



جامعة ديالى  
كلية التربية الاساسية  
قسم التربية الرياضية  
الدكتوراه

# تأثير تمرينات بالأرض الرملية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الشباب لكرة القدم

أطروحة تقدم بها الطالب

علي خلف حسين العامري

إلى

مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل

درجة الدكتوراه فلسفة في علوم التربية الرياضية

بإشراف

أ.م.د أحمد رمضان أحمد

أ.د. ناظم كاظم جواد

2014 م

1435 هـ

## الباب الأول

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد التفوق الرياضي للاعبين الذين يتمتعون بالقدرات البدنية والمهارية والحركية والنفسية ويمتازون عن غيرهم بتفوق هذه القدرات التي تؤهلهم الى تحقيق الانجازات الافضل من خلال الالعاب الرياضية المتنوعة كونها محصلة التدريب الرياضي القائم على العلم والتجربة. وتعد رياضة كرة القدم من الالعاب الجماعية، التي واكبت هذا التطور في جميع الجوانب الخاصة بإعداد اللاعبين، وهذا ما نشاهده في بطولات كاس العالم لكرة القدم من حيث حداثة طرق اللعب، كنتيجة باستخدام أساليب وانواع متعددة في التدريب. وكرة القدم تتطلب سرعة في الاداء والدقة والتغير في الايقاع وهذا ما يميزها عن الرياضات الاخرى. اذ تحتاج الى والتناسق والترتيب في التدريب بينها وبين القدرات البدنية من جهة اخرى.

ولغرض تطوير الانجازات الافضل وتحقيق الارقام في مختلف الفعاليات الرياضية، اتجه الباحثون في مجال التربية الرياضية الى ابتكار وسائل تدريبية متطورة لعلمهم يحققون تأثيرات ايجابية في مستوى الأداء للاعبين، ومن هذه التدريبات هي التدريب باستخدام وسط رملي يشكل مقاومة ضد القوة الداخلية. اذ زيادة المقاومة الرمل تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب من الجانب البدني والوظيفي والمهاري كما تظهر اهميته الحقيقية في تحسين اختلال التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة.

أما في الوقت الحاضر فقد ظهر اتجاه حديث في التدريب، إذ نرى لاعبي كرة القدم الأندية العربية العالمية يؤدون تدريباتهم على الرمال الشاطئية بعد ثمان دقائق من تدريبات الإحماء والركض،<sup>(1)</sup>.

ومن المعلوم إن التمرينات التي يؤديها اللاعب على الرمل تعد واحدة من الاساليب التدريبية التي من الممكن ان تطور بعض القدرات البدنية والمهارية من خلال استخدام تمارين لها علاقة مباشرة بالأداء الرياضي ومن هنا جاءت فكرة التدريب على الاسطح (الأرضية) الرملية كأحد تمرينات المقاومة، إذ تظهر اهميتها من خلال صعوبة الحركة على الاسطح الرملية والتي تنتج بسبب زيادة الحركة النسبية بين حبيبات الرمل الجافة الغير متماسكة، مما يضطر اللاعب الى بذل مزيد من القوة والجهد للتغلب على هذه الصعوبة في الحركة، وتكمن هذه الأهمية في تحديد معامل الاحتكاك الذي يكون اقل على الاسطح (الأرضية) الرملية مقارنة بالأسطح (الأرضية) العشبية، وهذا بدوره يتطلب جهد مضاعف من اللاعب للتغلب على هذه المقاومة.

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث:

- بكونها واحدة من الدراسات التي تبحث في مجال التدريب الرياضي حسب علم الباحث، فقد قام الباحث بزيارة مكتبات الجامعات بالإضافة إلى الشبكة العنكبوتية في مختلف المجالات العلمية، والاطلاع على كثير من الدراسات والبحوث فقد ثبت أن تطور بعض القدرات البدنية والمهارية على اليابسة تؤدي إلى نتائج جيدة، مما جعل الباحث السعي في إجراء بحث تجريبي لمعرفة تأثير التمرينات بالأرض الرملية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم.

- تعد هذه الدراسة محاولة علمية منظمة، لرفع مستوى القدرات البدنية والمهارية لاعبي الشباب كرة القدم في ديالى، من خلال استخدام التمرينات على الرمال باعتباره وسط مختلف ومتغير في التدريب يعتمد على تقديم اسلوب علمي جديد في عملية التدريب لدى لمدربي ولاعبي كرة القدم على الملاعب الرملية.
- تكمن الاهمية التطبيقية لهذه الدراسة في مساعدة وإفادة للمدربين من نتائج الدراسة في استخدام التدريب على الرمل كنوع من انواع التدريب للمساهمة في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين حينما يتدربون في ظروف تزداد فيها المقاومات الخارجية من أجل رفع المستوى البدني والمهاري لهم.

## 1-2 مشكلة البحث:

لقد اصبحت الدراسات العلمية للعملية التدريبية من خلال استخدام الوسائل التدريبية من الركائز التدريبية التي تبنى عليها المناهج التدريبية. ورياضة كرة القدم تعد أحد الرياضات التي يتأثر فيها الأداء المرتبط في تطور القدرات البدنية والمهارية ومنها (تحمل سرعة وتحمل القوة والقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة)، وأن أكثر الوسائل السابقة في تدريب القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم تتم على الأرض العشبية أو الأرض صلبة مثل الخشب أو الإسفلت أو التارتان في القاعات الداخلية، وتتمحور مشكلة البحث في وجود عدم اهتمام بالجانب البدني الذي يخدم الجانب المهاري من قبل المدربين، بالإضافة إلى الظروف المادية الصعبة التي تعيشها الأندية في محافظة ديالى ومنها نادي ديالى للشباب وتجبر الأندية على استخدام النوع الثاني من الأراضي العشبية والترابية فهي تكاد تكون الأراضي الشائعة والمستخدمة بكثرة في الأندية وذلك تماشياً مع ظروف الأندية المادية، ولقد شاع في الأوساط التدريبية بين المدربين استخدامهم لتمرينات المقاومة بطرقها ووسائلها المختلفة، وبالتالي فإن استخدام الوسائل التدريبية المعتادة لا تفي

بالغرض بصورة فعالة وسريعة مما حدا بالباحث إلى إيجاد وسيلة تدريبية جديدة محاولة منه لتعزيز تطوير هذا الجانب، وهي التدريب على الأرض الرملية كأحد تمارين المقاومة، إذ تظهر أهميتها من خلال صعوبة الحركة على الأرضية الرملية والتي تنتج بسبب زيادة الحركة النسبية بين حبيبات الرمل الجافة الغير متماسكة، مما يضطر اللاعب الى بذل مزيد من القوة والجهد للتغلب على هذه الصعوبة في الحركة، وتكمن هذه الأهمية في تقليل معامل الاحتكاك الذي يكون أقل على الأسطح (الأرضية) الرملية مقارنة بالأسطح (الأرضية) العشبية، وهذا بدوره يتطلب جهد مضاعف من اللاعب للتغلب على هذه المقاومة.

ونتيجة لقلّة الدراسات والابحاث التي تتناول التدريبات على الرمال، لذا ارتأى الباحث القيام في دراسة التعرف على تأثير تمارين الأرض الرملية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم.

### 1-3 أهداف البحث:

- 1 إعداد تمارين باستخدام ميدان الرمل للاعبين الشباب بكرة القدم.
- 2 التعرف على تأثير التمارين بالأرض الرملية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم.
- 3 التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث.

#### 1-4 فروض البحث:

- 1 توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض القدرات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة.
- 2 توجد فروق معنوية في الاختبارات البعديّة لبعض القدرات البدنية والمهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من اللاعبين شباب في نادي ديالى الرياضي بكرة القدم.
- 1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2013 /5/27 ولغاية 2014/4/30.
- 1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي ديالى الرياضي ببغوبة، والساحة الخارجية للنادي.

## ملحق (7)

## التمارين البدنية

**تمرين (1) تطوير مطاولة السرعة :**

الركض بين الشواخص بشكل مستمر وبسرعة ، المسافة بين شاخص وآخر (2م) ، يركض اللاعب من الشاخص (1) الى الشاخص (2) ثم يعود الى الشاخص (1) ، ثم يركض الى الشاخص (3) والعودة الى الشاخص (2) ، ثم يركض الى الشاخص (4) والعودة الى الشاخص (3) ، ثم يركض الى الشاخص (5) وهكذا ثم نهاية التمرين .  
(ض : 6شواخص) (ت : 7 شواخص).

**تمرين (2) تطوير مطاولة السرعة :**

الركض بين الشواخص بشكل مستمر وبسرعة ، المسافة بين الشاخص الاول والثاني (2م) ، المسافة بين الشاخص الثالث والرابع (4م) ، المسافة بين الشاخص الخامس والسادس (6م) ، المسافة بين الشاخص السابع والثامن (8م) ، المسافة بين الشاخص التاسع والعاشر (10م) ، ثم نهاية التمرين بدون كرة وبالكرة .  
(ض : 10م) (ت : 12م) .

**تمرين (3) تطوير مطاولة السرعة :**

يقف اللاعبون بجانب كل علم من أعلام الزاوية في الملعب ، على شكل مجموعتان مجموعتان (ض ، ت) ، يقوم لاعبو المجموعة بالركض السريع على طول الملعب من علم الزاوية (1) الى (2) و(3) الى (4) ، ثم الهرولة الخفيفة على عرض الملعب (خط المرمى) من علم الزاوية (2) الى (3) و(4) الى (1) ، يكرر التمرين .  
(ض : 8) (ت : 9)

**تمرين (4) تطوير مطاولة السرعة :**

يقف اللاعبون خلف شاخص موضوع في منتصف الملعب ، على شكل مجموعتان مجموعتان (ض ، ت) ، يقوم اللاعب (أ) بالركض السريع الى الشاخص (2) ، وبنفس الوقت يقوم اللاعب (ب) بالركض السريع الى الشاخص (3) ، واللاعب (ج) بالركض الى الشاخص (4) ، واللاعب (د) بالركض السريع الى الشاخص (1) ، ويكرر التمرين بدون الكرة ومع الكرة .

(ض : 14) (ت : 16)

### تمرين (5) تطوير مطاولة السرعة :

يقف اللاعبون بجانب أحد قائمي المرمى على شكل مجموعتان (ض ، ت) ، يقوم اللاعب بالركض الى الشاخص (1) ثم الرجوع الى القائم ، ثم الركض الى الشاخص (2) ثم العودة الى القائم ، ثم الركض الى الشاخص (3) ثم العودة الى القائم ، ثم الركض الى الشاخص (4) والعودة الى القائم ، ثم الركض الى القائم الثاني والعودة الى القائم الاول .

(ض : على منطقة المرمى) (ت : على منطقة الجراء)

### تمرين (6) تطوير القوة المميزة بالسرعة + مطاولة قوة + مطاولة سرعة :

يقف اللاعبون على خط المرمى بداية الملعب على شكل مجموعتان (ض ، ت) ، يقوم اللاعبون بالقفز داخل (5 ، 6 ، 7) دوائر بقدم واحدة ، ثم الركض السريع لمسافة (20 ، 30 ، 40) متر (ذهاباً وإياباً)، ثم القفز بالقدمين فوق (4 ، 5 ، 6) حواجز ارتفاع كل حاجز (25سم)، ثم الحركة الجانبية بين (5 ، 7 ، 9) رماح مثبتة على الأرض، ثم تكملة مسافة الملعب والعودة بالهرولة الخفيفة الى بداية الملعب .

### تمرين (7) تطوير القوة المميزة بالسرعة + مطاولة قوة + مطاولة سرعة :

يقف اللاعبون على خط المرمى بداية الملعب على شكل مجموعتان (ض ، ت) ، يقوم اللاعبون بالقفز بكلتا القدمين فوق (4) حواجز ارتفاع الحاجز (25سم) مرة الى الامام ومرة الى جانب اليمين والى جانب اليسار والاخري الى الامام (2 ، 3 ، 4) ، ثم القفز وسط (8 ، 11 ، 14) دائرة مرة بقدمين والمرة الثانية بقدم واحدة ، ثم الركض السريع لمسافة (20 ، 30 ، 40) متر (ذهاباً وإياباً)، ثم المرور اسفل رمحين متقابلين (2 ، 3 ، 4) مرة ، ثم تكملة مسافة الملعب والعودة بالهرولة الخفيفة الى بداية الملعب .

### تمرين (8) تطوير القوة المميزة بالسرعة + مطاولة قوة + مطاولة سرعة :

يقف اللاعبون على خط المرمى بداية الملعب على شكل مجموعتان (ض ، ت) ، يقوم اللاعبون بأداء تمرين البطن بسرعة لمدة (10 ، 12 ، 14) مرة ، ثم يقوم اللاعبون بالحجل على ساق واحدة ثم تغيير الساق لمسافة (10 ، 12 ، 14) خطوة ، وبعدها يقوم اللاعبون بالركض السريع لمسافة (20 ، 40) متر (ذهاباً وإياباً)، بعدها يقوم اللاعبون بحركة التقدم الى الامام ثم الرجوع الى الخلف بكلتا القدمين بين (6 ، 8) شواخص ، ثم تكملة مسافة الملعب والعودة بالهرولة الخفيفة الى بداية الملعب .



## ملحق (8)

## التمارين المهارية

## تمرين (1) تطوير مهارة الدرجة بالكرة :

يقف اللاعبون على الخط الجانبي على شكل مجموعتان (ض ، ت) ، يقوم اللاعبون بدرجة الكرة من الخط الجانبي الى الشاخص والعودة الى الخط الجانبي ، المسافة بين الخط الجانبي والشاخص (ض = 10م ، ت = 15م) ، يستخدم اللاعبون جميع انواع الدرجة ، يكرر التمرين لعدد من المرات وفق الغرض المحدد .

## تمرين (2) تطوير مهارة الدرجة بالكرة :

يقف اللاعبون على الخط المنتصف على شكل مجموعتان (ض ، ت) ، يستخدم المدرب الدائرة الوسطية والتي قطرها (10) ياردة (9.15م) في اداء التمرين ، يضع المدرب (30) شاخص في هذه المنطقة ، ثم تدخل المجموعة (ض) هذه المنطقة مع وجود كرة مع كل لاعب ، يقوم اللاعب بالدرجة بين الشواخص مع عدم لمس الشاخص وكذلك اللاعب الذي يقوم الوقت نفسه بالدرجة في هذه المنطقة لمدة (30) ، (40 ، 50) ثانية ، يكرر التمرين مجموعتان لعدد من المرات وفق الزمن المحدد .

## تمرين (3) تطوير مهارة الدرجة بالكرة :

يقف اللاعبون على شكل مجموعتان (ض ، ت) ، تقف كل مجموعة على شكل مربع (أ) يقابل (ب) ، و(ج) يقابل (د) ، المسافة بينهما (ض = 10م ، ت = 12م) ، يقوم اللاعب (أ) بدرجة الكرة الى الأمام الى اللاعب (ب) ثم الوقوف خلفه ، ثم يقوم اللاعب (ب) بدرجة الكرة قطرياً الى اللاعب (د) والوقوف خلفه ، كذلك يقوم اللاعب (د) بدرجة الكرة الى اللاعب (ج) ثم الوقوف خلفه ، وبدوره يقوم اللاعب (ج) بدرجة الكرة قطرياً الى اللاعب (هـ) والوقوف خلفه وهكذا ، يكرر التمرين مجموعتان لعدد من المرات وفق الزمن المحدد .

## تمرين (4) تطوير مهارة الدرجة والمناولة :

يقف اللاعبون على شكل مجموعتان (ض ، ت) ، تقف كل مجموعة على شكل مربع (أ ، ب ، ج ، د) ، مسافة بينهما (10 ، 12 ، 14) متر، يقوم اللاعب (أ) بدرجة الكرة الى منتصف المسافة ثم اللعب دبل باص مع اللاعب (ب) ، ثم دوران اللاعب (ب) خلف الشاخص وكذلك لعب دبل باص مع اللاعب (أ) يقف اللاعب (أ) مكان

اللاعب (ب) ، يقوم اللاعب (ب) بدحرجة الكرة الى منتصف المسافة ثم اللعب  
 دبل باص مع اللاعب (ج) ثم دوران اللاعب (ج) خلف الشاخص وكذلك اللعب دبل  
 باص مع اللاعب (ب) يقف اللاعب (ب) مكان اللاعب (ج) ، يقوم اللاعب (ج)  
 بدحرجة الكرة وهكذا اللاعب (د) و(هـ) وهكذا ، يكرر التمرين لعدد من المرات (ض =  
 30 ، ت = 35) ثانية وفق الزمن المحدد .

#### تمرين (5) تطوير مهارة المناولة :

يقف اللاعبون على الخط الجانبي على شكل مجموعتان (ض ، ت) ، يقوم اللاعب  
 (أ) بمناولة الكرة الى اللاعب (ب) واللاعب (ج) مناولة الكرة الى اللاعب (د) ، المسافة  
 بين اللاعبين (10م ، 15م ، 20م) ، يستخدم اللاعبون جميع أنواع المناولة ، يكرر  
 التمرين لعدد من المرات (ض = 30 ، ت = 35) ثانية وفق الزمن المحدد .

#### تمرين (6) تطوير مهارة المناولة :

يقف اللاعبون على الخط الجانبي على شكل مجموعتان (ض ، ت) ، يقوم  
 اللاعبون (أ ، ب) مقابل (ج ، د) ، يقوم اللاعب (أ) بمناولة الكرة الى اللاعب (ج) ثم  
 التحرك خلفه ، ثم يقوم اللاعب (ج) بمناولة الكرة الى اللاعب (ب) والتحرك خلفه ، ثم  
 يقوم اللاعب (ب) بمناولة الكرة الى اللاعب (د) والتحرك خلفه ، والمسافة بين اللاعبين  
 (10م ، 15م ، 20م) ، يستخدم اللاعبون جميع أنواع المناولة ، يكرر التمرين لعدد من  
 المرات (ض = 30 ، ت = 35) ثانية وفق الزمن المحدد .

#### تمرين (7) تطوير مهارة الدحرجة + المناولة:

يقف اللاعبون على خط المنتصف على شكل مجموعتان (ض ، ت) ، يقوم اللاعب  
 (أ) بدحرجة الكرة بين (6 ، 8 ، 10) شواخص ، ثم يقوم اللاعب (أ) بدحرجة الكرة  
 بسرعة لمسافة (30 ، 40 ، 50) متر ، ثم مناولة الكرة الى اللاعب (ب) في منتصف  
 الملعب والتحرك بهرولة خفيفة الى منتصف الملعب ، ثم يقوم اللاعبان (ج ، د) بنفس  
 العمل وللمجموعات الثلاث ، يكرر التمرين لعدد من المرات وفق الزمن المحدد .

#### تمرين (8) تطوير مهارة الدحرجة والمناولة :

يقف اللاعبون على خط المنتصف على شكل مجموعتان (ض ، ت) ، يقوم  
 اللاعبان (أ ، ب) بدحرجة الكرة بحركة الزكزاك بين (6 ، 8 ، 10) شواخص ، وعند  
 الانتهاء من الشواخص يقوم اللاعب بإرجاع الكرة بمناولة قطرية الى المجموعة المعاكسة