

تأثير تمارين مشابهة للعب في تطوير الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي

للاعبي كرة القدم الشباب

م.د عماد عوده جوده - جامعة القادسية - كلية التربية

Emadody_jody@yahoo.com

م.د عمار علي اسماعيل - جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د علي محمد خطاب - وزارة الشباب والرياضة

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تمارين مشابهة للعب في تطوير الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي للاعبي كرة القدم الشباب ، حيث شملت عينة البحث الاعبين الشباب في نادي الديوانية الرياضي للموسم (2016-2017م) والبالغ عددهم (20) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث تعرضت المجموعة التجريبية الى تمارين مشابهة للعب استغرقت (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات واهم ما استنتجه الباحثون ان لتمرين المشابهة للعب فاعلية التخلص من المراقبة واستقبال الكرات تحت الضغط وتحسين مهارة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب .

The effect of exercises similar to playing in the development of sensory perception and quick performance of the planners of young football players

Dr.Ali Mohammed Hataab

Dr.Amad Auda Joda

Dr.Ammar Ali Asmail

The study aimed to identify the effect of exercises similar to playing in the development of sensory perception and speed of performance of the planners of young football players. The sample included young players in the Diwaniyah Sports Club for the season (2016-2017) and the number of (20) players were divided into two groups control and experimental where The experimental group was subjected to exercises similar to the 8-week play with 3 units. The researchers concluded that exercises similar to those used to remove control, receive balls under pressure and improve scoring skills for young footballers.

المقدمة واهمية البحث :

يزداد الاهتمام بلعبة كرة القدم في بلدان العالم المتطورة منها أو النامية نظرا لما تحتله هذه اللعبة من مكانة لدى الجميع ، إذ حظيت هذه اللعبة ببحوث كثيرة وكان لهذه البحوث دور مهم وأساس في تطوير مستوى اللاعبين، وأخذت الدول تبذل جهودا كبيرة لتوفير التسهيلات المادية والمعنوية للارتقاء بهذه اللعبة لمختلف الفئات والأعمار .

من اجل الارتقاء بمستوى اللعبة لابد من التركيز على جميع النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والارتقاء بها لأن لعبة كرة القدم تكون متشعبة ومتغيرة الظروف . وتعد التمرينات الخطية مهمة في تدريب كرة القدم لان اللعبة تعتمد على تسجيل الاهداف من اجل حسم المباريات .

لهذا كثيرا ما دئب المدربون في التنوع في استعمال الخطط الهجومية لكسر الحصون الدفاعية للفرق المتنافسة لهذا تكمن اهمية البحث في اعطاء تمارين تخدم الجانب الهجومي وتحت الضغط الدائم لخاق جو من المنافسة مشابهة لحالات اللعب الحقيقية من اجل تحسين الجوانب الخطية للاعبين الشباب .

لهذا ارتأى الباحثون الخوض في هذه الدراسة من اجل تحسين الادراك الحسي وسرعة اداء التصرف الخطي للاعبي الشباب بكرة القدم .

مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثون ومشاهدته لدوريات المحلية للفئات العمرية يوجد ضعف واضح في اتمام الهجمات بصورة صحيحة بسبب ان معظم التمارين الهجومية المعطاة من قبل المدربين تعطى بدفاع سلبي مما يؤدي اللاعبون المهاجمون التمارين بصورة سهلة ومريحة نتيجة عدم جود ضغط من المدافعين لهذا سعى الباحثون في ايجاد تمارين اللعب الهجومي تحت الضغط بشكل مشابه لما يحدث في المباريات ليكون اللاعب صورة عقلية لما يحدث مسبقا نتيجة اداء التمارين المعطاة .

اهداف البحث :

- 1- اعداد تمارين مشابهة للعب للاعبي كرة القدم الشباب
- 2- التعرف على تاثير تمارين مشابهة للعب في تطوير الادراك الحسي وسرعة الاداء الخطي للاعبي كرة القدم الشباب
- 3- التعرف على افضلية المجموعتين في الاختبار البعدي للمتغيرات المدروسة

فرضا البحث :

1- لتمرين المشابهة للعب تاثير ايجابي في الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي للاعبي كرة القدم الشباب

2- هناك فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين في المتغيرات المدروسة ولصالح المجموعة التجريبية

مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبو شباب الديوانية دون الـ 19 سنة والبالغ عددهم (20) لاعب .

المجال الزمني : 3 / 3 / 2017 ولغاية 25 / 6 / 2017 .

المجال المكاني : ملعب نادي الديوانية الرياضي .

منهج البحث :

استعمال الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة

مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث باللاعبين الشباب ، المنتمين إلى نادي الديوانية الرياضي للموسم (2016-2017م) ، والبالغ عددهم (20) لاعباً . وتم اجراء التجانس لمجتمع البحث وبعد ذلك تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية) ، حيث بلغ عدد كل مجموعة على عشرة لاعبين .

الجدول (1) يبين تجانس وتكافؤ مجتمع البحث في المتغيرات المؤثرة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		معامل الاختلاف		المجموعة التجريبية		معامل الاختلاف	قيمة T المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع	س	ع			
الطول	سم	175.00	4.876	173.10	4.306	173.10	4.306	2.488	0.924	غير معنوي
الكتلة	كغم	67.200	6.356	70.300	5.314	70.300	5.314	7.558	1.183	غير معنوي
العمر	سنة	17.700	0.483	17.500	0.707	17.500	0.707	4.041	0.739	غير معنوي
العمر التدريبي	سنة	3.100	0.738	3.600	0.516	3.600	0.516	14.344	1.756	غير معنوي
الادراك الحسي	ثانية	56.500	3.659	55.300	3.917	55.300	3.917	7.084	0.708	غير معنوي
المناولة الجدارية والتهديف	ثانية	5.550	0.643	5.950	0.762	5.950	0.762	12.806	1.268	غير معنوي
الربط الخططي والتهديف	ثانية	15.100	0.994	14.300	1.947	14.300	1.947	13.612	1.157	غير معنوي

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (18) هي (2.101)

اجراءات البحث الميدانية :

أولاً: اختبار الإدراك الحسي بالكرة⁽⁶⁾

اختبار الإحساس بالكرة واللاعب معصوب العينين .
الهدف من الاختبار: معرفة مدى إحساس اللاعب قدرته على التعرف على كرات اللعب والإحساس بها .

تسجيل الدرجات : يتم تسجيل زمن الإحساس بالكرة لدى لاعبي كرة القدم (الفترة التي يقضيها اللاعب في اختيار الكرة الصحيحة) بتحديد مدى السرعة والدقة التي يميزون بها كرات القدم من بين كرات تختلف عنها اختلافاً يسيراً في الحجم؛ والشكل؛ والمادة؛ والوزن) خلال دقيقة واحدة .
طريقة الاداء: حيث تعصب أعين اللاعب ويتم وضعه امام الكرات ويستخدم قدمه بالضغط وإحساس الكرات المطلوبة وهو يرتدي الأحذية الخاصة باللعب عند اختيار الكرات وفي اقصر زمن ممكن

الادوات المطلوبة : كرات قدم – كرات سله – كرات طائره – كرات يد – كرات قدم غير قانونيه – كرت قدم قانونيه

(بحيث توضع كرة قدم واحدة مع مجموعة من الكرات تختلف اختلافاً بسيطاً كأن تكون مع مجموعة من كرات طائره وكرات سلة وكرات يد وكرات قدم تختلف عن الكرات القانونية من حيث الحجم والشكل والوزن) . استعان الباحثون عند اداء الاختبار ب(12) كره مختلفة الانواع والاشكال وتم وضع كرة قدم واحدة بين هذه الكرات .

ثانياً : اختبار المناولة الجدارية الخططية (دبل باص) والتهديف⁽⁷⁾ :

اسم الاختبار/ المناولة الجدارية (دبل باص) مع التهديف بالحركة

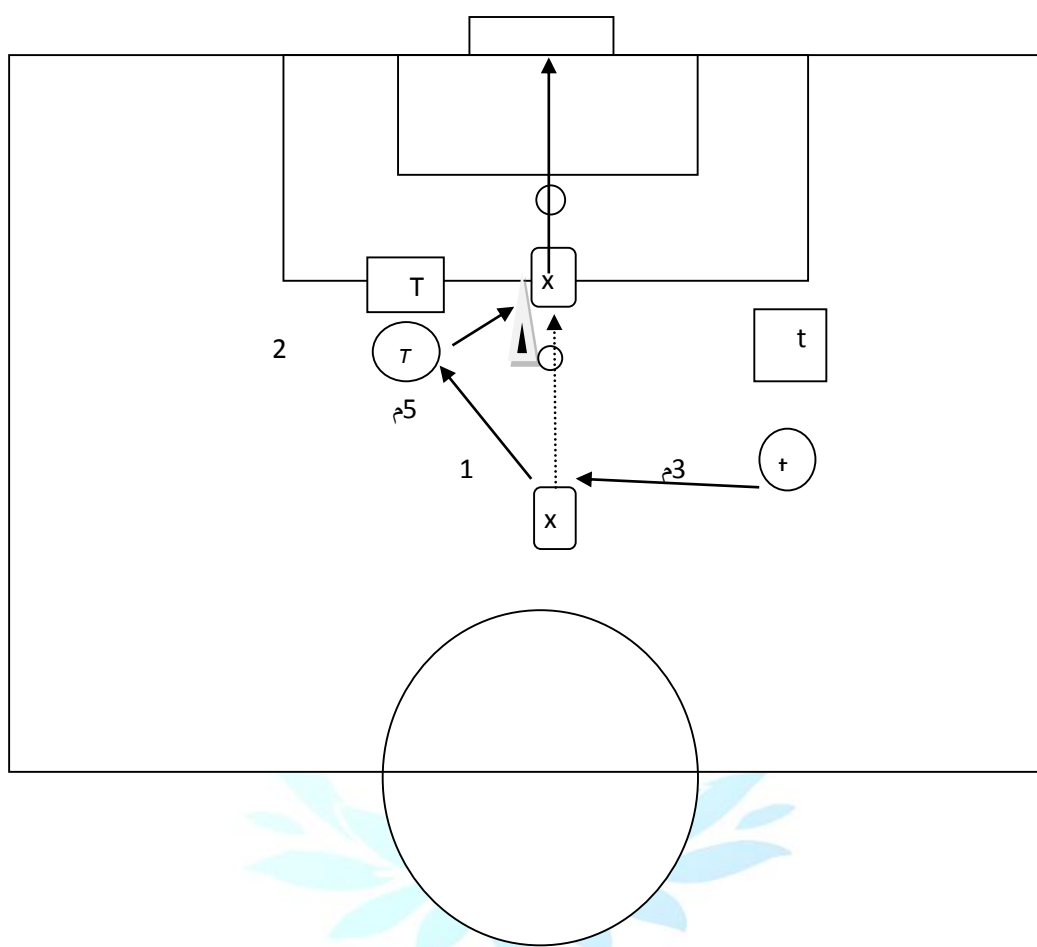
- الهدف – سرعة أداء المناولة الجدارية والتهديف.
- الادوات المستخدمة/ كرة القدم/ ملعب كرة القدم/ هدف/ شريط للقياس/ ساعة توقيف/ شواخص بارتفاع 1م كمنافس عدد2/بورك/صافرة.
- وصف الاداء/ يتم تحديد موقع اللاعب والمدرّب، والمدرّب المساعد في مربع مساحته 2 م² بمادة البورك لاستلام الكرة وتسليمها ويوضع شاخص بارتفاع 1 متر في منتصف المسافة بين اللاعب والمدرّب وبين المدرّب واتجاه اللاعب الذي يبعد 3م، يتم التهديف على المرمى من خارج منطقة الجزاء (قوس الجزاء) الذي يبعد عن اللاعب مسافة 5م، ينفذ الاختبار من لاعب واحد ومدرّب ومدرّب مساعد كمساعدين، يبدأ التوقيت حين يستلم اللاعب الكرة من المدرّب

(6) محمد حامد الافندي: علم النفس الرياضي (والأسس النفسية للتربية الرياضية) دار الهنا ، القاهرة، 1975، ص169 .

(7) ناجي كاظم علي : تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2010 ، ص 72 .

على بعد 3م في الموقع رقم (1) ويناول الكرة بالمباشر للمدرب المساعد الذي يبعد عنه 5م في الموقع رقم (2) للجانب وينطلق بسرعة خلف الشاخص للموقع رقم (3) الذي يناول اليه المدرب المساعد، لمسافة 3م ثم يهدف بالمباشر على الهدف بعد مناولتها من المدرب المساعد كما في الشكل (1)، وينفذ الاختبار بدون حامي هدف في المرمى.

- التسجيل : يبدأ التوقيت من لحظة استلام اللاعب الكرة من المدرب إلى لحظة عبور الكرة خط المرمى بعد التهديف .



الشكل (1) يوضح الاختبار الخططي المناولة الجدارية والتهدف

ثالثا : اختبار الربط الخططي والتهديف⁽⁸⁾

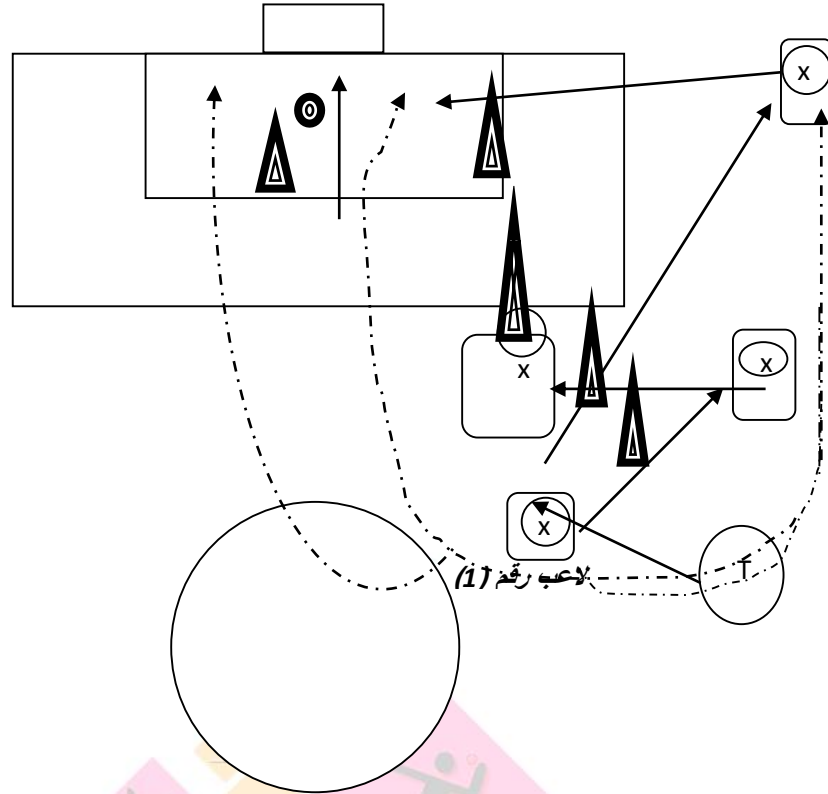
- اسم الاختبار /الربط الخططي
- هدف الاختبار/ سرعة الربط الخططي
- الأدوات المستخدمة/ كرة قدم قانونية، هدف كرة قدم، ساعات توقيف عدد 3، شريط للقياس، صافرة، بورك، شاخص بارتفاع 1م عدد 5 ، ملعب كرة قدم.

(8) ناجی کاظم، مصدر سبق ذکرہ، ص 75.

- وصف الاختبار/ يتم تحديد موقع لكل لاعب مربع مساحته 2متر مربع بمادة البورك لاستلام الكرة وتسليمها ويوضع شاخصاً بارتفاع 1متر في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس سلبي، في حين أن منطقة التهديد على المرمى هي كل منطقة الجزاء حول منطقة ال6 ياردات كما في الشكل (2).

ينفذ الاختبار من قبل ثلاثة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقاً ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديد على المرمى بالتعاقب، إذ يستلم اللاعب رقم (1) الكرة من بمناولة من المدرب الذي يبعد ثلاثة أمتار ثم يقوم بمناولة الكرة إلى اللاعب رقم (2) بالمباشر (بلمسة اولمستين) الذي يبعد عنه مسافة 10 أمتار ثم ينتقل بأقصى سرعة من خلف اللاعب رقم (2) باتجاه الموقع رقم 4 ثم يقوم اللاعب رقم 2 بمناولة الكرة بالمباشر (بلمسة اولمستين) إلى اللاعب رقم 3 الذي يبعد عنه مسافة 15 متراً وينتقل باتجاه المنطقة المحددة للتهديد، ويقوم اللاعب رقم 3 بمناولة الكرة إلى الأمام للجانب للاعب رقم 1 المتجه لموقع رقم 4 الذي يبعد مسافة 30 متراً ما بين منطقة الجزاء والزاوية ويقوم اللاعب رقم 3 بلمسة اولمستين بتحويلها حرة إلى اللاعب رقم 2 في منطقة التهديد المحددة للتنفيذ على الهدف حول ال6 ياردات، وبذلك يتم تنفيذ الاختبار بالتعاقب ولكل مختبر كما في الشكل (2).

التسجيل: يحتسب الوقت للاعب من لحظة استلامه الكرة إلى لحظة التهديد أي بعد عبور الكرة لخط المرمى ، وتجمع توقيينات الأماكن الثلاثة للاعب ويعد وقت اللاعب بعد جمعها أي يكون لكل لاعب ثلاثة أوقات بعد انتقاله بين الأماكن الثلاثة ويتم جمع الأوقات الثلاثة للاعب لتكون وقتاً واحداً .



الشكل (2) يوضح اختبار الربط الخططي والتهديف

التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية للمتغيرات المدروسة على عينة مكونة من (5) لاعبين من مجتمع البحث وذلك بتاريخ 2017/3/21 وكان الهدف منها التعرف على :

1. مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة
2. كفاءة كادر العمل المساعد
3. الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحثون عند تنفيذ الاختبار
4. الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبار والقياس .

الاختبار القبلي : 1st IPSSD-CONFERENCE

في الساعة الثانية والنصف عصرا من يوم الخميس الموافق 2017/3/30 تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في متغيرات الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي للاعبي كرة القدم الشباب على ملعب الديوانية الرياضي .

مفردات التمارين المشابهة للعب :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمصادر العلمية في التدريب الرياضي ورياضة كرة القدم وكذلك للدورات التدريبية المعتمدة من قبل الاتحاد الاسيوي تم وضع مفردات التمارين المقترحة ومراعاة مكونات الحمل بناءً على مستوى اللاعبين والمرحلة التدريبية ، وفق النقاط الآتية:

1- مراعاة الباحثون مبدأ التنوع في اعطاء التمارين المشابهة للعب إذ ستكون اغلب التمرينات بالكرات بما يضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التدريبات نفسها.

2- مدة تطبيق اللعب الهجومي (8) أسبوع بواقع (3) جرعات أسبوعياً (السبت، الاثنين، الأربعاء) وبذلك يكون العدد الكلي للجرعات التدريبية (24) جرعة تدريبية وبأسلوب التدريب الفكري مرتفع الشدة.

3- تم تطبيق مفردات تدريبات اللعب الهجومي من الفترة 2017/4/1 ولغاية 2017/5/24.

4- الشدة المستعملة تراوحت ما بين (70 - 90 %) من أقصى مقدرة للاعب، إذ تم تحديد الشدة القصوى للتدريبات المستعملة في التجربة الاستطلاعية باستخدام الزمن لكل لاعب .

5- راعى الباحث ان تكون التمارين مشابهة لأجواء المنافسة من حيث الدفاع الجدي ضد اللعب الهجومي المتبع .

الاختبار البعدي :

في الساعة الرابعة عصراً من يوم السبت الموافق 2017/5/27م تم اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث مع مراعاة نفس ظروف اجراء الاختبار القبلي قدر الامكان في استخرج متغيرات الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي للاعبين كرة القدم الشباب على ملعب الديوانية الرياضي .

عرض وتحليل نتائج للمتغيرات المدروسة للمجموعة الضابطة

جدول(2) يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المدروسة

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الادراك الحسي	ثانية	3.659	56.500	2.497	54.300	3.498		معنوي
المنافسة الجدارية والتهديف	ثانية	0.643	5.550	0.593	4.790	3.568	2.262	معنوي
الربط الخططي والتهديف	ثانية	0.994	15.100	1.033	13.800	2.899		معنوي

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (9)

دلت نتائج البحث من الجدول (2) على وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات (الادراك الحسي، المناولة الجدارية والتهديف، الربط الخططي والتهديف) إذ بلغت قيمتي (ت) المحسوبة (3.498، 3.568، 2.899) على التوالي وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.262) عند درجة حرية (9) و مستوى دلالة (0.05).

عرض وتحليل نتائج للمتغيرات المدروسة للمجموعة التجريبية

جدول (3) يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المدروسة

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الادراك الحسي	ثانية	55.300	3.917	51.000	2.449	6.442	2.262	معنوي
المناولة الجدارية والتهديف	ثانية	5.950	0.762	4.350	0.474	6.857		معنوي
الربط الخططي والتهديف	ثانية	14.300	1.947	12.500	1.269	5.014		معنوي

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (9)

دلت نتائج البحث من الجدول (3) على وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات (الادراك الحسي، المناولة الجدارية والتهديف، الربط الخططي والتهديف) إذ بلغت قيمتي (ت) المحسوبة (6.442، 6.856، 5.014) على التوالي وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.262) عند درجة حرية (9) و مستوى دلالة (0.05).

عرض وتحليل نتائج المتغيرات المدروسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (4) يبين الفروق بين القياسين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المدروسة

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الادراك الحسي	ثانية	54.300	2.497	51.000	2.449	2.984	2.101	معنوي
المناولة الجدارية والتهديف	ثانية	4.790	0.593	4.350	0.474	1.832		غير معنوي
الربط الخططي والتهديف	ثانية	13.800	1.033	12.500	1.269	2.512		معنوي

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (18)

دلت نتائج البحث من الجدول (4) على وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات (الادراك الحسي ، الربط الخططي والتهديف) إذ

بلغت قيمتي (ت) المحسوبة (2.984 ، 2.512) على التوالي وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.101) عند درجة حرية (18) و مستوى دلالة (0.05) في حين لم تظهر فروق معنوية في متغير المناولة الجدارية والتهديف اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.832) على التوالي وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.101) عند درجة حرية (18) و مستوى دلالة (0.05) . مناقشة نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) و (البعدي - البعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المدروسة :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي في الجدولين (2) و (3) ظهرت فروق معنوية في المتغيرات المدروسة وللمجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح الاختبار البعدي. حيث ظهر تطور معنوي في الاختبارات المستخدمة (الادراك الحسي ، الربط الخططي والتهديف) للمجموعة الضابطة إذ يعزو الباحثون هذا التطور للمفردات التمارين المعطاة من قبل مدرب الفريق والتركيز على الجوانب الخططية والمهارية كونها العنصر الاساس لتحقيق الفوز . وكذلك حصل تطور معنوي معنوي في الاختبارات المستخدمة (الادراك الحسي ، الربط الخططي والتهديف) للمجموعة الضابطة إذ يعزو الباحثون هذا التطور الى فاعلية التمارين المشابهة للعب وماحتوته التمارين المعطاة من قبل الباحثون على جوانب مهارية وخططية ومشابهة لطبيعة اللعب وهذا ماكدته الدورات التدريبية من قبل الاتحاد الاسيوي على ان تكون التمارين مشابهة للمنافسة والطبيعة الاداء المتغيرة كون لعبة كرة القدم من المهارات المفتوحة والمثير متغير وكذلك اعتمد الباحثون في تمارينه المبنية على وفق اسلوب علمي سليم على مكونات الحمل التدريبي ومراعاة للفروق الفردية بين اللاعبين وهذا ما يؤكد (قاسم حسن حسين) " في ان عملية التدريب هي تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة او مهارة او قدرة او افكار أو آراء لازمة لاداء عمل معين او بلوغ هدف معين فضلاً عن تحقيق اهداف تنظيمية و التكيف مع العمل و ما يقدم للفرد من معلومات معينة او مهارات او اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق اهداف لمؤسسة " (9) ، وكان هدف هذه التمارين هي محاولة ايصال اللاعب الى حالة اللعب الفعلي لما يحدث في المباراة قدر الامكان وهو ما يهدف اليه المدرب لغرض إيصال اللاعب الى السيطرة والتحكم في المهارات والذي ينعكس بدوره على الادراك الحسي والذي يساعد على اتخاذ قرار تنفيذ المهارة بدقة وسرعة . وهذا ما أكده (Magill 1998) أن تنوع خبرات التمرين وتنظيمها والتنوع في الحركة سوف يزيد من خبرة ومقدرته على أداء المهارة بشكل أفضل " (10).

(9) قاسم حسن حسين : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي في ألعاب الرياضة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1999 ، ص119 .

(10) Magill . A . Richard : Motor learning and application , mc Graw – Hill , Boston , 1998 , P282 .

وقد تبين لنا في جدول (4) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة (الادراك الحسي ، الربط الخططي والتهديف) ، إذ يعزو الباحثون هذا التقدم إلى طبيعة مفردات اللعب في تطوير الادراك الحسي كونه من الصفات المهمة التي تساعد اللاعب في ادراك ما في الملعب من مؤثرات قد تؤثر على اللاعب وهذا الإدراك الحسي يساعد اللاعب على توافق حركاته مع الكرة وخصائصها ويرتبط بذلك دقة إدراك ووزن الكرة وشكلها وقوة الضربة وسرعتها كما يسمح له من القدرة على السيطرة على الكرة وإيقافها ، ان الأداء الجيد يعتمد على السيطرة على الأحاسيس والانفعالات والتخلص من التوتر⁽¹¹⁾ . اما التطور الحاصل في اداء مهارة الربط الخططي والتهديف الى تركيز الباحثون في مفردات التمارين المشابهة للعب على تحسين الجانب الخططي المقرون بالتهديف كون مهارة التهديف هي التي تحسم المباراة وممتعة كرة القدم ويتفق الباحثون مع (مفتي) نقلاً عن (كال هتيس) على " أن الهدف النهائي في لعبة كرة القدم هو إدخال الكرة في هدف الخصم بالرغم من المقاومة المنظمة التي يبديها الخصوم لذا يعتبر احد وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومي الفردي والتي تشمل المحاورة أو المراوغة والخداع والتصويب " ⁽¹²⁾ .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

- 1- ان لتمرين المشابهة للعب فاعلية في تطور الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي للاعبين كرة القدم.
- 2- ان فاعلية التمارين المشابهة للعب ساهمت بشكل كبير في تطوير الربط الخططي والتهديف
- 3- ان لتمرين المشابهة للعب فاعلية التخلص من المراقبة واستقبال الكرات تحت الضغط وتحسين مهارة التهديف للاعبين كرة القدم الشباب .

التوصيات:

- 1- اعتماد التمارين اللعب الهجومي الابداعي في المناهج التدريبية للاعبين كرة القدم الشباب .
- 2- أجراء دراسات مشابهة ولفئات عمرية أخرى .
- 3- استعمال طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة لما له من تاثير ايجابي في تطوير الاختبارات المدروسة.

(11) عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجية العمليات العقلية في الرياضة ، ط1، دار الفكر للطباعة، الأردن، 2000، ص36-37

(12) مفتي إبراهيم حماد : الهجوم في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990، ص91.

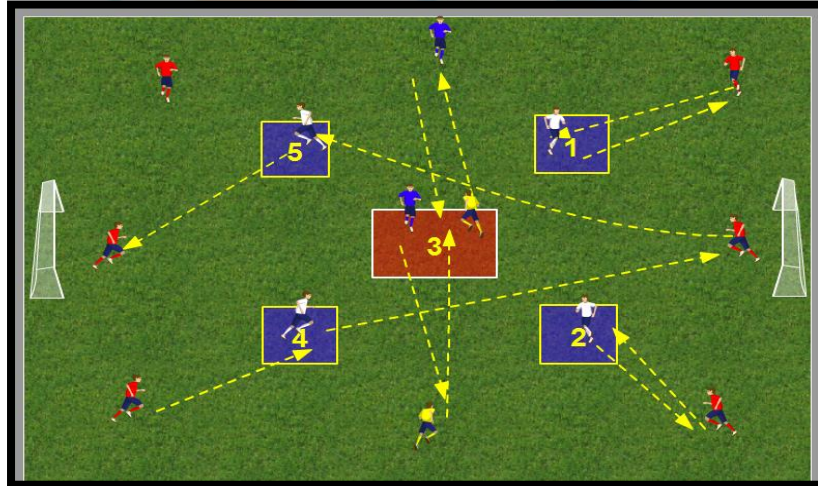
المصادر :

- عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجية العمليات العقلية في الرياضة ، ط1، دار الفكر للطباعة، الأردن، 2000، ص36-37
- قاسم حسن حسين : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي في ألعاب الرياضة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1999 ، ص119 .
- محمد حامد الافندي: علم النفس الرياضي (والأسس النفسية للتربية الرياضية) دار الهنا ، القاهرة، 1975، ص169 .
- مفتي إبراهيم حماد : الهجوم في كرة القدم كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990، ص91.
- ناجي كاظم علي : تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2010 ، ص 72 .
- Magill . A . Richard : Motor learning and application ، mc Graw – Hill ، Boston ، 1998 ، P282 .

ملحق (1)

نموذج للتمارين المعطاة

تمرين رقم 1



هدف التمرين

تطوير وتنمية الإحساس الحركي (مكاني، زماني) ، مع تطوير الوعي الانتقالي، تنمية المثابرة وزيادة كفاءة اللاعب تطوير التركيز وتوزيع زوايا النظر.

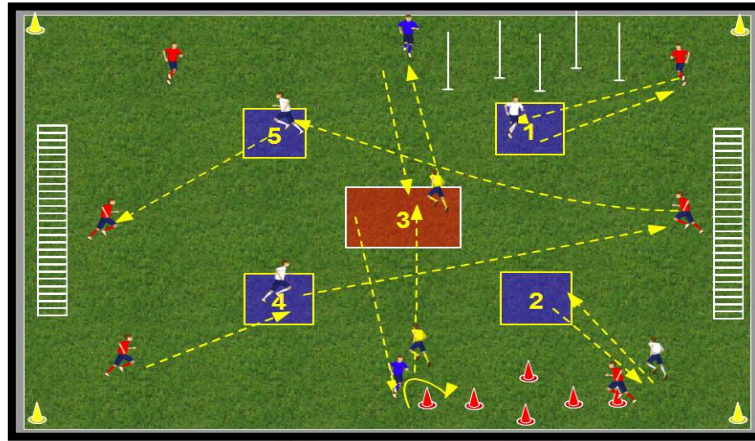
تنظيم التمرين

مساحة لعب 40×60متر (أي مساحة تسمح بأداء التمرين ومناسبة) ، من الممكن عمل المربعات بالأدوات ، أقماع تدريب، شواخص ، كب أرضي

وصف التمرين

التدريب مع الزميل (الثنائي)، خمسة مربعات، ، المربع رقم (3) فقط للاعبين الأزرق والأصفر ، أما الأربع مربعات الأخرى فهي للاعبين الأبيض والأحمر ، ويؤدي التمرين بخروج لاعب من المربع ودخول لاعب آخر مباشرة موزعين .

تمرين رقم 2



هدف التمرين

تطوير التحدي ، تغير وتيرة الحركة والدوران والاتجاه للاعب ، تطوير القوة المميزة بالسرعة وزيادة التركيز وتحويل وحجم الانتباه.. إدراك المساحات ، تطوير الإحساس والقدرة على الحركة ومرونة ورشاقة الحركة تطوير قدرة اللاعب لتقليل التوتر .

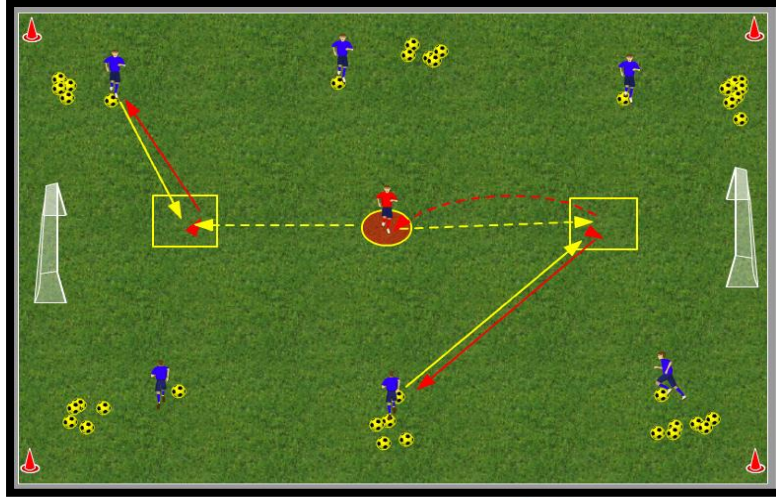
تنظيم التمرين

مساحة لعب 60×40متر (أي مساحة تسمح بأداء التمرين ومناسبة) ، من الممكن عمل المربعات بالأدوات ، أقماع تدريب، شواخص ، كب أرضى ، سلاالم تدريب

وصف التمرين

التدريب (الثنائي)، مع الزميل خمسة مربعات، ، المربع رقم (3) فقط للاعبين الأزرق والأصفر ، أما الأربع مربعات الأخرى فهي للاعبين الأبيض والأحمر ، ويؤدي التمرين بخروج لاعب من المربع ودخول لاعب آخر مباشرة والللاعب الخارج من المربع يؤدي تمارين الجري المتعرج بين الشواخص أو الأقماع وحسب الموقع موزعين .

تمرين رقم 3



هدف التمرين

تطوير سرعة الحركة لشغل الفراغ ، مع مختلف مهارات اللعب (اتجاه ومسار ومستوى الكرة)، تطوير التحدي ، تغير المكان مباشرة ، تحمل الاداء، والتعاون بين اللاعبين .

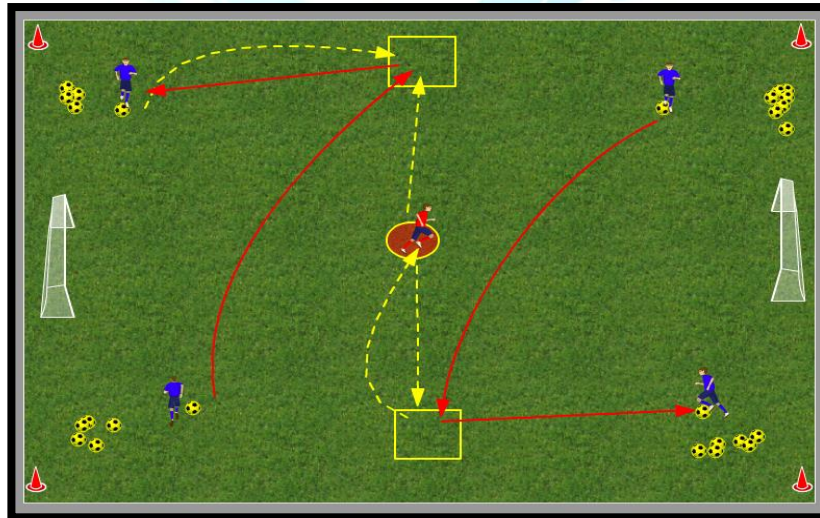
تنظيم التمرين

مساحة لعب 40×60متر (أي مساحة تسمح بأداء التمرين ومناسبة) ، كرات قدم

وصف التمرين

ثلاثة لاعبين من الجانب (ممولين كرات) لاعب في وسط الدائرة ، تلعب الكرات بالتناوب في كلا المربعين من قبل اللاعبين الممولين ، ثم يقوم اللاعب (الاحمر) بالحركة الى داخل المربع لا إرجاع الكرة الى اللاعب الازرق

تمرين رقم 4



هدف التمرين

تطوير سرعة الحركة ، التوازن وخفة الحركة مختلف مهارات اللعب (اتجاه ومسار ومستوى الكرة)، تطوير التحدي ، تغير وتيرة اللعب والدوران والاتجاه (أوفر لأب)، تطوير التعاون بين اللاعبين

تنظيم التمرين

مساحة لعب 60×40متر (أي مساحة تسمح بأداء التمرين ومناسبة) ، كرات قدم + أهداف صغيرة متحركة

وصف التمرين

اربعة لاعبين ممولين للكرات (ازرق) ولاعب واحد فقط في وسط الدائرة (احمر) موزعين يبدأ اللعب بحيث يقوم احد اللاعبين الزرق بمناولة الكرة في المربع ويتحرك لها اللاعب الاحمر لا إرجاعها الى اللاعب الازرق الثاني ،وبعد ذلك يتحرك اللاعب الامر الى الدائر في المنتصف ثم ينطلق الى الكرة القادمة في المربع الثاني من قبل اللاعب الزرق في الجهة الاخرى ثم يقوم بإرجاع الكرة الى اللاعب الازرق الاخر وهكذا

ملحق (2)

يوضح نموذج من التمارين المعطاة في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية

الوحدة التدريبية	التمرينات	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	زمن التمرين	الزمن الكلي
الأولى	1	70 %	4	1.5-2 دقيقة	3 دقيقة	4:30	17:2
	4		4	1.5-2 دقيقة	3 دقيقة	3:15	12:6
	7		4	1.5-2 دقيقة	3 دقيقة	3:30	13:2