

تأثير تمرينات (CROSSOFIT) لتطوير التصرف الخططي والاستحواذ للاعبي كرة القدم الشباب

م.م.د. عماد عودة جودة م. مخلص ضياء عبد الرسول هدير هادي عيسى

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر التمرينات (CROSSOFIT) في تطوير التصرف الخططي والاستحواذ للاعبي الشباب بكرة القدم . وافترض الباحث هناك تأثير ايجابي للتمرينات المعدة (CROSSOFIT) في تطوير التصرف الخططي والاستحواذ للاعبي الشباب بكرة القدم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وقد حدد الباحث مجتمع بحثه بلاعبي شباب نادي الاتفاق الرياضي للموسم 2013-2014 البالغ عددهم (28) ، تم استبعاد (4) لاعبين وهم حراس المرمى لذا أصبح عدد عينة البحث (24) لاعب تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وكل مجموعة تتكون من (12) لاعبا. وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات القبلية والتي من خلالها تم حساب التجانس والتكافؤ للمجموعتين ومن ثم شرع الباحث في تطبيق التمرينات (CROSSOFIT) التي استغرق تطبيقها (8) أسابيع في فترة الأعداد الخاص وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا لتبلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية ، حيث كان تشكيل الحمل في كل أسبوع هو (1-2) وبين الأسابيع كان الحمل (1-1). وبعد الانتهاء من فترة المنهج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية ثم عولجت البيانات احصائيا باستخدام برنامج . EXCEL

وقد توصل الباحث إلى اهم الاستنتاجات وهي :-

- أثبتت نتائج هذه الدراسة فاعلية تمرينات (CROSSOFIT) في تطوير التصرف الخططي والاستحواذ بكرة القدم. أما أهم التوصيات فكانت :
- يوصي الباحث على استعمال التمرينات (CROSSOFIT) لتطوير التصرف الخططي والاستحواذ للشباب بكرة القدم.
- ضرورة استعمال تمرينات اللعب (CROSSOFIT) لفئات عمرية مختلفة

The effect of (CROSSOFIT) play exercise to the development of tactical conduct of football players

PhD, Asst Prof. Emad Oda Joda instr. Mokhalad dheya Hadeer Hadi Essi

This study aims to identify The)CROSSOFIT(exercise to the development of tactical conduct of football players, so the researcher assumes)CROSSOFIT(to the development of some tactical conduct of football players , the researcher used the experimental method in a manner of equivalent groups , the research community was identified by young players of Al njmaa club fo 2019 -2020 seasons of (28) players , (4) goalkeepers were excluded , 24 players are rest were divided into two groups experimental group and control group .

Application of longitudinal)CROSSOFIT(which took applied (8) weeks in the preparation period by (3) training units per week for a total of modules (24)

a training unit , Where the load was formed in (2-1) each week and (1-1) between weeks .

At the end)**CROSSOFIT**(post tests set to measure the abilities , data were treated by Excel program to get results .

Conclusions :

- 1- The)**CROSSOFIT**(exercises affect positively to the development of tactical conduct of football players.

Recommendations :

- 1-The researcher recommends of using longitudinal)**CROSSOFIT** to the development of tactical conduct of football players
- 2-amphasis on use this exercises to another and different age .

مقدمة البحث وأهميته :

كرة القدم من الألعاب التي تجذب الملايين من اللاعبين والمشاهدين سواء كان ذلك عن طريق متابعة هذه اللعبة أو عن طريق ممارستها ، حيث يزداد الاهتمام بها يوماً بعد يوم في بلدان العالم وتصرف الأموال الكثيرة من أجل إقامة البطولات المختلفة ، وان هذا الاهتمام دفع أصحاب الخبرة والاختصاص بأن يفكروا في إيجاد أفضل الأساليب والطرق التي تسهم في تطوير هذه اللعبة وصقل مواهب اللاعبين ورفع مستوياتهم في الجوانب المختلفة ومنها الخططية أن استخدام التدريبات المختلفة وفق تمارينات (**CROSSOFIT**) يؤدي إلى تطوير الجوانب الخططية والاستحواذ أيضاً من خلال القابلية على فهم وتنفيذ الأداء المختلط لمجموعة التدريبات والتي تتضمن مجموعة من التمارينات المتشابهة بين المتطلبات العصبية والعضلية كتقوية الاستلام والتسليم والسرعة لدى اللاعبين وتحمل الاداء والأداء السريع بالكرة وبدونها والانتقال من الدفاع للهجوم وكذلك من المناطق الخلفية الى الأمامية والربط بين المناطق المختلفة للملعب ، ذلك يعكس المستوى العالي وتطوير التصرف الخططي والاستحواذ والعلاقة بينها وهو الأفضل بالعمل على تطوير الحالات الايجابية بدلاً من استنزاف الوقت والجهد معاً من اجل محاولة إيجاد بدائل للحالات العقيمة والرتيبة بالطرق السابقة في برامج تدريب كرة القدم وعلى المدرب أثناء استخدام التمارينات ان يعرف التغيرات الناتجة من الاحمال التدريبية لكي يقوم ببرمجة أو وضع منهاج تدريبي مناسب للاعبين كما يجب على المدرب ان يكون ملماً بمبادئ تنمية هذه التغيرات لصالح لاعبه لرفع أدائه والتي لها تأثير مباشر للارتقاء بمستوى الأداء في كرة القدم من هنا تكمن أهمية البحث من خلال وضع تمارينات متنوعة (**CROSSOFIT**) من اجل الارتقاء بمستوى اللاعب وتطوير التصرف الخططي والاستحواذ الأمر الذي يسهم في تطوير مستويات اللاعبين وبالتالي يمكنهم من تحقيق نتائج أفضل في المباريات .

مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحث ومتابعته لمستجدات التطور في لعبة كرة القدم فضلاً عن كونه من العاملين في مجالاتها المختلفة ومتابعته للعمليات التدريبية لفترة طويلة ان اغلب المدربين يضعون في مناهجهم التدريبية تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية والتصرف الخططي كل على حده ولكون اللعبة تأخذ بنظر الاعتبار الترابط بين هذه الصفات حيث ان هذا الترابط لا يأخذ المساحة الكافية من مناهجهم التدريبية ومن هنا جاءت مشكلة البحث في إيجاد المساحة الكافية لعملية الترابط بين هذه الصفات من خلال التمارينات (**CROSSOFIT**) والاستحواذ للاعب كرة القدم ، مما دفع الباحث للبحث في موضوع (**CROSSOFIT**) من خلال اعداد تمارينات مختلفة من الملعب لأنها تعالج الكثير

من المشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين إنشاء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الهدف وهو الارتقاء بالتصرف الخططي للأمتل.

أهداف البحث

- 1- التعرف على اثر التمرينات (CROSSOFIT) في تطوير التصرف الخططي والاستحواذ للاعبي الشباب بكرة القدم.
- 2- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التصرف الخططي والاستحواذ للاعبي الشباب بكرة القدم

فروض البحث :

يفترض الباحث إن :

- 1- يوجد اثر ايجابي للتمرينات المعدة (CROSSOFIT) في تطوير التصرف الخططي والاستحواذ للاعبي الشباب بكرة القدم.
- 2- هنالك فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في التصرف الخططي والاستحواذ للاعبي الشباب بكرة القدم.

مجالات البحث

المجال البشري : لاعبو شباب نادي الاتفاق بكرة القدم للموسم 2019- 2015.

المجال الزماني : 3 / 4 / 2019 - 8 / 15 / 2019

المجال المكاني : ملعب نادي النجمة.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

منهج البحث:-

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة البحث.

مجتمع البحث :

حدد مجتمع البحث بلاعبي شباب نادي الاتفاق الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي 2019- 2020 البالغ عددهم (24) لاعبا وهم مسجلين ضمن الكشوفات الخاصة بأندية المحافظة المقدمه للاتحاد الفرعي بكرة القدم، تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وكل مجموعة تتكون من (12) لاعبا وتم اجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث كما في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
			معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
1	العمر التدريبي	سنة	4.09	0.66	20.33	3.40	0.75	19.01	0.37	غير معنوي
2	الذكاء	درجة	37.2	1.30	3.02	37.30	1.44	4.01	1.08	غير معنوي
3	التصرف الخططي	درجة	4	0.83	17.05	3.43	0.72	17.45	0.52	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 2.07

خطوات إجراءات البحث:**اختبار التصرف الخططي :**

الهدف من الاختبار : التعرف على مستوى التصرف الخططي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم الأدوات اللازمة : استمارة اختبار ، اقلام رصاص ، ساعة توقيت ، قاعة لجلوس اللاعبين لأداء الاختبار . وصف الاختبار : تحتوي الاستمارة الخاصة بالاختبار على أشكال توضيحية تمثل عشرة مواقف خططية ولكل موقف ثلاث حالات احدهما يمثل الإجابة الصحيحة يطلب من اللاعب ان ينظر الى الإشكال بتركيز عالي ويختار الجواب الصحيح وذلك بوضع علامة (√) على الاختيار الصحيح ولعشرة موقف خططية حيث يتطلب من اللاعب أدراك العلاقات الخاصة بكل موقف من المواقف وقت الاجابة عن الاشكال التوضيحية في الاستمارة الوقت بين (10:6 دقيقة - 8.30 دقيقة) التسجيل : يتم اعطاء درجة واحدة لكل جواب صحيح والمواقف العشرة وبهذا يصبح مجموع الدرجات 10 درجات والمواقف جميعها اذا كانت الأجوبة جميعها صحيحة .

التجربة الاستطلاعية :

- ◀ التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
- ◀ التأكد من صلاحية الاختبارات للأفراد العينة .
- ◀ التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج .
- ◀ التعرف على الوقت اللازم والمستغرق في تنفيذ الاختبارات لأفراد العينة وسهولة تطبيقها التعرف على المعوقات ، وتلافي الأخطاء ، والتدخل في العمل.

المعاملات العلمية للاختبارات**صدق الاختبارات :-**

استعمل الباحث الصدق الظاهري من خلال عرض مفصل الاختبارات في استمارات استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال الرياضي بكرة القدم وفي مجال الاختبار والقياس للأخذ بملاحظاتهم العلمية وذلك بعد تحليل آرائهم احصائيا باستخدام قانون (كا²) إذ تم استبعاد المواقف التي لم تحصل على نسبة التوافق المقبولة .

ثبات الاختبارات :-

تم ايجاد معامل الثبات وذلك عن طريق إعادة الاختبارات إذ طبقت الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية وهم (10) لاعبين من لاعبين شباب ناديي المهنوية بكرة القدم وتم اجراء هذه الاختبارات بتاريخ 21-22 / 4 / 2019 وعلى ملعب نادي الديوانية في محافظة الديوانية بعدها تم إعادة تطبيق الاختبار على العينة نفسها مع مراعاة لنفس الظروف التي اجريت في الاختبار الاول بتاريخ 29-30 / 4 / 2019 أي بعد سبعة ايام . بعدها تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين الاول والثاني إذ كانت قيم معامل الارتباط دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0,76) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يعني ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات .

الاختبار القبلي :

أجرى الباحث اختبار التصرف الخططي يوم الجمعة الموافق 4 / 5 / 2019 في تمام الساعة الخامسة عصرا على ملعب كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية .

مفردات تدريبات (CROSSFIT) (*) :

(*) ينظر ملحق (2) .

قام الباحث بتصميم تمرينات (CROSSFIT) وكذلك موجات الشدد التدريبية للأسابيع والوحدات التدريبية من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم وتضمنت عدة أمور من أهمها الآتي :-

مراعاة الباحث مبدأ التنوع في التدريبات المستخدمة إذ ستكون اغلب التدريبات بالكرات بما يضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التدريبات نفسها.

- 1- مدة تطبيق التدريبات (8) أسبوع بواقع (3) جرعات أسبوعياً (السبت، الاثنين، الأربعاء) وبذلك يكون العدد الكلي للجرعات التدريبية (24) جرعة تدريبية وبأسلوب التدرج الفترى.
- 2- تم تطبيق مفردات تدريبات (CROSSFIT) من الفترة 2019/5/5 ولغاية 2019/7/31.
- 3- أما بالنسبة لمكونات حمل التدريب الخاص بتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية للاعبين كرة القدم فقد كانت كالآتي (*):-

◀ الشدة المستخدمة تراوحت ما بين 80-100% (من أقصى مقدرة للاعب, إذ تم تحديد الشدة القصوى للتدريبات المستخدمة في التجربة الاستطلاعية لكل لاعب .

◀ الحجم التدريبي ، تم تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات تكرار التمرين في المجموعة الواحدة أو على أساس زمن أداء التمرين , وراعى الباحث في ذلك الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية .

الراحة : أن تحديد فترات الراحة بين التكرارات كان على أساس عودة النبض ما بين 120 - 130 ن/د بحيث لا تسمح بالاستشفاء الكامل للاعب بين التكرارات و تم تسجيل معدل النبض لكل لاعب من منطقة الشريان السباتي في أسفل الرقبة بعد تدريب اللاعبين على كيفية القياس لمدة 10 ثانية ويضرب الناتج في (6) لكي يستخرج معدل النبض خلال الدقيقة , والراحة بين التكرارات راحة ايجابية , إما بالنسبة الى الراحة بين المجموعات فقد كانت على اساس عودة اللاعب الى الحالة الطبيعية على اساس النبض.

الاختبار البعدي:

أجرى الباحث اختبار التصرف الخططي يوم الاحد الموافق 1 / 8 / 2019 في تمام الساعة الخامسة عصرا على ملعب كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية .

الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية الضرورية التي تساعد في معالجة نتائج واختبار فرضياته في برنامج (Excel).

(*) ينظر ملحق (3)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

عرض وتحليل نتائج التصرف الخططي والاستحواذ للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول (2)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التصرف الخططي والاستحواذ للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
التصرف الخططي	درجة/ثا	4	0.73	5.5	1	3.74	معنوي
الاستحواذ	عدد	10	0.85	7.9	5	3.42	معنوي

قيمة t-test الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) = 2.20

يوضح الجدول (18) نتائج عينة البحث في متغير التصرف الخططي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة.

إذ بلغت الاوساط الحسابية لمتغير التصرف الخططي والاستحواذ في الاختبار القبلي (4) بانحراف معياري (0.73)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمتغير تكيز الانتباه (5.5) بانحراف معياري (1)، وبعد معالجة البيانات إحصائياً وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (3.74) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) عند درجة حرية (11) واحتمال خطأ (0.05) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات للمجموعة الضابطة و لصالح الاختبار البعدي .

عرض وتحليل نتائج التصرف الخططي والاستحواذ للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الجدول (3)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التصرف الخططي والاستحواذ للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
التصرف الخططي	درجة/ثا	3.83	0.72	6.83	0.11	7.56	معنوي
الاستحواذ	عدد	12	0.90	8.04	6	3.02	معنوي

قيمة t-test الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) = 2.20

يوضح الجدول (19) نتائج عينة البحث في متغير التصرف الخططي والاستحواذ للاختبارين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية.

إذ بلغت الاوساط الحسابية لمتغير التصرف الخططي والاستحواذ في الاختبار القلبي (3.83) و (12) بانحراف معياري (0.72) و (0.90)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمتغير تركز الانتباه (6.83) و (8.04) بانحراف معياري (0.11) و (6)، وبعد معالجة البيانات إحصائياً وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (7.56) و (3.02) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) عند درجة حرية (11) واحتمال خطأ (0.05) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القلبي و البعدي في المتغيرات للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي .

عرض وتحليل نتائج التصرف الخططي والاستحواذ والاستحواذ للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

الجدول (4)

يبين الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التصرف الخططي

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
التصرف الخططي	درجة/ثا	5.5	1	6.83	0.11	3.08	معنوي
الاستحواذ	عدد	11	0.88	8.02	5.5	3.18	معنوي

قيمة t-test الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 2.07

يوضح الجدول (20) نتائج عينة البحث في التصرف الخططي للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

إذ بلغت الاوساط الحسابية للتصرف الخططي والاستحواذ للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (5.5) و (11) بانحراف معياري (0.88) و (1)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للتصرف الخططي والاستحواذ للمجموعة التجريبية (6.83) و (8.02) بانحراف معياري (0.11) و (5.5)، وبعد معالجة البيانات إحصائياً وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (3.08) و (3.18) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) عند درجة حرية (22) واحتمال خطأ (0.05) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية في التصرف الخططي والاستحواذ للمجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج الاختبارات (القلبي - البعدي) و (البعدي - البعدي) للمجموعتين الضابطة و التجريبية في التصرف الخططي والاستحواذ.

من خلال التحليل الإحصائي للنتائج والمبينة في الجداول (18) و (19) تبين وجود تطور ملحوظ في مغير

التصرف الخططي والاستحواذ وللمجموعتين (الضابطة، التجريبية) في الاختبار البعدي.

إذ يعزو الباحث هذا التطور في التصرفات الخططية والاستحواذ للاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) الى فاعلية التمارين المعطاة من قبل المدرب للمجموعتين الضابطة والتجريبية مما ساهمت في تطور التصرف الخططي والاستحواذ حيث ان (اعداد لاعبي كرة القدم من الناحية الخططية يعد ضروري جدا ولا بد ان ينال نفس الاهمية من المدرب وكذلك نصيبه الكافي). (حماده، 1995، ص25)

كما " يجب على المدرب ان يعمل على تنمية اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا بحيث تتناسب مع متطلبات اللاعب الحديث " . (1-12)

وقد لاحظ الباحث في جدول (20) تفوق أفراد المجموعة التجريبية في التصرف الخططي والاستحواذ على أفراد المجموعة الضابطة ، اذ يعزو الباحث هذا التطور المعنوي الى نوعية التمرينات المستخدمة التي احتوت على العديد من التمارين الطولية والعرضية بتنفيذ 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 اعد 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 مافي اللعب على وجه الخصوص يمكن تقصير زمن ادراك اللاعب لمواقف وزيادة قدرته على التصرف الخططي السريع " .

(ضمد، 2000)

ويرى الباحث ان نوعية التمارين التي تحاكي مجريات المباريات الحقيقية ساهمت بشكل كبير في الاحساس بموقع اللاعبين في الاماكن المؤثرة التي يستطيع فيها ان يكون اللاعب بمواجهة المرمى بأسرع وقت وبأسهل الطرق مما كان لها الاثر الايجابي في تطور التصرف الخططي .

كما يؤكد ذلك (مفتي إبراهيم، 1998، ص211-212) "أنه من الضروري تحقيق توازن أمثل بين مستوى الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية (كرة القدم) يسمح بخروج أفضل وأدق لمستوى الأداء المهاري والخططي والعقلي ، وبدون مستويات عالية للصفات البدنية الخاصة باللعب ولنوع الأداء المهاري يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير الأداء البدني و المهاري والخططي والعقلي ، ويضيف أنه لتحقيق أهداف تطوير الأداء البدني و المهاري والخططي يجب تنفيذ الأداء الجيد السريع والمتكرر واستخدام الصعوبة في الأداء لتحقيق ظروف مشابهة لظروف الأداء الحقيقي (المباراة) " .

الاستنتاجات والتوصيات :-

الاستنتاجات :-

في ضوء ما توصل اليه الباحث من نتائج فقد استنتج التالي:-

1- أثبتت نتائج هذه الدراسة فاعلية تمرينات (CROSSFIT) في تطوير المواقف الخططية بكرة القدم(عينة البحث).

2- ان للتطور المواقف الخططية والاستحواذ لعينة البحث ساهمت وبشكل كبير في تحسن مستوى اداء اللاعبين الشباب بكرة القدم .

التوصيات :-

1- يوصي الباحث على استعمال التمرينات (CROSSFIT)لتطوير التصرف لخططي والاستحواذ للشباب بكرة القدم.

2- ضرورة استعمال تمرينات (CROSSFIT)لفئات عمرية مختلفة

3- إجراء دراسات مشابهة لفعاليات اخرى.

المصادر :

1- حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم , القاهرة , دار الفكر العربي , 1980 , 12

2- عبد الستار ضمد : عبد الستار ضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة , ط1, عمان , دار الفكر للطباعة والنشر ,

2000, ص 187

3 - مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1998) ص 211-212 .

4- مفتي إبراهيم حمادة؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994) .
ملحق (1)

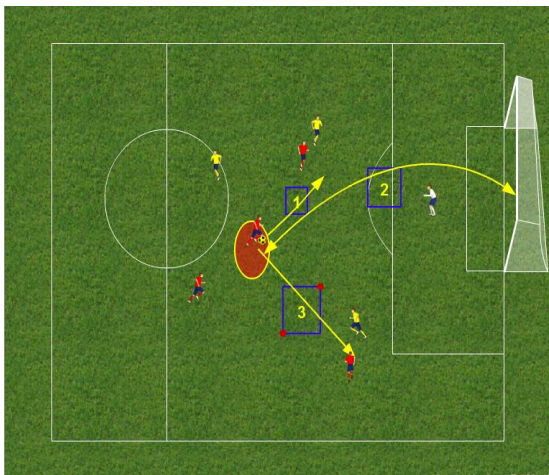
(اختبار التصرف الخططي)

عزيزي اللاعب :

بين يديك مجموعة من المواقف تعبر عن حالات لعب تمثل تصرفك الميداني . المطلوب هو قراءة المواقف بدقة وتركيز ، ثم وضع علامة () تحت البديل المناسب الذي يمثل قراءة الموقف . لا داعي لذكر الاسم ، علما ان الاجابة لن يطلع عليها احد سوى الباحث ، وانها تستخدم لأغراض البحث العلمي .

مثال توضيحي :-

- 1- اذا كان جوابك الاختيار الاول فضع علامة (✓) على الاختار الاول .
- 2- اذا كان جوابك الاختيار الثاني فضع علامة (✓) على الاختار الثاني .
- 3- اذا كان جوابك الاختيار الثالث فضع علامة (✓) على الاختار الثالث



الاختيار
الثالث



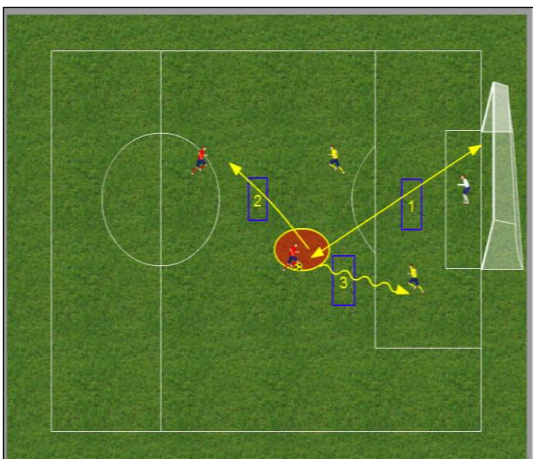
الاختيار
الثاني



الاختيار
الأول



الموقف الأول



الاختيار
الثالث



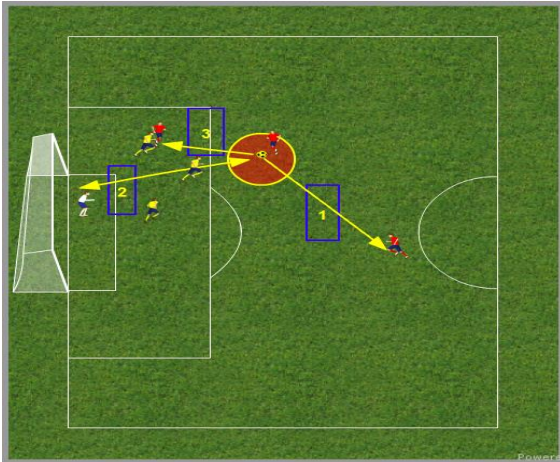
الاختيار
الثاني



الاختيار
ر



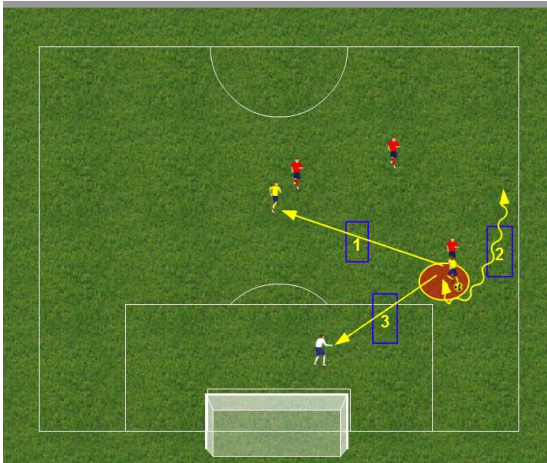
الموقف الثاني







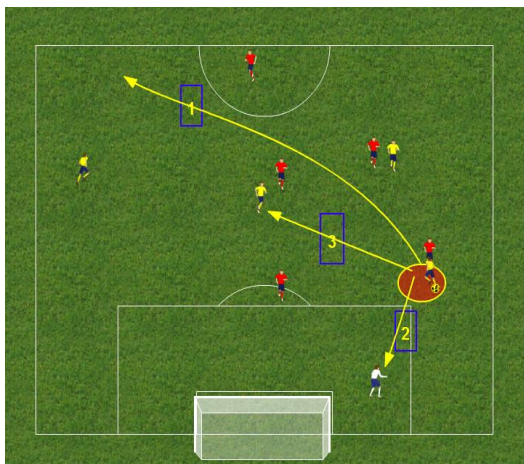
الموقف الثالث







الموقف الرابع







7

7

7

7

7

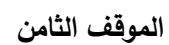
11

The diagram shows a soccer field with a goal at the bottom. A player in a red jersey is in the center-left, highlighted with a red circle. Three yellow arrows originate from this player, pointing towards three different areas marked with blue boxes and numbered 1, 2, and 3. These areas represent potential passing targets or 'passing space'. The diagram is used to explain how a player's position and the positions of other players on the field create opportunities for passing.

9

10

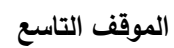
7



7

7

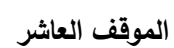
□



7

5

10



7

7

7

ملحق (2)

يوضح التمرينات المستخدمة في المنهج

وصف التمرينات:

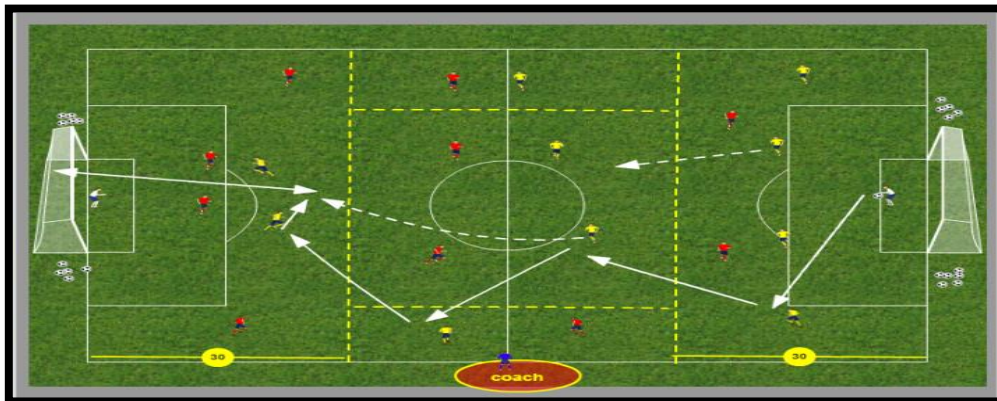
التمرين الأول: يقسم الملعب كما في الشكل والذي يوضح حركة اللاعبين في ثلاث أقسام الملعب الطولية وثلاث أقسام الملعب العرضية وتحسب مسافة اللعب بالثلث الدفاعي من كل الجانبين (10×30م) أما في الثلث الدفاعي من القسم الوسطي الطولي في كلا الجانبين (2 لاعب مهاجم) ضد (2 لاعب مدافع) علماً أنه لا يوجد لاعب في منطقة السنتر في الثلث الوسطي العرضي من القسم الوسطي الطولي.

- اللعب يبدأ دائماً من حارس المرمى عن طريق الأجانب أو الى اللاعب المهاجم مباشرة لتسلم الكرة من الحارس ويبدأ اللعب مع زميلة للتهديف.
- يوزع اللاعبون من منطقة (10×30م) العليا (1 ضد 1) والوسطية العليا لاعب داعم والوسطية العليا لاعب مدافع
- يوزع اللاعبون من منطقة (10×30م) من أسفل الرسم الثلث الدفاعي لاعب داعم ومنطقة الثلث الوسطي (1 ضد 1) ومنطقة الثلث الدفاعي لاعب مدافع داعم.



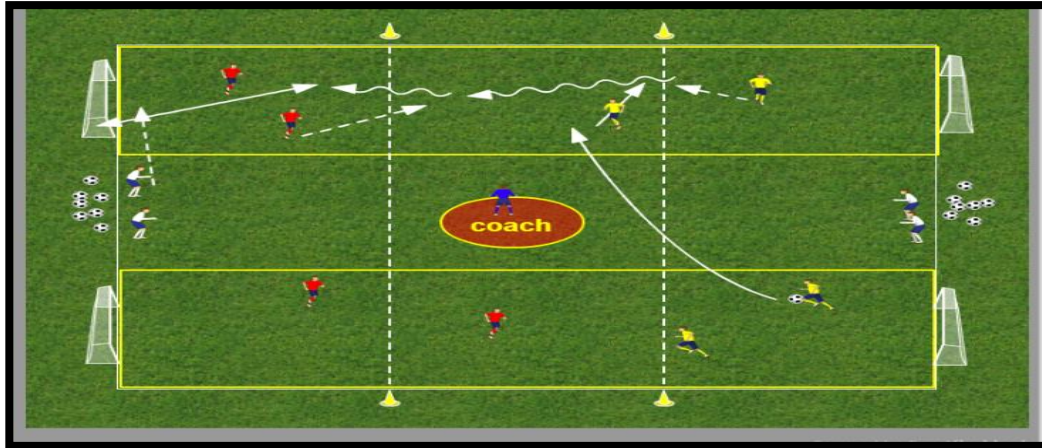
التمرين الثاني: يقسم الملعب كما في الشكل والذي يوضح حركة اللاعب مع تحديد ساحة لعب مناسبة لقدرات اللاعبين في الثلث الدفاعي للفريق الاصفر يوجد (4 مهاجم ضد 4 مدافع) والثلث الوسطي في الوسط (2 مهاجم ضد 2 مدافع) والمنطقة المحصورة (10×30م) لاعب مهاجم ضد لاعب مدافع (دعم) فقط ومنطقة الثلث الهجومي للفريق الاصفر 2 مهاجم ضد 4 مدافع.

يبدأ اللعب من حارس المرمى الى اللاعب المدافع ثم حركة مناولة مع السماع للاعب واحد من منطقة الدفاع والعبور ومساندة زملائه من الثلث الوسطي ليصبح اللعب (3 ضد 2) وفي الثلث الهجومي ليصبح اللعب (2 ضد 4) من الممكن تطوير التمرين بتحريك اللاعبين حسب هدف التمرين.



التمرين الثالث: يقسم الملعب كما في الشكل اي طولياً وعرضياً 4 أهداف

- يبدأ اللعب في كلا الجانبين وذلك للربط بين مسارات اللاعبين بالشكل الطولي والعرضي من اللاعب الاصفر فيناول للاعب الاصفر الاخر في اعلى المنطقة الطولية العلوية من الرسم والذي يقوم بالاستلام ثم مناولة الكرة للزميل والذي بدوره يلعب مع زميلة الأخر الذي دحرج بالكرة في القسم العلوي الطولي والطولي الأسفل ليجتاز اللاعبين المدافعين ومن ثم التهديف (4 مهاجمين ضد 4 مدافعين) وحراس مرمى يقوم بعمل الحركة عندما يدخل اللاعب المنافس منطقة الثلث الدفاعي (العرضي) يتحرك الى هدفه ليصد الكرة ثم يرجع الى مكانه السابق.



ملحق (3)

يوضح المفردات المستخدمة في تطبيق تمارينات (CROSSFIT) في المنهج

الأسابيع	الوحدة التدريبية	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين	الزمن الكلي
					بين التكرارات	بين المجموعات		
الأسبوع الأول	الأولى	1	% 85	5 × 2	130- 120	5-3	00:29	04:54
		2		5 × 2	130- 120	5-3	01:13	12:09
		3		2 × 2	130- 120	5-3	00:53	03:32
	الثانية	4	% 90	4 × 3	130- 120	5-3	00:39	07:47
		5		3 × 2	130- 120	5-3	01:01	06:07
		6		3 × 3	130- 120	5-3	00:39	05:50
	الثالثة	7	% 80	4 × 3	130- 120	5-3	00:40	08:00
		8		2 × 2	130- 120	5-3	00:59	03:55
		9		4 × 3	130- 120	5-3	00:56	11:15