

تأثير تمرينات خاصة باستخدام ارض رملية في تطوير التحمل الخاص للاعبي كرة قدم الصالات للشباب

علاء عبد الحسين صالح، أ.د. رافد عبد الامير، أ.د. أحمد عبد الامير حمزة

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث ١٠ / ١٢ / ٢٠٢٣ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٤ / ٢ / ٢٨

الملخص

تعد لعبة كرة قدم الصالات من الالعاب الرياضية التي تتميز بشعبيتها الواسعة وذات خصوصية متأثرة لعناصر الاثارة والتشويق ولا غرابة في ذلك لأنها وليدة لعبة كرة القدم اللعبة، الام بل تتشابه في كثير من قدراتها ومهاراتها الى لعبة كرة قدم الاساسية ، وهي واحدة من الالعاب تتكون من عدة مهارات اساسية والتي يشترط على المدرب تعليمها وتوصيلها الى اللاعبين وتطويرها بشكل جيد من اجل رفع الاداء المهارى له وهذا يكون من خلال استعمال تمرينات خاصة وتدريب باستخدام ارض رملية من اجل رفع قدراتهم البدنية ويصل بهم الى مستوى من التمكن والمرتبة العالية من الكفاءة والفعالية وصولا الى الاهداف المراد تحقيقها من خلال اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج لأنه "ثبت علميا أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن البدني والوظيفي للرياضيين، فضلا عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلبه من التخطيط العلمي لأعداد مناهج تدريبية شاملة. لقد كان للتطور والنهوض العلمي المستمر الذي تشهده الفعاليات الرياضية في جميع مجالاتها أثرا واضحا في تحسين مستوى اداء مهاراتها.

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة، ارض رملية ، تطوير التحمل الخاص، كرة قدم الصالات .

The effect of special exercises using sandy ground to developing the endurance of youth futsal players

Alaa Abdel Hussein Saleh, Prof. Dr. Rafid Abdel Amir,
Prof. Dr. Ahmed Abdel Amir Hamza

Faculty of Physical Education and Sports Sciences /University Of Babylon, Iraq.

Received: 10-12-2023

Accepted: 28-02-2024

Abstract

The game of futsal is one of the sports games that is characterized by its wide popularity and has a specificity that comes from the elements of excitement and suspense, and this is not surprising because it is the offspring of the mother game of soccer, but it is similar in many of its capabilities and skills to the basic game of futsal. It is one of the games that consists of several basic skills, which the coach is required to teach and communicate to the players and develop them well in order to raise their skill performance. This is done through the use of special exercises and training using sandy ground in order to raise their physical capabilities and bring them to a level of mastery and high rank. From efficiency and effectiveness to reach the goals to be achieved through coaches relying on the science of sports training based on other sciences, which achieve the best levels and results because “it has been scientifically proven that the response of the body’s systems to sports training is of particular importance in knowing the extent of physical and functional improvement for athletes. In addition to the state of creativity, innovation and development in the methods and means of sports training through the use of the foundations and principles of sports training and the scientific planning it requires to prepare comprehensive training curricula. The continuous scientific development and advancement witnessed by sporting events in all their fields has had a clear impact on improving the level of performance of their skills.

Keywords: Special exercises, sandy ground, developing special endurance, futsal.

شهدت لعبة كرة قدم الصالات تطورا كبيرا وسريعا في السنوات الأخيرة، الأمر الذي دفع إلى تغيير طابع اللعب واتسامه بدقة الأداء وسرعته ولهذا كرست جهود العديد من المعنيين بهذه اللعبة على وضع قواعد وأسس علمية في إعداد المتعلمين بدنيا ومهاريا ونفسيا وعقليا وتهيئة كافة المتطلبات الضرورية للوصول بهم إلى المستوى المطلوب في تحسين مهارات الأداء الخاصة باللعب ولا سيما المهارات التي تؤدي من الحركة. ومن المعلوم أن الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي من خلال الدراسات التي يقوم بها العلماء والباحثون تركز على كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم وتعدّها الأساس الذي يتم من خلاله الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين ، وعند تنفيذ هذه المناهج والأساليب التدريبية المقترحة تتأثر المتغيرات البدنية والمهارية والأجهزة الوظيفية لوجود ارتباطا مباشرا بين التحسن الوظيفي لأجهزة الجسم الحيوية والإنجاز الرياضي للاعبين .وكرة القدم الصالات واحدة من الألعاب التي تتطلب جهودا علمية كبيرة، فمعرفة ما يصاحب أداء اللاعب خلال المباراة أمر في غاية الضرورة للاطلاع على فاعلية الأساليب والطرائق التدريبية المتبعة والتي لكل منها تأثير في تحسين أداء اللاعب نتيجة حدوث تكيفات للأجهزة الوظيفية لكون "حمل التدريب هو الوسيلة الأساسية المستخدمة خلال البرنامج التدريبي للتأثير على المستويات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم للرياضي لأحداث تقدم بها، فقد أصبح تقنين الحمل ضرورة واجبة للارتقاء بالمستوى الرياضي. اتجه الباحثون في مجال التربية الرياضية الى ابتكار وسائل تدريبية متطورة لعلهم يحققون تأثيرات ايجابية في مستوى الأداء للاعبين، ومن هذه التدريبات هي التدريب باستخدام وسط رملي يشكل مقاومة ضد القوة الداخلية. من هنا تأتي أهمية البحث في اعداد تمارين باستخدام ميادين اللعب الرملية ، اذ يرى الباحثون انه قد يؤثر في بعض المتغيرات البدنية ويزيد من تطوير التحمل الخاص ، إذ إن هذا الأسلوب التدريبي يحسن من قدرة اللاعب على اكمال المباراة على افضل حال من حيث الاداء العالي المتميز بالنسبة للاعبين الشباب في كرة القدم الصالات وبالتالي ينعكس اداء اللاعب على مستوى الفريق ، إذ يتطلب منه الأداء الأفضل من الناحيتين البدنية والمهارية طوال مدة المباراة ،وبذلك تتحقق غاية الأسلوب التدريبي كونه من الأساليب الرئيسية التي لها نتائجها الإيجابية في كرة قدم الصالات .

ان التدريب على الرمال هي من الوسائل التدريبية الفعالة والمؤثرة على الرياضيين ولاسيما لاعبين كرة القدم من خلال ضرورة تنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية كالقوة العضلية والاربطه والتحمل، ومن خلال ملاحظة الباحثون ومشاهدته للعديد من المباريات ولمقابلات شخصية مع المعنين بالتدريب الرياضي لاحظ الباحثون ان هناك انخفاض في الاداء البدني والمهاري فيما يخص الدقة في التهديف على المرمى في الدقائق الاخيرة من المباراة وعملية الربط بين الخطوط الثلاثة لذا يعزو الباحثون سبب هذا الانخفاض هو قلة التمرينات بمقومات مؤثرة على العضلات العاملة والمشاركة في الاداء مما يسبب ضعف وارهاق في القدرات البدنية لدى اللاعبين ارتأى الباحثون في استخدام تمرينات خاصة للأراضي الرملية مما يؤدي الى تطوير التحمل الخاص (تحمل قوة وتحما السرعة وتحمل اداء والقدرة الانفجارية ودقة التهديف) وبالتالي ينعكس على الاداء المهاري للاعبين في اداء المهارات بالشكل الامثل وتحقيق فرص تسجيل الاهداف والتوصل الى الحلول المناسبة لهذه المشكلة.

ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد تمرينات خاصة باستخدام ارض رملية لتطوير التحمل الخاص للاعبي لكرة قدم الصالات للشباب
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة باستخدام الارض الرملية في التحمل الخاص للاعبي كرة قدم الصالات للشباب.
- ٣- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التحمل الخاص للاعبي كرة قدم الصالات للشباب.

٢ - إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين

(التجريبية ، الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

المجموعة	الاختبار القبلي	المعالجة	الاختبار البعدي
التجريبية	• التحمل الخاص	تمارين خاصة باستخدام ارض رملية	• التحمل الخاص
الضابطة		التمارين المعدة من قبل المدرب	

الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحثون مجتمع بحثه من لاعبي كرة قدم الصالات لفئة الشباب في نادي النيل الرياضي للموسم (٢٠٢٢-٢٠٢٣) فئة الشباب تحت (١٩) سنة ، وبواقع (١٤) لاعب تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين (تجريبية ، ضابطة) بطريقة التسلسلات الفردية والزوجية ، إذ تجري الاختبارات ثم يتم وضع نتائجهم تسلسلهم ثم نقوم بعملية الفرز وقد مثلت التسلسلات الفردية (المجموعة التجريبية) والتسلسلات الزوجية (المجموعة الضابطة) وحسب النتائج التي تم الحصول عليها.

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستعملة في البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الملاحظة

- المقابلة

- الاستبانة

- الاختبارات والقياس

٢-٣-٢ الأجهزة والادوات المستعملة في البحث:

- ساعة توقيت الكترونية .

- جهاز كمبيوتر نوع HP.

- كاميرة تصوير .

- حاسبة الكترونية.

- كرات قدم صالات عدد (٧).

- شواخص عدد (١٠).

- شريط قياس.

- أهداف صغيرة (١ × ١) م بعدد (٤) .

- أهداف ملعب كرة قدم الصالات.

- صافرة.

٢-٤ ترشيح اختبارات التحمل الخاص:

ويعرفه أبو العلا احمد عبد الفتاح التحمل الخاص بأنه "قدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن الأحمال الخاصة بنشاطه الرياضي التخصصي سواء حالة التدريب أو المنافسة. وان التحمل الخاص يشير الى (تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل الاداء) توجب عليه ان يحدد الاختبارات اللازمة لمعرفة نتائج الاداء، ومن خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث ذات العلاقة بمهارات البحث الحالي تم ترشيح ثلاثة اختبارات لكل منهما ليتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال لعبة كرة قدم وكرة قدم الصالات (*) لأخذ آرائهم بالاختبار المناسب لهما في جدول (١)

جدول (١) يبين صلاحية الاختبارات باستخدام (٢١كا) للاعبين الشباب كرة قدم الصالات

المتغيرات	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	قيمة كا ^٢ المحسوبة	النتيجة
تحمل سرعة	اختبار عدو (١٥٠م) من الرفع الطائر	١١	٤	٣,٢٦	غير مقبول
	اختبار عدو (٢٥٠م) من الوقوف	١٠	٥	١,٦٦	غير مقبول
	اختبار الركض المكوكي (٢٠*٥)	١٥	صفر	١٥	مقبول
تحمل القوة	تحمل قوة الوتد الجانبي فوق حاجز باستمرار لمدة ٣٠ ثانية	١١	٤	3.26	غير مقبول
	اختبار ديني لمدة ٦٠ ثانية	١٣	٢	٨,٠٧	مقبول
تحمل الاداء	تحمل الاداء الطويل	٩	٦	٠,٦	غير مقبول
	تحمل الاداء المتوسط	١٠	٥	١,٦٦	غير مقبول
	تحمل الاداء القصير	١٥	صفر	١٥	مقبول

وعند معاملة النتائج إحصائياً باستعمال (٢كا) وفي أثناء مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١) وتبين أن بعض القيمة المحسوبة أعلى من الجدولية عند قبولها من اغلب الخبراء والمختصين.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

تُعَد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوافر الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها، ويتم منها إجراء اختبارات المتغيرات الخاصة بالبحث، الوقوف على الظروف المحيطة بالعمل وصولاً إلى الأسلوب التنظيمي الناجح، من تجاوز كل السلبات التي سيقف عليها الباحثون، و بمساعدة فريق العمل بإجراء التجارب الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (٤) لاعبين الشباب لنادي النيل ولنفس الفئة العمرية.

أولاً: التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الأربعاء (١١/١٥/٢٠٢٣) في تمام الساعة الرابعة عصراً، وكان الهدف من هذه التجربة الآتي:-

١-التأكد من صلاحية الملعب والادوات المستعملة وملاءمتها للاختبارات.

٢-معرفة مدى استجابة عينة البحث للاختبارات والتمرينات.

٣-تشخيص المعوقات التي قد تصادف اللاعبين والباحثون عند تنفيذ التجربة.

٤-معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

٥- التأكيد على تنظيم تطبيق الاجراءات عند اداء الاختبارات.

من خلال اجراء التجربة اتضح بان الاختبارات والتمرينات مناسبة وكفاءة فريق العمل المساعد وان زمن تطبيق التجربة الاستطلاعية (٢٥) دقيقة، وتم استخراج الاسس العلمية وكما يلي:

٢-٦ الأسس العلمية للاختبارات:

ولاً: الصدق: استخدم الباحثون صدق المحتوى يقصد به " مدى تمثيل الاختبار للجوانب التي وضع لقياسها حيث عرض تفاصيل الاختبارات على المختصين في كرة القدم ملحق (١) وتم الموافقة بالأغلبية على الاختبارات .

ثانياً: الثبات: ولحساب معامل ثبات الاختبارات أعتمد الباحثون طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (يقصد بثبات الاختبار هو إذا ما أعيد اختبار ما على الأفراد أنفسهم تحت الظروف نفسها بواقع فاصل زمني معقول فإنه يعطي النتائج نفسها أو قد تكون متقاربة).

ولقد تم استعمال الباحثون طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) للتحقق من ثبات مجموعة الاختبارات المرشحة اذ طبقت الاختبارات على عينة مكونة من (٤) لاعبين من التجربة الاستطلاعية نفسها في تاريخ ١٥ / ١١ / ٢٠٢٣ وبعد مرور (٧) أيام تم إعادة الاختبار على العينة نفسها أي في التاريخ المصادف ٢١ / ١١ / ٢٠٢٣. وتحت الظروف والمتغيرات نفسها ومن خلال معالجة البيانات إحصائياً تم استخراج معامل الارتباط البسيط (سبيرمان) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني لمعرفة ثبات الاختبار وقد أظهرت النتائج أن الارتباط عالٍ بين درجات الاختبارين كما يؤشر أن معامل الثبات لهذه الاختبارات عالٍ أيضاً. تم التأكد إحصائياً من درجة الثبات.

ثالثاً: الموضوعية:

من اجل استخراج قيم معامل الموضوعية ، لا بد لنا من الاستعانة بموضوعية الاختبار والذي يشير الى ان " الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمين القائمين على ذلك الاختبار ، وهي تعني عدم اختلاف القائمين في الحكم على شيء ما ، وعلى موضوع معين ولغرض التأكد من موضوعية [الاختبارات ، عمد الباحثون الى الاستعانة بمحكمين(*) عند اجراء التجربة الاستطلاعية مع مراعاة تثبيت الظروف نفسها وطريقة اجراء الاختبارات، ومن ثم استخراج معامل الارتباط (سبيرمان)، وبعد اتضاح قيم (سبيرمان) تبين موضوعية المحكمين في نتائج الاختبارات.

جدول (٢) يبين ثبات الاختبارات والموضوعية

ت	الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	تحمل قوة	٠,٨٩٤	٠,٩٠
٢	تحمل سرعة	٠,٩٤٩	٠,٩٣
٣	تحمل اداء القصير	٠,٩٤٩	٠,٩٢

٢-٧ الاختبارات القبلية :

اتبع الباحثون مجموعة من الخطوات عند إجراءه للاختبارات القبلية وكان من أهمها ، تهيئة الأدوات ومتطلبات تنفيذ الاختبارات كافة و تهيئة فريق العمل * المساعد مع توافر الاستمارات الخاصة بتسجيل نتائج التقويم وكذلك الشرح الوافي لأفراد عينة البحث لكيفية أداء الاختبار، تم إجراء الاختبارات القبلية على مجتمع البحث للمجموعة عينة البحث الخاصة بالمتغيرات قيد الدراسة في يوم الاحد ٢٧/١١/٢٠٢٣ الساعة الثانية عشر ظهرا على ملعب نادي النيل الرياضي.

٢-٨ التكافؤ :

واستكمالا لإجراءات البحث ومن اجل ضبط متغيرات العينتين أجرى الباحثون عملية ضبط في المتغيرات التي من شأنها أن تؤثر في النتائج عن طريق والتكافؤ وكما مبين في الجدول (٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠٢٥).

جدول (٣) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية

اختبار المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة مان وتتي المحسوبة	قيمة (sig)	الدلالة الاحصائية
		وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
تحمل قوة	تكرار	٣٨	٩	٣٩	٢	١٨	٠,٤٠٣	غير معنوي
تحمل سرعة	ثانية	٥١	٥	٤٨	١	١٨	٠,٤٠٣	غير معنوي
تحمل اداء	ثانية	٢٦	١,٥	٢٧	١	٢٣	٠,٨٤٥	غير معنوي

ومن خلال الجدول تبين الدلالة الاحصائية غير معنوية وذلك لان قيمة مان وتتي المحسوبة اكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٢٥).

٢-٩ توصيف الاختبارات المعتمدة

٢-٩-١ تحديد الاختبارات تحمل القوة

- اختبار الدبني لمدة (٦٠) ثانية

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة.

الادوات: ساعة ايقاف، صافرة.

- وصف الاداء: من وضع الوقوف ، الذراعان خلف الراس، يقوم المختبر بأداء الاختبار عند سماع اشارة البدء من ثني ومد الركبتين ولمدة (٦٠ ثا) والشكل يوضح ذلك.

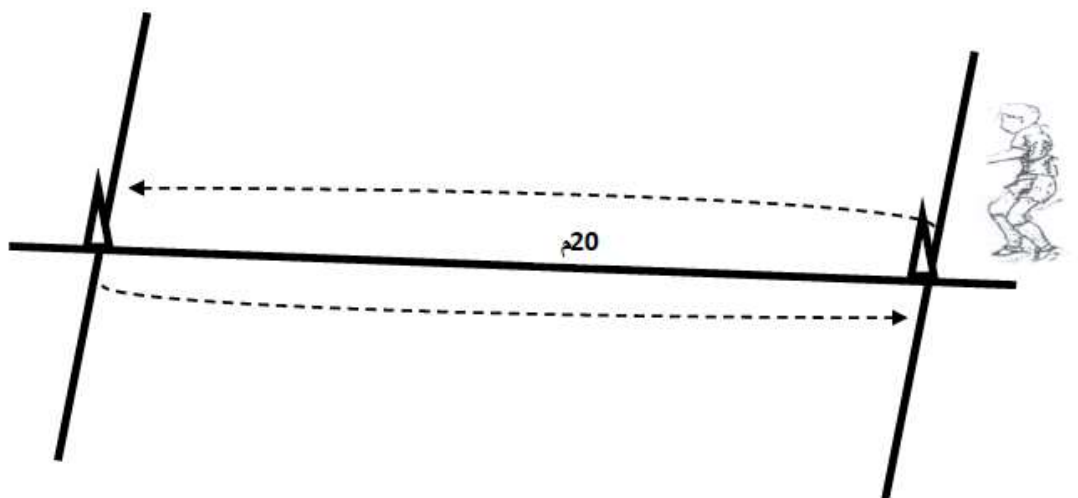
التسجيل: تحسب له عدد التكرارات خلال الزمن المذكور.



شكل (٢)

٢-٩-٢ تحديد الاختبارات تحمل السرعة:

- اسم الاختبار: الركض المكوكي (٢٠×٥)م.
- الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة
- الادوات المستخدمة: ريط قياس
- وصافرة وشواخص عدد (٢) ومجال للركض بطول لا يقل طوله عن (٢٥) وساعة توقيت
- طريقة الاداء: يقف المختبر بجانب الشاخص الاول وعند سماع الصافرة يبدأ بالركض الى مسافة (٢٠)م، الى الشاخص الثاني ويستمر ذهابا وإيابا حتى المسافة (١٠٠)م، وكما موضح في الشكل.
- التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في انهاء المسافة (٢٠×٥)م.



شكل (٣) يوضح اختبار تحمل السرعة

٢-٩-٣ تحديد الاختبارات تحمل الاداء:

اختبار تحمل الاداء للاعبين كرة القدم الصالات

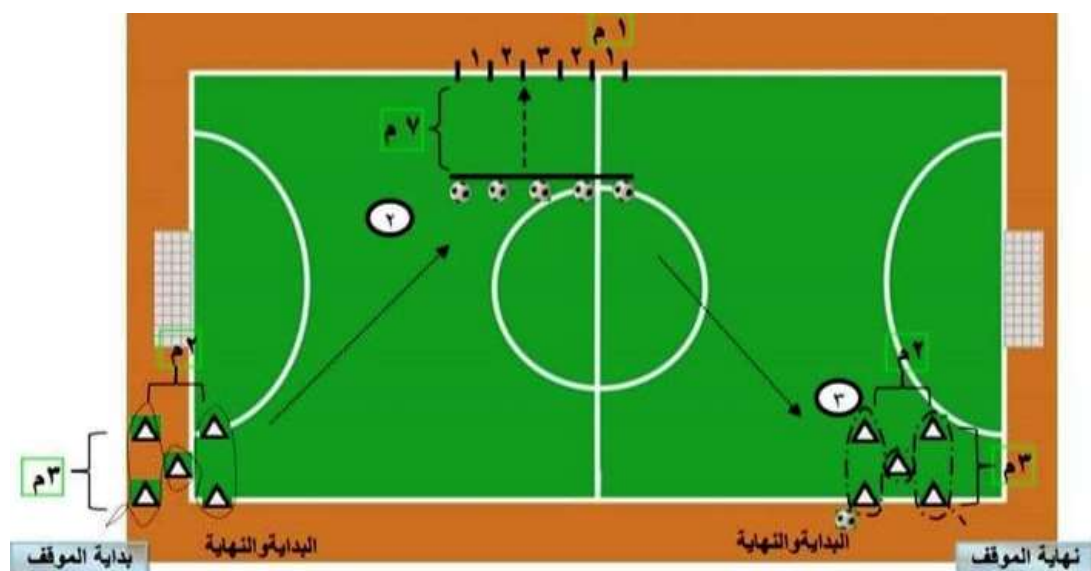
تحمل الاداء القصير المعتمد على الجري بطريقة بارو والتمرير بكرة القدم الصالات الهدف مئة: قياس تحمل الاداء القصير

الادوات المستخدمة: كرات قدم للصالات عدد (٥) وشواخص عدد (١٥) وساعة توقيت

طريقة الاداء:

يقف اللاعب عند نقطة البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم بأداء اختبار بطريقة بارو بدون كرة ثم يجري الى منتصف الملعب من الجانب الاخر يؤدي اختبار تمرير الكرة حيث يقوم بمرر (٥) كرات الى لاعب يقف امامه على بعد (٦) امتار بعدها يجري الى الزاوية الأخرى من الملعب يؤدي اختبار بارو ثم الانطلاق بسرعة الى منتصف الملعب.

التسجيل: يحتسب الزمن من لحظة البداية الى نهاية الموقف



شكل (٤) يوضح اختبار تحمل الاداء

٢-١٠ التجربة الرئيسية :

قام الباحثون اجراء التجربة الرئيسة بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١، وذلك لغرض الوصول الى النتائج العلمية بعد استخدام التمرينات الخاصة والارض الرملية والتي استغرق (٨) اسابيع لغاية ٢٠٢٤ /١/٢٤ بواقع (٣) وحدات في الاسبوع وبعدد (٢٤) وحدة للبرنامج للتوصل الى النتائج المستخرجة من الاجراءات الميدانية في مدى تطوير التحمل الخاص للاعبي كرة القدم الصالات للشباب.

٢-١١ الاختبارات البعدية:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية في يوم (الجمعة) الموافق (٢٦ / ١ / ٢٠٢٤) في على نفس عينة البحث وفي نفس الظروف التي تم فيها الاختبارات القبلية.

٢-١٢ الوسائل الإحصائية : سيتم تحليل بيانات البحث باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخدام الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسيط
- الانحراف الربيعي
- مان وتني
- معامل الارتباط سبيرمان
- استخدام كا ٢
- والكوكسن

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لتحمل الخاص للمجموعة الضابطة :

جدول (٤) يبين الوسيط والانحراف الربيعي لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة (sig)	الدلالة الإحصائية
		وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
تحمل قوة	تكرار	٣٨	٩	٤٠	٤,٥	٢,٤٢٨	٠,٠١٥	معنوي
تحمل سرعة	ثانية	٥١	٥	٤٩	٤	٢,٣٦٦	٠,٠١٨	معنوي
تحمل الاداء	ثانية	٢٦	١,٥	٢٤	١	٢,٣٧١	٠,٠١٨	معنوي

* عند مستوى دلالة ٠,٠٥

من خلال الاطلاع على الجدول (٤) والذي يظهر الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدى ولمجموع الاختبارات قيد البحث (تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل الاداء) وللمجموعة الضابطة . نجد أن نتائج اختبار تحمل القوة وفي الاختبار القبلي حققت وسيطا مقداره (٣٨) وانحرافا ربيعيا مقداره (٩) ، اما في الاختبار البعدى فقد بلغ الوسيط (٤٠) وبانحراف ربيعى مقداره (٤,٥)، ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة والمقدار فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدى ، وهذا إن دل على شيء فانه يدل على حدوث فعل التأثير والتغير أي بمعنى أنها تغيرت في الاختبارات البعدية عما كانت عليه في الاختبارات القبلية وبالتالي فانه يشير إلى وجود تحسن في تحمل القوة لدى العينة الضابطة وهذا يعود الى دور المنهاج التدريبي عند مدرب المجموعة الضابطة، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج اختبار تحمل القوة بمقدار (٢,٤٢٨)، أما قيمة (sig) بلغت (٠,٠١٥) وهي اقل من مستوى دلالة (٠,٠٥٠)، اذا هناك فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية . اما اختبار تحمل السرعة فان نتائج الاختبار القبلي حققت وسيطا مقداره (٥١) وانحرافا ربيعيا مقداره (٥) ، اما في الاختبار البعدى فقد بلغ الوسيط (٤٩) وبانحراف ربيعى مقداره (٤)، ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة، وهذا إن دل على شيء فانه يدل على حدوث فعل التأثير والتغير أي بمعنى أنها تغيرت في الاختبارات البعدية عما كانت عليه في الاختبارات القبلية وبالتالي فانه يشير إلى وجود فروق ما بين الاختبارين، ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية تأثير التدريب الاعتيادي في تحسن وتطور اختبار تحمل السرعة استخدم الباحثون الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة ، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج اختبار تحمل السرعة بمقدار (٢,٣٦٦) ، أما قيمة (sig) بلغت (٠,٠١٨) وهي اقل من مستوى دلالة (٠,٠٥٠) ، اذا هناك فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية. اما نتائج اختبار تحمل الاداء وفي الاختبار القبلي حققت وسيطا مقداره (٢٦) وانحرافا ربيعيا مقداره (١,٥) ، اما في الاختبار البعدى فقد بلغ الوسيط (٢٤) وبانحراف ربيعى مقداره (١)، ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدى ، وهذا إن دل على شيء فانه يدل على حدوث فعل التأثير والتغير أي بمعنى أنها تغيرت في الاختبارات البعدية عما كانت عليه في الاختبارات القبلية وبالتالي فانه يشير إلى وجود فروق ما بين الاختبارين بعد اداء منهاج المدرب، ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية تأثير التدريب الاعتيادي في تحسن اختبار تحمل الاداء استخدم الباحثون الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة

ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج اختبار تحمل الاداء بمقدار (٢,٣٧١) ، أما قيمة (sig) بلغت (٠,٠١٨) وهي اقل من مستوى دلالة (٠,٠٥٠) ، اذا هناك فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية.من خلال الاطلاع على الجدول (٥) يظهر وبشكل واضح اثر التدريب والتطور الذي حصلت عليه المجموعة الضابطة الاختبارات قيد البحث (تحمل القوة ، تحمل السرعة ، تحمل الاداء) ويعزو الباحثون سبب هذا التطور إلى استخدام المنهج التدريبي الاعتيادي الذي طبقه المدرب اذ استخدم طرق تدريبية معمول بها من قبل المدربين كذلك كان للانتظام والاستمرار في الوحدات التدريبية من قبل اللاعبين دور كبير في هذا التحسن ولهذه الأسباب ظهرت فروق معنوية في تطوير المتغيرات المبحوثة، وذلك لان (المناهج التدريبية تؤدي حتما الى تطوير الإنجاز ويؤكد الخبراء انه مهما اختلفت منابع الثقافة العلمية والعملية للمدربين فإن برامجهم التدريبية سوف تؤدي إلى التطور) .

٣-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للتحمل الخاص للمجموعة التجريبية :

جدول (٥) يبين الوسيط والانحراف الربيعي لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها

الإحصائية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة (sig)	الدلالة الاحصائية
		وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
تحمل قوة	تكرار	٣٩	٢	٤٦	٢	٢,٣٨٨	٠,٠١٧	معنوي
تحمل سرعة	ثانية	٤٨	١	٤٢	١,٥	٢,٣٧١	٠,٠١٨	معنوي
تحمل الاداء	ثانية	٢٧	١	٢١	٠,٥	٢,٣٧١	٠,٠١٨	معنوي

* عند مستوى دلالة ٠,٠٥

من خلال الجدول (٥) والذي يظهر الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي ولمجموع الاختبارات قيد البحث (تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل الاداء، القدرة الانفجارية، دقة التهديف) وللمجموعة التجريبية.

إذ أظهرت نتائج اختبار تحمل القوة وفي الاختبار القبلي أن الوسيط بلغ (٣٩) وبانحراف ربعي مقداره (٢) ، اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسيط (٤٦) وبانحراف ربعي مقداره (٢) ، ومن خلال هذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي ، وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على حدوث فعل التأثير والتغير أي بمعنى أنها تغيرت في الاختبارات البعدية عما كانت عليه في الاختبارات القبلية وبالتالي فإنه يشير إلى وجود فروق ما بين الاختبارين .

ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية تأثير التدريب بالميدان الرملي في تحسن تحمل القوة استخدم الباحثون الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوسكن) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة ولكوسكن المحسوبة لنتائج اختبار تحمل القوة بمقدار (٢,٣٨٨) أما قيمة (sig) بلغت (٠,٠١٧) وهي اقل من مستوى دلالة (٠,٠٥٠) ، اذا هناك فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي اعتمدت الوحدات التدريبية من قبل الباحثون والتي اعتمدت على الارض الرملية.

اما نتائج اختبار تحمل السرعة وفي الاختبار القبلي أن الوسيط بلغ (٤٨) وبانحراف ربعي مقداره (١)، اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسيط (٤٢) وبانحراف ربعي مقداره (١,٥)، ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على حدوث فعل التأثير والتغير أي بمعنى أنها تغيرت في الاختبارات البعدية عما كانت عليه في الاختبارات القبلية وبالتالي فإنه يشير إلى وجود فروق ما بين الاختبارين.

ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية تأثير التدريب بالميدان الرملي في تحسن تحمل السرعة، ومنه جاءت قيمة ولكوسكن المحسوبة لنتائج اختبار تحمل السرعة بمقدار (٢,٣٧١) ، أما قيمة (sig) بلغت (٠,٠١٨) وهي اقل من مستوى دلالة (٠,٠٥٠) ، اذا هناك فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

اما اختبار تحمل الاداء وفي الاختبار القبلي أن الوسيط بلغ (٢٧) وبانحراف ربيعي مقداره (١)، اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسيط (٢١) وبانحراف ربيعي مقداره (٠,٥)، ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة والمقدار فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على حدوث فعل التأثير والتغير أي بمعنى أنها تغيرت في الاختبارات البعدية عما كانت عليه في الاختبارات القبلية وبالتالي فإنه يشير إلى وجود فروق ما بين الاختبارين.

ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية تأثير التدريب بالميدان الرملي في تطور تحمل الاداء، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج اختبار تحمل الاداء بمقدار (٢,٣٧١) ، أما قيمة (sig) بلغت (٠,٠١٨) وهي اقل من مستوى دلالة (٠,٠٥٠) ، اذا هناك فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

٣-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لتحمل الخاص للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (٦) يبين الوسيط والانحراف الربيعي لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية وقيمة مان وتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة (sig)	الدلالة الإحصائية
		وسيط	انحراف رباعي	وسيط	انحراف رباعي			
تحمل قوة	تكرار	٤٠	٤,٥	٤٦	٢	١	٠,٠٠٣	معنوي
تحمل سرعة	ثانية	٤٩	٤	٤٢	١,٥	٢	٠,٠٠٤	معنوي
تحمل الاداء	ثانية	٢٤	١	٢١	٠,٥	٠	٠,٠٠٢	معنوي

- عند مستوى دلالة ٠,٢٥

من خلال عرض نتائج الجدول (٦) يبين تقدم المجموعة التجريبية التي استخدمت الميدان التدريبي والمجموعة الضابطة الاختبارات قيد البحث ...

فمن خلال الاطلاع على الجدول (٦) والذي يبين الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة مان وتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبار البعدي لتحمل القوة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، فقد بلغ الوسيط عند المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (٤٠) وبانحراف رباعي مقداره (٤,٥)، اما المجموعة التجريبية و في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسيط (٤٦) وبانحراف رباعي مقداره (٢)

ان الذي يلاحظ هذه المؤشرات يراها مختلفة في القيمة بين اختبارات المجموعة الضابطة والتجريبية ، ولنفس الاختبار وهذا يعني ان هنالك فرق واضح بين الوسيطين وما وجدناه من اختلاف في الوسيطين عند هذا الاختبار نجده في الانحراف الربيعي ايضا عند كلا المجموعتين ، أي بمعنى آخر ان هنالك تباين وفروق في هذه القيم..

ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية تأثير التدريب بالميدان الرملي في تحسن (تحمل القوة) استخدم الباحثون الاختبار اللامعلمي (اختبار مان وتني) للعينات المتناظرة ، ومنه جاءت قيمة مان وتني المحسوبة لنتائج اختبار تحمل القوة بمقدار (١) ، أما قيمة (sig) بلغت (٠,٠٠٣) وهي اقل من مستوى دلالة (٠,٠٢٥) ، اذا نجد انه هناك فروقات معنوية ، وهذا يعني أن الفرق المعنوي لصالح المجموعة التجريبية .

اما بالنسبة للوسيط والانحراف الربيعي وقيمة مان وتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبار البعدي لاختبار تحمل السرعة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، فقد بلغ الوسيط عند المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (٤٩) وبانحراف ربيعي مقداره (٤) ، اما المجموعة التجريبية و في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسيط (٤٢) وبانحراف ربيعي مقداره (١,٥)

اذ نجدها مختلفة في القيم بين اختبارات المجموعة الضابطة والتجريبية، وهذا يعني ان هنالك فرق واضح بين الوسيطين وما وجدناه من اختلاف في الوسيطين عند هذا الاختبار نجده في الانحراف الربيعي ايضا عند كلا المجموعتين، أي بمعنى آخر ان هنالك تباين وفروق في هذه القيم..

ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية تأثير التدريب بالميدان الرملي في تطور (تحمل السرعة) استخدم الباحثون الاختبار اللامعلمي (اختبار مان وتني) للعينات المتناظرة، ومنه جاءت قيمة مان وتني المحسوبة لنتائج اختبار تحمل السرعة بمقدار (٢)، أما قيمة (sig) بلغت (٠,٠٠٤) وهي اقل من مستوى دلالة (٠,٠٢٥) ، اذا نجد انه هناك فروقات معنوية ، وهذا يعني أن الفرق المعنوي لصالح المجموعة التجريبية .

فيما تبين الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة مان وتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبار البعدي لاختبار تحمل الاداء وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ، فقد بلغ الوسيط عند المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (٢٤) وبانحراف ربيعي مقداره (١) ، اما المجموعة التجريبية و في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسيط (٢١) وبانحراف ربيعي مقداره (٠,٥)

ان الذي يلاحظ هذه المؤشرات يراها مختلفة في القيمة بين اختبارات المجموعة الضابطة والتجريبية، ولنفس الاختبار وهذا يعني ان هنالك فرق واضح بين الوسيطين وما وجدناه من اختلاف في الوسيطين عند هذا الاختبار نجده في الانحراف الربيعي ايضا عند كلا المجموعتين، أي بمعنى آخر ان هنالك تباين وفروق في هذه القيم..

ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية تأثير التدريب بالميدان الرملي في تحسن (تحمل الاداء)، ومنه جاءت قيمة مان وتني المحسوبة لنتائج اختبار تحمل الاداء بمقدار (٠) ، أما قيمة (sig) بلغت (٠,٠٠٢) وهي اقل من مستوى دلالة (٠,٠٢٥) ، اذا نجد انه هناك فروقات معنوية ، وهذا يعني أن الفرق المعنوي لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحثون هذه الفروقات في الاختبارات قيد الدراسة بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية الى: -

دور التمرينات الخاصة المستخدمة في البرنامج التدريبي التي طبقت على الارض الرملية التي ساهمت في تحسين اداء اختبارات تحمل الخاص للاعبين كرة القدم الصالات للشباب، وهذا ما يؤكد على دور التمرينات في كرة القدم الصالات " وتعد التمرينات الخاصة واحده من اهم انواع التمارين التي تعطي للاعب من اجل اختصار وقت بلوغ المستوى الافضل للإنجاز او لتحقيق هدف ما او لتطوير صفة او تحسين ناحية ما من النواحي الذهنية او البدنية او الفنية او الخطئية للاعبين خماسي الكرة.

فمن المهم على المعلم او المدرب ايلاء هذه التمرينات اهتماما كبيرا في مفردات وحداته، وكذلك

"ومساهمة الارض الرملية في تحسين الاداء كما اشار اليه (ابو العلا) بان " زيادة مقاومة الرمل تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب من الجانب البدني والجانب المهاري ، كما تظهر أهميته الحقيقية في تحسين اختلال التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة ، كما وتعمل على تحسين عملية نقل القوى وميكانيكية الحركة لمفصل القدم)

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- استخدام التمرينات الخاصة على ارض رملية لها دور في تطور انواع التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الاداء) للاعبي كرة القدم الصالات للشباب.

٢- استخدام الارض الرملية لها دور فعال في تحسين اداء التحمل الخاص للاعبي كرة القدم الصالات للشباب.

٣- المجموعة التجريبية التي اعتمدت على التمرينات الخاصة والارض الرملية حققت تحسن أفضل من المجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

٤-٢ التوصيات:

١- ضرورة تطبيق المدربين التمرينات الخاصة في جميع الوحدات التدريبية عند لاعبي كرة القدم الصالات.

٢- التأكيد على ان تكون الوحدات التدريبية على ارض رملية لتحسين مستوى اداء اللاعبين

٣- اجراء دراسات اخرى في استخدام التمرينات الخاصة والارض الرملية على القدرات البدنية والمهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم الصالات ولمختلف الفئات العمرية.

المصادر

- ثيلايم يونس علاوي عماد شهاب احمد: بناء اختبارات تحمل الأداء للاعبين كرة القدم الصالات ، مجلة الراافدين لعلوم الرياضة، العدد (٢٠)، المجلد (٦٥) ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، ٢٠١٤
- حنان عبد الحميد العاني : علم النفس التربوي ، ط٣ ، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ .
- خليل ابراهيم سليمان الحديثي وليث اسماعيل ابراهيم الكروي: تأثير استخدام تمرينات خاصه في تحسين دقة اداء مهارتي الدرجة والمناولة للاعبين خماسي كرة القدم بأعمار (١٣-١٥)سنة، مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضة، المجلد(٢)، العدد(٩)، ٢٠١٣،
- سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠
- كاظم الربيعي وموفق المولى: الاعداد البدني بكرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨
- سعد محسن . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والقدمين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996
- دعاء عائد شمخي الطائي: استخدام تمرينات مركبة لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارات للاعبات كرة القم الصالات، رسالة الماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد، ٢٠١٤
- مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق (الثبات ، الصدق ، الموضوعية ، المعايير) ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩
- محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٠
- عبد الفتاح العيسوي وعبد الرحمن العيسوي : مناهج البحث العلمي في الفكر الاسلامي والفكر الحديث ، بيروت ، دار الراتب للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ .
- مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط١ ، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣ .