

تدريبات مركبة بمصاحبة الرؤيا المحيطية في تطوير التصرف
الخططي بكرة القدم للاعبين الشباب
م.م. عمار سامي عيدان
وزارة التربية - المديرية العامة لتربية القادسية

تدريبات مركبة بمصاحبة الرؤيا المحيطية في تطوير التصرف

وزارة التربية – المديرية العامة لتربية القادسية

ملخص البحث:

استهدف البحث الى :

- ◀ التعرف على اثر تدريبات مركبة بمصاحبة الرؤيا المحيطية في التصرف الخططي بكرة القدم للاعبين الشباب المنتمين الى نادي عفك الرياضي .
- ◀ التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث في التصرف الخططي بكرة القدم للاعبين الشباب المنتمين الى نادي عفك الرياضي .
- ولتحقيق تلك الأهداف أستعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ، فيما تمثلت أدوات البحث لاعبي كرة القدم الشباب المنتمين إلى نادي عفك الرياضي ، البالغ عددهم (20) لاعباً ، ، فضلاً عن وسائل جمع البيانات . وبعد سلسلة الإجراءات الميدانية المتمثلة في التأكد من صلاحية الاختبارات ، باشر الباحث بإجراءات الاختبارات القبلية ومن ثم تطبيق تدريبات مركبة بمصاحبة الرؤيا المحيطية إذ تعمل المجموعة التجريبية بتدريبات مركبة بمصاحبة الرؤيا المحيطية بينما تعمل المجموعة الضابطة بالتمرنات المعدة من قبل المدرب وبعد الانتهاء منها اجريت الاختبارات البعدية ، وباستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج بما يخدم البحث ويحقق الأهداف ، استنتج الباحث التدريبات مركبة بمصاحبة الرؤيا المحيطية كان لها تأثير ايجابي في تطوير التصرف الخططي بكرة للاعبين شباب نادي عفك الرياضي .
- الكلمات الافتتاحية : تمرينات تدريبات مركبة بمصاحبة الرؤيا المحيطية ، التصرف الخططي بكرة القدم .

1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يتوقف الارتقاء بالمستوى الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية على اكتمال الحالة التدريبية للاعب التي تعتمد بدورها على النواحي البدنية والمهارية والخططية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، ومن ثم الوصول إلى فترة تكامل الأداء في المسابقة عن طريق قيام اللاعب بواجباته الخططية الفردية والجماعية في مواقف اللعب المتغيرة .

من اجل الارتقاء بالمستوى اللاعبين لابد من التركيز على جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية بالاعتماد على كل الاجهزة العلمية والارتقاء بها لأن لعبة كرة القدم تكون متشعبة ومتغيرة الظروف وغالبا ما تفرض على اللاعب ان يكون في كل المواقف والاوزاع واجادتها .

وللتفكير اثراً هاماً واساسياً في تنفيذ خطط اللعب في كرة القدم على وفق مقتضيات الموقف التنافسي الذي يعد مرهوناً بقدرة اللاعب على استخدام التفكير تحت ظروف المنافسة والى جانب ذلك يجب أن يتصف التفكير بالسرعة والمرونة والابداع بحيث يسمح له بالتصرف الخططي السليم في ممارسة الأنشطة الرياضية ولاسيما الأداء الخططي ، ويعد التفكير من اهم المتطلبات الاداء الرياضي التنافسي حيث ان كرة القدم فيها العديد من المواقف والحالات المتغيرة في اثناء اللعب مما يتطلب من اللاعب ادراك مواقف اللاعبين زملائه واللاعبين المنافسين فيفكر كيف يتحرك وينتهي الى استخلاص معين يترتب عليه تصرفه الخططي المناسب .

ان التصرف الخططي مهم جدا في جميع مجالات الحياة ومن ضمنها المجال الرياضي ، اذ ان الرياضيين (الحكم ، المدرب ، اللاعب ، الاداري) يتطلب منهم الابداع والابتكار كل حسب تخصصه نتيجة التعامل مع بيئة متغيرة الظروف لذلك فان دراسة وقياس التصرف الخططي في المجال الرياضي بات ضروريا وسوف يسهم وبشكل فعال في تطوير الرياضي والوصول به الى الانجاز العالي

بالإضافة الى ان التصرف الخططي داخل الملعب تحتاج الى الابداع والابتكار وان مواقف اللعب المتغيرة تتطلب من اللاعب ان القيام بكل ذلك .
وتكمن الأهمية النظرية لهذه الدراسة من خلال وضع إطار معرفي للمدربين عن :

أما الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فتظهر من خلال :
◀ نتائجها وتوصياتها ، والتي قد تساعد في الإجابة عن بعض التساؤلات حول جدوى تدريبات مركبة بمصاحبة الرؤيا المحيطة في التصرف الخططي بكرة القدم للاعبين الشباب .

1-2 مشكلة البحث :

◀ سيحاول الباحث في هذه الدراسة الإجابة عن التساؤل الآتية :
◀ ما واقع التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم المنتمين الى نادي عفا الرياضي ؟
◀ ما هو اثر التدريبات المركبة بمصاحبة الرؤيا المحيطة في تطوير والتصرف الخططي بكرة القدم للاعبين الشباب ؟ .
◀ هل يمكن تطوير التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم المنتمين الى نادي عفا الرياضي ؟

1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على اثر تدريبات مركبة بمصاحبة الرؤيا المحيطة في تطوير التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم المنتمين الى نادي عفا الرياضي .
2- التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث في التدريبات المركبة بمصاحبة الرؤيا المحيطة والتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم المنتمين الى نادي عفا الرياضي .

1-4 فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الرؤيا المحيطية والتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم المنتمين الى نادي عفا الرياضي لصالح الاختبار البعدي .

2. توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين في الرؤيا المحيطية والتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم المنتمين الى نادي عفا الرياضي لصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : اللاعبين الشباب بكرة القدم المنتمين الى نادي عفا الرياضي

1-5-2 : المجال الزماني : الفترة من (15 / 1 / 2022) ولغاية (5 / 6 / 2022) .

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي عفا الرياضي .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

أستعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة الدراسة وأهدافها .

2-2 الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث :

1-2-2 أدوات البحث :

استعان الباحثون بالأدوات البحثية الآتية ، للوصول إلى النتائج وتحقيق الأهداف :

2-1-2-1 مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث باللاعبين الشباب ، المنتمين إلى نادي عفا الرياضي ، والبالغ مجمل مفرداته (20) لاعباً .

2-1-2-2 وسائل جمع البيانات :

استلزم هذا البحث العديد من الوسائل اللازمة لجمع البيانات ، وهي :

1- الملاحظة :

من خلال المتابعة والملاحظة المجردة لمباريات كرة القدم ، وكذلك الاستعانة بالتقنيات الحديثة (الانترنت) ، حدد الباحثون مشكلة الدراسة .

2- الاستبيان : استعان الباحثون باستبيان لقياس الرؤيا المحيطة للاعبين الشباب المنتمين إلى نادي عفك الرياضي بكرة القدم .

3- الاختبار والقياس :

استعان الباحثون بالاختبارات المناسبة لجمع البيانات ، الضرورية لتحقيق أهداف البحث

2-2-2 الأجهزة والأدوات (العدد) ، المساعدة :

أستعمل الباحثون بالعديد من الأجهزة والأدوات المساعدة في عملية الحصول على البيانات المطلوبة منها :

◀ كرات قدم ، شواخص ، بورك ، البرامجيات والتطبيقات ، ساحة كرة قدم ، حاسبة يدوية ، حاسوب شخصي (Lab Tub) ، أدوات مكتبية (أوراق وأقلام) ، استمارة تسجيل نتائج الاختبارات .

2-3-2 تحديد الاختبارات المعنية بمتغيرات البحث:

من أجل تحديد الاختبار الذي يعنى بقياس متغيرات البحث ، أجري مسحاً للمصادر والمراجع العلمية ذات العلاقة ، تمخضت عن ترشيح اختبار واحد لقياس التصرف الخططي .

وبعد جمع البيانات وتقريغها أستعمل الباحثون اختبار (كا2) ، فأظهرت النتائج قبول ترشيح الاختبارات لتحقيقها قيمة (7.000) ، وهي أكبر من قيمة (كا2) الجدولية البالغة (3.84) ، عند درجة حرية (1) ، ومستوى دلالة (0.05) .

2-3-2 التجارب الاستطلاعية :

أولاً :- التجربة الاستطلاعية الأولى :-

أن التحقق من سلامة السياقات المتبعة لإجراء الاختبارات ، ومعرفة مدى توافر الشروط الخاصة بها ، وتنفيذ تلك الشروط ، تعد مطلباً أساسياً ، وتحقيقه استلزم إجراء دراسة استطلاعية يوم الاحد بتاريخ (2022/1/26) ، على عينة مقدارها (20) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، من نادي النجمة الرياضي - الشباب .

لقد أفرزت النتائج التي خرج بها الباحث عن تحقق جميع الأغراض التي أجريت من أجلها التجربة الاستطلاعية ، مما يؤشر حسن استجابة اللاعبين واندفاعهم لتنفيذ الاختبار ، ومناسبة الوقت المحدد له وحسن أخراجه وتنظيمه ، كيفية أجراءه وتطبيقه وتسجيل نتائجه .

ثانياً:- التجربة الاستطلاعية الثانية :-

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية وذلك في فترة الاعداد في يومي الثلاثاء والاربعاء بتاريخ 28 - 29 / 1 / 2022 م وكانت بهدف تحديد الشدد المناسبة للتدريبات المركبة وتطبيق وحدتان تدريبيتان لتحديد مكونات حمل التدريب لهذه التمرينات .

2-3-3- المعاملات العلمية لاختبارات المستخدمة في البحث :

أولاً- الصدق :

لقد أستخلص الباحثون صدق الظاهري ، الذي يقوم على أساس مدى تمثيل الاختبار للظاهرة التي يقيسها (الرؤيا المحيطية، التصرف الخططي) ، من خلال الاستبيان الذي وزع على (8) ، من المختصين ، والذين أشروا صلاحية الاختبارين من خلال الآتي : (يعد الاختبار صالحاً إذا حقق نسبة (100 %) ، من مجموع آراء الخبراء للموافقة على تمثيل الاختبار للظاهرة التي يقيسها) .

وبعد جمع البيانات وتقريغها أستعمل الباحثون اختبار (كا2) ، فأظهرت النتائج قبول ترشيح الاختبارات لتحقيقهما قيماً أكبر من قيمة (كا2) الجدولية البالغة (3.84) ، عند درجة حرية (1) ، ومستوى دلالة (0.05) . والجدول (1) يبين صلاحية الاختبارين .

الجدول (1)

يبين صلاحية الاختبارين المرشحين

الاختبار	عدد الإجابات		قيمة (كا2)		دلالة الفرق
	تصلح	لا تصلح	المحسوبة	الجدولية	
التصرف الخططي	8	-	8	3.84	معنوي

ثانياً - الثبات :

حاول الباحثون إيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث (التصرف الخططي) ، من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائجهما ، بنتائج إعادة الاختبار بعد مدة زمنية 7 ايام .

وبعد حساب معامل الارتباط (بيرسون) ، بين درجات الاختبارين ، ظهر أن الارتباط معنوي ، عند درجة حرية (6) ، ومستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على تمتع الاختبارات قيد البحث بدرجة عالية من الثبات ، ينظر جدول (2) .

ثالثاً - الموضوعية :

حاول الباحثون إيجاد معامل الموضوعية للاختبارات قيد البحث (التصرف الخططي) ، من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج محكمين . وبعد حساب معامل الارتباط (بيرسون) ، بين درجات المحكمين ، ظهر أن الارتباط معنوي ، عند درجة حرية (6) ، ومستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على تمتع الاختبارات قيد البحث بدرجة عالية من الموضوعية ، ينظر جدول (2)

الجدول (2)

يبين معامل الثبات لاختبارات المستخدمة في البحث ، المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية	الدلالة الإحصائية
التصرف الخططي	0.78	0.94	معنوي

2-4-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1-الاختبارات القبلية :-

جرت اختبارات القبلية على عينة البحث في يوم الاحد الموافق (3 / 2 / 2022) في الثانية والنصف عصرًا على مجموعتي البحث (المجموعة الضابطة ، المجموعة التجريبية) وقد أجرى الباحثون التجانس والتكافؤ للأفراد عينة البحث .

جدول (3) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t المحسوبة	مستوى الدلالة	ليفين	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س				
اتخاذ القرار	0.212	0.986	0.365	1.226	1.799	0.089	0.925	0.349
تنفيذ المهارة	0.185	1.174	0.163	1.166	0.103	0.919	1.429	0.247
الإسناد	0.100	1.009	0.146	1.087	1.392	0.181	1.429	0.247
التحرك مع الكرة	0.321	1.290	0.289	1.245	0.330	0.745	0.691	0.417
التغطية	0.247	1.106	0.146	1.037	0.761	0.457	1.104	0.307
مستوى تقييم الأداء	0.090	1.113	0.138	1.152	0.753	0.461	3.201	0.090
مجموعة حالات الاستخدام	0.543	6.678	0.826	6.913	0.753	0.461	0.194	0.665

2-4-2- التدريبات المركبة:-

قام الباحث بتنفيذ التدريبات المركبة للعينة قيد البحث وذلك في الفترة من 2022/2/10 وحتى 2022/4/30 بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا ولمدة (8) اسبوع .

2-4-3-الاختبارات البعيدة :-

أجرت الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم الاحد (2 / 5 / 2022) في الساعة الثانية والنصف عصرًا متضمنة الشروط والإجراءات نفسها المتبعة في الاختبارات القبلية .

2-5- الوسائل الإحصائية :

استعان الباحثون بالحقيبة الإحصائية (SPSS) ، لمعالجة البيانات وإظهار النتائج .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1- عرض نتائج الفروق بين الرجل المفضلة والغير المفضلة في قيم النشاط الكهربائي للعضلات في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها
الجدول (5)

يبين الفروق في الاختبارات القبلية والبعدي في التصرف الخططي للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
3	اتخاذ القرار	درجة	0.212	0.986	0.230	1.178	-	0.192	4.208	0.002
4	تنفيذ المهارة	درجة	0.185	1.174	0.206	1.430	-	0.256	2.468	0.036
5	الإسناد	درجة	0.100	1.009	0.211	1.270	-	0.261	3.723	0.005
6	التحرك مع الكرة	درجة	0.321	1.290	0.284	1.550	-	0.260	3.101	0.013
7	التغطية	درجة	0.247	1.106	0.201	1.440	-	0.334	3.163	0.011
8	مستوى تقييم الأداء	درجة	0.090	1.113	0.124	1.374	-	0.261	5.894	0.000
9	مجموعة حالات الاستخدام	درجة	0.543	6.678	0.747	8.242	-	1.564	5.894	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (5) الفروق في قيم المتغيرات قيد الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروقا بين الاختبارين القبلي والبعدي . ففي التصرف الخططي (اتخاذ القرار ، تنفيذ المهارة ، الاسناد ، التحرك مع الكرة ، التغطية ، مستوى تقييم الاداء ، مجموع حالات الاستخدام) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق اظهرت فروقا معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.208 ، 2.468 ، 3.723 ، 3.101 ، 3.163 ، 5.894 ، 5.894) على التوالي عند مستوى دلالة (0.002 ، 0.036 ، 0.005 ، 0.013 ، 0.011 ، 0.000) على التوالي ولصالح الاختبار البعدي .

الجدول (6)

يبين الفروق في الاختبارات القبلي والبعدي للتصرف الخططي للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
3	اتخاذ القرار	درجة	1.226	0.365	1.603	0.434	-0.377	0.421	2.835	0.020
4	تنفيذ المهارة	درجة	1.166	0.163	1.740	0.117	-0.574	0.227	7.994	0.000
5	الاسناد	درجة	1.087	0.146	1.690	0.341	-0.603	0.408	4.669	0.001
6	التحرك مع الكرة	درجة	1.245	0.289	1.850	0.165	-0.605	0.204	9.397	0.000
7	التغطية	درجة	1.037	0.146	1.770	0.116	-0.733	0.161	14.369	0.000
8	مستوى تقييم الاداء	درجة	1.152	0.138	1.731	0.118	-0.578	0.136	13.454	0.000
9	مجموعة حالات الاستخدام	درجة	6.913	0.826	10.384	0.710	-3.470	0.816	13.454	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (6) الفروق في قيم المتغيرات قيد الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروقا بين الاختبارين القبلي والبعدي . ففي التصرف الخططي (اتخاذ القرار ، تنفيذ المهارة ، الاسناد ، التحرك مع الكرة ، التغطية ، مستوى تقييم الاداء ، مجموع حالات الاستخدام) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق اظهرت

فروقاً معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.835 ، 7.994 ، 4.669 ، 9.397 ، 14.369 ، 13.454 ، 13.454) على التوالي عند مستوى دلالة (0.020 ، 0.000 ، 0.001 ، 0.000 ، 0.000 ، 0.000) على التوالي ولصالح الاختبار البعدي .

الجدول (7) يبين الفروق في الاختبارات البعدية في التصرف الخططي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	المعنوية الحقيقية
		ع	س	ع	س		
اتخاذ القرار	درجة	0.230	1.178	0.434	1.603	2.735	0.014
تنفيذ المهارة	درجة	0.206	1.430	0.117	1.740	4.238	0.001
الإسناد	درجة	0.211	1.270	0.341	1.690	3.209	0.004
التحرك مع الكرة	درجة	0.284	1.550	0.165	1.850	2.590	0.010
التغطية	درجة	0.201	1.440	0.116	1.770	3.495	0.001
مستوى تقييم الأداء	درجة	0.124	1.374	0.118	1.731	4.674	0.001
مجموعة حالات الاستخدام	درجة	0.747	8.242	0.710	10.384	4.674	0.001

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (7) الفروق في قيم المتغيرات قيد الدراسة في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروقا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي . ففي التصرف الخططي (اتخاذ القرار ، تنفيذ المهارة ، الإسناد ، التحرك مع الكرة ، التغطية ، مستوى تقييم الاداء ، مجموع حالات الاستخدام) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق اظهرت فروقا معنوية إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.735 ، 4.138 ، 3.209 ، 2.590 ، 3.495 ، 4.674 ، 4.674) على التوالي عند مستوى دلالة (0.014 ، 0.001 ، 0.004 ، 0.010 ، 0.001 ، 0.001 ، 0.001) على التوالي ولصالح المجموعة التجريبية .

3-1-5- مناقشة النتائج :

يتضح من الجداول (5-9) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات التصرف الخططي قيد البحث لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي استعملت التدريبات المركبة ، ويعزو الباحثون هذا التطور إلى استخدام التدريبات المركبة ان اللاعب ومن جراء التدريبات المركبة التي هي اساليب متعددة تساعدهم في التحكم بالمباريات منها التصرف الخططي فاللاعب يستخدم قدرتي التصرف الخططي في جميع ظروف المباراة مثلا عند التحرك واتخاذ المواقف المناسبة فيجب على اللاعب ان يستند ويستدل بعدة نقاط منها المسافة التي يجب ان تكون بينه وبين حالة اللعب جهد الامكان ليساعده ذلك على متابعة زملائه اللاعبين والتي تجعله على تواصل تام معهم فيجب اختيار الاسلوب المناسب للحالة عند التحرك في الملعب وفي الاوقات المناسبة فأن كل مذكر هو يعبر عن حالتي التصرف الخططي تساعده في التحرك الصحيح لاتخاذ المواقف المناسبة وبوجود الحدس الذي يكون هو المؤكد له خصوصا عند التهيؤ للتحرك والانتقال من مكان الى اخر في المباراة فأن الحدس الحصة الاكبر من خلال توقع تحركات اللاعبين الزملاء .ويتفق الباحثون مع ما جاء به (قاسم لزام صبر 2015) من ان قدرة اللاعب الفكرية والذهنية تؤدي دورا اساسيا في اتخاذ الموقف المناسب خلال اللعب اذ تعد من المتطلبات الاساسية لمهارة اللعبة ولكي يختار اللاعب الموقف المناسب ينبغي له ان يكون ذا تفكير جيد وذهنية منفتحة فضلا عن تمتعه بصفات الجرة والتصميم في اختيار الموقف المناسب⁽¹⁾.

وقد لاحظ الباحثون تفوق أفراد المجموعة التجريبية في التصرف الخططي على أفراد المجموعة الضابطة ، اذ يعزو الباحثون هذا التطور المعنوي الى نوعية التدريبات المركبة التي تخلق البيئة المناسبة لتنفيذ المهارات الخططية السريعة التي تهدف إلى

(¹) قاسم لزام صبر : نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم ، ط1 ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، المكتبة الوطنية ، 2009 ص15.

تحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين المهارات في التنفيذ والسرعة في الأداء إذ أنه لا يكاد يخلو تمرين من الاداء الخططي المهاري وتحت أجواء مشابهة لحالة اللعب الحقيقي إذ أن الباحثون اعدوا هذه التمارين مشابهة لحالة اللعب ولتكرار هذه التمارين في الوحدات المستخدمة أدى ذلك كله إلى تطوير زمن تنفيذ التمرينات عند اللاعبين لكون استمرار التطبيق يحتم عليهم التنفيذ بأقل زمن مناسب أثناء اللعب من اجل تحقيق الهدف المطلوب وهو وضع الكرة في هدف المنافس حيث ان " تكرار التمرينات الخططية التي تشابه ما في اللعب على وجه الخصوص يمكن تقصير زمن أدراك اللاعب لمواقف وزيادة قدرته على التصرف الخططي السريع " (1)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج وعلى ضوء اهداف التدريبات المركبة وفي حدود عينة البحث ومن واقع البيانات التي تجمعت لدى الباحثون وفي أطار المعالجات الإحصائية ، أمكن التوصل للاستنتاجات الآتية :

1. هناك تأثير إيجابي لاستخدام التدريبات المركبة للاعبين الشباب بكرة القدم قيد البحث .

2. هناك تأثير إيجابي لاستخدام التدريبات المركبة في التصرف الخططي للاعبين الشباب قيد البحث

4-2 التوصيات :

يوصي الباحثون بالآتي :

1. الاهتمام باستخدام التدريبات المركبة لتنمية العوامل النفسية للاعبين الشباب.

(¹) عبد الستار جبار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 ، ص 187

2. المزيد من الدراسات والبحوث لابرار اهمية التدريبات المركبة تمرينات الالعب المصغرة في باقي الانشطة الرياضية .

المصادر :

➤ قاسم لزام صبر : نظرية الاستعداد وتدرجات المناطق المحددة بكرة القدم , ط1 , بغداد , دار الكتب والوثائق , المكتبة الوطنية , 2009 .

➤ عبد الستار جبار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة , ط1 , دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع , 2000 .

➤ . George : Modern Fiction Studies For – Specific Work Relating and Psychology 1984,p:71 – 82

ملحق (1)

نموذج تدريبات مركبة بمصاحبة الرؤيا المحيطية

رمز التمرين : التمرين الاول

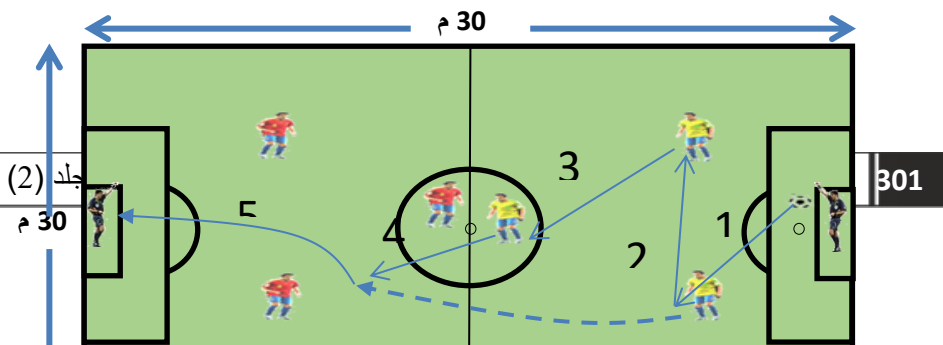
الهدف من التمرين: تطوير مهارة الاخمد والتمرير

مساحة اللعب : (30×30) م

الادوات المستخدمة : ملعب كرة قدم ، اهداف ، يلك تدريب الوان ، كرات قدم ، اقماع مختلف الاحجام والاشكال .

النقاط الفنية : اللعب من لمستين ،

شرح التمرين : تدريبات S.S.G عدد اللاعبين (3×3) +2 حارس مرمى . التركيز على التمرير الجيد والحركة المستمرة للاعبين لتحقيق الهدف البدني والمهاري وعدم توقف التمرين لحين انتهاء الوقت المحدد مع مراعاة الانتقال الى ساحة المنافس بعد ثلاثة تمرينات



يبين استمارة الملاحظة لاختبار التصرف الخططي

[illegible]