تأثير التدريبات المركبة في تطوير الاداء البدني والمهاري المركب
والمعرفة الخططية للاعبى الشباب بكرة القدم

يوسف سلمان خليل
سامي عودة صالح
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

م.م فتحي صبري حميد
مديرية تربية محافظة البصرة
وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

تكمّن اهمية البحث في تناول تأثير التدريب المركب في تطوير الاداء البدني والمهاري المركب والمعرفة الخططية للاعبى كرة القدم فضلا عن مدى مساهمته في الارتقاء بتلك المتطلبات والاقتصادية بالتدريب من خلال اشراك اكثر من هدف في تدريب واحد لكي يتم الارتقاء بهذه الاداءات البدنية والمهارية واكساب اللاعبين المعرفة الخططية الخاصة عند تنفيذ هذه التدريبات. اما المشكلة في دراسة هذا الاسلوب التدريبي للاعب كرة القدم وما هي مميزاته للاعب والفريق بدنياً ومهارياً وبالمعرفة الخططية. وهدف البحث الى ما يلي :

1- اعداد تدريبات مركبة للاعبى الشباب بكرة القدم

2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة بالاداء البدني والمهاري المركب والمعرفة الخططية للمجموعتين

3- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعديّة بالاداء البدني والمهاري المركب والمعرفة الخططية بين المجموعتين .

Research Summary

The effect of complex training on the development of physical performance, complex skill and tactical knowledge of young football players

By: Eng. FathiSabri Hamid Eng. Researcher Youssef Salman Khalil Eng. Researcher Sami Odeh Saleh

Where the importance of the research lies in addressing the impact of complex training in developing the physical performance, complex skills and tactical knowledge of football players, as well as the extent of its contribution to the advancement of those requirements and economic training by involving more than one goal in one training in order to improve these physical and skill performances and to provide players with special tactical knowledge When carrying out these exercises. As for the problem in studying this training method for the football player and what are its advantages for the player and the team, physically, skillfully and with tactical knowledge. The research aims to the following:

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

لا شك في ان لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية بالعالم وان القابلية على العب بشكل جيد يعتمد على اساسيات مهمة كالمهارات الحركية والقدرات البدنية والوظيفية وان لكل هذه الأسس طرقها الخاصة في التدريب والإعداد اذا يعتمد نجاح أي مدرب على الإعداد والتدريب بشكل صحيح للارتقاء بلاعبيه بجميع النواحي اثناء المنافسات .

لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي لها مبادئها الأساسية والمتعددة ويعتمد إتقانها على التخطيط السليم واستخدام أساليب التدريب الحديثة التي تتسجم مع متطلباتها البدنية والمهارية والخطية بهدف الحصول على أفضل النتائج اثناء المنافسات يجب أن تكون تلك الاساليب التدريبية هادفة ومواكبة للتطور الحاصل في اللعبة من جميع تلك النواحي ، وهذا يعد احد الاهداف لرفع مستوى الأداء للفريق والارتقاء به باستخدام تدريبات مشابهة وتفيد اللاعبين بالاداء والمتمثلة بتدريب المركب .

يتميز طبيعة الأداء في كرة القدم بعدم الاستقرار خلال وقت المباراة من حيث القدرات البدنية والسرعة والاستجابة والتغيرات الخطية أثناء المنافسة بسبب المجهود البدني الشديد المؤدى من قبل اللاعبين نتيجة الأداء المهاري والخطي الذي يتصف بالطابع المركب عند الأداء مما يعني الأمر الذي يحتم اكتساب اللاعبين للأداء البدني والمهاري بصورة عالية من الدقة اثناء تنفيذهم المهام والواجبات الخطية ، ومن كل ما تقدم تتجلى أهمية البحث في تناول تأثير التدريب المركب في تطوير الاداء البدني والمهاري المركب والمعرفة الخطية للاعب كرة القدم فضلا عن مدى مساهمته في الارتقاء بتلك المتطلبات والاقتصادية بالتدريب من خلال اشراك اكثر من هدف في تدريب واحد لكي يتم الارتقاء بهذه الاداءات البدنية والمهارية واكساب اللاعبين المعرفة الخطية الخاصة عند تنفيذ هذه التدريبات .

1-2 مشكلة البحث

تعد التدريبات المركبه من أهم التدريبات التي تعمل على تطوير مستوى اللاعب وتقدمه فنيا وكذلك من خلال كونها مشابهه لواجباته في المباراتوتعتبر من التدريبات الخاصه التي تساهم في التقدم في مستوى اللاعبين والارتقاء به لتحقيق النتائج المطلوبه عن طريق اعداد برامج تدريبيه خاصه التي تساهم في تقدم المستوى لدى اللاعب حيث تعد هذه التدريبات مهمة للاعب كرة القدم لربط الاداء البدني بالمهارات ومن ثم الخطي سواء كان هجومي او دفاعي حيث نلاحظ تحرك اللاعب بالكرة ومن ثم المناولة والانتقال الى الفراغ واستخدام الكرة مرة اخرى خير دليل على تشابه هذه التدريبات لمتطلبات اللعبة الا انه نجد هناك بعض الضعف والقصور عند مدربينا بعدم اللجوء الى أسلوب تدريبي يكون أكثر ملائمة ومشابهة للأداء وهو تدريب المركب الذي يرفع من مستوى اللاعب بدنياً ومهارياً وخطياً ومن هنا تجلت مشكلة البحث في دراسة هذا الاسلوب التدريبي للاعب كرة القدم وما هي مميزاته للاعب والفريق بدنياً ومهارياً وبالمعرفة الخطية .

1-3 أهداف البحث

- 1- اعداد تدريبات مركبة للاعبين الشباب بكرة القدم
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة بالاداء البدني والمهاري المركب والمعرفة الخطئية للمجموعتين التجريبية والضابطة
- 3- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعديّة بالاداء البدني والمهاري المركب والمعرفة الخطئية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

1-4 فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة بالاداء البدني والمهاري المركب والمعرفة الخطئية والمجموعتين التجريبية والضابطة .
 - 2- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعديّة بالاداء البدني والمهاري والمعرفة الخطئية بين المجموعتين التجريبية والضابطة
- 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري/ لاعبو نادي النور بكرة القدم للشباب .

1-5-2 المجال المكاني / ملعب نادي النور الرياضي

1-5-3 المجال الزمني / للفترة من 2021/1/20 ولغاية 2021/4/30

2- الدراسات النظرية

2-1 مفهوم التدريب المركب

ويرجع مفهوم التدريب المركب الى عام (1986) عندما قام المدربون بصياغة ما كتبه (فورك هوشسكي) في شكل تقرير الى المعهد العالي في موسكو لاستخدامه وتطبيق التدريب المركب على الرياضيين السوفييت وذلك بهدف تحسين لياقتهم البدنية خلال فترة الاعداد ويمكن ان نفهمه بانه مزج اكثر من صفة بدنية اثناء التدريب في الوحدة التدريبية ويمكن استخدامه باحدى طرق التدريب الرياضي " (نوال :137)

ويشير سامي صفار واخرون الى ان انواع التدريب المركب في كرة القدم هي:

1- تدريب صفة بدني مع صفة اخرى

2- تدريب صفة بدنية - مهارة

3- تدريب مهارة - مهارة

4- تدريب صفة بدنية - مهارة - خطئي

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث

3-2 عينة البحث :تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبين نادي النور بكرة القدم للشباب وبواقع (24) لاعبا من اصل (28) لاعبا وبذلك اصبحت النسبة المئوية لافراد العينة (85%) وتم توزيع افراد

العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة عن طريق القرعة وكل مجموعة تضم (12) لاعبا وتم اجراء التجانس كما في جدول(1).

جدول(1)

يبين تجانس افراد العينة

النتيجة	ت المحسوبة	الضابطة			التجريبية			المتغيرات
		خ %	ع	س	خ %	ع	س	
لا توجد فروق معنوية	0,87	5%	0,94	18,8	4,6%	0,86	18,4	العمر
	0,45	27,8%	0,53	1,9	24,7%	0,42	1,7	العمر التدريبي
	1,3	1,7%	2,8	165,2	1,5%	2,52	164,7	الطول
	1,89	2,1%	1,27	59,4	3,3%	1,9	58,2	الوزن

3-3 وسائل جمع المعلومات وادوات البحث المستخدمة

1-3-3 وسائل جمع المعلومات

1-المصادر والمراجع

2- المقابلات الشخصية (ملحق 2)

3- استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين في تحديد اهم الاختبارات كما ملحق (1)

4- فريق عمل مساعد

5- الاختبارات المستخدمة

3-3-2 ادوات البحث المستخدمة

1-كرات قدم عدد (12)

2-شواخص بلاستيكية عدد (10)

3-شريط قياس

4-حواجز عدد(12)

5-بورك

6- صافرة

7-ساعة ايقاف (توقيت) نوع شارب

3-4 اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد الاختبارات البدنية : تماخذ اراء الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم

لكي يتم اختيار وترشيح الاختبارات الاداء البدني حيث تم عرض الاستمارة الخاصة بالاختبارات البدنية وتم

اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق اكثر من (75%) وذلك حسب رأي الخبراء والمبينة وجدول رقم (2)

جدول (2) يوضح الاختبارات البدنية والنسبة المئوية

النسبة المئوية %	التكرار	الاختبارات	
		السرعة القصوى	1
80%	8	الجري لمسافة 50 م من الوضع الطائر	أ
20%	2	الجري لمسافة 30م	ب
		القوة المميزة بالسرعة	2
90%	9	حجل ساق واحدة لمسافة 30م	أ
10%	1	ثني ومد الركبتين	ب
		الرشاقة	3
80%	8	الجري الزجاجي بين القوائم	أ
20%	2	اختبار باور	ب
		سرعة الاستجابة	4
100%	10	اختبار نيلسون	أ
30%	3	الجري المرقد لمسافة 6-12-16م	ب

3-4-4 الاختبارات لبدنية المستخدمة

اولا/ اختبار السرعة القصوى

ركض مسافة 50 متر من الوضع الطائر (4 : 232)

ثانيا / اختبار القوة المميزة بالسرعة

اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة 30م (يمين ويسار) (7 : 102)

ثالثا / اختبار الرشاقة

اختبار الجري الزجاجي بين القوائم (6:231)

رابعا / اختبار سرعة الاستجابة

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (3: 103)

3-4-5 الاختبارات المهارية المركبة

اولا/ اختبار الاستلام والتسليم

اختبار الاستلام من الحركة ثم التمرير (1: 120)

ثانيا /اختبار الاستلام والجري والتسليم

اختبار الاستلام مع الدوران ثم الجري ثم التمرير (1 : 122)

ثالثا / اختبار الاستلام والمراوغة والتصويب

اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (1: 123)

3-4-6 اختبار المعرفة الخطئية

تم استخدام اختبار المعد من قبل (علي محمد جابر) للمعرفة الخطئية (4: 81) حيث يتكون من (40) موقف (20) بالحالة الدفاعية و(20) بالحالة الهجومية من المواقف الخطئية ولكل موقف ثلاث احتمالات تعبر عن دور اللاعب في الملعب وكيف يتم التصرف بالموقف اذ ان لاحد هذه الاحتمالات الاجابة الصحيحة علما ان مدة الزمنية لكل موقف (15ثانية).

3-6 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 25 /1/ 2021 في ملعب نادي النور الرياضي وعلى أربعة لاعبين وقد تم استبعادهم من العينة الرئيسية وكان الهدف من التجربة ما يلي:

1- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة

2- التعرف على آلية إجراء الاختبارات المستخدمة وملائمتها للعينة.

3- تعرف فريق العمل على طبيعة الاختبارات المستخدمة وإجراء تنفيذها

4- التعرف على ازمنا التمارين وتحديد الشدة المستخدمة للتمارين باستخدام النبض بتحديد الشدة

5- معرفة مدى ملائمة التمارين لعينة البحث

3-7 التجربة الرئيسية

3-7-1 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 29-31/1/ 2021 حيث كان باليوم الاول الاختبارات البدنية وباليوم الثاني الاداء المهاري المركب ثم اختبار المعرفة الخطئية ولكلا المجموعتين .

3-7-2 المنهج التدريبي

قام الباحثون باعداد وتخطيط للمنهج التدريبي للاعبين الشباب بكرة القدم وفق التدريبات المركبة تم تنفيذ المنهج بمدة شهرين من تاريخ 2021/2/1 ولغاية 2021/4/1 وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع للايام (الاحد -الثلاثاء-الخميس) وتم اعتماد التدرج بالشدد المستخدمة بدءاً من 70% الى 90% وتم استخدام التشكيل (1:2) بين الوحدات التدريبية كما راعى الباحثون التنوع والتدرج بالتمارين واعتماد النبض في تحديد الراحة ما بين التكرارات والمجاميع .

3-6-3 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2-5/4/ 2019 وبنفس الإجراءات والترتيبات في الاختبارات القبلية .

3-7 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS اصدار 20 للحصول على النتائج .

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق القبلية والبعديّة بالاختبارات البدنية

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بالاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية

الدلالة	ت المحسوبة	المنهاج بعد		المنهاج قبل		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	2,47	0,98	5,76	0,5	7,7	القوة المميزة بالسرعة /ثا
معنوي	3,1	0,43	6,18	0,37	6,42	السرعة القصوى/ثا
معنوي	4,1	0,28	6,22	0,25	6,77	الرشاقة /ثا
معنوي	3,08	0,19	2,35	0,28	2,61	سرعة الاستجابة /ثا

ويفسر هذه المعنوية الى ان المنهج التدريبي المستخدم بالتدريبات المركبة كان له الاثر الكبير والواضح في تطوير هذا الصفات البدنية والمهارية ناجماً مع اهداف التدريب لهذه الصفات لتطويرها وهذا ما يشير الية بسيطوسي احمد " يجب استخدام انسب الطرق التدريبية الخاصة بتنمية الصفات البدنية " (2: 185)

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بالاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة

الدلالة	ت المحسوبة	المنهاج بعد		المنهاج قبل		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	2,2	0,38	6,76	0,53	7,4	القوة المميزة بالسرعة / ثا
معنوي	2,8	0,19	6,24	0,32	6,46	السرعة القصوى/ ثا
معنوي	3,7	0,26	6,86	0,21	7,3	الرشاقة /ثا
معنوي	3,9	0,22	2,95	0,26	2,68	سرعة الاستجابة /ثا

نشير الى ان الزيادة التدريجية للحمل التدريبي بين الدورات الصغرى تؤدي نتائجها الايجابية في التأثير المباشر على مستوى اللاعبين للارتقاء به ولاسيما الاستمرار بهذه التمرينات ساهم في رفع القابليات البدنية للاعبين وهذا ما يؤكد محمد حسن " يفسر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الاسس الهامة لضمان رفع المستوى البدني والمهاري عن طريق حسن اختيار التدريبات المستخدمة على الفرد الرياضي لتحقيق رفع المستوى اللاعب " (9: 291)

4-2 عرض ومناقشة نتائج الفروق للاختبارات القبلية والبعديّة للاداء المهاري المركب

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة لاختبارات الاداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية

الدلالة	ت المحسوبة	المنهاج بعد		المنهاج قبل		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	9.4	0.024	0.432	0.033	0.245	الاستلام من الحركة ثم التمرير /درجة/زمن
معنوي	10.7	0.22	0.252	0.028	0.175	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير /درجة/زمن
معنوي	14.1	0.019	0.276	0.022	0.167	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب /درجة/زمن

ويفسر الباحثون هذه المعنوية في الاداءاتالمهارية المركبة الى طبيعة التمارين المركبة التي تكون ذات خصوصية كبيره ومشابهة للاداء المهاري المركب في المنافسة مما ساهمت بشكل كبير بالارتقاء بها فضلا عن طبيعة هذه التمارين من البسيطة الى المعقدة بالاء المهاري مع مرور الوقت تعطي لنا صورة واضحة عن اسهامها بشكل جيد في احداث التطور المهاري للاعبين وهذا ما يشير اليه محمد كشك وامر الله احمد " يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة واتقانها لها ليس باهمية توافر القدرة لديه على ادائها بصورة مركبة وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة " (8 : 77)

جدول(6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة لاختبارات الاداء المهاري المركب للمجموعة الضابطة

الدلالة	ت المحسوبة	المنهاج بعد		المنهاج قبل		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	8.8	0.025	0.261	0.033	0.251	الاستلام من الحركة ثم التمرير / درجة/ زمن
غير معنوي	2.07	0.027	0.17	0.022	0.176	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير /درجة/زمن
غير معنوي	1.98	0.021	0.183	0.018	0.177	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب /درجة/زمن

من خلال جدول (6) نجد ان المجموعة التجريبية حصلت على المعنوية فقط في مهارة الاستلام والتمرير وهذا يعزو الى قلة استخدام التمارين المركبة من قبل المدرب باعتمادها اثناء التمرينات في فترات الاعداد وخصوصة في فترة الاعداد الخاص التي تتطلب الاكثار من هذه التمارين المهمة للاعبين .

3-4 عرض ومناقشة نتائج الفروق في اختبار المعرفة الخطية .

جدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة لاختبار المعرفة للمجموعة التجريبية

الدلالة	ت المحسوبة	بعد المنهاج		قبل المنهاج		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	5.03	1.6	29.8	2.9	23.7	اختبار المعرفة الخطئية

نلاحظ معنوية الفرق لصالح الاختبار البعدي في المعرفة الخطئية لدى المجموعة التجريبية لانسجام اللاعبين هذه التدريبات بشكل جيد واتقانهم للواجبات الحركية المناطة بهذه التمرينات المركبة ادى الى احداث تطور في الجوانب المعرفية للحالات الدفاعية والهجومية للاعبين فضلا عن التكرارات المستمرة بالتدريبات المركبة التي دائما ما تكون قريبة الى ما يحدث بالمباراة من مواقف وهذا ما يؤكد كل من (C.Arthur and Robert) ان استخدام تدريبات تساعد المتدربين على وجود افكار متنوعة وحلول للمشكلات المصاحبة لها وقد تتجح هذه الافكار في تنمية التفكير الذاتي وبالتالي وجود مثيرات بحيث تكون اكثر عمقا وصوابا من الاولى" (12: 62)

جدول (8)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة لاختبار المعرفة للمجموعة الضابطة

الدلالة	ت المحسوبة	بعد المنهاج		قبل المنهاج		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	2.3	1.5	25.4	1.8	23.7	اختبار المعرفة الخطئية

نشير الى معنوية المجموعة الضابطة الى الاستمرارية بالتمارين التي تؤدي بالوحدات التدريبية تكسب اللاعبين فهم الادوار الخطئية لهم وتساعدهم على الارتقاء بالنواحي الخطئية وخصوصا اذا كان هناك قسم من التمرينات بالوحدة التدريبية ذات طابع خطئي للاعبين .

4-4 عرض ومناقشة نتائج الفرق البعدية بالاختبارات البدنية بين المجموعتين

جدول (9)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة بالاختبارات البدنية البعدي بين المجموعتين

الدلالة	ت المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.6	0,38	6,76	0,98	5.76	القوة المميزة بالسرعة /ثا
غير معنوي	1.8	0,19	6,24	0,43	6,18	السرعة القصوى/ثا
معنوي	3.2	0,26	6,86	0,28	6,22	الرشاقة /ثا
معنوي	2.6	0,22	2,95	0,19	2,35	سرعة الاستجابة /ثا

ويفسر الباحثون هذه المعنوية الى ان تدريبات المركبة ان طبيعة استخدامها تكون بمثابة تمارين مشابهة للأداء البدني والمهاري للاعبين اثناء المباراة مما ساعدت في رفع المستوى البدني والمهاري عندهم مفضلاً ان التدريبات المركبة المستخدمة في المنهج كانت ملائمة لتطوير الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم افضل من ان المنهج الذي لا يكون ذات تدريبات مركبة ويعتمد على صفة بدنية واحدة وهذا يتفق مع كاظم الربيعي وموفق مولى " ومن واجبات المدرب ربط الصفات البدنية والفنية (المهارية)". (7: 102) كما ان استخدام التمرينات المركبة البدنية بدنية اوبدنية مهارية بشكل متقن وفق اسس علمية صحيحة متبعة تؤدي الى نتائج ايجابية في تطوير القابليات البدنية للاعبين .

4-5 عرض ومناقشة نتائج الفروق البعدية للاختبارات الاداء المهاري المركب

جدول (10)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية الاداء المهاري المركب بين المجموعتين

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		ت المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س		
الاستلام من الحركة ثم التمرير /درجة/ زمن	0.033	0.245	0.025	0.261	7.6	معنوي
الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير /درجة/ زمن	0.028	0.175	0.027	0.17	6.4	معنوي
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب /درجة/ زمن	0.022	0.167	0.021	0.183	8.1	معنوي

تظهر لنا معنوية الفروق لصالح المجموعة التجريبية في الاداءات المهارية المركبة كون التدريبات المركبة ذات طبيعة خاصة بالاداء المهاري والتي تكون شاملة بتطبيقها اثناء التمرينات اي تجمع اكثر من مهارة في ان واحد ، فضلا عن التكرار والممارسة مع تصحيح الاخطاء يساعد على تطور واتقان الاداء المهاري المركب للاعبين وخصوصا اذا كانت هذه التدريبات مشابهة للعب والاداء الفني وهذا ما يتفق مع مصطفى محمد " ان التمارين المركبة التي تاخذ شكل مشابه للاداء الفعلي للمباريات له تاثير ايجابيا على تنمية الاداء المهاري المركب من خلال تطوير عناصر اللياقة البدنية " (10: 56)

4-6 عرض ومناقشة نتائج الفروق البعدية للاختبار المعرفة الخطئية

جدول (11)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار البعدي للمعرفة الخطئية بين المجموعتين

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		ت المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س		
اختبار المعرفة الخطئية	1.6	29.8	1.5	25.4	2.3	معنوي

من خلال جدول (11) نجد ان معنوية الفروق لصالح المجموعة التجريبية ونفسر هذه المعنوية الى نوعية التدريبات المستخدمة بالتدريب المركب التي تحتوي على مواقف خطية مشابهة للمباراة وفق مساحات الملعب المختلفة تعطي طابع ايجابي للاعب بالتصورات الخطية الناجحة اثناء تطبيقها وهذا ما اشار اليه ممدوح حمدي " ان اعداد البيئة النموذجية للتمرينات وتعميمها وتنظيمها هو مفتاح بناء الوحدة التدريبية التي ترتقي وتحسن الاحساس المهاري الذي يرتبط ارتباط طرديا بالاحساس الخطي (11 : 43)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- ان التدريبات المركبة المعدة دور ايجابي بالاقتصادية بالتدريب للاعبين .
- 2- توصلت الدراسة بانه التدريبات المركبة تساهم بشكل اسرع في تطوير الاداء البدني والمهاري المركب
- 3- توصل الباحثون بان التدريب المركب يلعب دور كبير بزيادة المعرفة الخطية للاعبين كونها اكثر مشابه لما يحدث بالمباراة .

5-2 التوصيات

- 1- اعتماد المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثون في تطوير القابليات البدنية والمهارية والخطية للاعبين
- 2- اشراك المدربين بدورات تدريبية خاصة عن الاساليب التدريبية الحديثة وكيفية تدريبها .
- 3- يجب اقامة دراسة اخرى وفق اسلوب تدريبي مغاير او على عينة اخرى او تتناول متغيرات مختلفة .

المصادر

- 1- امر الله احمد البساطي : التدريب والاعداد البدني في كرة القدم . الاسكندرية. دار المعارف. 1995.
- 2- بسطويسي احمد : اسس التدريب الرياضي ، القاهرة . دار الفكر العربي . 1999.
- 3- ريسان خريبط مجيد: موسوعة الاختبار والقياس في التربية البدنية والرياضية. البصرة. دار الكتب . 1988.
- 4- طه اسماعيل واخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق . القاهرة. دار الفكر العربي. 1989.
- 5- علي محمد جابر: تأثير تمرينات مراكز اللعب في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمعرفة الخطية وفاعلية الاداء للاعبين الشباب بكرة القدم . اطروحة دكتوراه. جامعة البصرة. 2019.
- 6- عمرو ابوالمجد وجمال اسماعيل: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم. القاهرة. مركز الكتاب للنشر. 1997.
- 7- كاظم الربيعي وموفق المولى : الاعداد البدني بكرة القدم . بغداد. بيت الحكمة . 1988.
- 8- محمد كشك وامر الله احمد : اسس الاعداد المهارية والخطية في كرة القدم. القاهرة. دار الفكر العربي. 2000.
- 9- محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 10- مصطفى محمد بصل: تأثير بعض التدريبات التنافسية على تحسين بعض الاداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم بالاكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا . رسالتة ماجستير . جامعة الاسكندرية. 2013.
- 11- ممدوح محمي: سيكولوجية الفوز وتوظيف اللاعبين في كرة القدم. القاهرة. دار الفكر العربي. 2017.
- 12- C.arin.Arthur and Robert B.Sond: Teaching science through discovery second edition Columbus ohio. E.Merrill