

اثر تمارينات على الارض الرملية بالأسلوب الفتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة  
ودقة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم

*The effect of exercises on the sandy ground in a periodic style to  
develop the distinctive strength of speed and scoring accuracy for  
young football players*

م . د علي خليفة بريس

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[k31809956@gmail.com](mailto:k31809956@gmail.com)

موبيل 07716089489

*M . Dr. Ali Khalifa Brees*

*Email ali.khalefa@uodiyala.edu.iq*

*Diyala University - College of Physical Education and Sports Science*

الكلمات المفتاحية: اثر تمارينات، الاسلوب الفتري، القوة المميزة بالسرعة، دقة التهديف، كرة

قدم

*Keywords: the effect of exercises, interval style, speed characteristic,  
scoring accuracy, football*

ملخص البحث

إنّ لعبة كرة القدم اخذت الحيز الواسع في الانتشار في مختلف دول العالم حتى اصبحت لغة الشعوب لأنها توفر المتعة من خلال مشاهدتها او ممارستها لذلك تعد من الالعاب الجماعية الصعبة التي تحتم على ممارسيها المهارة والشدة في الأداء والسرعة في الانتباه لذلك تتطلب طرائق واساليب جديدة في تطوير جوانبها التدريبية وان نجاح كل عملية تعتمد على الاعداد المتكامل وصولاً الى أتقان اللاعبين للمهارات التي من شأنها أن تُسرّع عملية الفوز وأن تطور القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف على اليابسة تؤدي إلى نتائج جيدة.

مشكلة البحث تبلورت نتيجة لقلّة الدراسات والابحاث التي تتناول التدريبات على الرمال، لذا ارتأى الباحث اللوج في هذه المشكلة.

لذا يرمي الباحث الى إعداد تمارين باستخدام ميدان الرمل للاعبين الشباب بكرة القدم والتعرف على أثير التمارين بالأرض الرملية بالأسلوب الفترى في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم والتعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في متغيرات البحث. ويفترض الباحث وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للقوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية ووجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للقوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### Summary of the research

*The game of football has taken wide spread in various countries of the world until it has become the language of the peoples because it provides fun by watching or practicing it. Therefore, it is considered one of the difficult collective games that necessitate skill and intensity in performance and speed of attention. Therefore, it requires new methods and methods in developing its aspects. Training and that the success of each process depends on the integrated preparation down to the players mastering the skills that will speed up the winning process and develop the distinctive strength with speed and accuracy of scoring on land leads to good results.*

*The research problem crystallized as a result of the lack of studies and research dealing with exercises in the sand, so the researcher decided to delve into this problem.*

*Therefore, the researcher aims to prepare exercises using the sand field for young football players and to identify the effect of exercises in the sandy ground by the interval method in developing the strength characteristic of speed and accuracy of scoring for young football players and to identify the differences between the control and experimental groups in the post tests in the research variables.*

*The researcher assumes that there are significant differences between the tribal and remote tests of strength distinguished by speed and scoring accuracy for the experimental and control groups in favor of the post tests, and the presence of significant differences in the post tests of strength distinguished by speed and scoring accuracy between the experimental and control groups and in favor of the experimental group.*

*As for the research methodology, the researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research, and followed the*

1- المقدمة:

ان النجاح و التفوق الرياضي للاعبين الشباب 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، لذا 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.

ومن المعلوم ان التمرينات التي يؤديها اللاعب على الرمل تعد واحدة من الاساليب التدريبية التي من الممكن ان تطور للقوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد من خلال استخدام تمارين لها علاقة مباشرة بالأداء الرياضي ومن هنا جاءت فكرة التدريب على الاسطح (الأرضية) الرملية كأحد تمارينات المقاومة.

لذا تكمن أهمية البحث:

- معرفة أثر التمرينات على الأرض الرملية بالأسلوب الفكري في تطوير للقوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد للاعبين الشباب بكرة القدم.
- الافادة من الدراسة لمدرسين اندية محافظة ديالى ومنتديات الشباب في مديرية شباب ورياضة ديالى من خلال استخدام التدريب على الرمل كنوع من انواع التدريب .

مشكلة البحث:

لاحظ الباحث من خلال اهتمامه بلعبة كرة القدم وعمله في انتقاء ومتابعة مسيرة لاعبي كرة القدم هناك ضعفا في أعداد اللاعبين الشباب في الجانب البدني الذي يخدم الجانب المهاري من قبل المدرسين كونه لاعبا ومدربا ومشرفا على لعبة كرة القدم في نادي بلاد الرافدين والمنتديات الشبابية التابعة لمديرية شباب ورياضة ديالى ، مما حدا بالباحث إلى إيجاد وسيلة تدريبية جديدة محاولة منه لتعزيز تطوير هذا الجانب، وهي التدريب على الأرض الرملية بالأسلوب الفكري المرتفع والمنخفض الشدة كأحد تمارينات المقاومة ، ونتيجة لقلّة الدراسات والابحاث التي تتناول التدريبات على الرمال، لذا ارتأى الباحث الى اللوج في هذه المشكلة .



ويرمي الباحث الى إعداد تمارين باستخدام ميدان الرمل للاعبين الشباب بكرة القدم والتعرف على أثر التمارين على الأرض الرملية بالأسلوب الفترتي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم والتعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث.

ويفترض بوجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية ووجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية في القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث واجراءاته الميدانية

منهج البحث: تعد المنهجية ذات اهمية في البحوث العلمية، ذلك ان قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث. فالمنهج هو "الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة (نوفل و محمد ؛ 2010، ص224). وعليه استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يقوم على " تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما ، وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها(علي و عكاب ؛ 2013، ص33).

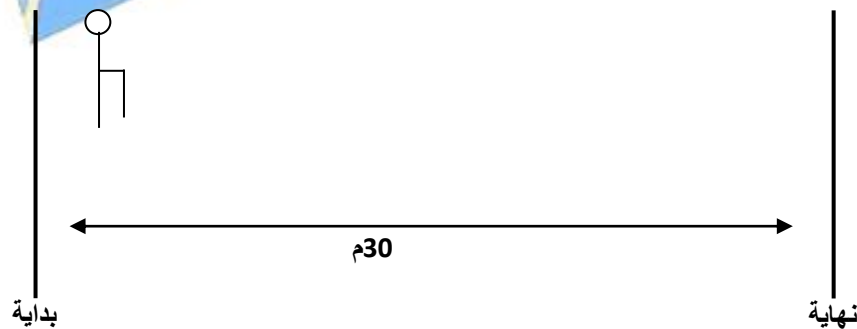
وبأسلوب التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة مجتمع البحث وعينته : تكون مجتمع البحث من اللاعبين الشباب بأعمار (17-19) سنة لنادي شهربان لكرة القدم للعام 2020-2021 والبالغ عددهم (24) لاعباً والمسجلين رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم، اختير بالطريقة العمدية، وبعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (2) لاعبان. واختيار (4) لاعبين كتجربة استطلاعية، تم توزيع البقية الى مجموعتين تجريبية وضابطة، كل مجموعة مكونة من (9) لاعباً وبالطريقة العشوائية المنتظمة (القرعة). وينسبة (75%) من مجتمع البحث.

وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث (المصادر العربية والاجنبية وشبكة الانترنت، اختبارات والقياسات ،استمارات استبانة لاستطلاع آراء الخبراء لتحديد القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف بكرة القدم واختباراتها المناسبة لعينة البحث ،استمارة تسجيل البيانات لاختبارات القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف المستخدمة في البحث.

اما الاجهزة الادوات المستخدمة بالبحث شملت ( ملعب كرة قدم ، ملعب رملي بأبعاد (20×20م) ، كاميرا تصوير ، ساعة توقيت الكترونية ، كرات قدم عدد (10) ، بورك لتخطيط الساحة ، صافرة نوع ((AGME)) الاختبارات الخاصة بالبحث  
الاختبار الاول

اختبار القوة المميزة بالسرعة (محمود ؛ 2007 ، ص37).

- 1- اسم الاختبار : الحجل على ساق واحدة لمسافة (30م) يمين - يسار .
- 2- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق .
- 3- الأدوات المستخدمة :  
( ساعة توقيت - شريط قياس - مراقب يراقب اللاعب - ساحة مخططة لها خط بداية وخط نهاية )  
❖ وصف الأداء :  
- يقف اللاعب ملامساً خط البداية بساق القفز والساق الحرة الى الخلف .  
- عند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بالحجل (القفز) على ساق واحدة الى نهاية الخط المحدد لمسافة (30م) .  
❖ طريقة التسجيل :  
- يحسب الزمن المستغرق لأقل جزء من الثانية من خط البداية لخط النهاية وحسب شروط الاختبار .  
- تعطى للاعب محاولة واحدة فقط كما موضح في الشكل (2).



شكل (2) اختبار القوة المميزة بالسرعة

الاختبار الثاني- اختبار دقة الهدف :

اسم الاختبار : الدرجة بالكرة بين الشواخص والتهديف (العبيدي ، ص2015، 83) .

الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم قانونية عدد (5) ، شريط لتقسيم المرمى ، شريط قياس ، شواخص عدد (6) .

إجراء الاختبار : تخطيط منطقة الاختبار ، توضع (6) شواخص ، المسافة بين كل شاخص (2م) والمسافة الكلية هي (14م) إلى قوس الجزاء ، يقسم الهدف إلى ثلاثة أقسام الأول يبعد (1م) عن العمود وكذلك الثالث ، والمسافة بين القسم الأول والثالث تمثل القسم الثاني . وصف الاختبار : يبدأ اللاعب بالدرجة بين الشواخص من خط البداية إلى خط النهاية ويقوم بالتهديف نحو المرمى .

طريقة التسجيل : يعطى اللاعب نقطة واحدة في القسم الثاني ، ويعطى نقطتين في القسمين الأول والثالث ، ويعطى اللاعب صفر في حالة خروج الكرة إلى خارج الهدف .



التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الثلاثاء المصادف 2 / 11 / 2021 والتجربة الاستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء المصادف 9/11/2021م على العينة الاستطلاعية وعددهم 4 لاعبين من شباب نادي شهران الرياضي مع وجود فريق العمل المساعد:



واستهدفت التجربة الاستطلاعية الاولى :

- 1- ملائمة التمارين الخاصة مع عينة البحث.
- 2- ملائمة التمارين مع وقت الوحدات التدريبية المحددة.
- 3- التعرف على الصعاب التي تواجه العينة اثناء التطبيق.

اما التجربة الاستطلاعية الثانية استهدفت:

- 1- معرفة مدى ملائمة الاختبارات للعينة والتعرف على الوقت المستغرق للاختبار.
- 2- التأكد من كفاءة الفريق المساعد ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات.
- 3- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة.

التمرينات الخاصة على الأراضي الرملية

طبق الباحث هذه التمرينات خلال نهاية الاعداد العام وبداية فترة الاعداد الخاص على عينة من لاعبي كرة القدم ويمثلون شباب نادي شهرين، وقد اعتمد الباحث في وضع هذه التمرينات على خبرته الشخصية كونه لاعبا ومدربا سابقاً في منتديات الشباب بالإضافة على إطلاع على المراجع والمصادر والدراسات الخاصة بكرة القدم.

واعتمد الباحث في تطبيق التمرينات الخاصة للمجموعة التجريبية في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية، ولم يتدخل الباحث في المنهج المستخدم من قبل المدرب بالنسبة للمجموعة الضابطة وتم اعطاء هذه التمرينات ولمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وبمجموع (24) وحدة تدريبية وخلال نهاية فترة الاعداد العام وبداية فترة الاعداد الخاص للفريق بالأسلوب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة.

واعد الباحث مجموعة من التمرينات الخاصة وفقاً لما يأتي.

• مراعاة مبدأ التنوع في اداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر اللاعبون بالملل والرتابة.

• اتباع مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب.

2- 8 تطبيق تجربة البحث

2-8-1 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة للبحث في يوم الثلاثاء المصادف 2021/7/13 وعلى الملعب

الخاص بنادي شهرين الرياضي لكل من:

• اختبارات القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث.

- الاختبارات الخاصة بدقة التهديف بكرة القدم لعينة البحث. وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعيدة.

2-8-2 تكافؤ العينة

وكذلك تم اجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث على ضوء الاختبار القبلي كما مبين بالجدول (7)

الجدول (7)

المعالم الإحصائية وقيمة ( ت ) لمتغيرات القدرات البدنية لمجموعتي البحث

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	نسبة الخطأ
		ع+	س-	ع+	س-		
القوة المميزة بالسرعة (للرجلين)	ثانية	1.508	14.333	1.374	13.778	1.496	1.037
التهديف	الدرجة	1.500	9.000	1.369	9.111	0.151	0.925

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (16) = 2.12

من الجدول (7) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف إذ كانت قيمة ( ت ) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف .

تم تطبيق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية باستخدام التمرينات يوم السبت 2021/7/17 ، وأخر وحدة تدريبية الخميس 2022/9/30 على أفراد المجموعة التجريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد (السبت، الثلاثاء، الخميس) وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تدريبية (90 دقيقة) قسمت الى ثلاثة اقسام هي :-

- 1- القسم التمهيدي 20 دقيقة
- 2- القسم لرئيسي 60 دقيقة
- 3- القسم الختامي 10 دقائق



• ان عمل الباحث مقتصر في الجزئين التعليمي والتطبيقي فقط من القسم الرئيس للوحدة التدريبية الوقت (60 دقيقة) وخصصت (15 د) للجزء التعليمي و(45 د) للجزء التطبيقي أما المجموعة الضابطة : تستخدم التمرينات نفس ولكن على الأراضي العشبية. الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة على عينة البحث اجريت القياسات البعدية لمجاميع البحث ( المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ) مراعيًا في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والادوات المستخدمة اذ تمت الاختبارات البعدية يوم الثلاثاء المصادف 2021 /10/5 لكل من القدرات البدنية والمهارات الاساسية في ملعب الخماسي الخاص بالنادي.

الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) لمعالجة البيانات التي حصل عليها .

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد أن حصل الباحث على الدرجات والبيانات لمتغيرات البحث وتطبيق المنهج التدريبي عن طريق الاختبارات القبليّة والبعدية الخاصة بمجموعتي البحث وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لها كانت النتائج ما يأتي :-

### الجدول (11)

المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى لمتغير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف للمجموعة التجريبية

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		فرق الأوساط	نسبة التطور
			ع±	س-	ع±	س-		
1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	13.778	1.374	11.445	0.942	2.333	37.1%
2	دقة التهديف	درجة	9.111	1.364	12.111	1.269	3	33%

يبين الجدول (11) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط ونسبة التطور للقدرات البدنية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية. إذ بلغ الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبار القبلي (13.778) والانحراف المعياري (1.374)، وفي الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (11.405) والانحراف المعياري (0.942)، أما

فرق الأوساط فكان (2.333) ونسبة التطور (37%) و بلغ الوسط الحسابي لدقة التهديف في الاختبار القبلي (9.111) والانحراف المعياري (1.364)، وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (12.111) والانحراف المعياري (1.269) وفرق الأوساط (3) ونسبة التطور (33%).

### الجدول (12)

يبين الأوساط الحسابية للفروق والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	2.333	1.754	8.037	0.008	معنوي
2	دقة التهديف	3.000	2.179	4.129	0.003	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة = (0.05) ودرجة حرية (8) = 2.36  
أظهرت نتائج الجدول (12) فروق الأوساط ومربع الانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية باختبارات القوة المميزة بالسرعة (الحجل على رجل واحدة (رجل يمين) بلغت (5.578)، الحجل على رجل واحدة (رجل يسار)) بلغت (5.438) وبنسبة خطأ كانت (0.008) وهي ذات دلالة معنوية وبلغ اختبارات دقة التهديف (التهديف على مرمى مقسم) إذ بلغت (4.129) وبمستوي دلالة = كانت (0.003) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بلغت (2.36) امام درجة حرية (8) وعند مستوي دلالة (0.05)، وهذا يدل على ان الفروق معنوية في جميع الاختبارات ولصالح البعدي.

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية للمجموعة الضابطة:

الجدول (13)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بالاختبارين القبلي والبعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد للمجموعة الضابطة

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الأوساط	نسبة التطور
			-س	ع±	-س	ع±		
1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	14.333	1.508	13.000	1.253	1.333	18.2%
2	دقة التهديد	درجة	9.000	1.500	10.889	1.269	1.889	17.35%

يبين الجدول (13) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط ونسبة التطور للقدرات البدنية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة. إذ بلغ الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبار القبلي (14.333) والانحراف المعياري (1.508)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (13.000) والانحراف المعياري (1.253)، أما فرق الأوساط فكان (1.333) ونسبة التطور (18.2%) وبلغ الوسط الحسابي لدقة التهديد في الاختبار القبلي (9.000) والانحراف المعياري (1.500)، وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.889) والانحراف المعياري (1.269) وفرق الأوساط (1.889) ونسبة التطور (17.35%).

الجدول (14)

يبين الأوساط الحسابية للفروق والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد للمجموعة الضابطة.

ت	القدرة البدنية	فرق الأوساط	مربع الانحراف	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	1.333	2.236	3.577	0.425	معنوي
1	دقة التهديد	1.889	2.315	2.447	0.045	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة = (0.05) ودرجة حرية (8) = 2.36

أظهرت نتائج الجدول (14) فروق الأوساط ومربع الانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة باختبارات القوة المميزة بالسرعة (الحجل على رجل واحدة بلغت (4.295)



وهي غير دالة معنوياً، (الحجل على رجل واحدة) بلغت (2.683) وهي دالة معنوياً وباختبارات دقة التهديد (التهديد على مرمى مقسم) إذ بلغت (2.447)، وبنسبة خطأ كانت (0.045) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بلغت (2.36) امام درجة حرية (8) وعند مستوي دلالة (0.05)، وهذا يدل على ان الفرق ذات معنوية

مناقشة نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد للمجموعتين الضابطة والتجريبية أظهر الجدول (12) إن قيمة (ت) المحسوبة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بلغت (2.36) امام درجة حرية (8) وعند مستوي دلالة (0.05)، وهذا يدل على ان الفرق معنوي بالنسبة للمجموعة التجريبية.

يعزو الباحث أسباب الفروق المعنوية لكون القدرة البدنية قيد البحث هي قدره مركبة من قدرتين أساسيتين تتميزان في حالة التعبير عن حالة الترابط بين القدرة البدنية ، اذ ينشأ هذان المصطلحان من ترابط صفتي القوة والسرعة، وان تطبيق البرنامج التدريبي على الأراضي الرملية كان له الأثر الإيجابي في تطوير القدرة البدنية ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (غازي، 2013) إلى أن " مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشمال التدريب على حركات مشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الرياضي الممارس. (محمود ؛ 2013، ص78) .

يتبين من الجدول رقم (16) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار دقة التهديد على مرمى مقسم والذي يقيس مهارة التهديد ويعزو الباحث أسباب ذلك إلى إن التمرينات المهارية عملت على كأساس في تطوير الأداء المهاري ومنها مهارة التهديد، وهذا ما يؤكده (محمد رضا) على أن "الوحدة التدريبية الاعتيادية اليومية يجب أن تحتوي على شكل من أشكال تمارين التهديد(الوقاد ؛ 203، ص128) .  
"فالعامل البدني يجب أن يشمل قوة اللاعب الذي تساعده على التصويب بقوة ،ورشاقة ومرونة اللاعب الذي يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التصويب (الاطرش و ابو شهاب ؛ 2018، ص279).

وأظهرت نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة من خلال الجدول (14) إن قيمة (ت) المحسوبة هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بلغت (2.36) امام درجة حرية (8) وعند مستوي دلالة (0.05)، بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار وهذا يدل على ان الفرق معنوية. أما بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين فهي أقل من الجدولية.

ويعزو الباحث أسباب الفروق المعنوية التي ظهرت اختبارات القوة المميزة بالسرعة لرجلين ودقة التهديف لدى أفراد المجموعة التجريبية ويمكن أعزاءها الى أسباب تنظيم التمرينات في المنهاج التدريبي المعد، فعملية التدريب تعتمد على تنظيمها مما خلق حالة من التطور في مستوى اداء اللاعبين من خلال انسجام المنهاج التدريبي المقترح مع قابليات وقدرات أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) فضلا عن تحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة (الشيخلي و خورشيد ؛ 2012، ص135) .

عرض نتائج الاختبارات البعدية لمتغير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

#### الجدول (19)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف لعينة البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-	
معنوي	5.275	1.253	13	0.941	11.445	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	2.475	1.269	12.111	1.269	10.889	دقة التهديف

#### الجدول (20)

يبين الفرق لمتغير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف على الأراضي الرملية والتدريب الاعتيادي في نسب التطور للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	نسبة تطور المجموعة التجريبية	نسبة تطور المجموعة الضابطة	الفرق بين نسبة التطور بين المجموعتين	التطور لصالح المجموعة
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	%37.1	%18.2	%18.9	التجريبية
التهديف	%33	%17.35	%16.98	التجريبية



أظهرت نتائج الجدول (19) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات البعدية، ففي اختبارات القوة المميزة بالسرعة (الحجل على رجل واحدة (رجل يمين) بلغت (2.874)، (الحجل على رجل واحدة (رجل يسار)) بلغت (2.401) وباختبارات دقة الهدف (الهدف على مرمى مقسم) بلغت (2.774). أما الجدول (20) فقد أظهر فروق في نسب التطور بين المجموعتين في الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق للقدرة البدنية قيد الدراسة بسبب فاعلية التمرينات المستخدمة على الاراضي الرملية ، إذ يجب "أن يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على أسس علمية مما يضمن معه التأثير الإيجابي واستمرار تقدم اللاعب في الجوانب المختلفة بكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره (العائدي ؛ 2008، ص111).

" فبدون مستويات عالية جدا للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري (جاسم ؛ 2008، ص201). وهذا ما أشار إليه (غازي صالح، 2017) إلى أن " القوة العضلية يمكن زيادتها وتطويرها والارتقاء بها من خلال زيادة المقاومة التي تتعرض لها العضلة العاملة(محمود ؛ 2017، ص187) . " إذ إن التدريب والالتزام في البرنامج التدريبي المنتظم له الأثر الأكبر في تطوير عناصر اللياقة البدنية وخاصة التحمل (المطاولة)، وهذا ينطبق مع كافة الرياضات الجماعية والفردية على حد سواء (Jones ؛ 2014 ، P121) .

4- الخاتمة:

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات التالية إن استخدام التدريب على الأرض الرملية ساهم بشكل إيجابي على تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة الهدف لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم و استمرار التدريب وفقاً للتمرينات المعد من قبل الباحث على الأرض الرملية قد عزز من زيادة كفاءة الجهازين العصبي والعضلي لضبط وتكيف وتنظيم العمليات المختلفة التي تناسب الاداء المهارى للاعبين الشباب. ويوصي الباحث توجيه باستخدام تمرينات على الأرض الرملية كأسلوب من أساليب التدريب المؤثرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة الهدف للاعبين الشباب بكرة القدم وإجراء دراسات مشابهة مع إدخال قدرات بدنية وظيفية ونفسية ومهارات أساسية أخرى بكرة القدم والألعاب الرياضية الأخرى ولمراحل مختلفة.



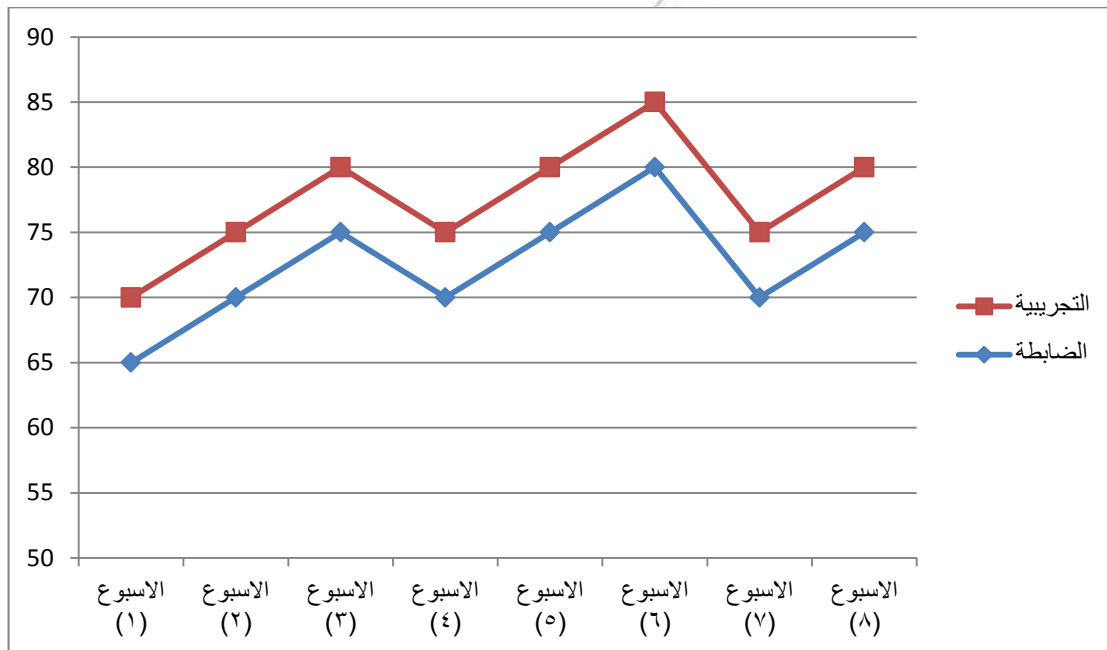
المصادر العربية والاجنبية

- ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ؛ مناهج واساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق ط1 : (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2000 ) .
- سعد منعم الشخيلي وهه فال خورشيد؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات: ط1(السليمانية، مكتبة يه يوهند للطباعة والنشر، 2012.
- صالح شافي العائذي ؛التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته ، دمشق، دار العرب ، 2011.
- عامر سعيد جاسم . سيكولوجية كرة القدم ، ط1 ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008 .
- غازي صالح محمود ؛ تدريب المحترفين في كرة القدم ، بغداد مطبعة زكي ط1، 2017 .
- غازي صالح محمود؛ الأسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013)ص78.
- محسن علي وسلمان الحاج عكاب؛ أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط1 : ( عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر ، 2013).
- محمد بكر نوفل وفريال محمد ؛ التفكير والبحث العلمي : (الأردن ، دار المسيرة ، 2010).
- محمد رضا الوقاد ؛ التخطيط الحديث في كرة القدم : ط1 ، مصر دار السعادة ، 2003.
- محمود الأطرش و عصام أبو شهاب ؛ أسس تعليم المهارات الأساسية لكرة القدم : ط1( فلسطين ، مكتبة الشامل ، 2018).
- موفق اسعد محمود ؛ الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، عمان ، الأردن : دار دجلة ناشرون وموزعون ، 2007.
- وسام جليل سبع العبيدي؛ تأثير تمارينات نوعية في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم للشباب بأعمار(17-19) سنة(اطروحة دكتوراه غير مشورة ، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية ، 2015

- Jeff Raymore; Youth Futsal Skills And Strategies: (B. T. Batsford Ltd, London, 2014).

### الملحق (1)

يوضح تموجات شدة التدريب المستخدمة خلال المنهج التدريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة



نموذج من الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي المعد للمجموعة التجريبية

رقم الوحدة :	التاسعة	زمن الوحدة :	90 د
الأسبوع :	الثالث	النسبة :	117 ن/د – 156 ن/د
اليوم :	السبت	الشدة الكلية للتمارين :	70 – 65 %
التاريخ :	2021/8/5	الأهداف التربوية :	الالتزام والانضباط في أداء التمارين
الوقت :	عصراً 2.30	الأهداف التدريبية :	تطور : * القوة المميزة بالسرعة
الملعب :	ملعب نادي شهر بان بكرة القدم	الدرجة + التهديف	

التخصص	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين	التكرار	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجاميع	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	شدة نبض	شدة نبض	نبضات	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التخصص	20د	تمارين احماء	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	خاص بالمدرّب
	10د												

													عام		
													تمارين	10د	
													احماء		
													خاص		
													الجزء	60د	
													التعليمي	15د	
													تمارين	18د	
													بدنية		
													تمرين(3)		
													تمرين		
													(9)		
													تمارين	27د	
													مهارة		
													تمرين(6)		
													تمرين(18)		
													(19)		
													تمرين(26)		
													10د	الخاتمي	
													تمارين		5د
													تهذنة		
													تمارين	5د	
													استرخاء		