



The effect of specific exercises using sandy ground in developing explosive power and scoring accuracy for futsal players of Al-Kifl Sports Club

Asst. Lect. Alaa Abdul Hussein Saleh¹, Dr. Prof. Raed Abdul Amir Abbas²

¹ Student Activities Departmen, University of Babylon, Iraq.

² College of Materials Engineering, University of Babylon, Iraq.

* **Corresponding author, Email: lbdalhsyn478@gmail.com**

Research submission date: 1/18/2024

Publication date: 15/01/2025

Abstract

The game of indoor football, which is characterized by the specificity of the elements of excitement and suspense in order to raise its skill performance, and the importance of the research comes in preparing qualitative exercises using sandy playing fields to improve the player's ability to complete the match in the best possible way in terms of the high distinguished performance of young players in indoor football, and thus the player's performance is reflected at the team level, and through the researchers' observation and viewing of many matches and personal interviews with those concerned with sports training, the researcher noticed that there is a decrease in physical and skill performance with regard to accuracy in scoring on goal in the last minutes of the match, and the researchers attribute the reason for this decrease to the lack of exercises with components that affect the working muscles and participate in the performance, which causes weakness and fatigue in the physical abilities of, and thus is reflected in the skill performance For players to perform skills optimally and achieve scoring opportunities, and the objectives of the research procedures included, preparing qualitative exercises using sandy ground to develop explosive power and scoring accuracy for futsal players, identifying the effect of qualitative exercises using sandy ground on explosive power and scoring accuracy for futsal players, knowing the explosive power and scoring accuracy between the experimental and control groups.

After relying on the experimental method in applying qualitative exercises and sandy ground for (8) weeks and (3) training units, the researchers reached a set of conclusions as follows: Using qualitative exercises has a role in improving explosive power and scoring accuracy for youth futsal players, using sandy ground has an effective role in improving explosive power and scoring accuracy for youth futsal players, the experimental group that relied on qualitative exercises and sandy ground achieved better improvement than the control group in the research variables.

Keywords:

qualitative exercises, sandy ground, explosive power, football



تأثير ترمينات نوعية باستخدام ارض رملية في تطوير القوة الانفجارية ودقة التهديف للاعبين لكرة قدم الصالات لنادي الكفل الرياضي

م.م علاء عبد الحسين صالح¹، ا.د. راند عبد الامير عباس²

¹ قسم النشاطات الطلابية، جامعة بابل، العراق.

² كلية الهندسة مواد، جامعة بابل، العراق.

*البريد الالكتروني للمؤلف المراسل: ibdalhsyn478@gmail.com

تاريخ النشر/2025/01/15

تاريخ تسليم البحث/2024/01/18

المخلص

لعبة كرة قدم الصالات التي تتميز بخصوصية متأنية لعناصر الاثارة والتشويق من اجل رفع الاداء المهارى له، وتأتي اهمية البحث في اعداد ترمينات نوعية باستخدام ميادين اللعب الرملية لتحسين من قدرة اللاعب على اكمال المباراة على افضل حال من حيث الاداء العالي المتميز للاعبين الشباب في كرة القدم الصالات وبالتالي ينعكس اداء اللاعب على مستوى الفريق، ومن خلال ملاحظة الباحثين ومشاهدتهم للعب من المباريات ولمقابلات شخصية مع المعنين بالتدريب الرياضي، لاحظ الباحث ان هناك انخفاض في الاداء البدني والمهاري فيما يخص الدقة في التهديف على المرمى في الدقائق الاخيرة من المباراة ، ويعزو الباحثين سبب هذا الانخفاض هو قلة الترمينات بمقومات مؤثرة على العضلات العاملة والمشاركة في الاداء مما يسبب ضعف وارهاق في القدرات البدنية لدى، وبالتالي ينعكس على الاداء المهاري للاعبين في اداء المهارات بالشكل الامثل وتحقيق فرص تسجيل الاهداف، وان اهداف اجراءات البحث تضمنت، اعداد ترمينات نوعية باستخدام ارض رملية لتطوير القوة الانفجارية ودقة التهديف للاعبين لكرة القدم صالات ، التعرف على تأثير الترمينات النوعية باستخدام الارض الرملية في القوة الانفجارية ودقة التهديف للاعبين لكرة القدم الصالات، معرفة القوة الانفجارية ودقة التهديف بين المجموعتين التجريبيه والضابطة.

وبعد الاعتماد على المنهج التجريبي في تطبيق الترمينات النوعية والارض الارملية بواقع (8) اسابيع وبعده (3) وحدات تدريبية توصل الباحثين الى مجموعة من الاستنتاجات ما يلي: استخدام الترمينات النوعية لها دور في تحسين القوة الانفجارية ودقة التهديف للاعبين لكرة القدم الصالات للشباب، استخدام الارض الرملية لها دور فعال في تحسين القوة الانفجارية ودقة التهديف للاعبين لكرة القدم الصالات للشباب، المجموعة التجريبية التي اعتمدت على الترمينات النوعية والارض الرملية حققت تحسن افضل من المجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

الكلمات المفتاحية:

ترمينات نوعية , ارض رملية , القوة الانفجارية , كرة القدم

1 التعريف بالبحث :**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

من لالعاب الرياضية ذات الشعبية الواسعة هي لعبة كرة قدم الصالات التي تتميز بخصوصية متأتية لعناصر الاثارة والتشويق ولا غرابة في ذلك لأنها وليدة لعبة كرة القدم للعبة, 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 نوعية 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 لانه "ثبت علميا أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن الجسم بكل جوانبه البدني والوظيفي والمهارية 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.

وقد 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 الاجهزة الوظيفية للجسم وتعددها الأساس الذي يتم من خلاله الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين , وعند تنفيذ هذه البرامج والتمرينات والأساليب التدريبية المقترحة تتأثر المتغيرات البدنية والمهارية والاجهزة الوظيفية لوجود ارتباطا مباشرا بين التحسن الوظيفي لأجهزة الجسم الحيوية والإنجاز الرياضي للاعبين .

وتأتي أهمية البحث في اعداد تمرينات نوعية باستخدام ميادين اللعب الرملية , إذ إن هذا الاسلوب التدريبي يحسن من قدرة اللاعب على اكمال المباراة على افضل حال من حيث الاداء العالي المتميز للاعبين

الشباب في كرة القدم الصالات وبالتالي ينعكس اداء اللاعب على مستوى الفريق ، لاجل تحقق غاية الاسلوب التدريبي كونه من الاساليب الرئيسية التي لها نتائجها الإيجابية في كرة قدم الصالات .

1-2 مشكلة البحث:

ان التدريب على الرمال هي من الوسائل التدريبية الفعالة ولاسيما لاعبين كرة القدم من خلال ضرورة تنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية، ومن خلال ملاحظة الباحثين ومشاهدتهم للعديد من المباريات ولمقابلات شخصية مع المعنين بالتدريب الرياضي، لاحظ الباحث ان هناك انخفاض في الاداء البدني والمهاري فيما يخص الدقة في التهديد على المرمى في الدقائق الاخيرة من المباراة وعملية الربط بين الخطوط الثلاثة لذا يعزو الباحث سبب هذا الانخفاض هو قلة التمرينات بمقومات مؤثرة على العضلات العاملة والمشاركة في الاداء مما يسبب ضعف وارهاق في القدرات البدنية لدى اللاعبين ارتأى الباحث في استخدام تمرينات نوعية للاراضي الرملية مما يؤدي الى تطوير القوة الانفجارية ودقة التهديد) وبالتالي ينعكس على الاداء المهاري للاعبين في اداء المهارات بالشكل الامثل وتحقيق فرص تسجيل الاهداف.

1-3 اهداف البحث:

- 1- اعداد تمرينات نوعية باستخدام ارض رملية لتطوير القوة الانفجارية ودقة التهديد للاعبين لكرة القدم صالات
- 2- التعرف على تأثير التمرينات النوعية باستخدام الارض الرملية في القوة الانفجارية ودقة التهديد للاعبين لكرة القدم الصالات .
- 3- معرفة القوة الانفجارية ودقة التهديد بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

2-3 فرض البحث :

- 1- هناك تأثير للتمرينات النوعية باستخدام الارض الرملية في تطوير القوة الانفجارية ودقة التهديد لاعبي كرة القدم الصالات
- 2- هناك افضلية في التأثير للمجموعة التجريبية باستخدام تمرينات نوعية بالأرض الرملية على المجموعة الضابطة.

1- 4 مجالات البحث :

1. المجال البشري: لاعبو نادي الكفل بكرة القدم الصالات للشباب الموسم الرياضي 2024-2025.
2. المجال الزمني : للفترة من 2024 / 7 / 20 الى 2024 / 10 / 21 .
3. المجال المكاني: ملعب نادي الكفل/ ناحية الكفل

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية**1-3 منهج البحث :**

بما أن المنهج التجريبي هو واحد من أدق المناهج العلمية والعملية واقرب المناهج إلى الموضوعية ، " إذ فيه تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وإمكانية ملاحظة التغيرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها "

لذا لجأ الباحث إلى استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية ، الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة الدراسة الحالية ، والشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للدراسة .

الاختبار البعدي	المعالجة	الاختبار القبلي	المجموعة
● القوة الانفجارية	تمريبات نوعية باستخدام ارض رملية	● القوة الانفجارية	التجريبية
● دقة التهديف	التمريبات المعدة من قبل المدرب	● دقة التهديف	الضابطة

الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي للبحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

2-3 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحث مجتمع بحثه من لاعبي كرة قدم الصالات لفئة الشباب في نادي الكفل الرياضي للموسم (2022-2023) فئة الشباب تحت (19) سنة ، وبواقع (14) لاعب تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين (تجريبية ، ضابطة) بطريقة التسلسلات الفردية والزوجية ، إذ تجري الاختبارات ثم يتم وضع نتائجهم وتسلسلهم ثم نقوم بعملية الفرز وقد مثلت التسلسلات الفردية (المجموعة التجريبية) والتسلسلات الزوجية (المجموعة الضابط) حسب النتائج التي تم الحصول عليها.

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستعملة في البحث :**1-3-3 وسائل جمع المعلومات :**

- المصادر العربية والأجنبية .
- الملاحظة
- المقابلة
- الاستبانة
- الاختبارات والقياس

2-3-3 الأجهزة والادوات المستعملة في البحث :

- ساعة توقيت الكترونية .
- جهاز كمبيوتر نوع HP .
- كاميرة تصوير .
- حاسبة الكترونية .
- كرات قدم صالات عدد (10) .
- شواخص عدد (15) .
- شريط قياس .
- أهداف صغيرة بعدد (4) .
- صافرة .

4-3 اجراءات البحث الميدانية:

تضمنت الاجراءات الآتية :

1-4-3 تحديد اختبارات القوة الانفجارية:

تم عرض مجموعة من الاختبارات النوعية وعلى مجموعة الخبراء والمختصين وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا تم اختيار اختبار القفز العمودي وكما مبين في جدول (1)

3-4-1-2 تحديد اختبارات دقة التهديف:

تم تحديد اختبارات اختيار اختبار الدقة و التهديف للاعبين كرة قدم الصالات ثم عرض مجموعة من الاختبارات الخاصة بدقة التهديف وعلى مجموعة الخبراء والمختصين وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائياً تم اختيار اختبار (التهديف نحو الهدف مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين وكما مبين في جدول (1)

جدول (1) يبين صلاحية الاختبارات باستخدام (كا2) للاعبين الشباب كرة قدم الصالات

المتغيرات	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	قيمة كا2 المحسوبة	النتيجة
القوة الانفجارية	اختبار القفز العمودي	15	صفر	15	مقبول
	اختبار القفز الجانبي	9	6	0.6	غير مقبول
	اختبار القفز الامامي	10	5	1.66	غير مقبول
دقة التهديف	اختبار لقياس دقة التهديف بعد الجهد وتقسيم الهدف الى مربعات	10	5	1.66	غير مقبول
	التهديف نحو الهدف مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين	15	صفر	15	مقبول
	دقة التهديف من الدرجة	10	5	1.66	غير مقبول

وعند معاملة النتائج إحصائياً باستعمال (كا2) وفي أثناء مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وتبين أنّ بعض القيمة المحسوبة أعلى من الجدولية عند قبولها من اغلب الخبراء والمختصين.

3-5 التجربة الاستطلاعية:-

تُعدّ التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر 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 الى الاسلوب التنظيمي الناجح، من تجاوز كل السلبات التي سيقف عليها الباحث، و بمساعدة فريق العمل بإجراء التجارب الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (6) لاعبين الشباب لنادي الكفل ولنفس الفئة العمرية.

اولاً: التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الاربعاء (2024/ 7/10) في تمام الساعة السادسة عصرا , وكان الهدف من هذه التجربة الاتي:-

التأكد من صلاحية الملعب والادوات المستعملة وملاءمتها للاختبارات، معرفة مدى استجابة عينة البحث للاختبارات والتمرينات، تشخيص المعوقات التي قد تصادف اللاعبين والباحث عند تنفيذ التجربة، معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات والتأكيد على تنظيم تطبيق الاجراءات عند اداء الاختبارات.

من خلال اجراء التجربة اتضح بان الاختبارات والتمرينات النوعية مناسبة وكفاءة فريق العمل المساعد وان زمن تطبيق التجربة الاستطلاعية (23) دقيقة، وتم استخراج الاسس العلمية وكما يلي:

6-3 الأسس العلمية للاختبارات :

اولاً : الصدق تم عرض تفاصيل الاختبارات على المختصين في كرة القدم ملحق (1) وتم الموافقة بالأغلبية على الاختبارات .

ثانياً: الثبات : وحساب معامل ثبات الاختبارات أعتمد الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار.

ولقد تم استعمال الباحث طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) للتحقق من ثبات مجموعة الاختبارات المرشحة اذ طبقت الاختبارات على عينة مكونة من(6) لاعبين من التجربة الاستطلاعية نفسها في تاريخ 10 / 2024/7/ وبعد مرور (7) أيام تم اعادة الاختبار على العينة نفسها أي في التاريخ المصادف 16 / 7 / 2024 . 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 أنّ 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 الباحث 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 (2) يبين ثبات الاختبارات والموضوعية

ت	الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	القفز العمودي	0.94	0.88
2	دقة التهديف	0.9	0.9

7-3 الاختبارات القبليّة :

اتبع الباحث مجموعة من الخطوات عند إجراءه للاختبارات القبليّة وكان من أهمها ، تهيئة الأدوات ومتطلبات تنفيذ الاختبارات كافة و تهيئة فريق العمل * المساعد مع توافر الاستمارات الخاصة بتسجيل نتائج التقييم وكذلك الشرح الوافي لأفراد عينة البحث لكيفية أداء الاختبار، تم إجراء الاختبارات القبليّة على مجتمع البحث للمجموعة عينة البحث الخاصة بالمتغيرات قيد الدراسة في يوم الاحد 2024/7/20 الساعة السادسة عصرا على ملعب نادي الكفل الرياضي.

8-3 التكافؤ :

واستكمالا لإجراءات البحث ومن اجل ضبط متغيرات العينتين أجرى الباحث عملية ضبط في المتغيرات التي من شأنها أن تؤثر في النتائج عن طريق والتكافؤ وكما مبين في الجدول (3) تحت مستوى دلالة (0.025).

جدول (3) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية

الاختبار المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة (sig)	الدلالة الاحصائية
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
القفز العمودي	25	2	27	1.5	16	0.27	غير معنوي
دقة التهديف	11	1.5	10	0.5	17.5	0.36	غير معنوي

ومن خلال الجدول تبين الدلالة الاحصائية غير معنوية وذلك لان قيمة مان وتني المحسوبة اكبر من مستوى الدلالة (0.025).

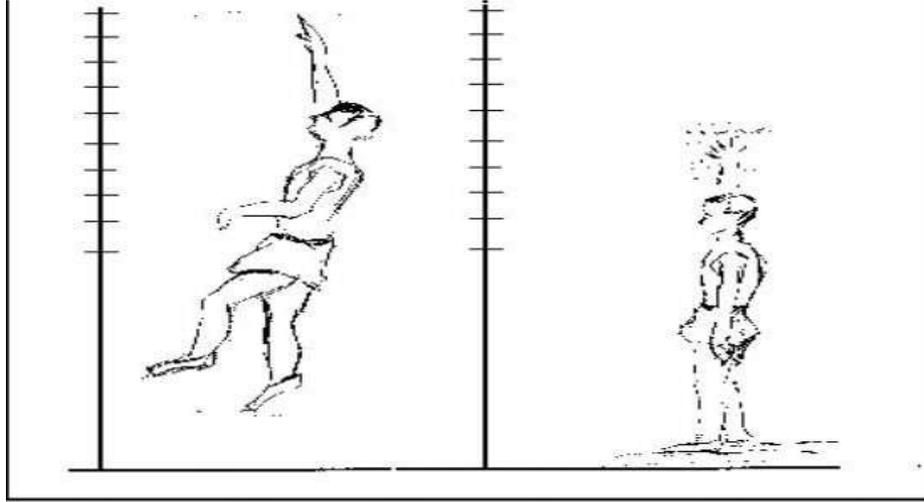
9-3 توصيف الاختبارات المعتمدة**1-9-3 اختبارات القوة الانفجارية**

اختبار القفز العمودي : يعد هذا الاختبار من اهم اختبارات القوة الانفجارية للرجلين يطلق عليه اختبار الوثب واللمس. وتعد المسافة بين العلامة الاولى التي يسجلها المختبر من الوقوف والعلامة الثانية التي يسجلها من القفز عن مقدار ما يتمتع به المختبر من قوة انفجارية للرجلين مقاسة بالسنتيمتر.

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين

- الادوات المستخدمة: حائط تثبيت العلامات القياس ويبدأ التدرج من 150سم-400سم

مواصفات الاداء: يغمز المختبر يده في مسحوق الطباشير ومن وضع الوقوف يقوم المختبر بالقفز اقصى ما يستطيع لعمل علامة اخرى باصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة الثانية امامه.

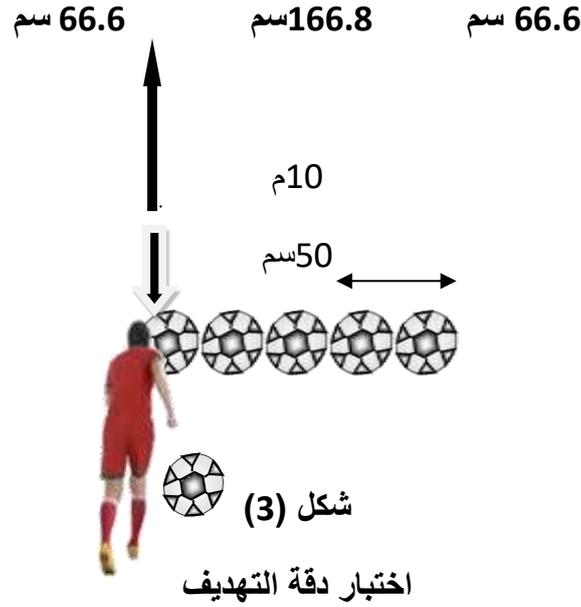


شكل (2)

اختبار القوة الانفجارية

الشروط:

1- عند اداء العلامة الاولى يجب عدم رفع احد الكعبيين وعدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف.



10-3 تجربة الرئيسية :

قام الباحث اجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2024/7/20، وذلك لغرض الوصول الى النتائج العلمية بعد استخدام التمرينات النوعية والارض الرملية والتي استغرق (8) اسابيع لغاية 2024 /10/26 للتوصل الى النتائج المعتمدة، بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد.

11-3 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم (2024/ 10 / 21) في على نفس عينة البحث وفي نفس الظروف التي تم فيها الاختبارات القبلية، عند الساعة الخامسة عصرا، للمحافظة على درجة حرارة الجو

12-3 الوسائل الاحصائية : سيتم تحليل بيانات البحث باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخدام الوسائل الاحصائية الاتية :

- الوسيط
- الانحراف الربيعي
- مان وتني
- معامل الارتباط سبيرمان
- استخدام كا2
- والكوكسن

4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية القوة الانفجارية ودقة التهديد للمجموعة الضابطة :

جدول (4) يبين الوسيط والانحراف الربيعي لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة (sig)	الدلالة الاحصائية
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
القوة الانفجارية	24	2	26	2	2.530	0.011	معنوي
دقة التهديد	10	1.5	12	1	2.414	0.016	معنوي

من خلال الإطلاع على الجدول (4) والذي يظهر الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدية ولمجموع الاختبارات قيد البحث (القوة الانفجارية ، دقة التهديد) وللمجموعة الضابطة .

نتائج اختبار القوة الانفجارية (القفز العمودي) وفي الاختبار القبلي حققت وسيطا مقداره (24) وانحرافا ربيعيا مقداره (2) ، اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسيط (26) وبانحراف ربيعي مقداره (2) ، وهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدية، وهذا إن دل على شيء فانه يدل على حدوث فعل التأثير والتغير أي بمعنى أنها تغيرت في الاختبارات البعدية عما كانت عليه في الاختبارات القبليّة وبالتالي فانه يشير إلى وجود فروق ما بين الاختبارين، وليبان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية تأثير التدريب الاعتيادي في تحسن اختبار (القوة الانفجارية – القفز العمودي) تبينت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج الاختبار بمقدار (2.530) أما قيمة (sig) بلغت (0.011) وهي اقل من مستوى دلالة (0.050) ، اذا هناك فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية .

اما اختبار دقة التهديد وفي الاختبار القبلي حققت وسيطا مقداره (10) وانحرافا ربيعيا مقداره (1.5) ، اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسيط (12) وبانحراف ربيعي مقداره (1)، وان هذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدية ، وهذا إن دل على شيء فانه يدل على حدوث فعل التأثير والتغير أي بمعنى أنها تغيرت في الاختبارات البعدية عما كانت عليه في الاختبارات القبليّة وبالتالي فانه يشير إلى وجود فروق ما بين الاختبارين، وليبان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية تأثير التدريب الاعتيادي في تحسن اختبار دقة التهديد جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج اختبار دقة التهديد بمقدار (2.414) ، أما قيمة (sig) بلغت (0.016) وهي اقل من مستوى دلالة (0.050) ، اذا هناك فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية .

ويعزو الباحث هذا الفرق التي عرضت في الجدول (5) يظهر وبشكل واضح اثر التدريب والتطور الذي حصلت عليه المجموعة الضابطة الاختبارات قيد البحث (القوة الانفجارية ، دقة التهديد) ويعزو الباحث 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 فأن برامجهم التدريبية سوف تؤدي إلى التطور) .

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية القوة الانفجارية ودقة التهديد للمجموعة التجريبية :

جدول (5)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة (sig)	الدلالة الإحصائية
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
القوة الانفجارية	26	1.5	30	1.5	2.456	0.014	معنوي
دقة التهديد	10	0.5	15	1	2.414	0.016	معنوي

من خلال الجدول (6) والذي يظهر الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموع الاختبارات قيد البحث (القوة الانفجارية ، دقة التهديد) وللمجموعة التجريبية.

فيما كانت نتائج اختبار (القوة الانفجارية – القفز العمودي) وفي الاختبار القبلي أن الوسيط بلغ (27) وبانحراف ربيعي مقداره (1.5) ، اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسيط (30) وبانحراف ربيعي مقداره (1.5) ، 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 القبليّة وبالتالي فإنه يشير إلى وجود فروق ما بين الاختبارين .

ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية تأثير التدريب بالميدان الرملي في تحسن (القوة الانفجارية – القفز العمودي) استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة ، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج اختبار القوة الانفجارية – القفز العمودي بمقدار (2.456) ، أما قيمة

(sig) بلغت (0.014) وهي اقل من مستوى دلالة (0.050) ، اذا هناك فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار دقة التهديد وفي الاختبار القبلي أن الوسيط بلغ (10) وبانحراف ربيعي مقداره (0.5) ، اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسيط (15) وبانحراف ربيعي مقداره (1)، ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة في القيمة والمقدار فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي ، وهذا إن دل على شيء فانه يدل على حدوث فعل التأثير والتغير أي بمعنى أنها تغيرت في الاختبارات البعدية عما كانت عليه في الاختبارات القبلي وبالتالي فانه يشير إلى وجود فروق ما بين الاختبارين .

ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية تأثير التدريب بالميدان الرملي في تحسن (دقة التهديد) استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة ، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج اختبار دقة التهديد بمقدار (2.414) ، أما قيمة (sig) بلغت (0.016) وهي اقل من مستوى دلالة (0.050) ، اذا هناك فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية القوة الانفجارية ودقة التهديد للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (6)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي وقيمة مان وتني المحسوبة ودالاتها الإحصائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة (sig)	الدلالة الاحصائية
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
القوة الانفجارية	26	2	30	1.3	5	0.012	معنوي
دقة التهديد	12	1	15	1	1	0.002	معنوي

من خلال عرض نتائج الجدول (6) يبين تقدم المجموعة التجريبية التي استخدمت الميدان التدريبي و المجموعة الضابطة الاختبارات قيد البحث .

ولبيان حقيقة هذه الفروق أي بيان فاعلية تأثير التدريب بالميدان الرملي في تحسن (القوة الانفجارية) ومنه جاءت قيمة مان وتني المحسوبة لنتائج اختبار القوة الانفجارية بمقدار (5) ، أما قيمة (sig) بلغت (0.012) وهي اقل من مستوى دلالة (0.025) ، اذا نجد انه هناك فروقات معنوية ، وهذا يعني أن الفرق المعنوي لصالح المجموعة التجريبية .

فيما كانت نتائج الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة مان وتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبار البعدي لأختبار دقة التهديد وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ، فقد بلغ الوسيط عند المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (12) وبانحراف ربيعي مقداره (1) ، اما المجموعة التجريبية و في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسيط (15) وبانحراف ربيعي مقداره (1) انها مختلفة في القيمة 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 (دقة الاداء) استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار مان وتني) للعينات المتناظرة ، ومنه جاءت قيمة مان وتني المحسوبة لنتائج اختبار دقة الاداء بمقدار (1) ، أما قيمة (sig) بلغت (0.002) وهي اقل من مستوى دلالة (0.025) ، اذا نجد انه هناك فروقات معنوية، وهذا يعني أن الفرق المعنوي لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث 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 القوة الانفجارية للرجلية ودقة التهديد 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

5-الاستنتاجات والتوصيات**1-5 الاستنتاجات**

من خلال اجراءات البحث الميدانية والبيانات الاحصائية يستنتج الباحثين ما يلي:

- 1- استخدام التمرينات النوعية لها دور في تحسين القوة الانفجارية ودقة التهديد للاعبي كرة القدم الصالات للشباب.
- 2- استخدام الارض الرملية لها دور فعال في تحسين القوة الانفجارية ودقة التهديد للاعبي كرة القدم الصالات للشباب.
- 3- المجموعة التجريبية التي اعتمدت على التمرينات النوعية والارض الرملية حققت تحسن افضل من المجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

2-5 التوصيات

من خلال الاستنتاجات يوصي الباحث ما يلي

- 1- ضرورة المدربين تطبيق التمرينات النوعية في جميع الوحدات التدريبية عند لاعبي كرة القدم الصالات.
- 2- التاكيد على ان تكون الوحدات التدريبية على ارض رملية لتحسين مستوى اداء اللاعبين
- 3- اجراء دراسات اخرى في استخدام التمرينات النوعية والارض الرملية على القدرات البدنية والمهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم الصالات ولمختلف الفئات العمرية.

المصادر :

- بعث عبد المطلب عبد الحمزة: تصميم تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية- مهارة) لاختبار ناشيء خماسي كرة القدم في بغداد للاعمار (14-16) سنة:(جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية،2011
- حنان عبد الحميد العاني : علم النفس التربوي ، ط3 ، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2005 .
- خليل ابراهيم سليمان الحديثي وليث اسماعيل ابراهيم الكروي: تأثير استخدام تمرينات خاصه في تحسين دقة اداء مهارتي الدحرجة والمناولة للاعبي خماسي كرة القدم بأعمار(13-15)سنة، مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضة، المجلد(2)، العدد(9)،2013
- 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
- سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2000
- عبد الفتاح العيسوي وعبد الرحمن العيسوي : مناهج البحث العلمي في الفكر الاسلامي والفكر الحديث ، بيروت ، دار الراتب للنشر والتوزيع ، 2001
- محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية , (النجف الاشرف, دار الضياء للطباعة والتصميم, 2010),
- مروان عبد المجيد ابراهيم، محمد جاسم الياسري: اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي،الاردن،مؤسسة الوراق للنشر 2004ص204
- مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2003 .
- مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق (الثبات ، الصدق ، الموضوعية ، المعايير) ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999