

الملعب الرملي وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات
ثانوية الجامعة للبنات بكرة القدم
م.د. أميم سلمان مهدي

Received: 27/9/2020

Accepted: 1/12/2020

Published: 2020

الملعب الرملي وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات
ثانوية الجامعة للبنات بكرة القدم
م.د. أميم سلمان مهدي
مديرة تربية الكرخ الأولى
umaimmuthana@gmail.com

المستخلص:

يهدف البحث الى اعداد ملعب رملي في ساحة المدرسة لغرض التدريب عليه . ومعرفة تأثير الملعب الرملي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث. تم استخدام المنهج التجريبي (ذا المجموعة الواحدة) لملاءمته لطبيعة المشكلة . وتم اختيار المجتمع والعينة بصورة عمدية وهن لاعبات منتخب ثانوية الجامعة للبنات والبالغ عددهن 22 لاعبة ، طبق المنهج التدريبي على عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 19 / 11 / 2019 وانتهى يوم الخميس الموافق 9 / 1 / 2020، وبعد جمع البيانات تم معالجتها احصائيا فظهرت الاستنتاجات الاتية : ان الملعب الرملي اثر تأثير مباشر في تحسن القدرات البدنية. ان الملعب الرملي اثر تأثيرا مباشرا في تحسن القدرات المهارية. ان الملعب الرملي اثبت صلاحيته للعبة كرة القدم .

1-1- مقدمته البحث واهميته:

ان تطور التربية الرياضية في مراحل التعليم المختلفة جعلت منها ذات اهمية كبيرة اذ ان الالعاب الرياضية تكون ذات ابعاد اساسية للنشاطات الترويحية او التربوية التي تسهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية.

ان تعدد الاساليب التدريبية جعلت اللعب افضل فلا بد من استخدام اساليب مختلفة ومتنوعة في اعداد فرقنا الرياضية فاذا اردنا ان نكسب المنافسات مع الفرق الاخرى يجب علينا ان نعد نشاطات مدارسنا اعدادا صحيحا يتناسب مع الالعاب الرياضية التي يتدربون عليها. ان الملعب الرملي عبارة عن مادة ترابية قد تكون ذات اللون الاصفر الصحراوي او الرمال النهرية (ذات اللون الاسود) والرمادي ذات اللون الابيض. ويعد اللعب على الرمال من الوسائل المهمة التي تساهم في بناء مختلف القدرات البدنية والحركية والمهارية والحفاظ على اللياقة العامة لمدة طويلة. "ان الرمل من الاسطح الرخوة والكثيفة وبذلك يكون قوة رد الفعل لا تساوي قوة الفعل وان ذلك يتطلب من اللاعب ابداء قوة اكبر عند ممارسة الحركات الرياضية وكذلك ان العوامل التي تؤثر في القصور الذاتي للأجسام بطبيعة الاسطح والارضيات" . (مسلط : 129) ان الساحات والملاعب لها اهمية كبيرة في التدريب الرياضي اذ يعد من الامور الضرورية والمستلزمات المهمة لأعداد اللاعب اعدادا صحيحا وان الملاعب الرملية يتيح للأفراد القيام بفعاليات متنوعة و بذلك تؤدي الى توفر المرح والمتعة عند اداء التمرينات الرياضية عليها. وتعد لعبة كرة القدم من اكثر الالعاب الجماعية انتشارا في معظم دول العالم. لذا دأب اهل التدريب الرياضي والفسيولوجي والتعلم الحركي الى ايجاد افضل الاساليب التدريبية العلمية من اجل تطوير هذه اللعبة والوصول الى المستوى العالي الذي نشاهده الان على المستوى العالمي ان هذه

الملعب الرملي وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات ثانوية الجامعة للبنات بكرة القدم م.د. أميم سلمان مهدي

اللعبة محببة من قبل الجميع لما لها من اثاره و تشويق وتميزها باللعب السريع في الدفاع تارتا والهجوم تارة اخرى فتتطلب من اللاعب ان يملك مهارات ولياقه بدنية عالية. الدول المتحضرة تبدي دائما الاهتمام في الاعداد (المهاري و البدني والنفسي) الى الدرجة القصوى وتحقق جزءا من قراءاتها للأبحاث العلمية التي تعمل على تطوير الرياضة والتي تظهر اثارها على الانتصارات التي تحققها والمداليات في البطولات الرياضية. فيجب مواكبة التطور واستخدام الاساليب التدريبية الحديثة من اجل رفع مستوى الرياضة في العراق ومدارسنا كافة. ومن هنا جاءت اهمية البحث في استخدام الملعب الرملي لما له من اهمية في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات كرة القدم.

2-1 مشكلة البحث:

اطلعت الباحثة على الكثير من الابحاث والدراسات ومن خلال المشاهدة للبطولات التي تقام في المدارس وجدت الباحثة ان هناك ضعفا في الاداء المهاري للاعبات الطالبات وضعف في القدرات البدنية المسؤولة عن الدفاع والهجوم في اللعبة وبالتالي ضعفا بالأداء بصورة عامة وهذا بسبب سوء المستلزمات والتجهيزات وقلة اوقات التدريب وان الطالبات لديهن تخوف من التدريب في ساحة المدرسة التي هي عبارة عن ارض صلبة لذلك عمدت الباحثة الى اعداد ملعب بالرمل في داخل المدرسة في الساحة الترابية بفرشها بالرمل الاحمر وذلك لأهميته في تطوير القدرات البدنية وبالتالي اكتساب القدرات المهارية. وعدم التعرض للإصابات البدنية لان الرمل يقيهم من ذلك فعمدت الباحثة لإجراء تجربة ميدانية لتنتفع بالنتائج.

3-1 اهداف البحث :

1- اعداد ملعب رملي في ساحة المدرسة لغرض التدريب عليه .

2- معرفة تأثير الملعب الرملي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث .

4-1 فرضيات البحث:

1- هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث.

5-1 المجالات للبحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبات منتخب ثانوية الجامعة للبنات / مديرية تربية الكرخ الاولى.

2-5-1 المجال الزمني: 2019/10/1 - 2020/2/6

3-5-1 المجال المكاني: ساحة ثانوية الجامعة للبنات.

2 منهجية البحث:

الاجراءات الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي (ذا المجموعة الواحدة).

2-2 مجتمع وعينه البحث:

تم اختيار المجتمع 22 لاعبة وتم اختيار العينة بصورة عمدية وهن لاعبات منتخب ثانوية

الجامعة للبنات والبالغ عددهن 22 لاعبة وبهذا يكون العينة نسبة 100% من المجتمع الاصلي.

3-2 الوسائل والأجهزة والادوات:

1- المصادر العربية والأجنبية.

الملعب الرملي وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات ثانوية الجامعة للبنات بكرة القدم م.د. أميم سلمان مهدي

- 2- المقابلات الشخصية.
- 3- ساعه (stop watch).
- 4- شريط للقياس .
- 5- شريط لاصق .
- 6- ملعب رملي .
- 7- ملعب كرة قدم قانوني.
- 8- كرات كرة قدم قانونية .
- 9- مصطبات سويدية
- 10- بورك
- 11- طباشير
- 12- صافرة
- 13- اعلام

2-4-4 تحديد القدرات البدنية والمهارية للبحث :

بعد البحث والتقصي والاطلاع على كثير من البحوث والمقابلات الشخصية مع الأساتذة المختصين بالتدريب (كرة القدم) تم اختيار القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للرجلين و القوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية) وتم اختيار القدرات المهارية (التصويب ، ركل الكرة).

2-4-4-1 اختبارات البحث المستخدمة :

2-4-4-2 الاختبارات البدنية:

2-4-4-2-1 الوثب العريض من الثبات (الخولي وراتب : 414)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
الأدوات: مكان مناسب للوثبة وذلك بمراعاة ان يكون مستويًا وخاليًا من العوائق وغير أملس وعلى ارض ترابية ان أمكن تحدد بخطين متوازيين ومتعامدين على خط الوثب و شريط قياس و قطع طباشير للتأشير.

وصف الأداء: الوقوف الى الخلف من خط الوثب، بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج وبمسافة مناسبة بين القدمين، والذراعان مرفوعتان عاليًا ويبدأ المختبر بمرجة الذراعين الى الأمام والأسفل مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع الى الأمام قليلاً ثم مدُّ الركبتين لنقل ثقل الجسم بقوة انفجارية وذلك بعد وصول الذراعين الى أقصى الخلف من المرجة ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب الى الأمام مسافة يتم الارتقاء بالقدمين معاً كما يتم الهبوط عليها معاً أيضاً وبعكسه تعد المحاولة فاشلة. وتقاس المسافة من الحافة الداخلية لخط البدء الى الاثر الاخير الذي تركه اللاعب بالقدم والقريب من مكان البدء .

التسجيل: تعطي محاولتين وتسجل افضل محاولة بشريط قياس المسافة التي وثبها على ان يكون الشريط متعامداً مع خط الوثب وباستقامة عالية وذلك من الحافة الداخلية لخط الوثب ولغاية الحافة الداخلية لأقرب اثر لجسم القافر .

2-4-4-2-2 اختبار ثني ومد الركبتين في 20 ثانية (من وضع الوقوف) (Dyson : P 39)

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين
الأدوات: ساعة إيقاف الكترونية - صافرة.

الملعب الرملي وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات ثانوية الجامعة للبنات بكرة القدم م.د. أميم سلمان مهدي

وصف الأداء يقف المختبر والرجلان مفتوحة بفتحة قياسية (بعرض الصدر) وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بثني ومد الرجلين كاملاً بأسرع ما يمكن وبزمن قدره (20) ثانية.
التسجيل : يسمح للمختبر بأداء محاولتين بعد إعطائه راحة بينية مناسبة. وتسجل المحاولة الأفضل بعدد المرات المؤدات بشكل صحيح خلال 20 ثا
2-4-3 الركض لمسافة (30م) من البدء العالي (حنين : 86)
الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: ميدان للركض طوله لا يقل عن 50 م، وعرضه لا يقل عن 5م ومؤشر بالطباشير بصورة واضحة و ساعة توقيت عدد 2 وصافرة و مطلق و مؤقتان عدد2 و مسجل .وترسم ثلاثة خطوط متوازية وتكون المسافة بين الأول والثاني 10م و بين الثاني والثالث 30م وتترك مسافة 10 م بعد خط النهاية ويرسم طولياً مجالان على الأقل.

وصف الأداء: الوقوف خلف خط البداية (الخط الأول) ويتخذ اللاعب (وضع البدء العالي) . وعند طلاق الإشارة البدء يجري داخل مجاله تجاه خط بدء القياس (الخط الثاني) وفور وصوله الى هذا الخط يبدأ تشغيل ساعة التوقيت و يستمر المختبر في الركض الى ان يتجاوز الخط الثاني (خط القياس).

شروط الأداء:

- 1- يجب الالتزام بالمجال أثناء الجري.
- 2- يفضل إجراء الاختبار على مختبرين معا في وقت واحد توفيراً لعنصر المنافسة.
- 3- لكل مختبر محاولة واحدة.
- 4- يجب تخصيص حكم للبدء، وآخر لإعطاء إشارة بدء تشغيل الساعة وذلك فور وصول المختبر الى خط القياس (الخط الثاني) وحكم ثالث لتسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر في الجري .وفي حالة جري مختبرين معاً يجب تخصيص حكم لكل مختبر لتسجيل زمن جريه.
- 5- يجب ان يصل المختبر الى الخط الثاني وهو في أقصى سرعة له
- 6 - غير مسموح باستخدام حذاء الجري ذي المسامير

التسجيل: يسجل الزمن الذي يسجله المختبر في قطع المسافة المحددة (30م) بـ 1/10 من الثانية.

2-4-3 الاختبارات المهارية:

2-4-3-1 دقة التهديف نحو الهدف (حماد : 260)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف .

الأدوات المستعملة: كرة قدم عدد (10)، شريط لتحديد منطقة التهديف ، هدف ذات قياسات دولية ، ملعب قانوني.

طريقة الأداء: نضع (6) كرات في منطقة الجراء في الخط الأمامي وفي اماكن مختلفة ، حيث يقوم اللاعب بالتهديف ومن وضع الركض في الاماكن المؤشرة في الاختبار وحسب الصعوبة والاهمية وبشكل متسلسل الواحدة بعد الأخرى.

طريقة التسجيل: يتم احتساب عدد الأهداف التي تدخل او تمس جوانب الهدف الستة المؤشرة من جانبي ووسط الهدف حيث يمكن حساب الدرجات لكل كرة من الكرات الستة على وفق ذلك :

(4) درجات في المجال رقم (4)، (3) في رقم (3) ، (2) تحتسب في رقم (2) ، (1) درجة عند التهديف في المجال (1) ، (0) خارج الهدف.

- يعطى للاعب محاولة واحدة

2-4-3-2 ركل الكرة من الثبات لأبعد مسافة ممكنة (مجيد : 293)

الملعب الرملي وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات ثانوية الجامعة للبنات بكرة القدم م.د. أميم سلمان مهدي

الغرض من الاختبار: ركل الكرة الى المسافة المحصورة وقوة الركل (عن طريق ما يتحقق من مسافة عند ركل الكرة الثابتة على الأرض).

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، كرة قدم عدد (2)، شريط قياس، صافرة عدد (2)، بورك لتثبيت مسافة الاختبار، اعلام تثبت على الجوانب.

طريقة الاداء: يحدد مجال الاختبار بعرض (30) مترا من داخل منطقة الجزاء وباتجاه منتصف ملعب كرة القدم. يقوم اللاعب بضرب الكرة الثابتة لأبعد مسافة نحو خط النهاية وضمن حدود منطقة الاختبار.

لا يكمن حساب المحاولة صحيحة اذا:

- فشل اللاعب في ركل الكرة.

- عدم مواجهة المنطقة المخصصة للاختبار.

- اذا تدرجت الكرة على الارض منذ البداية بتأثير الهواء او تأثير اخر.

طريقة التسجيل: - يسجل للاعب المسافة بالمترا وأجزاء المتر من خط البداية حتى مكان لمس الكرة للأرض ويعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين ويسجل أفضل انجاز

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراءها على عينة قوامها (4) لاعبات من العينة الأصلية وذلك في يوم الاحد 10 / 11 / 2019 عند الساعة العاشرة صباحا.

2-4-3 الاختبارات القبليّة:

عمدت الباحثة لإجرائها يوم الاحد الموافق 17 / 11 / 2019 في تمام الساعة العاشرة صباحا لمتغيرات البحث في القدرات البدنية و الاثنين الموافق 18 / 11 / 2019 لمتغيرات البحث القدرات المهارية.

2-4-4 التجربة الرئيسية:

- تم اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث حيث بدأ المنهج التدريبي يوم الثلاثاء الموافق 19 / 11 / 2019 وانتهى يوم الخميس 9 / 1 / 2020

- استغرقت مدة المنهج التدريبي ثمانية اسابيع بواقع ثلاثة ايام في الاسبوع بمجموع 24 وحدة تدريبيه

- تم عمل الملعب الرملي من قبل الباحثة حيث تم مراعاة عوامل الامن والسلامة للاعبات. واعد

الملعب بطول 20 متر وعرض 10 متر وتم ملء الملعب بالرمل و بارتفاع 20 سم وان هذا الملعب

سيساعد اللاعبات على عدم الشعور بالملل اثناء التدريبات وعدم الخوف من السقوط وان الملعب غير

التقليدي سيجعل اللاعبات يشعرن بالمرح والسرور والمتعة اثناء التدريبات.

- راعت الباحثة مبدا التدرج في التكرارات.

- التدرج في التمرينات من السهل الى الصعب.

- وعمدت الباحثة لجعل التمرينات المهارية مشابهه للعب الفعلي.

- ادخلت الباحثة اسلوب التدريب بالمقاومة الرملية.

- زمن الوحدة التدريبية (30 - 40) دقيقة.

- التدرج بالشدة من 65% الى 80% والعودة الى 70% في الاسبوع الاخير من التدريب.

- اجراء الاحماء في بداية كل وحدة تدريبيه عن طريق تمرينات الاحماء والاطالة والمرونة.

**الملعب الرملي وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات
ثانوية الجامعة للبنات بكرة القدم
م.د. أميم سلمان مهدي**

2-4-5 الاختبارات البعدية :

عمدت الباحثة لإجراء الاختبارات البعدية في يومي الاحد والاثنين الموافق 2020/1/13-12 في الساعة 10 صباحا يوم للقدرات البدنية ويوم للقدرات المهارية ووفرت الباحثة نفس الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة.

2-5 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة spss نظام الحقيبة للإحصاء

3 عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية :

جدول (1)

يبين كل من الاختبار القبلي والبعدى وقيمة t للعينات المتناظرة في الاختبارات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة المعنوية
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية للرجلين	سم	18,474	140,409	16,406	157,318	13,418	0,000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد المرات	1,037	13,136	2,517	18,636	4,390	0,000	معنوي
السرعة 30 م	ثا	1,135	7,964	0,583	6,288	2,109	0,000	معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 21

من الجدول (1) تبين ان جميع الاختبارات البدنية ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية وتعزو الباحثة سبب ذلك الى التمرينات التي كانت تؤدي على الرمل وبشدد متدرجة ما بين المتوسطة الى الشديدة اثرت بشكل مباشر في تحسن القدرات البدنية موضوع البحث . " عند تحريك الرجل على الرمل ستواجهها مقاومة وان هذه المقاومة تستخدم لتقوية العضلات، وكلما ازداد التدريب صعوبة ازداد اكتساب القوة ". (عبد الفتاح : 243)

ان المقاومة الاحتكاكية التي تنتج من التدريبات المختلفة على الرمل وانغماس الرجل داخله يساعد في تقوية العضلات وبشكل تدريجي " ان استخدام مستويات مختلفة من المقاومات لها تأثير ايجابي وفقا لطبيعة الاداء داخل البيئة (ماء او رمال او يابسة) على القوة الخاصة بالإداء". (عماد : 54)

جدول (2)

يبين الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة t للعينات المتناظرة في الاختبارات المهارية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة المعنوية
		ع	س	ع	س			
التهديف	النقاط	2,631	7,454	2,703	13,454	4,094	0,000	معنوي
ركل الكرة بالسرعة للرجلين	متر المرات	1,077	6,454	3,660	12,545	4,699	0,000	معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 21

الملعب الرملي وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات ثانوية الجامعة للبنات بكرة القدم م.د. أميم سلمان مهدي

من الجدول (2) تبين ان جميع الاختبارات المهارية ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية وتعزوا الباحثة سبب ذلك الى التمرينات التي كانت تؤدي على الرمل وبطريقة اللعب الفعلية بالمناولات والتهديف ادت الى تطور القابليات المهارية لدى عينة البحث . " كما ان زيادة المقاومة بواسطة الرمل عملت على رفع مستوى اللاعبات من الجانب المهاري والوظيفي". (عبد الفتاح : 53)

ان عملية تطور المهارات يجب ان ترافقها تطور في عناصر اللياقة البدنية اذ يجب الاعتناء في اساليب التدريب التي تنمي المهارات وعناصر اللياقة البدنية على انهما جزءان لعملية واحدة ". (عبد الستار : 99)

3 الاستنتاجات والتوصيات:

1-3 الاستنتاجات :

- 1- ان الملعب الرملي اثر تأثيرا مباشرا في تحسن القدرات البدنية .
- 2- ان الملعب الرملي اثر تأثيرا مباشرا في تطوير القدرات المهارية.
- 3- ان الملعب الرملي اثبت صلاحيته للعبة

2-3 التوصيات :

- 1- اعتماد الملعب الرملي للتدريب جميع الفرق الرياضية وذلك لثبات فاعليته بتطوير الاداء المهاري والبدني .
- 2- يرجى استغلال المدارس جميعها للساحات المتروكة بأنشاء ملعب رملي لغرض المتعة والمرح والتطور البدني في دروس التربية الرياضية.
- 3- اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة ولألعاب اخرى .

المصادر

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، فسيولوجية التدريب والرياضة ، القاهرة ، دار النشر العربي ، 2003
- 2- امين انور الخولي ، اسامة كامل راتب ؛ التربية الحركية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1983) .
- 3- ريسان خريبط مجيد ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد : مكتب نور للتحضير الطباعي ، 1995 .
- 4- سمير مسلط ؛ البايوميكانيك الرياضي ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1988 .
- 5- عماد عبد الفتاح ؛ تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 2001 .
- 6- محمد صبحي حسنين . القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط3 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1995 .
- 7- مفتي ابراهيم حماد ؛ الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
- 8- منى عبد الستار ؛ علاقة الاعداد البدني والمهاري بمستوى الانجاز بكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1989 .
- 9- Dyson , G . The Mechanism of Athletes , University of London Pres Ltd , 1971

الملعب الرملي وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات
ثانوية الجامعة للبنات بكرة القدم
م.د. أميم سلمان مهدي

References:

- 1- Abu Al-Ela Ahmed Abdel-Fattah, Physiology of Training and Sports, Cairo, Arab Publishing House, 2003.
- 2- Ameen Anwar El-Khouly, Osama Kamel Ratib; Kinetic Education: (Cairo, Arab Thought House, 1983)
- 3- Resan Khuraibet Majeed; Applications in Physiology and Sports Training, Baghdad: Nour Office for Typography, 1995.
- 4- Samir Musalat; Mathematical Biomechanics, Baghdad, Higher Education Press, 1988.
- 5- Imad Abdel Fattah; The Impact of a Training Program in the Development of the Physical and Skill Attributes of Karate Players, Master Thesis, Helwan University, College of Physical Education for Boys, 2001.
- 6- Muhammad Sobhi Hassanein. Measurement and Evaluation in Physical Education, 3rd Edition, Cairo: Arab Thought House, 1995.
- 7- Mufti Ibrahim Hammad; New in the physical, skill and planning preparation of a soccer player, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1994.
- 8- Mona Abdel Sattar; The relationship of physical and skill preparation to the level of achievement in volleyball, Master degree, unpublished, University of Baghdad, College of Physical Education, 1989

ملحق (1)

نموذج لوحة تدريبية

زمن الوحدة التدريبية: 40 دقيقة
زمن الاحماء : 10 دقيقة
زمن الجزء الرئيس: 25 دقيقة
زمن تمارين التهدئة : 5 دقيقة

التمارين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجميع	الراحة بين المجميع	الشدة
حجل على الرجلين بالتناوب بزمن 10 ثا لكل رجل	2 × 2	45 ثا	2	2 د	%65
قفزات على البقعة بزمن 15 ثا	2 × 2	40 ثا	2	2 د	%65
القفز على مصطبات سويدية بكلتا القدمين بزمن 10 ثا	2 × 2	45 ثا	2	2 د	%70
ركل الكرة الى الزميل بزمن 15 ثا	2 × 2	30 ثا	2	2 د	%60
التهديف نحو هدف محدد لمدة 10 ثا	2 × 2	30 ثا	2	2 د	%60

الملعب الرملي وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات
ثانوية الجامعة للبنات بكرة القدم
م.د. أميم سلمان مهدي

**The sandy field and its effect on improving some physical and skillful
abilities of female university high school football players**

D. Amim Salman Mahdi

The first directorate of karkh education
umaimmuthana@gmail.com

Abstract

The research aims to prepare a sandy playground in the school yard for the purpose of training on it. And to know the effect of the sand court in developing some physical abilities. And to know the effect of the sand court in developing some basic skills. The researcher used the experimental one-group approach to suit the nature of the problem. The community and the sample were deliberately chosen, and they are the 22 female secondary school players. The training curriculum was applied to the research sample on Tuesday 19/11/2019 and ended on Thursday 1/9/2020, and after collecting the data, it was processed statistically and the following conclusions emerged : The sand court has a direct impact on the development of the physical capabilities of the subject of study. The sand court had a direct effect on the development of the skills abilities in question. The sand court has proved its worthy football.