقمي لناشئات 100 متر عدو. جامعة الاسكندرية: رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات.

9. امام، أ. ا. (2021). تأثير التدريب باستخدام أو ا زن خفيفه في

الوسط المائي على تنميه بعض القدرات البدنيه والمستوي الرقمي لسباق (100م)عدو للمعاقين ذهنيا قابلي التعلم. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة.

10. بريقع. ، خ. ا. (2004). التخطيط لتدريب الاداء الفني في الوسط

المائي. الاسكندرية: منشأة المعارف.

11. جمال، ع. ح. (2021). المتطلبات الوظيفية عند لاعبي كرة القدم

وفق مستويات المعب المختمة. مجلة ثقوق في علوم وثقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

12. خوشنأور، ب. (2010). التمرينات المائيية واثرها في تطوير

القدرات البدنية والحركية لدى الاطفال المصابين بالشلل الدماغي في الاطراف السفلى. العرق: دار دجلة.

ثمانية اسابيع قائمة على الماء لتحسين الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة

13. صلاح، ي. ط. (2004). اسس التدريب الرياضي الحديث. مصر: ماستر للنشر والتوزيع.
14. عزيزي زكرياء حامد منصور، أ. ا. (2020). أثر برنامج تدريبي في الوسط المائي على تنمية قدرة الإسترجاع لدى لاعبي كرة اليد اقل من 11 سنة. الابداع الرياضي.
15. فغلول سنوسي، ب. ق. (2017). فاعلية التمارين المشابهة لظروف المباراة وتأثيرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 18 سنة). مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
16. محمد حسين علاوي، ا. ر. (1999). البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر الغربي.
17. محمد، م. م. (2004). تأثير استخدام تمرينات مائية لزيادة المقاومة على المستوى الرقمي في السباحة. جامعة طنطا: رسالة دكتوراه غير منشورة.
18. محمود، م. ح. (2018). تأثير إستخدام التدريب في الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة تطبيقات علوم الرياضة، 233.
19. منصور، أ. ا. -ع. (2019). أثر برنامج تدريبي في الوسط المائي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد اقل. المجلة العملية لعموم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، 158.
20. موسى، ح. أ. (2009). مبادئ البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية. الاسكندرية: دار الوفاء.
21. نوري ابراهيم الشوك، ر. (2003). دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية. بغداد: كلية التربية الرياضية.