

تأثير تمارين خططيه في اداء التصرف الخططي لدى لاعبي الدرجة الاولى بكره القدم للصالات في محافظه الديوانية

أ.م.د. سلام جبار صاحب

ليث صاحب صالح

استلام البحث : ٢٠١٦/١/١٠

قبول النشر : ٢٠١٦/١/٢٨

ملخص عربي

الكلمات المفتاحية : التمارين خططية _ التصرف الخططي
تم التطرق في هذا البحث الى تطوير التصرف الخططي في لعبة كرة القدم للصالات والدور البارز في تطوير مستوى الأداء للاعبي كرة القدم للصالات وتحقيق النتائج المرجوة منه في المباريات الرسمية حيث ان هذه اللعبة تحتاج الى اتخاذ القرار باسرع ما يمكن لان طبيعة اللعبة تتصف بالسرعة والدقة في اتخاذ التصرف المناسب في الوقت المناسب . حيث عمد الباحث الى التعرف على مستوى التصرف الخططي لدى اللاعبين من خلال بناء مقياس يتم من خلاله معرفة مستويات اللاعبين وقدراتهم الخططية . اما مشكلة البحث فأوعز الباحث ان تدني التصرف الخططي لدى اللاعب الى التمارين الخططية المشابهة للعب فعمد الباحث الى تصميم تمارين خططية مشابهة للعب ووضعها في منهج تدريبي ومن ثم التعرف على مدى تأثير هذه التمارين على مستوى التصرف الخططي لدى اللاعبين حيث يرى الباحث ان هذه التمارين المشابهة للعب لها دور كبير في تحسين وتطوير مستويات اللاعبين اثناء المباريات لانها تضعهم في ظروف مشابهة للمباراة تجعلهم قادرين على اتخاذ القرار السليم في وقت يكون فيه اللاعب مسلط عليه مجموعة من الضغوط .

The effect of tactical exercises in tactical conduct performance of the futsal players first class league in the Diwaniyah province

Assist Prof Dr. Salam Jabar Sahib

Laith Sahib Salih

Abstract

The Futsal of nature fun and interesting team games. Perhaps the tactical side is one of the most important and most complex aspects , the fewer number of players and options plans became more complicated, Tactical setup and training on the situation of the most difficult aspects of playing in futsal that require high effort and long-time training, The tactical training through the positions of play similar to the performance places the player Futsal in the real atmosphere of the game and in the likeness of playing the positions of the player you need the speed of thought and speed of decision and right implementation, From the that comes the urgent need to build a real way this is measured by the tactical conduct which was developed during the performance of similar exercises.

Hence the importance of research in the development and preparation of exercises similar to the performance in real games to develop the disposition of tactical players futsal, which can come back to use beneficial to the players levels of mental and technical skills and the development of individual levels and then the overall impact on the collective levels and raise the level of players.

١- المقدمة :

ان كرة القدم للصالات من الالعاب الجماعية ذات الطابع الممتع والمشوق. ولعل الجانب الخططي يعد من اهم الجوانب واعقدها فكلما قل عدد اللاعبين اصبحت الخطط وخياراتها اكثر تعقيدا . والاعداد الخططي والتدريب على مواقف اللعب من أصعب الجوانب في تدريب كرة الصالات التي تحتاج الى جهد عال ووقت طويل . ويأتي التدريب الخططي من خلال مواقف اللعب المشابهة للاداء ليضع لاعب كرة القدم للصالات في جو المباراة الحقيقية وفي مواقف شبيهه باللعب تحتاج من اللاعب سرعة تفكير وسرعة اتخاذ قرار وتنفيذ صحيح . وتأتي مما سبق الحاجة الملحة لبناء وسيلة حقيقية يقاس بها هذا التصرف الخططي الذي تم تطويره من خلال التمارين المشابهة للاداء . ومن هنا تكمن اهمية البحث في وضع وأعداد تمارين مشابهة للاداء في المباريات الحقيقية لتطوير التصرف الخططي للاعبين كرة الصالات والتي يمكن ان يعود استعمالها بالفائدة على مستويات اللاعبين الذهنية والمهارية وتطوير مستوياتهم الفردية ومن ثم التأثير العام في المستويات الجماعية والارتقاء بمستوى اللاعبين , وبناء وسيلة قياس هذا التطور الحاصل في المواقف الخططية من خلال التمارين المستخدمة .

٢- الغرض من الدراسة :

تهدف الدراسة الى :-

- ١- تصميم مواقف لقياس التصرف الخططي للاعبين كرة القدم للصالات .
- ٢- إعداد تمارين خططية .
- ٣- التعرف على تأثير التمارين الخططية في تطوير التصرف الخططي للاعبين كرة القدم للصالات .
- ٤- التعرف على دلالة الفروق للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التصرف الخططي.

٣- منهجية البحث والاجراءات :

٣-١- العينة :

يعني مجتمع البحث " جميع عناصر ومفردات المشكلة او الظاهرة قيد الدراسة "(١)، اما عينة البحث فهي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او النموذج الذي يجري عليها الباحث مجمل محور عمله . (٢) حدد الباحث مجتمع بحثه بالطريقة العمدية وهم لاعبو اندية الدرجة الاولى في محافظة الديوانية بكره القدم للصالات والبالغ عددهم (١٤٤) لاعبا يمثلون (١١) احد عشر ناديا . اما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائيا وهم لاعبو نادي النجمة الرياضي البالغ عددهم (١٤) لاعبا ، تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية وكل مجموعه تتألف من (٧) لاعبين . وتم اجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

جدول (١) يبين تجانس أفراد المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الوسط	الانحراف	الاختلاف	الدلالة
١	العمر التدريبي	٦.٤٣	٠.٧٩	١٢.٢٤	متجانس
٢	الذكاء	٤٢.٢٩	٢.١٤	٥.٠٦	متجانس

جدول (٢) يبين تجانس افراد المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الوسط	الانحراف	الاختلاف	الدلالة
١	العمر التدريبي	٦.٨٦	١.٢١	١٧.٧٢	متجانس
٢	الذكاء	٤٤.٤٣	٢.٩٤	٦.٦١	متجانس

جدول (٣) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	القياسات والاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	التصرف الخططي	٤٧.٢٩	٣.٦٤	٤٧.٧١	٣.٤٥	٠.٢٣	٠.٨٢

٣-٢- تصميم الدراسة :

المنهج هو (الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين) (٣). لذلك فان اختيار المنهج الملائم لطبيعة المشكلة يعتبر من الأمور المهمة التي يترتب عليها نجاح البحث.

(١) ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم: مناهج وأساليب البحث العلمي والنظرية والتطبيق، ط١، عمان، دار صنعاء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠ ص ١٣٧.

(٢) ظافر هاشم الكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية، بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢، ص ٨٤.

(٣) أكرم خطابية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر العربي، ط١، ١٩٩٧، ص ١٨٩.

ونظرا لما يتطلبه تحقيق اهداف البحث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعتين المتكافئتين) لملاءمة طبيعة مشكلة البحث المراد حلها.

٣-٣-٣ إجراءات الدراسة :

٣-٣-٣-١ بناء مقياس التصرف الخططي

من اجل قياس التصرف الخططي للاعب كرة القدم للصالات لا بد من وجود وسيلة تقيس لنا ذلك ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من المصادر لم يلاحظ وجود وسيلة قياس يمكن الاعتماد عليها من اجل التعرف على التصرف الخططي للاعب بهذه اللعبة فعمد الباحث الى بناء مقياس لقياس التصرف الخططي للاعب دوري الدرجة الاولى في الديوانية بكرة القدم للصالات , حيث اعتمد الباحث في صياغة مواقف المقياس على أسلوب (ليكرت) وهو أسلوب الاختيار من متعدد (Multiple choice) والذي يعد من الأساليب الشائعة في القياس والبحوث التربوية والنفسية وكان المقياس يحتوي على ثلاث بدائل للإجابة , إذ تم صياغة المواقف على شكل صور واقعية من حالات لعب وتم استخدام برنامج البوربوينت من اجل عرض هذه المواقف على اللاعب والاجابه على المواقف بوقت محدد وذلك ليتوفر عنصر السرعة في اتخاذ القرار بالاجابة على الموقف

٣-٣-٣-٢ الاسس العلمية للمقياس :

٣-٣-٣-٢-١ صدق المقياس :

يعد صدق الاختبار شرطا اساسيا من شروط أدوات المقياس الفعالة في قياس الظاهرة موضوع القياس , ويقصد بصدق الاختبار " أن يقيس الاختبار ما وضع من اجله , وبكلمة أخرى فإن المقصود بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس هدف وجانب محدد , وتبدو هذه الصلاحية في اشكال متعددة ^(١) . وكلما كان المقياس يحمل اكثر من مؤشر للصدق زادت الثقة به في قياس ما اعد لقياسه . وقد استخرجت عدة دلالات للصدق وفق ما يتطلبه بناء المقياس وهي :-

أولا :- صدق المحتوى :

يعد صدق المحتوى احد معاملات حساب الصدق "ويقوم على اساس مدى تمثيل الاختبار او المقياس لمكونات القدرة او السمة او الشئ او الظاهرة التي يقيسها"^(٢) فبعد ان قام الباحث بصياغة المواقف ولتحقيق هذا النوع من الصدق عرضت المواقف على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم للصالات , وبعد اجراء العمليات الاحصائية عليها باستخدام (كأ) استبعدت بعض المواقف فضلاً عن التعديل التي شمل بعض المواقف.

ثانياً : صدق البناء:

يعد صدق البناء من اهم المؤشرات لحساب صدق المقاييس لانه من اكثر انواع الصدق تكويناً الذي يسمى احياناً بصدق المفهوم او صدق التكوين الفرضي اذ يقصد بصدق البناء " المدى الذي تظهر به الدرجات على الاختبار متسقة مع تكوينات فرضية

محددة"^(٣) وقد تحقق الباحث من هذا النوع من الصدق من خلال المؤشرين التاليين :

١- أسلوب المجموعتين المتطرفتين .
٢- الاتساق الداخلي.

٣-٣-٣-٢-٢ ثبات المقياس :

إن الثبات من الشروط التي يجب توافرها في المقياس لكي يكون دقيقاً . ويعني الثبات " إن يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على الافراد أنفسهم في الظروف نفسها "^(٤) . ويعرف الثبات بأنه مدى الدقة والاتقان او الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها , ولأجل استخراج الثبات اعتمد الباحث على الطرق الآتية :

أولاً :-طريقة التجزئة النصفية :

لقد اعتمد الباحث في هذه الطريقة على استمارات التجربة الرئيسة لعينة البناء والبالغ عددها (٧٠) استمارة . حيث تم تقسيم فقرات المقاييس الفرعية للمقياس على نصفين اشتمل النصف الأول على الفقرات ذوات الارقام الفردية في حين اشتمل النصف الثاني على الفقرات ذوات الارقام الزوجية . بعد ذلك تم استخراج معامل ارتباط بيرسون لمجموع درجات نصف الاختبار (٠.٨١٧) إلا أن هذه القيم تمثل معامل نصف الاختبار للمقاييس الفرعية لذلك يتعين تصحيح هذا المعامل من خلال استخدام معادلة سبيرمان – براون لتصحيح معامل الثبات للحصول على ثبات الاختبار ككل وبعد التصحيح اصبح معامل الثبات (٠.٨٩٩) .

ثانياً :-معادلة الفا كرونباخ :-

قام الباحث باستخدام معادلة (ألفا كرونباخ) لحساب ثبات الاختبار على اجابات عينة البناء البالغ عددهم (٧٠) لاعبا . وقد انحصرت قيم معاملات الثبات بين (٠.٨٦٧) للمقاييس الفرعية .

٣-٣-٣-٣ اعداد التمرينات الخططية :-

تم صياغة التمرينات الخططية المشابهة للعب من قبل الباحث من خلال مشاهدة مجموعة من المباريات في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم للصالات وكذلك مشاهدة مجموعة من الفيديوهات الخاصة باللعبة وبالتشاور مع المشرف ومع الخبراء والمختصين في مجال التدريب ومدربي اللعبة تم ترشح التمرينات الملائمة لعينة البحث من حيث الشدة والتكرارات والراحة وبالنظر الى العمر الزمني والعمر التدريبي لعينة البحث ومدى ملاءمة هذه التمارين والقدرة على تنفيذها في ظل الامكانيات المتاحة .

٣-٣-٣-٤ التجربة الاستطلاعية :-

اجرى الباحث تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (٧) لاعبين من نادي الاتفاق الرياضي على ملعب منتدي شباب الاسكان في تمام الساعة الخامسة عصراً يوم الثلاثاء المصادف

(١) فاروق الروسان : تعديل وبناء السلوك الإنساني ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ، ص ٢١٠ .

(٢) محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦، ص ١٨٥ .

(٣) محمد نصر الدين رضوان: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٦، ص ٢٠٤ .

(٤) محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ١٩٣ .

وبإشراف الباحث وعملت المجموعة الضابطة مع المدرب المساعد للفريق وحسب المنهج الموضوع من قبل المدرب . حيث راعى الباحث النقاط التالية في تطبيق المنهج .

١. استخدام الباحث أسلوب التدريب الفكري مرتفع الشدة .
٢. تم تنفيذ التمارين الخططية في فترة الاعداد الخاص .
٣. الهدف من التمرينات الخططية تطوير التصرف الخططي لدى عينة البحث .
٤. تطبيق التمرينات بشكل متدرج ابتداءً من التطبيق بدون وجود لاعبي مدافع ومن ثم دخول اللاعبين المدافعين تدريجياً من أجل فهم التمرين واتقائه وتطبيقه بشكل صحيح .
٥. التمرينات الخططية استغرقت ثمان اسابيع .
٦. عدد الوحدات التدريبية الكلية (٢٤) وحدة تدريبية وبمعدل (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع
٧. تم تطبيق التمرينات الخططية في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية

٧-٣-٣ الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين الخططية المقترحة تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث (التجريبية والضابطة) يوم الاربعاء الموافق (٢٠١٥/٧/٢٩) حيث سعى الباحث لتهيئة الظروف نفسها من حيث الزمان ، المكان ، والأجهزة ، والأدوات ، وطريقة التنفيذ ، وفريق العمل المساعد من أجل العمل على خلق الظروف نفسها او ما يشابهها التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة .

١٩/٥ / ٢٠١٥. وتم تطبيق التمارين المستخدمة بالبحث وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية :

١. التعرف على مدى سهولة وصعوبة التمارين على العينة .
٢. معرفة امكانية فريق العمل المساعد.
٣. معرفة امكانية الادوات المستخدمة في البحث.
٤. معرفة المعوقات والسلبيات التي سوف تواجه الباحث والوقوف على طرق حلها.
٥. الحصول على الاسس العلمية للاختبارات.

٥-٣-٣ الاختبار القبلي :-

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في تاريخ ٢١ / ٥ / ٢٠١٥ المصادف يوم الخميس وقام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية .

٦-٣-٣ تطبيق التمارين الخططية :-

تم تطبيق التمارين الخططية لمدة ثمانية اسابيع حيث ابتدأ المنهج يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/٥/٢٨ وتم الانتهاء منها بتاريخ ٢٨ / ٧ / ٢٠١٥. حيث أشتمل منهج التمارين الخططية على (٢٤) وحدة تدريبية وبواقع ثلاث وحدات تدريبيتين في الأسبوع وفي ايام السبت والاثنين والخميس ، تم العمل بالتمارين الخططية في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. حيث طبقت التمارين الخططية على المجموعة التجريبية من قبل مدرب الفريق

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

١-٤ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

الجدول (١٠)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في التصرف الخططي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T	الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	التصرف الخططي	درجة	٤٧.٢٩	٣.٦٤	٥٠.٢٩	٢.٦٣	٥.٢٠	٠.٠٠

الجدول (١١)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في التصرف الخططي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T	الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	التصرف الخططي	درجة	٤٧.٧١	٣.٤٥	٦٠.٤٣	٣.١٠	١٣.٤٧	٠.٠٠

طبيعة التمارين المشابهة لخطط اللعب في الكثير من الظروف لهذا يجب " اعداد لاعبي كرة القدم من الناحية الخططية يعد ضروري جدا ولا بد ان ينال نفس الاهمية من المدرب وكذلك نصيبه الكافي " (٢). ان هذه التمارين قد حاكت اللعبة ومن خلال هذه المحاكاة بدا يتطور اداء اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية مما انعكس على ايجابية الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية هو اعتماد المدرب منهج تدريبي غير مدروس من الناحية العلمية حيث انه كان له الأثر في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ولكن بإهمال أمور أخرى من اهمها التصرف الذهني لدى اللاعبين وقدرتهم على التصرف اثناء المباريات .

من خلال ملاحظة الجدولين (١٠ , ١١) والذي يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التصرف الخططي يلاحظ تطور التصرف الخططي للمجموعتين . اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (٤٧,٢٩) درجة وبانحراف معياري مقداره (٣,٦٣) والاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٥,٢٩) درجة وبانحراف معياري مقداره (٢,٦٣) وبالعودة الى قيمة (t) حيث بلغت قيمتها المحسوبة للمجموعة الضابطة (٥.٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٠) و بدرجة حريه (٦) . اما المجموعة التجريبية فقد بلغ وسطها الحسابي (٤٧.٧١) درجة وبانحراف معياري مقداره (٣.٤٥) درجة للاختبار القبلي , اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٦٠.٤٣) درجة وبانحراف معياري مقداره (٣.١٠) درجة . ولغرض التعرف على فرق الاوساط الحسابية تم استخدام اختبار (t) اذ بلغت قيمتها المحسوبة (١٣.٤٧) بدلالة (٠.٠٠) وبدرجة حرية (٦) .

٢-٤ مناقشة وتحليل نتائج المجموعة الضابطة

والتجريبية :-

من خلال النتائج التي تم ذكرها في الجدول (١٠ ، ١١) والذي تبين من خلاله ان هناك فروقا في الاوساط الحسابية ولصالح الاختبار البعدي . ويرى الباحث ان هذا التطور في الاختبارات البعدية يعد امرا طبيعيا نتيجة الامر المعد من قبل المدرب فالتدريب المتواصل يؤدي الى تطور مستوى اللاعبين في التصرف الخططي . ان التصرف الخططي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب الذهني للمتدرب ومن الطبيعي ان منهج المدرب احتوى على تمارين لتطوير الخططيات لدى اللاعبين وتطوير الجانب الذهني لديهم وقد ذكر (محمود العكيلي) (ان التعلم الذهني يساعد الرياضي في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة اداء المهارات) (١) . اما عن المجموعة التجريبية فقد ثبت من خلال جدول (١١) ان هناك تطورا قد حصل في التصرف الخططي للمجموعة التجريبية من خلال قيمه (t) المحسوبة البالغة (١٣,٤٧) بمستوى دلالة (٠,٠٠) . ويرى الباحث ان سبب هذا التطور بسبب التمرينات التي استخدمها الباحث لتطوير الجانب الفني لدى اللاعبين مما زادت من معرفته الخططية على الجانب الخططي . ويرى الباحث ان السبب في ذلك التباين في الدرجات التي حصل عليها اللاعب في نتيجة

(١) محمود موسى العكيلي : تأثير التدريب الذهني في تعليم بعض المهارات

الاساسية بكرة القدم . بحث منشور في مجله علوم التربية الرياضية /جامعه

بابل / العدد الرابع ، ٢٠٠٥ . ص ٤٠

(٢) مفتي ابراهيم حماد : الدفاع لبناء الهجوم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،

١٩٩٤ ، ص ٢٥

٤-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية :-

جدول (١٢) يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في التصرف الخططي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة T	الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	التصرف الخططي	درجة	٥٠.٢٩	٢.٦٣	٦٠.٤٣	٣.١٠	٦.٦٠	٠.٠٠

يطغى عليها الجانب الخططي كثيرا نتيجة تحركات اللاعبين بكرة وبدون كرة لهذا عمد الباحث على ان تكون التمارين المستخدمة في المنهج ذات طابع خططي كبير واداء مهاري عالي ومشابه لما يجري في الملعب حيث ان " تكرار التمرينات الخططية التي تشابه مافي اللعب على وجه الخصوص يمكن تقصير زمن ادراك اللاعب لمواقف وزيادة قدرته على التصرف الخططي السريع " (٤).

ويرى الباحث ان فاعلية التمارين الخططية في المنهاج والتي كانت تشابه إلى حد كبير الأداء في الملعب وكذلك الفاعلية في تطبيق هذه التمارين من قبل اللاعبين وحرصهم على التعلم والاستفادة وتطوير مستواهم ادت الى الوصول الى هذا التطور في النتائج للمجموعة التجريبية، وكذلك يرى الباحث ان عملية اتقان الجانب الخططي وتنفيذ توجيهات المدرب في الملعب حسب متطلبات اللعبة يعد قمة في التكامل البدني والمهاري والخططي باعتبارها حلقة متصلة لايمكن الفصل بينهم للوصول الى الهدف المطلوب .

٥-الاستنتاجات :-

- ١- إن المقياس الخططي قادر على قياس الجانب الخططي للاعب كره القدم للصالات .
- ٢- التمارين المستخدمة من قبل المدرب ساعدت على تطوير الجانب الخططي .
- ٣- التمارين التي استخدمها الباحث ساهمت في تطوير الجانب الخططي .
- ٤- حققت التمارين الخططية المستخدمة من قبل الباحث افضلية للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة .

٦-المصادر

- (١) ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم: مناهج وأساليب البحث العلمي والنظرية والتطبيق، ط١، عمان، دار صناعة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠، ص ١٣٧.
- (٢) ظافر هاشم الكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية، بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢، ص ٨٤.
- (٣) أكرم خطابية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر العربي ، ط١ ، ١٩٩٧، ص ١٨٩ .
- (٤) فاروق الروسان : تعديل وبناء السلوك الإنساني ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ، ص ٢١٠.
- (٥) محمدنصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦، ص ١٨٥.

من خلال ملاحظه الجدول (٣) تبين ان الوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة بلغ (٥٠,٢٩) درجة وبانحراف معياري مقداره (٢,٦٣) درجة في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٦٠,٤٣) درجة وبانحراف معياري مقداره (٣,١٠) درجة . وباستخدام اختبار (t) لفروق الاوساط الحسابيه اتضح ان قيمه (t) المحسوبه بلغت (٦,٦٠) وبمستوى دلالة (٠,٠٠) ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٤ مناقشة النتائج البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

من خلال ملاحظه الجدول (٣) تبين ان الفرق كان لصالح المجموعة التجريبية ويرى الباحث انه على الرغم من ان التطور قد حصل في المجموعتين الا ان التطور للمجموعة التجريبية كان افضل بسبب التمارين الخططية المكثفة التي استخدمها الباحث على عينة بحثه التجريبية وذلك لان طبيعة التمرينات ذات طابع خططي وتم تصميمها بأسلوب علمي ومراعي لمستوى اللاعبين والحالة التدريبية ومراعي لمكونات الحمل من شدة وحجم وراحة ضمن اطر وقوانين التدريب الرياضي وبالإضافة الى استخدام طريقة التدريب الفكري بأسلوب الاعادة والتكرار حيث لاعاده التمارين وتطبيقها بشكلها الصحيح اثر في التطور في اداء اللاعبين حيث يشير (Owen) "ان إعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من إتقانها وأدائها بشكل أفضل" (١).

وبما ان " هذه التمرينات ضرورية ويجب أن يعطيها المدرب عنايته إذ لا يمكن الاستغناء عنها لأنها هي التي تعمل البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين فهي فضلا عن تطويرها الصفات البدنية تعمل على تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين " (٢) اكسبت اللاعبين المعرفة والتصرفات الخططية السليمة التي ساعدت من سرعة اتخاذ القرارات وانهاء الجملة الخططية بتحقيق الهدف منها وبوقت قصير تبعا لمتغيرات اللعب المختلفة حيث انه " يجب على المدرب ان يعمل على تنمية اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا بحيث تتناسب مع متطلبات اللاعب الحديث " (٣) . وبما ان للجانب الخططي النجاح الدور الكبير في الفوز فلا بد من الاهتمام به واعطائه فسحة اكبر في البرامج التدريبية وخصوصا في الفعاليات الجماعية وكرة الصالات هي واحدة منها والتي

(١) <http://www.fual.net84./his>

(٢) حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤) ص ٦٠ .

(٣) حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠ ، ص ١٢ .

(٤) عبد الستار ضمّد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط١، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط١، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ١٨٧ .

- (٦) محمد نصر الدين رضوان: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٦، ص ٢٠٤.
- (٧) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص ١٩٣.
- (٨) محمود موسى العكيلي: تأثير التدريب الذهني في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. بحث منشور في مجله علوم التربية الرياضية / جامعه بابل / العدد الرابع، ٢٠٠٥، ص ٤٠.
- (٩) مفتي ابراهيم حماد: الدفاع لبناء الهجوم، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤، ص ٢٥.
- (١٠) <http://www.fual.net84./his>
- (١١) حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤) ص ٦٠.
- (١٢) حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠، ١٢.
- (١٣) عبد الستار ضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط ١، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط ١، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٠، ص ١٨٧.

«مكونات الحمل التدريبي المستخدم في تطبيق مفردات التمرينات»

الاسابيع	الوحدة التدريبية	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين	الزمن الكلي
					بين التكرارات	بين التمارين		
الاول	الاولى	٢	٧٠%	١٠	٦٠ ثا	٢-١ د	٥٠ ثا	٨٠.٢٠ د
		١	٨٠%	٦	٦٠ ثا		٦٢.٣٠ ثا	٩.١٢ د
		١٠	٧٥%	٨	٦٠ ثا		٦٠ ثا	٨ د
	الثانية	١٤	٨٠%	٦	٤٥ ثا	٢-١ د	٣٧.٥٠ ثا	٣.٤٥ د
		٣	٩٠%	٤	٧٥ ثا		٧٢.٢٥ ثا	٥.٣١ د
		٩	٨٥%	٦	٤٥ ثا		٥٩.٢٠ ثا	٥.٥٥ د
	الثالثة	١٩	٧٥%	٨	٣٠ ثا	٢-١ د	٣٣.٣٥ ثا	٤.٤٥ د
		١٣	٨٥%	٦	٦٠ ثا		٧٠.٥٩ ثا	٧.٠٤ د
		٥	٨٠%	٦	٤٥ ثا		٤٣.٧٥ ثا	٤.٠٤ د
الثاني	الرابعة	١٧	٨٠%	٦	٤٥ ثا	٢-١ د	٥٦.٢٥ ثا	٥.٠٦ د
		٧	٨٠%	٦	٦٠ ثا		٦٨.٧٥ ثا	٦.٠٩ د
		١١	٨٠%	٦	٦٠ ثا		٥٦.٢٥ ثا	٥.٠٦ د
	الخامسة	١٥	٨٥%	٦	٤٥ ثا	٢-١ د	٤١.١٨ ثا	٤.٠١ د
		٤	٩٥%	٤	٧٥ ثا		٧٣.٦٨ ثا	٤.٠٩ د
		١٠	٩٠%	٤	٦٠ ثا		٥٠ ثا	٣.٢٠ د
	السادسة	٦	٨٠%	٨	٦٠ ثا	٢-١ د	٦٠.٥٠ ثا	٨.٠٤ د
		٢٠	٩٠%	٤	٤٥ ثا		٣٨.٨٩ ثا	٢.٣٦ د
		١٦	٨٥%	٦	٦٠ ثا		٦٤.٧٠ ثا	٦.٣١ د
الثالث	السابعة	٨	٨٠%	٨	٩٠ ثا	٢-١ د	٨٧.٥٠ ثا	١١.٤٠ د
		٢	٩٠%	٤	٤٥ ثا		٣٨.٨٩ ثا	٢.٣٦ د
		١٨	٨٥%	٦	٧٠ ثا		٧٠.٥٩ ثا	٧.٠٤ د
	الثامنة	٧	٩٠%	٤	٦٠ ثا	٢-١ د	٦١.١١ ثا	٤.٠٤ د
		١	١٠٠%	٢	٦٠ ثا		٥٠ ثا	١.٤٠ د
		٣	٩٥%	٤	٦٠ ثا		٦٨.٤٢ ثا	٤.٣٤ د
	التاسعة	٩	٨٥%	٦	٦٠ ثا	٢-١ د	٥٨.٨٢ ثا	٦.٠٢ د
		١٠	٩٥%	٤	٤٥ ثا		٤٧.٣٧ ثا	٣.٠٩ د
		١٣	٩٠%	٦	٧٠ ثا		٦٦.٦٧ ثا	٦.٤٠ د
الرابع	العاشرة	١٢	٨٥%	٦	٧٠ ثا	٢-١ د	٧٠.٥٩ ثا	٧.٠٦ د
		١١	٩٥%	٤	٥٠ ثا		٤٧.٣٧ ثا	٣.٠٩ د
		٢	٩٠%	٦	٤٥ ثا		٣٨.٨٩ ثا	٣.٥١ د
	الحادي	٩	١٠٠%	٣	٦٠ ثا		٥٠ ثا	٢.٣٠ د

د ٢٠٢٠	ثا ٧٠	د ٢-١	ثا ٦٠	٢	%١٠٠	٤	عشر	
د ٢٠٤٥	ثا ٥٥		ثا ٦٠	٣	%١٠٠	١٦		
د ٦٠٠٦	ثا ٦١.١١	د ٢-١	ثا ٦٠	٦	%٩٠	٧	الثانية عشر	
د ٣	ثا ٦٠		ثا ٦٠	٣	%١٠٠	١٨		
د ٣٠٤٤	ثا ٣٦.٨٤		ثا ٤٥	٦	%٩٥	٥		
د ١١.٤٠	ثا ٨٧.٥٠	د ٢-١	ثا ٩٠	٨	%٨٠	٨	الثالثة عشر	الخامس
د ٢٠٣٦	ثا ٣٨.٨٩		ثا ٤٥	٤	%٩٠	٢		
د ٧٠٠٤	ثا ٧٠.٥٩		ثا ٧٠	٦	%٨٥	١٨		
د ٦٠٠٦	ثا ٦١.١١	د ٢-١	ثا ٦٠	٦	%٩٠	٧	الرابعة عشر	
د ٢٠٣٠	ثا ٥٠		ثا ٦٠	٣	%١٠٠	١		السادس
د ٤٠٣٤	ثا ٦٨.٤٢		ثا ٧٠	٤	%٩٥	٣		
د ٤٠٠١	ثا ٤١.١٨	د ٢-١	ثا ٤٥	٦	%٨٥	١٥	الخامسة عشر	
د ٤٠٠٩	ثا ٧٣.٦٨		ثا ٧٥	٤	%٩٥	٤		
د ٥	ثا ٥٠		ثا ٦٠	٦	%٩٠	١٠		السابع
د ٥	ثا ٣٧.٥٠	د ٢-١	ثا ٤٥	٨	%٨٠	١٤	السادسة عشر	
د ٥٠٣١	ثا ٧٢.٢٥		ثا ٧٥	٤	%٩٠	٣		
د ٥٠٥٥	ثا ٥٩.٢٠		ثا ٦٠	٦	%٨٥	٩		
د ٦٠٠٦	ثا ٦١.١١	د ٢-١	ثا ٦٠	٦	%٩٠	٧	السابعة عشر	الثامن
د ٣	ثا ٦٠		ثا ٦٠	٣	%١٠٠	١٨		
د ٣٠٤٤	ثا ٣٦.٨٤		ثا ٤٥	٦	%٩٥	٥		
د ٨	ثا ٥٨.٨٢	د ٢-١	ثا ٦٠	٨	%٨٥	٩	الثامنة عشر	
د ٣٠٠٩	ثا ٤٧.٣٧		ثا ٦٠	٤	%٩٥	١٠		السابع
د ٦٠٤٠	ثا ٦٦.٦٧		ثا ٦٠	٦	%٩٠	١٣		
د ٦٠٥٨	ثا ٥٦.٢٥	د ٢-١	ثا ٦٠	٨	%٨٠	١٧	التاسعة عشر	
د ٨٠٢٦	ثا ٦٨.٧٥		ثا ٦٠	٨	%٨٠	٧		
د ٦٠٥٨	ثا ٥٦.٢٥		ثا ٦٠	٨	%٨٠	١١		الثامن
د ٥٠٢٣	ثا ٤١.١٨	د ٢-١	ثا ٤٥	٨	%٨٥	١٥	العشرون	
د ٤٠٠٩	ثا ٧٣.٦٨		ثا ٧٠	٤	%٩٥	٤		
د ٥	ثا ٥٠		ثا ٦٠	٦	%٩٠	١٠		
د ١١.٤٠	ثا ٨٧.٥٠	د ٢-١	ثا ٩٠	٨	%٨٠	٨	الحادي والعشرون	الثامن
د ٤٠١٣	ثا ٣٨.٨٩		ثا ٤٥	٦	%٩٠	٢		
د ٩٠٢٥	ثا ٧٠.٥٩		ثا ٧٠	٨	%٨٥	١٨		
د ٨٠٢٠	ثا ٥٠	د ٢-١	ثا ٤٥	١٠	%٧٠	٢	الثاني والعشرون	
د ١١.١٦	ثا ٦٢.٣٠		ثا ٦٠	٨	%٨٠	١		الثامن
د ٨	ثا ٦٠		ثا ٦٠	٨	%٧٥	١٠		
د ٥	ثا ٣٧.٥٠	د ٢-١	ثا ٤٥	٨	%٨٠	١٤	الثالث والعشرون	
د ٥٠٣١	ثا ٧٢.٢٥		ثا ٧٠	٤	%٩٠	٣		
د ٥٠٥٥	ثا ٥٩.٢٠		ثا ٦٠	٦	%٨٥	٩		الثامن
د ٥٠٥١	ثا ٣٣.٣٥	د ٢-١	ثا ٤٥	١٠	%٧٥	١٩	الرابع والعشرون	
د ٩٠٢٥	ثا ٧٠.٥٩		ثا ٧٠	٨	%٨٥	١٣		
د ٥٠٣١	ثا ٤٣.٧٥		ثا ٤٥	٨	%٨٠	٥		