



تأثير اختلاف الوسط الرملي خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطية لناشئي كرة القدم

* محمد عبد المهدي البكري

مقدمة البحث:

بعد الأسلوب العلمي أحد أهم وسائل تطوير المجتمعات البشرية، فعن طريق البحث العلمي يتم التعرف على المشكلات القائمة وتحديدتها تحديداً دقيقاً، مما يمكن المسؤولين من التوصل إلى نتائج قد تساعد في حل هذه المشكلات، الأمر الذي يترتب عليه إحداث التقدم والتطور المنشود للمجتمع.

وتعد الرياضة أحد مجالات النشاط الإنساني الذي يستهدف التنمية البشرية، كما تعد مؤشراً هاماً للدلالة على تقدم الدول والمجتمعات وبخاصة في العصر الحديث.

وربما كرة القدم في مصر تحظى دائماً وبصفة خاصة باهتمام كبير لما لها من شعبية جارفة على الصعيد المحلي والدولي وهي في الحقيقة تمثل ظاهرة إجتماعية تستلزم البحث والدراسة، مما دفع الكثير من المتخصصين والمهتمين بالبحث العلمي إلى القيام بإجراء العديد من الدراسات والبحوث العلمية في هذه الرياضة وبخاصة في مصر.

التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم هو عبارة عن عملية تربوية مخططة ومبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية من خلال الإرتفاع السريع بقدرة اللاعب البدنية والمهارية الخطية والنفسية والعقلية، والتدريب في كرة القدم بهذا المعنى يعتبر وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على تحقيق أهداف مشتركة لكلاً من المدرب واللاعبين من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة أثناء تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية الخطية والنفسية والعقلية للوصول بهم إلى مستويات عالية في نشاط كرة القدم. (٨ : ١١)

ويرى حسن أبو عيدة (٢٠١٠م) أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً وعقلياً لتحقيق أعلى مستوى، ولكي نفهم أهداف وواجبات التدريب في كرة القدم علينا أن نحلل ما تتميز به كرة القدم الحديثة لما طرأ عليها من تطور سريع وتغير في طابع وأسلوب وطرق اللعب الحديثة والمختلفة والذي واكبه تنوع في خطط اللعب والذي إستوجب إعداد وتهيئة اللاعبين



لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الإرتقاء بمستوى الأداءات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية طبقاً لشروط المباراة. (٦ : ٣٦)

ومدرب كرة القدم خلال قيادته للفريق أثناء الموسم الرياضي يقوم بتنفيذ برنامج تدريبي مبني على أسس علمية، ويتكون هذا البرنامج التدريبي غالباً من ثلاث فترات وهي (فترة الإعداد وفترة المنافسات والفترة الإنتقالية)، ولكل من هذه الفترات هدف رئيسي تسعى لتحقيقه، وتعد فترة الإعداد من الفترات الهامة حيث يتم فيها الإستعداد للموسم الرياضي من تمهيد وإعداد وتأسيس لهذه الفترة، حيث يتم فيها تأهيل اللاعب لتحقيق النتائج والأهداف المرجوة، ومن المفترض أن يصل فيها جميع اللاعبين إلى الفورمة الرياضية (أي يكون اللاعبون على قدر كبير من الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي والإعداد النفسي والإعداد العقلي الذي يؤهلهم للإنتقال للفترة التالية لتحقيق النتائج المرجوة بصورة جيدة)، ويصبح الهدف الرئيسي للتدريب في هذه الفترة هو الوصول إلى الفورمة الرياضية.

مشكلة البحث:

على حد علم الباحث فإن هذه الدراسة تعتبر هي الأولى في مجال الرياضات الفردية والجماعية عامة ورياضة كرة القدم خاصة للتعرف على تأثير إختلاف الوسط الرملي خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية لناشئي كرة القدم، حيث أن هناك أبحاث أجريت في بعض الألعاب الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية في الوسط الرملي دون التطرق إلى أنواع الرمال المشار إليها في هذا البحث وهما (الرمال الجافة - والرمال المبللة) كدراسة كلاً من: جمال عبد الله (٤)، هاني محمد (١٤)، محمد برهومة (٩)، مؤيد عبد الله، سهاد قاسم (١٢)، نها أشرف (١٣)، بيشوب دي Bishop. D (١٥)، جريزا Griza (١٧)، جياتسيز وآخرون Giatsis G & et all (١٦)، ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب ومدرس لمادة كرة القدم بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات بالعريش - جامعة العريش، بالإضافة إلى الدراسات والبحوث السابقة والمراجع العلمية المتخصصة (عربية وأجنبية) وكذلك شبكة المعلومات الدولية التي أمكن للباحث الحصول عليها، فيرى الباحث أن تأثير إختلاف الوسط الرملي خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) يعد محاولة جادة من قبل الباحث لتجريبها على ناشئي كرة القدم (عينة البحث) مما يتيح المجال لتحقيق أفضل النتائج.

أهمية البحث:



تبرز أهمية البحث في أنها محاولة جادة من الباحث لإمداد العاملين في مجال تدريب كرة القدم بصفة عامة ومدربي الناشئين لتلك المرحلة السنوية (عينة البحث) بصفة خاصة ببرنامج تدريبي يتضمن نوعين للوسط الرملي (قيد البحث) ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث).

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

التعرف على تأثير إختلاف الوسط الرملي (قيد البحث) خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث).

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى

المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى في

مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية في

مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين كلاً من القياسات البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث)

لصالح المجموعة التجريبية الثانية.

مصطلحات البحث:

١- الوسط الرملي الجاف: (*)

هو الرمال الجافة الموجودة على البحر ويكون غير ميلل بالماء.

٢- الوسط الرملي الميبل: (*)



هو الرمال الميللة بماء البحر الموجودة على شاطئ البحر .

٣- فترة الإعداد (The Preparation Period) : (*)

هي فترة الإستعداد للمباريات، ومن المفترض في هذه الفترة أن يكون اللاعبين على قدر كبير من الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي والإعداد النفسي والإعداد العقلي أي يصل اللاعبون فيها إلى الفورمة الرياضية، ويكون هدف التدريب في هذه الفترة هو الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين.

٤- الإعداد البدني (Physical Preparation) : (*)

هو كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعبين، ويعتبر الإعداد البدني هو الأساس لباقي الإعدادات (الإعداد المهاري والإعداد الخططي والإعداد النفسي والإعداد العقلي).

٥- الإعداد المهاري (Skillfull Preparation) : (*)

هو كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب بهدف تعليم وتنمية المهارات الأساسية للاعبين والوصول بها إلى الآلية في الأداء.

٦- الإعداد الخططي (Tactical Preparation) : (*)

هو كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب بهدف إكساب اللاعبين المعلومات والمعارف والقواعد الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مواقف اللعب المتغيرة أثناء المباراة.

٧- ناشئي كرة القدم (Soccer Juniors) :

هم المشتركين في مسابقات رسمية ينظمها الإتحاد المصري لكرة القدم في مراحل سنوية تبدأ من ١٤ سنة حتى ٢٠ سنة. (١٠ : ٩)

الدراسات والبحوث السابقة:

أولاً: الدراسات والبحوث العربية السابقة:

١- دراسة نها أشرف (٢٠١١ م) :

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب في الرمال على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة عمدية من تلك الطالبات قوامها (٢٤) طالبة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١٢) طالبة، وكان من أهم النتائج أن التدريب في الرمال أثر تأثيراً إيجابياً حيث توجد فروق في



معدلات نسب التغير للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين، الرشاقة، السرعة، التوازن، المرونة، التوافق) وفي اتجاه المجموعة التجريبية. (١٣)

٢- دراسة أحمد حسنين (٢٠١١ م):

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام الوسط الرملي على مستوى الإعداد البدني والمهاري للاعبين الجودو، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) لاعباً من لاعبي

الجودو بنادي الجزيرة الرياضي أعمارهم من ١٣ - ١٥ سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلأ منهما (٢٠) لاعب، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي بإستخدام البيئة الرملية أظهر تأثيراً فعالاً في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري، كما أظهر أيضاً أهمية الأداء البدني في وجود البيئة الرملية في إرتفاع مستوى الأداء المهاري. (٢)

٣- دراسة مؤيد عبد الله، سهاد قاسم (٢٠١٠ م):

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات على الرمال وتطويرها لبعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية بالكرة الطائرة، وإستخدام الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعتان تجريبيتان على عينة عمدية من لاعبات نادي الأرمي الرياضي بالعراق قوامها (٢٤) لاعبة، وكان من أهم النتائج أن المجموعة التي تتدرب على الرمال أظهرت تطوراً واضحاً في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية. (١٢)

ثانياً: الدراسات والبحوث الأجنبية السابقة:

١- دراسة جياتسيز وآخرون Giatsis G& et all (٢٠٠٤ م):

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على ما إذا كانت هناك فروق تتعلق بالبارومتريات الديناميكية والحركية لوثب الإقعاء العمودي على الأسطح الصلبة والأسطح الرملية، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) لاعباً من لاعبي النخبة الذكور للكرة الطائرة الشاطئية، وكان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة بين قيم مفصل الكاحل وسرعة الزاوية أكبر على السطح الرملي وكان إرتفاع الوثب على السطح الرملي أصغر من على السطح الصلب وذلك بسبب عدم إستقرار الرمال ونتج عن ذلك إنخفاض في القوة القصوى وسرعة الإرتقاء وعدم إستقرار الرمال جعل من الصعب للكاحل الدفع على المحور الراسي لحركة الجسم



ونتيجة لذلك إنزلاق إلى الخلف في محاولة لزيادة الدفع إلى الحد الأقصى ونتيجة لذلك يحاول الجسم التوازن ومساواة الحركة وتحريك الأرداف إلى فرد ومد أكبر. (١٦)

٢- دراسة جريزا Griza (٢٠٠٤ م):

وتهدف هذه الدراسة إلى دراسة الفروق الديناميكية والكينماتكية في الوثب العمودي على السطح الصلب والرمال، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) لاعباً من لاعبي النخبة من الرجال المحترفين في الكرة الطائرة وفي الكرة الطائرة الشاطئية، وكان من أهم النتائج أن ارتفاع الوثب كان أكبر على السطح الصلب في جميع أنواع الوثب وتراوحت النسبة المئوية للفروق من ١٣- ٢٠% وكانت الفروق في الوثب العميق أكبر ويرجع الأداء المنخفض على الرمال إلى عدم إستقرار الرمال والإنغماس فيها للقدمين مما قلل من درجات القوة والقدرة الانفجارية وعلى الرغم من ذلك زادت الوثبات على الرمال من عدد النبضات في الدقيقة أكثر من الأرض الصلبة إلى جانب أن إنغماس الكاحلين في الرمال أدت إلى عدم إستخدام أقصى قوة في نهاية مرحلة الدفع ونتيجة لذلك أخذ مركز الثقل مسافة أقل وأقصر والتي تنتج عنها نسبة مئوية قليلة من السرعة أثناء وقت الإرتقاء. (١٧)

- دراسة بيشوب دى Bishop.D (٢٠٠٣ م):

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الإختبارات على الرمال وعلى الأرض بهدف تقييم الكرة الطائرة الشاطئية، وكان الهدف الهام لهذه الدراسة تحديد ما إذا كانت القدرة على الوثب العمودي تتعلق بسطح الإختبار الخشب أم الرمال، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٨) لاعباً من لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية، وكان من أهم النتائج وجود إرتباطات ذو دلالة إحصائية بين النتائج على الأرض والنتائج على الرمال بالنسبة لكافة الوثبات وكان الإرتباط بين الوثبات من الثبات والوثبات من الحركة يميل إلى أن يكون أقل ويفترض هذا أن الإختبارات التي تم إجرائها على الأرض وعلى الرمال يمكن إستخدامها لتقييم الوثب على الرمال بالنسبة للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية. (١٥)

إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال إستخدام التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي والقياس البعدي بإستخدام ثلاث مجموعات، مجموعة ضابطة واحدة ومجموعتين تجريبتين.



٢- عينة البحث الأساسية:

إختار الباحث عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم بنادي عاطف السادات الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء، مواليد ٢٠٠٣م (المرحلة السنوية (١٤) سنة) للموسم الرياضي ٢٠١٧ / ٢٠١٨م، المقيدين بمنطقة شمال سيناء لكرة القدم والمشاركين في دوري منطقة شمال سيناء لكرة القدم للناشئين في نفس المرحلة السنوية، وبلغ عددهم (٢٤) لاعب، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (١٢) لاعب.

٣- تجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية:

قام الباحث بإجراء عملية التجانس والتكافؤ بين أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية، المتغيرات البدنية، المتغيرات المهارية، المتغيرات الخططية (قيد البحث) قبل تطبيق إجراءات البحث.

أ- تجانس أفراد عينة البحث الأساسية:

وقد استخدم الباحث معامل الإلتواء لإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات (قيد البحث)

(ن = ٢٤)

المتغيرات	المعامل	بيانات إحصائية				المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	
متغيرات النمو	١	١١.٠٤	١٦٣.٠٠	سنتيمتر	١٦٢.٥٠	الطول
	٢	١٠.٤٦	٤٨.٥٠	كيلوجرام	٥٠.٩٠	الوزن
	٣	٠.٢٧	١٤.٣٥	سنة	١٤.٣٨	السن
	٤	٠.٨٢	٣.٠٠	سنة	٢.٤٠	العمر التقريبي
المتغيرات البدنية	١	٩٧.٢٢	٢٨٠٠.٠٠	متر	٢٨٠٢.٠٨	إختبار كوبر
	٢	٠.٠٦	٢.٤٤	دقيقة	٢.٤٤	إختبار ٨٠٠ متر
	٣	٤.٦٧	٣٦.٥٠	مرة	٣٦.٧٥	إختبار تمرين البطن
المتغيرات المهارية	١	٠.٠٨	٢.٤٥	دقيقة	٢.٤٣	إختبار الجري بالكرة حول دائرة
	٢	٠.١٠	٥.٤٤	ثانية	٥.٤٢	إختبار الجري المتعرج بين الموانع بالكرة
	٣	٠.٧٧	٣.٠٠	درجة	٣.٢٠	إختبار دقة التصويب على العرمى
المتغيرات الخططية	١	٠.٥٠	٠.٠٠	درجة	٠.٤٠	إختبار اتخاذ المدافع للمكان الدفاعي الصحيح
	٢	٠.٤٩	٠.٠٠	درجة	٠.٣٩	إختبار التحفز في محيط الكرة
	٣	٠.٤٥	٠.٠٠	درجة	٠.٣٥	إختبار التحرك إلى الكرة الآتية وليس إنتظارها

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الإلتواء لكل من هذه المتغيرات (قيد البحث) قد إنحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في هذه المتغيرات.



ب- تكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية:

وقد استخدم الباحث إختبار مان ويتي (ي) لإجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث الأساسية والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات (قيد البحث)

(٥ - ٢٤)

المتغيرات	المعامل	بيانات إحصائية	وحدة القياس	مجموع الرتب		قيم الرتب		مستوى الدلالة
				الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	
متغيرات النمو	١	الطول	مستقيمتر	١٠.٨	١٠.٢	١٠.٨	١٠.٢	٠.٨٢٠
	٢	الوزن	كيلوجرام	١٠.٢٥	١٠.٧٥	١٠.٢٥	١٠.٧٥	٠.٨٥٠
	٣	السن	سنة	١٠.١٥	١٠.٨٥	١٠.١٥	١٠.٨٥	٠.٧٩٠
المتغيرات البدنية	٤	العمر التدريبي	سنة	١٠.٥	١٠.٥	١٠.٥	١٠.٥	١.٠٠٠
	١	إختبار كوبر	متر	٢٨٠.٤٠٦٧	١٠٣.٢٦٦	٢٨٠.٠٠٠٠٠	٩٥.٣٤٦	١.٠٠٠
	٢	إختبار ٨٠٠ متر	دقيقة	٢.٤٣٥	٠.٠٥٩	٢.٤٣٧	٠.٠٥٧	٠.٧٣٩
المتغيرات المهارية	٣	إختبار تمرين البطن	مرة	٣٩.٨٣٣	٤.٩١٤	٣٩.٦٦٧	٤.٦٣٨	١.٠٠٠
		إختبار الجري بالكرة حول دائرة	دقيقة	١.٥	١.٥	١.٥	١.٥	١.٠٠٠
		إختبار الجري المتعرج بين الموانع بالكرة	ثانية	١.٠	١.١٠	١.٠	١.١	٠.٧٣٩
المتغيرات الخطئية		إختبار دقة التصويب على العرسي	درجة	١.٥	١.٥	١.٥	١.٥	١.٠٠٠
	١	إختبار إتخاذ المدافع للمكان الدفاعي الصحيح	درجة	١.٠	١.٠	١.٠	١.٠	٠.٨٥٣
	٢	إختبار التحفز في محيط الكرة	درجة	٩١	١٢٠	٩١	١٢	٠.٢٨٠
	٣	إختبار التحرك إلى الكرة الآتية وليس لتلقاها	درجة	١.٥	١.٥	١.٥	١.٥	١.٠٠٠

مستوى المعنوية (مستوى الخطأ المقبول) = ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث الأساسية لكل من هذه المتغيرات (قيد البحث)، حيث أن مستوى الدلالة أكبر من مستوى المعنوية مما يدل على تكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية في هذه المتغيرات.

٤- أدوات جمع البيانات:

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والأبحاث العلمية في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم وبعض الألعاب الأخرى، فقد قام الباحث بجمع البيانات عن طريق الإختبارات والمقاييس التالية:

أ- إختبارات المتغيرات الأساسية (قيد البحث):



حدد الباحث من خلال المسح المرجعي (١)، (٣)، (١٠)، (١١) الاختبارات

المناسبة لقياس المتغيرات الأساسية (قيد البحث) الآتية:

١- اختبار قياس الطول الكلي لجسم اللاعب:

إستخدم الباحث جهاز الرستاميتز بدقة ٠.٥ سنتيمتر لقياس الطول الكلي لجسم اللاعب.

٢- اختبار قياس وزن الجسم للاعب:

إستخدم الباحث الميزان الطبي لقياس وزن الجسم للاعب.

٣- اختبار قياس ذكاء للاعب:

إستخدم الباحث اختبار الذكاء المصور لقياس ذكاء اللاعب.

ب- اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث):

حدد الباحث من خلال المسح المرجعي (٧) الاختبارات المناسبة لقياس المتغيرات

البدنية (قيد البحث) الآتية:

١- اختبار قياس التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) للاعب:

إستخدم الباحث اختبار كوير لقياس التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) للاعب.

٢- اختبار قياس تحمل السرعة للاعب:

إستخدم الباحث اختبار ٨٠٠ متر لقياس تحمل السرعة للاعب.

٣- اختبار قياس تحمل القوة للاعب:

إستخدم الباحث اختبار تمرين البطن لقياس تحمل القوة لعضلات البطن للاعب.

ج- اختبارات المهارات الأساسية (قيد البحث):

حدد الباحث من خلال المسح المرجعي (٥) الاختبارات المناسبة لقياس المتغيرات

البدنية (قيد البحث) الآتية:

١- اختبار الجري بالكرة حول دائرة.

٢- اختبار الجري المتعرج بين الموانع بالكرة.

٣- اختبار دقة الركل على المرمى.

د- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- كاميرا تصوير فيديو. - كاميرا تصوير فوتوغرافيا. - صفارة.

- ساعة إيقاف لقياس - كرات قدم مقاس (٥). - جير للتخطيط.

الزمن.

- مقاعد سويدية. - كرات طبية. - أقماع بلاستيكية.



- أرماع. - شواخص بلاستيكية. - مرمى صغير.

- خراطيم بلاستيكية. - قمصان تدريب لونها أصفر.

هـ- إستمارة جمع البيانات:

- إستمارة تسجيل متغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي.

- إستمارة تسجيل إختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث).

- إستمارة تسجيل إختبارات المتغيرات مهارية (قيد البحث).

- إستمارة تسجيل إختبارات المتغيرات الخططية (قيد البحث).

هـ- التجربة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية على عينة قوامها (١٢) لاعب من خارج العينة الأساسية، من لاعبي نادي النصر الرياضي مواليد ٢٠٠٢م (المرحلة السنية ١٤ سنة)، وممن تتوافر فيهم خصائص عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٣ / ٦ / ٢٠١٧م إلى يوم الجمعة الموافق ٩ / ٦ / ٢٠١٧م.

٦- تجربة البحث:

أ- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلي للمتغيرات (قيد البحث) على العينة الأساسية (عينة البحث) وذلك يوم السبت الموافق ١٠ / ٦ / ٢٠١٧م إلى يوم الجمعة الموافق ١٦ / ٦ / ٢٠١٧م.

ب- تطبيق البحث:

قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية في فترة الإعداد في البرنامج التدريبي المنبوع، حيث بدأت فترة الإعداد يوم السبت الموافق ١٧ / ٦ / ٢٠١٧م إلى يوم الأربعاء الموافق ٦ / ٩ / ٢٠١٧م ولمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك أيام (السبت والأثنين والثلاثاء والأربعاء) بإجمالي (٤٨) وحدة تدريبية وزمن الوحدة الواحدة يتراوح ما بين (٨٠ - ١٢٠) دقيقة، وانقسمت فترة الإعداد إلى مرحلة الإعداد العام واستغرقت (٣) أسابيع ومرحلة الإعداد الخاص واستغرقت (٥) أسابيع ومرحلة الإعداد للمباريات واستغرقت (٤) أسابيع.

ج- القياس البعدي:



قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات (قيد البحث) على العينة الأساسية (عينة البحث) وذلك يوم الخميس الموافق ٧ / ٩ / ٢٠١٧م إلى يوم الأربعاء الموافق ١٣ / ٩ / ٢٠١٧م.

٧- المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام الحاسب الآلي للمعالجات الإحصائية، وقد استخدم فيها: المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - قيمة (ي) المحسوبة لمان ويتي - قيمة (ي) المحسوبة لسبيرمان - قيمة (ك) المحسوبة لويلكوكسن - نسبة التحسن المنوية.

٨- عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض النتائج:

أ- التحقق من صحة الفرض الأول:

بعد حساب دلالة الفروق لقيمة (ك) المحسوبة لويلكوكسن للمجموعة الضابطة تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

ب- التحقق من صحة الفرض الثاني:

بعد حساب دلالة الفروق لقيمة (ك) المحسوبة لويلكوكسن للمجموعة التجريبية الأولى تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

ج- التحقق من صحة الفرض الثالث:

بعد حساب دلالة الفروق لقيمة (ك) المحسوبة لويلكوكسن للمجموعة التجريبية الثانية تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

د- التحقق من صحة الفرض الرابع:

بعد حساب دلالة الفروق لقيمة (ك) المحسوبة لويلكوكسن للمجموعة تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية الثانية.



٢- مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث)، ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير التمرينات التقليدية والتي شملها البرنامج التدريبي المتبع والتي أدت إلى تحسن بسيط في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث)، ومما تقدم يتضح أن الفرض الأول قد تحقق كلياً.

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي، ويعزي الباحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي المتبع المنفذ على الوسط الرملي الجاف من قبل الباحث والمبني على أسس علمية مقننة، والذي أدى إلى تحسن جيد في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث)، ومما تقدم يتضح أن الفرض الثاني قد تحقق كلياً.

٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي، ويعزي الباحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي المتبع المنفذ على الوسط الرملي المبلل من قبل الباحث والمبني على أسس علمية مقننة، والذي أدى إلى تحسن ممتاز في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث)، ومما تقدم يتضح أن الفرض الثالث قد تحقق كلياً.

٤- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية الثانية، ومما تقدم يتضح أن الفرض الرابع قد تحقق كلياً.

٩- الإستنتاجات والتوصيات:

أ- الإستنتاجات:

١- البرنامج التدريبي المقترح التقليدي أثار تأثيراً إيجابياً في المتغيرات البدنية والمهارية والخططية حيث



توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات

البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسط الرملي الجاف أثر تأثيراً إيجابياً في المتغيرات البدنية

والمهارية والخططية حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية الأولى في المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

٣- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسط الرملي المبلل أثر تأثيراً إيجابياً في المتغيرات البدنية

والمهارية والخططية حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية الثانية في المتغيرات البدنية والمهارية والخططية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

٤- تفوق البرنامج التدريبي المقترح المستخدم للوسط الرملي الجاف والمبلل للمجموعة التجريبية

الأولى والمجموعة التجريبية الثانية على البرنامج التدريبي المقترح التقليدي للمجموعة الضابطة في

المتغيرات البدنية والمهارية والخططية حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية

للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات البدنية

والمهارية والخططية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية الثانية.

ب- التوصيات:

١- أهمية استخدام الوسط الرملي الجاف والمبلل من المدرسين في العملية التدريبية للناشئين

تحت ١٤



سنة.

- ٢- استخدام التدريبات في الوسط الرملي الجاف والمبلل كوسيلة فعالة في تحسين القدرات البدنية والمهارية والخططية لناشئي كرة القدم.
- ٣- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح المستخدم على فرق مشابهة لعينة البحث وأيضاً المراحل السنوية المختلفة (براعم، ناشئين، فريق أول).

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١	أحمد بيومي الشافعي	: (٢٠١٠ م)، " تأثير خفض الحمل التدريبي قبل السباق على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لمتسابقى ١٥٠٠ متر جرى"، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد، جامعة بورسعيد.
٢	أحمد حسنين إبراهيم	: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الوسط الرملي على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبى الجودو، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠١١م.
٣	تامر محمود صلاح	: (٢٠٠٢ م)، " تأثير تنمية التحمل الدوري التنفسي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لناشئي ١٥٠٠م جري"، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد، جامعة بورسعيد.
٤	جمال عبد الله حسن	: فاعلية التدريب على الرمال في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية للاعبى كرة القدم، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة الرقازيق، المجلد ٢٥ العدد ٦٠، ٢٠٠٢م.
٥	جمال عبد الملك فارس	: (٢٠٠٦ م)، في مبادئ علم الفسيولوجيا، المطبعة المتحدة، بورسعيد.
٦	حسن السيد أبو عيدة	: الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة العاشرة، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠١٠م.
٧	حنفي محمود مختار	: (١٩٩٣ م)، الإختبارات والقياسات للاعبى كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.



٨	حنفي محمود مختار	: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
٩	محمد السيد برهومة	: تأثير التدريب على مضمار الخيل المزروع والمضمار الرملي على قوة الطرف السفلي والمستوى الرقمي للاعبين المسافات الطويلة، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، الجزء الخامس، ٢٠٠٨م.
١٠	محمد عبدالمهدي البكري	: (٢٠١٥م)، "تأثير خفض الحمل التدريبي قبل المباراة خلال فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنية والخططية لناشئي كرة القدم"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
١١	محمد محمد القاضي	: (١٩٩٩م)، "تأثير التدريب بالإنقباض المركزي واللامركزي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوى الرقمي لمتسابقين ٤٠٠ متر عدو"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد، جامعة بورسعيد.
١٢	مؤيد عيد الله جاسم، سهاد قاسم سعيد	: استخدام تدريبات على الرمال وتأثيرها في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية بالكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة ميسان، العراق، المجلد ١ العدد ٢، ٢٠١٠م.
١٣	نها أشرف عبد العظيم	: تأثير التدريب في الرمال على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١١م.
١٤	هاني محمد عبد العزيز	: تأثير تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على مهارات ألعاب الهواء في كرة اليد الشاطئية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة بورسعيد، ٢٠٠٨م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:



١٥	Bishop D	: (٢٠٠٣م) A comparison between land and sand based tests for beach medicine and physical fitness (J. sports med physfitness) country of publication: italy nlmid, Dec; vol ٤٣ (٤) pp.
١٦	Giatsis et all	: (٢٠٠٤م) Biomechanical differences in elite beach-volley ball players in vertical squat jump on rigid and sand surface Journal article department of physical education and sport science, Aristotle (sports Biomech) Scotland nlmid: ١٠١١٥١٣٥٢; JAN; vol ٣ (١), pp. ١٤٥,٥٨.
١٧	Griza	: Biomechanical differences in vertical jumps performed on rigid surface and on the sand by beach volley ball players : Aristotle university of the ssaloniki.