

تدريبات مركبة وتناول عشبة الهندباء في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي في تطوير  
التصرف الخططي بكرة القدم للاعبين الشباب

م.م. عمار سامي عيدان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

استهدف البحث الى :

1- التعرف على اثر تدريبات مركبة وتناول عشبة الهندباء في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي في تطوير التصرف الخططي بكرة القدم للاعبين الشباب المنتمين الى نادي الاتفاق الرياضي .  
2- التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث في التصرف الخططي بكرة القدم للاعبين الشباب المنتمين الى نادي الاتفاق الرياضي .

ولتحقيق تلك الأهداف أستعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ، فيما تمثلت أدوات البحث لاعبي كرة القدم الشباب المنتمين إلى نادي الاتفاق 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 وتناول عشبة الهندباء في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي إذ تعمل المجموعة التجريبية بتدريبات مركبة وتناول عشبة الهندباء في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي 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 للتدريبات مركبة وتناول عشبة الهندباء في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي كان لها تأثير ايجابي في تطوير التصرف الخططي بكرة للاعبي شباب نادي الاتفاق الرياضي .

**Compound exercises and eating dandelion herb in some indicators of oxidative stress in developing Football tactics for young players millimeter. Ammar Sami Idan**

A- To know the effect of compound exercises and eating dandelion on some indicators of oxidative stress in developing the tactical behavior of football for young players belonging to Al-Ittifaq Sports Club.

-Identifying the differences between the two research groups in the tactical behavior of football for young players belonging to Al-Ittifaq Sports Club.

To achieve these goals, the researcher used the experimental method in the manner of two equal groups, while the research tools were the young football players belonging to the Al-Ittifaq Sports Club, which numbered (20) players, as well as the means of data collection. After a series of field procedures represented in ensuring the validity of the tests, the researcher proceeded with the pre-test procedures and then applied complex exercises and eating the dandelion herb in some indicators of oxidative stress. After completing them, the post tests were conducted, and by using the appropriate statistical means to process the results in a way that serves the research and achieves the goals, the researcher concluded the compound exercises and eating the dandelion herb in some indicators of oxidative stress.

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 والخطوية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، ومن ثم الوصول إلى فترة تكامل الأداء في المسابقة عن طريق قيام اللاعب بواجباته الخطوية الفردية والجماعية في مواقف اللعب المتغيرة .

من اجل الارتقاء بالمستوى اللاعبين لابد من التركيز على جميع النواحي البدنية والمهارية والخطوية 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 . انوتناول عشبة الهندباء في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسديهم 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 دراسةوتناول عشبة الهندباء في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي في المجال الرياضي بات ضروريا وسوف يسهم وبشكل فعال في تطوير الرياضي والوصول به الى الانجاز العالي بالاضافة 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 مركبةوتناول عشبة الهندباء في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسديفي 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 الاتفاق الرياضي ؟

-ما هو اثر التدريبات المركبة وتناول عشبة الهندباء في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي في تطويرالتصرف الخططي بكرة القدم للاعبين الشباب؟ .

-هل يمكن تطوير الاجهاد التاكسدي والتصرف الخططيللاعبين الشباب بكرة القدم المنتمين الى نادي الاتفاق الديوانية الرياضي ؟

### 1-3- أهداف البحث :

1-التعرف على اثرالتدريبات المركبة وتناول عشبة الهندباء في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي في تطويرالتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم المنتمين الى نادي الاتفاق الديوانية الرياضي .

2-التعرف على الفروق بين مجموعتي البحثوتناول عشبة الهندباء في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي في تطويروالتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم المنتمين الى نادي الاتفاق الرياضي .

### 1-4 فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مجموعة تناول عشبة الهندباء في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي في تطويرالتصرف الخططيللاعبين الشباب بكرة القدم المنتمين الى نادي الاتفاق الرياضي لصالح الاختبار البعدي .

2. توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين فيتناول عشبة الهندباء في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي في تطويرالتصرف الخططيللاعبين الشباب بكرة القدم المنتمين الى نادي الاتفاق الرياضي لصالح المجموعة التجريبية.

### 1-5 مجالات البحث :

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

1-5-2 : المجال الزمني : الفترة من (15 / 2 / 2020) ولغاية (5 / 7 / 2020) .

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

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 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 :

2-2-1 أدوات البحث :

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

2-2-1-1 مجتمع البحث : تمثل مجتمع البحث باللاعبين الشباب ، المنتمين إلى نادي الاتفاق 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 الباحث مشكلة الدراسة .

2-الاختبار والقياس : استعان الباحث بالاختبارات المناسبة لجمع البيانات ، الضرورية لتحقيق أهداف البحث 2-2-2 الأجهزة والأدوات (العدد) ، المساعدة :

أستعمل الباحث 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-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 وتفرغها أستعمل الباحث 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 :

اولا :- التجربة الاستطلاعية الاولى :-

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 (26 / 1 / 2020) ، 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 إجراءه وتطبيقه وتسجيل نتائجه .

ثانيا:- التجربة الاستطلاعية الثانية :-

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية وذلك في فترة الاعداد في يومي الثلاثاء والاربعاء بتاريخ 28 - 29 / 1 / 2020 م وكانت بهدف تحديد الشدد المناسبة للتمرينات المركبة مع تناول عشبة الهندباء وتطبيق وحدتان تدريبيتان لتحديد مكونات حمل التدريب لهذه التمرينات .

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

أولاً- الصدق :لقد أستخلص الباحث صدق الظاهري ، الذي يقوم على أساس مدى تمثيل الاختبار للظاهرة التي يقيسها (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 وتفريغها أستعمل الباحث اختبار (كا2) ، فأظهرت النتائج قبول ترشيح الاختبارات لتحقيقها 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	الجدولية	المحسوبة	
التصرف الخططي	8	-	3.84	8	معنوي

ثانياً - الثبات : حاول الباحث أيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث ( التصرف الخططي ) ، من خلال أيجاد علاقة الارتباط بين نتائجها ، بنتائج إعادة الاختبار بعد مدة زمنية 7 أيام . 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 الباحث أيجاد معامل الموضوعية للاختبارات قيد البحث ( التصرف الخططي ) ، من خلال أيجاد 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 القبليّة :- جرت اختبارات القبليّة على عينة البحث في يوم الاحد الموافق ( 3 / 2 / 2019 ) في الثانية والنصف عصراً على مجموعتي البحث (المجموعة الضابطة ، المجموعة التجريبية ) وقد أجرى الباحث التجانس والتكافؤ للأفراد لعينة البحث .

جدول ( 3 )

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين

مستوى الدلالة	ليفين	مستوى الدلالة	t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
				ع	س	ع	س	
0.449	0.825	0.289	0.596	9.492	240.040	9.380	239.940	GXP
0.347	1.329	0.819	1.203	17.321	233.300	16.688	234.600	SOD
0.202	1.400	0.681	0.992	11.865	135.100	12.420	135.600	انزيم اللايبيز
0.349	0.925	0.089	1.799	0.365	1.226	0.212	0.986	اتخاذ القرار
0.247	1.429	0.919	0.103	0.163	1.166	0.185	1.174	تنفيذ المهارة
0.247	1.429	0.181	1.392	0.146	1.087	0.100	1.009	الإسناد
0.417	0.691	0.745	0.330	0.289	1.245	0.321	1.290	التحرك مع الكرة
0.307	1.104	0.457	0.761	0.146	1.037	0.247	1.106	التغطية
0.090	3.201	0.461	0.753	0.138	1.152	0.090	1.113	مستوى تقييم الأداء
0.665	0.194	0.461	0.753	0.826	6.913	0.543	6.678	مجموعة حالات الاستخدام

2-4-2- التمرينات المركبة :-

قام الباحث بتنفيذ التمرينات المركبة مع تناول عشبة الهندباء للعينة قيد البحث وذلك في الفترة من 2020/2/10 وحتى 2020/4/30 بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا ولمدة ( 8 ) اسبوع .

2-4-3-الاختبارات البعدية :-

أجرت الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم الاحد ( 2 / 5 / 2020 ) في الساعة الثانية والنصف عصرًا متضمنة الشروط والإجراءات نفسها المتبعة في الاختبارات القبلية .

2-5-الوسائل الإحصائية :

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

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

## الجدول ( 5 )

يبين الفروق في الاختبارات القبلي والبعدي في بعض مؤشرات الاجهاد التاكسدي والتصرف الخططي للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
1	GXP		239.940	9.380	459.600	12.231	- 219.660	17.809	39.004	0.000
2	SOD		234.600	16.688	610.080	15.027	- 375.480	14.534	81.694	0.000
3	انزيم اللايبيز		135.600	12.420	237.700	22.470	- 102.100	32.655	9.887	0.000
3	اتخاذ القرار	درجة	0.986	0.212	1.178	0.230	-0.192	0.144	4.208	0.002
4	تنفيذ المهارة	درجة	1.174	0.185	1.430	0.206	-0.256	0.328	2.468	0.036
5	الإسناد	درجة	1.009	0.100	1.270	0.211	-0.261	0.222	3.723	0.005
6	التحرك مع الكرة	درجة	1.290	0.321	1.550	0.284	-0.260	0.265	3.101	0.013
7	التغطية	درجة	1.106	0.247	1.440	0.201	-0.334	0.334	3.163	0.011
8	مستوى تقييم الأداء	درجة	1.113	0.090	1.374	0.124	-0.261	0.140	5.894	0.000
9	مجموعة حالات الاستخدام	درجة	6.678	0.543	8.242	0.747	-1.564	0.839	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 بعض مؤشرات الاجهاد التاكسدي والتصرف الخططي (GXP، SOD، انزيم اللايبيز ، 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 (39.004، 81.694، 9.887، 4.208 ، 2.468 ، 3.723 ، 3.101 ، 3.163 ، 5.894 ، 5.894 ) على التوالي عند مستوى دلالة ( 0.000 ، 0.000 ، 0.002، 0.036 ، 0.005، 0.013 ، 0.011 ، 0.000 ، 0.000 ) على التوالي ولصالح الاختبار البعدي .



## الجدول ( 7 )

يبين الفروق في الاختبارات البعدية في بعض مؤشرات الاجهاد التاكسدي والتصرف الخطي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	المعنوية الحقيقية
		ع	س	ع	س		
GXP		12.231	459.600	17.646	508.500	3.890	0.010
SOD		15.027	610.080	31.792	665.080	4.444	0.000
انزيم اللايبيز		22.470	237.700	17.485	245.200	6.004	0.000
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	4.138	0.001
الإسناد	درجة	0.211	1.270	0.341	1.690	3.309	0.004
التحرك مع الكرة	درجة	0.284	1.550	0.165	1.850	2.890	0.010
التغطية	درجة	0.201	1.440	0.116	1.770	4.495	0.000
مستوى تقييم الأداء	درجة	0.124	1.374	0.118	1.731	6.574	0.000
مجموعة حالات الاستخدام	درجة	0.747	8.242	0.710	10.384	6.574	0.000

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 بعض مؤشرات الاجهاد التاكسدي والتصرف الخطي ( GXP ، SOD ، انزيم اللايبيز ، 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 ( 3.890 ، 4.444 ، 6.004 ، 2.735 ، 4.138 ، 3.309 ، 2.890 ، 4.495 ، 6.574 ، 6.574 ) على التوالي عند مستوى دلالة ( 0.010 ، 0.000 ، 0.014 ، 0.001 ، 0.004 ، 0.010 ، 0.000 ، 0.000 ، 0.000 ) على التوالي ولصالح المجموعة التجريبية .

## 3-1-5 مناقشة النتائج :

يتضح من الجداول (5-9) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات بعض مؤشرات الاجهاد التاكسدي والتصرف الخطي قيد البحث لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي استعملت التمرينات المركبة مع تناول عشبة الهندباء، ويعزو الباحث هذا التطور إلى استخدام التمرينات المركبة مع تناول عشبة الهندباء ان اللاعب ومن جراء التمرينات المركبة مع تناول عشبة الهندباء التي هيئة اساليب متعددة تساعدهم في التحكم بالمباريات فاللاعب يستخدم 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 ما ذكر هو يعبر التحرك الصحيح لاتخاذ المواقف المناسبة الذي يكون هو المؤكد له خصوصا عند التهيؤ للتحرك والانتقال من مكان الى اخر في المباراة فأن الحصة الاكبر من خلال توقع تحركات اللاعبين الزملاء .ويتفق الباحث مع ماجاء 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 متفتحة فضلا عن تمتعه بصفات الجراة والتصميم في اختيار الموقف المناسب .

وقد لاحظ الباحث فوق أفراد المجموعة التجريبية في التصرف الخططي على أفراد المجموعة الضابطة ، اذ يعزو الباحث هذا التطور المعنوي الى نوعية التمرينات المركبة مع تناول عشبة الهندباء التي تخلف البيئة المناسبة لتنفيذ المهارات الخططية السريعة التي تهدف إلى 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 الباحث ادعوا هذه التمارين مشابهة لحالة اللعب وتكرار 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 "

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 4-1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج وعلى ضوء الأهداف تمرينات الالعب المصغرة المستعملة وفي حدود عينة البحث ومن واقع البيانات التي جمعت لدى الباحث وفي أطار المعالجات الإحصائية ، أمكن التوصل للاستنتاجات الآتية:

1- هناك تأثير إيجابي لاستخدام التمرينات المركبة مع تناول عشبة الهندباء في لاعبين الشباب بكرة القدم قيد البحث .

2- هناك تأثير إيجابي لاستخدام التمرينات المركبة مع تناول عشبة الهندباء في بعض مؤشرات الاجهاد التاكسدي والتصرف الخططي للاعبين الشباب قيد البحث

##### 4-2 التوصيات :

يوصي الباحث بالآتي :

- 1- الاهتمام باستخدام التمرينات المركبة مع تناول عشبة الهندباء لتنمية العوامل النفسية للاعبين الشباب.
- 2- المزيد من الدراسات والبحوث لابرز اهمية التمرينات المركبة مع تناول عشبة الهندباء في باقي الانشطة الرياضية .

