

تأثير تمرينات (S.S.G) في الثقة بالنفس والمعرفة الخططية للاعبين كرة القدم

م.د.خالد عوده كشيش

أ.م. د. اوراس نعمه حسن

أ.م. د. حبيب شاكر جبر

جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

تكمّن اهمية البحث في استخدام تمرينات (S.S.G) للتعرف على تأثيرها في الثقة بالنفس والمعرفة الخططية للاعبين كرة القدم ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته في تطبيق اجراءاته ، اما عينه البحث فكان لاعبي شباب نادي السماوة الرياضي والبالغ عددهم (24) لاعباً ، تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين ضابطه وتجريبية بواقع (12) لاعباً لكل مجموعته ، وتم استخدام الادوات والأجهزة الضرورية في البحث وخطوات تنفيذه والتي تضمن اعداد التمرينات (S.S.G) والتجربة الاستطلاعية والتجربة الميدانية الرئيسة المتضمنة في الاختبارات القبليّة وتطبيق التمرينات ثم الاختبارات البعدية واستنتج الباحثون حاجة اللاعبين لتمرينات (S.S.G) لمساعدتهم في زياده الثقة بالنفس وكذلك في المعرفة الخططية ويوصي الباحثون بالاستفادة واعطاء مساحه كافيه من هذه التدريبات في الوحدات التدريبية لما لها من دور كبير في الثقة بالنفس والمعرفة الخططية .

The effect of (S.S.G.) exercises on self-confidence and tactical knowledge of football players

By

Ass. Prof. Habeeb Shaker

Ass. Prof. Auras Nehma

Khaled Odah, PhD

University of Al-Muthana – College of Physical Education and Sports Sciences

The importance of the research lies in the use of (S.S.G.) exercises to identify its effect on self-confidence and tactical knowledge of football players. The researchers used the experimental approach (equal groups) for its suitability in applying its procedures. As for the sample of the research, it was the (24) players of Al- Samawah Sports Club. They were divided randomly into two groups (control and experimental) (12) players for each group, and the necessary tools and devices were used in the research and its implementation steps, which included preparing exercises (S.S.G.), the exploratory experiment, and the

main field experiment included in the pre-tests and the application of exercises and then the post-tests. The researchers concluded that, the players' need for exercises (S.S.G.) to help them increase self-confidence as well as in tactical knowledge. Researchers recommend making use of and giving sufficient space from these exercises in the training units because of their great role in self-confidence and tactical knowledge.

1-1- التعريف بالبحث :-

1-1- المقدمة واهمية البحث :-

كره القدم من الأنشطة الرياضية التي تعتمد المهارات الأساسية كقاعده هامه للتقدم وتكامل مستوى اللاعب ، إذ أن جميع النواحي الخططية لا يمكن تطبيقها دون الاعتماد على إتقان الأداء للمهارات أن تأثير التدريب الذهني في تحقيق نتائج متقدمه في جميع الألعاب الرياضية ومنها لعبه كره القدم اصبح مصدر اهتمام الباحثين والقائمين على تطور هذه اللعبه. ويتوقف الارتقاء بالمستوى الرياضي في كافه الأنشطة الرياضية على اكتمال الحاله التدريبيه للاعب ، والتي تعتمد بدورها على مستوى اللاعب في النواحي البدنيه والمهاريه والخططيه والعقليه والنفسيه والاجتماعيه، ومن ثم الوصول إلى مرحله تكامل الأداء أثناء المنافسه من خلال قيام اللاعب بواجباته الخططيه الفرديه والجماعيه .

وتهدف هذه المرحله إلى تعليم واكتساب اللاعب القدرات الخططيه الفرديه والجماعيه الضروريه للمنافسه ومحاولة إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعليه تحت نطاق مختلف في المنافسات والبطولات. ان عمليه التعليم والتدريب والتطوير في الجانب الخططي هي عمليه متزامنه على طول فتره التدريب. فالإعداد النفسي يجب أن يتم جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني كونه أحد الأعمده الرئيسيه في رفع مستوى الإنجاز للاعبين، وذلك يتم بطرائق ووسائل عديده منها تنميه المهارات النفسيه وتطويرها بكونها إحدى الركائز المهمه في الإعداد النفسي. مثل: (التصور العقلي، الاسترخاء، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس وبناء الأهداف). فالثقه بالنفس واحده من هذه المهارات التي تؤثر تأثيراً مباشراً في مستوى الإنجاز للاعبين، وهي سمه من عده سمات تكوّن في مجموعها شخصيه اللاعب الرياضي، وهي قيمه من مجموعه قيم تكامل الشخصيه.

وبما إن تدريبات S.S.G تعد وسيله ناجحه لتنميه القدرات العقليه والمهاريه لما تتطلبه في اكتساب المعلومات الخاصه بفنون اللعبه وقانونها ، وطرائقها وتصميمها التي تساعد على تنميه الانتباه والتركيز والإدراك والاستدلال والفهم فضلاً عن القدره على المعرفه الخططيه وعلى قابليه الابتكار التي تظهر بصوره واضحه في الحل للواجب الخططي ، وتشمل عمليه المعرفه الخططيه على تطوير قدره اللاعب على استخدام قدراتهم البدنيه ومهاراتهم الحركيه والخططيه واستعداداتهم النفسيه ، بما يتلائم ومتطلبات المنافسه للحل الفردي أو الجماعي للواجبات الخططيه .

1-2- مشكله البحث :-

ومن خلال المتابعه لعمل الكثير من المدربين بكره القدم لوحض قلّه الاهتمام بتدريبات S.S.G من قبل المدربين ومحاولة التعرف على تأثير هذه التدريبات ومدى فائدتها . . . لذا جاءت هذه الدراسه كمحاولة للإجابة على التساؤل التالي ؟ هل لتدريبات الـ (S.S.G) تأثير ايجابي على الثقة بالنفس والمعرفه الخططيه لدى لاعبي شباب نادي السماوه الرياضي بكره القدم .

1-3- أهداف البحث :-

- 1- اعداد تمرينات (S.S.G) للاعبين شباب نادي السماوه الرياضي بكره القدم .
- 2- التعرف على تأثير تمرينات (S.S.G) في الثقة بالنفس والمعرفه الخططيه للاعبين شباب نادي السماوه الرياضي بكره القدم .

1-4- فروض البحث :-

- 1- للتمرينات (S.S.G) أثر ايجابي في الثقة بالنفس والمعرفه الخططيه للاعبين شباب نادي السماوه الرياضي بكره القدم .

1-5- مجالات البحث :-

- 1-5-1- المجال البشري : لاعبو شباب نادي السماوه الرياضي بكره القدم

- 1-5-2- المجال الزمني :- للفترة من 12 / 2 / 2017 ولغاية 16 / 4 / 2017 .
- 1-5-3- المجال المكاني : ملعب نادي السماوه الرياضي بكره القدم .
- 1-6- تمرينات S.S.G : وتعني مختصر الى smale side game اي اللعب في مساحات صغيره من الملعب .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانيه :-

1-2- منهج البحث :-

أستعمل الباحثون المنهج التجريبي - ذات المجموعتين المتكافئتين - لملائمته طبيعه الدراسه وأهدافها

2-2 الأدوات والوسائل والأجهزه المستعمله في البحث :

1-2-2 أدوات البحث :

استعان الباحثون بالأدوات البحثيه الآتيه ، للوصول إلى النتائج وتحقيق الأهداف :

1-1-2-2 مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث بلاعبين كره القدم الشباب ، المنتمين إلى نادي السماوه - العراق ، والبالغ عددهم (24) لاعباً . تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين مجموعته تجريبية ومجموعه ضابطه بواقع (12) لاعبا لكل مجموعه .

1-1-2-2-1-1-1-2-2 تجانس وتكافؤ افراد مجتمع البحث

اجرى الباحثون تجانس وتكافؤ افراد مجتمع البحث وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطه والتجريبية

ت	المتغيرات	وحده القياس	المجموعه الضابطه			المجموعه التجريبية			قيمه ت	الدلاله
			الوسط	الانحراف	الاختلاف	الوسط	الانحراف	الاختلاف		
1	الثقه بالنفس	درجه	49.167	13.456	27.368	49.583	13.049	26.316	0.077	عشوائي
2	المعرفه الخططيه	درجه	46.667	12.851	27.538	47.083	10.104	21.459	0.088	عشوائي

2-1-2-2 وسائل جمع البيانات :

استلزم هذا البحث العديد من الوسائل اللازمه لجمع البيانات ، وهي :

1- الاستبيان (مقياس الثقه بالنفس) ، (مقياس المعرفه الخططيه) :

2- الملاحظه :

2- الاختبار والقياس :

2-2-2 الأجهزة والأدوات (الغدد) ، المساعده :

أستعمل الباحثون العديد من الأجهزة والأدوات المساعده في عمليه الحصول على البيانات المطلوبه منها :

1. شريط قياس

2. كرات قدم

3. جبس

4. ساحه كره قدم
5. حاسبه يدويه
6. حاسوب شخصي (Lab Tub)
7. أدوات مكتبيه (أوراق وأقلام)
8. استثماره تسجيل نتائج الاختبارات

2-3-الاختبارات المستخدمه بالبحث :-

2-3-1-مقياس الثقة بالنفس :-

تكون هذا المقياس من (13) فقره وتدرج الاجابه من الواحد الى تسعه يقوم المختبر برسم دائره حول الرقم الذي يعتقد انه يستحقه فعلا في ثقته بنفسه في المواقف التنافسيه التاليه بالمقارنه باللاعب المثالي الذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة بالنفس في المجال الرياضي والتي تبلغ 9 درجات

2-3-2-مقياس المعرفه الخططيه

- الهدف من الاختبار : التعرف على مستوى معرفه اللاعبين للمهارات الحركيه التي تسهم بانجاح التحركات الخططيه
- الادوات اللازمه : استمارات اختبار على عدد المختبرين - اقلام رصاص - ساعه توقيت - قاعه جلوس اللاعبين لأداء الاختبار.

- وصف كيفيه أداء الاختبار: تحتوي الاستثماره الخاصه بالاختبار على 20 حالات خططيه هجوميه، تهتم بالمهارات الحركيه الخططيه بكره القدم الاكثر استخداماً، ولكل حاله من الحالات توجد ثلاثه أشكال، لكل شكل من الاشكال ثلاثه اسئله ، يتطلب من اللاعب ان يقرأ الاشكال ويشاهدها بشكل مركز وينضر إلى الاشكال التي تهتم بالمهاره المطلوب تنفيذها، ومن ثم يختار اللاعب المهاره الصحيحه وذلك بوضع علامه (✓) امام رقم المهاره المطلوب تنفيذها في الموقف الخططي المطلوب، ويتطلب من اللاعب ادراكاً لواجباته تجاه المهاجمين والمدافعين في الملعب.

- وقت الاجابه عن الاسئله والأشكال المحدده في الاستثماره هو 15 دقيقه.

- التسجيل : يتم إعطاء (5 درجات) لكل جواب صحيح على الاشكال الـ20 وبهذا يصبح مجموع الدرجات 100 درجة للأسئله جميعها فإذا كانت الاجوبه جميعها صحيحه فإن الدرجة النهائيه تكون 100 درجة وهي تمثل الدرجة الكليه للاختبار

2-3-3-الاسس العلميه للاختبارات :-

أولاً- الصدق :

لقد أستخلص الباحثان صدق المحتوى (المضمون) ، الذي يقوم على أساس مدى تمثيل الاختبار للظواهره التي يقيسانها (الثقه بالنفس ، المعرفه الخططيه) ، من خلال الاستبيان الذي وزع على (8) ، من المختصين، والذين أشروا صلاحيه الاختبار من خلال الآتي : (يعد الاختبار صالحاً إذا حقق نسبته (100 %) ، من مجموع آراء الخبراء للموافقته على تمثيل الاختبار للظواهره التي يقيسها) .

وبعد جمع البيانات وتفرغها أستعمل الباحث اختبار (كا2) ، فأظهرت النتائج قبول ترشيح الاختبارين لتحقيقهما قيمياً أكبر من قيمه (كا2) الجدوليه البالغه (3.84) ، عند درجه حريه (1) ، ومستوى دلاله (0.05) . والجدول (2) يبين صلاحيه الاختبارين .

الجدول (2)

يبين صلاحيه الاختبارين المرشحين

الاختبار	عدد الإجابات		قيمه (كا2)		دلاله الفرق
	تصلح	لا تصلح	المحسوبه	الجدوليه	
الثقه بالنفس	8	-	8	3.84	معنوي
المعرفه الخططيه	8	-	8	3.84	معنوي

ثانياً :- صلاحية مقياس الثقة بالنفس ، المعرفه الخططيه :

للكشف عن قدره التمييزيه لمقياسي الثقة بالنفس ، المعرفه الخططيه قيد البحث ، أجرى الباحثان مقارنة لنتائج الاختبار لعينه التجريه الاستطلاعيه . لكل فقره من فقرات المقياس وأستعمل اختبار (ت) ، لعينتين مستقلتين بعد تقسيمهم الى مجموعتين عليا ومجموعه دنيا (27 %) ، وعند مقارنة قيمه (ت) المحسوبه والتي انحصرت بين (4.23 - 7.439) بالقيمه الجدوليه البالغه (1.860) ، عند درجه حريه (30) ، ومستوى دلالة (0.05) ، عدت القيمه التائيه الداله إحصائيا مؤشراً لتمييز مقياسي الثقة بالنفس والمعرفه الخططيه .

ثالثاً - الثبات :

حاول الباحثان إيجاد معامل الثبات للاختبارين قيد البحث (الثقه بالنفس ، والمعرفه الخططيه) ، من خلال إيجاد علاقته الارتباط بين نتائجه ، بنتائج اعاده الاختبار بعد مده زمنيه 12 يوم .

وبعد حساب معامل الارتباط (بيرسون) ، بين درجات الاختبارين ، ظهر أن الارتباط معنوي ، نظراً لأن قيمه الاختبار التائي المحسوبه لدلاله معنويه الارتباط جاءت أكبر من القيمه الجدوليه البالغه (2.228) ، عند درجه حريه (10) ، ومستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على تمتع الاختبار قيد البحث بدرجه عاليه من الثبات ، ينضج جدول (3) .

الجدول (3)

يبين معامل الثبات الاختبارات المطبقه على عينه التجريه الاستطلاعيه

الاختبارات	معامل الثبات	قيمه (ت)		الدلاله الإحصائيه
		المحسوبه	الجدوليه	
الثقه بالنفس	0.852	6.616	2.228	معنوي
المعرفه الخططيه	0.881	7.321	2.228	معنوي

2-4-4- إجراءات البحث الميدانيه

2-4-1- الاختبار القبلي :-

تم إجراء القياس القبلي لعينه البحث (الضابطه والتجريبية) في الساعه الثالثه عصرًا من يوم الاربعاء المصادف 12 / 2017 في ملعب نادي السماوه الرياضي .

وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمه وطريقه التنفيذ وفريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها او قريبه قدر الامكان من ظروف القياس البعدي

2-4-2- تمرينات (S.S.G) :-

قام الباحثان بأعداد التدريبات المستخدمه في S.S.G معتمدا المصادر العلميه الأجنبية والعربيه على فئه الشباب ، والتعرف على مدى انعكاسها على افراد المجموعه التجريبية وهذا سيكون عن طريق ما يلي :

- ◀ حددت التدريبات المشابه للأداء المستخدم لمدته (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا لتبلغ مجموعه الوحدات التدريبية المشابه للأداء (36) وحده تدريبية .
- ◀ احتساب الوقت الذي يستغرقه التمرين من خلال التجربة الاستطلاعية في الوحدات التدريبية.
- ◀ تعطى التدريبات المشابه للأداء بعد الاحماء مباشره .
- ◀ تم احتساب الزمن بواقع (5-7 دقيقة) لكل تكرار والراحه بين التكرارات 4 دقائق او عوده النبض الى 120-130 ض/د .
- ◀ فيما يخص المجموعه الضابطه فان الوحدات التدريبية ستكون تحت اشراف المدرب والتي ستتضمن تمرينات حسب هدف التدريب .
- ◀ يتراوح زمن تنفيذ التمرينات في القسم الرئيس من (26-40) دقيقه

2-4-3-الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي لعينه البحث في يوم الأحد المصادف 16 / 4 / 2017 بعد الانتهاء من مده تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي والذي استغرقت (8) أسابيع ، وقد حرص الباحثان على توفير ظروف الاختبار القبلي وإجراءاته المتبعه للاختبار

2-5-الوسائل الاحصائية :-

تم معالجه البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام الوسيله الاحصائية التي تتلاءم مع اهداف الدراسه للتوصل الى معرفه النتائج من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 - عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسه للقياسيين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه وتحليلها ومناقشتها

جدول (5)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه في المتغيرات قيد الدراسه

ت	المتغيرات	وحده القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمه t	الدلاله
			س	ع	س	ع		
1	الثقه بالنفس	درجه	49.16	13.45	51.667	12.67	1.73	غير معنوي
			7	6		3	2	
2	المعرفه الخططيه	درجه	46.66	12.85	53.750	6.077	2.32	معنوي
			7	1			7	

قيمه (t) الجدوليه عند درجه حريه (11) ومستوى دلالة $0.05 = 2.201$

في ضوء البيانات المستخرجه لأفراد عينه البحث يبين الجدول (5) الفروق في قيم متغيرات الثقه بالنفس والمعرفه الخططيه في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه ففي متغير الثقه بالنفس وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطه

لاستخراج الفروق ظهرت القيمة المحسوبة (1.732) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.201) عند درجة حريه (11) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عشوائيه الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه للثقه بالنفس وهذا يشير الى ان مستوى الثقة بالنفس للمجموعه الضابطه لم يحدث تغير بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ويفسره الباحثان الى ان المناهج التدريبية لبعض المدربين لم تولي الاهتمام بالتمارين التي من شأنها زياده الثقة بالنفس من خلال اعطاء اللاعب المساحة الكافيه للتصرف والاعتماد على النفس وبالتالي مما يزيد من ثقته بنفسه .

أما في متغير المعرفة الخططيه فان قيمه (t) المحسوبة كانت (2.327) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.201) عند درجة حريه (11) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنويه الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه وهذا يشير الى ان مستوى المعرفة الخططيه كان افضل في الاختبار البعدي منه في الاختبار القبلي ويفسره الباحثان بان هذه الفروق الحاصله كانت نتيجة المنهج التقليدي المعد من قبل المدرب وذلك من خلال الاعاده والتكرار للمواقف الخططيه وأن التدريب الرياضي المحور الرئيس الذي عن طريقه يمكن تحقيق الأهداف المنشوده بالوصول بالفرد الرياضي إلى أفضل المستويات . ولأن أي تمرين يكون ذا مردود ايجابي في مستوى الاداء الخططي إذا كانت طبيعته التمرين تميل الى تطوير الاداء .

2-3 - عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسه للقياسيين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (6)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية في المتغيرات قيد الدراسه

ت	المتغيرات	وحده القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمه t	الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	الثقة بالنفس	درجة	49.583	13.049	74.167	7.017	5.738	معنوي
2	المعرفة الخططيه	درجة	47.083	10.104	62.500	5.000	4.615	معنوي

قيمه (t) الجدولية عند درجة حريه (11) ومستوى دلالة $0.05 = 2.20$

في ضوء البيانات المستخرجه لأفراد عينه البحث يبين الجدول (6) الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية لمتغيري الثقة بالنفس والمعرفة الخططيه وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطه لاستخراج الفروق ظهرت القيمه المحسوبة (5.738) (4.615) على التوالي وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.201) عند درجة حريه (11) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنويه الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية للثقه بالنفس والمعرفة الخططيه وهذا يشير الى زياده الثقة بالنفس والمعرفة الخططيه .

أن الثقة بالنفس هي إمكانيه وقدره الفرد على تحقيق النجاح في الرياضه ولا شك أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يُعد عاملاً هاماً من حيث التأثير في نتائج الإنجاز . وكذلك يمكن عد الثقة بمثابه الزياده في درجة التوقع لنتائج الإنجاز أو بمعنى آخر أن الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من قدرته على تحقيق إنجاز معين، وهذا ما جاء به أسامه كامل راتب "إن الأشخاص الذين يتميزون بالثقه بالنفس يقترحون أهدافاً واقعيه تستثير التحدي ويبذلون كل ما في وسعهم بنشاط من اجل تحقيق تلك الأهداف، أما الأشخاص الذي يتميزون بضعف الثقة في النفس فيعانون الخوف من الفشل والشك في قدراتهم ويميلون عادة إلى وضع أهداف سهله أقل من قدراتهم.

اما نتائج اختبار المعرفة الخططيه للمجموعه التجريبيه فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنويه بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى ولصالح البعدى في المجموعه التجريبيه، ويعزوها الباحثان إلى فاعليه المفردات النظرية والعملية التي احتوتها تدريبات S.S.G وكذلك تأثير الجانب النظري خلال الوحدات التدريبية التي تعطى للاعبين بين فترات التدريب بالوحدات التدريبية والمحاضرات في شرح اهمية التمارين من الجانب النظري لزياده قدره اللاعبين على حل بعض المشاكل المتعلقة بالجانب الخططى والتي تخص المعرفة الخططيه العامه وارتباطها بالمفردات الاخرى من اللعب وكذلك ارتباطها بالمهاره ومواقف اللعب الهجوميه لان تأثير المعرفة الخططيه للاعب يؤثر بشكل كبير عن فهم المفردات الاخرى للعب اي يمثل القاعده المعرفيه للاعبين.

3-3 - عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للقياس البعدى للمجموعتين الضابطه والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (7)

يبين الفروق بين القياس البعدى للمجموعتين الضابطه والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحده القياس	المجموعه الضابطه		المجموعه التجريبية		قيمته t	الداله
			ع	س	ع	س		
1	الثقه بالنفس	درجه	51.66	12.67	74.167	7.017	5.380	معنوي
2	المعرفه الخططيه	درجه	53.75	6.077	62.500	5.000	3.852	معنوي

قيمته (t) الجدوليه عند درجه حريه (22) ومستوى دلالة $0.05 = 2.07$

في ضوء البيانات المستخرجه لأفراد عينه البحث يبين الجدول (7) الفروق في الاختبار البعدى للمجموعتين الضابطه والتجريبية للثقه بالنفس والمعرفه الخططيه وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقله لاستخراج الفروق ظهرت القيمه المحسوبه (5.380) (3.852) على التوالي وهي اكبر من القيمه الجدوليه البالغه (2.07) عند درجه حريه (22) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنويه الفروق في الاختبار البعدى بين المجموعتين الضابطه والتجريبية وصالح المجموعه التجريبية للثقه بالنفس والمعرفه الخططيه.

إذ تعد الثقه بالنفس إحدى العوامل المهمه في نمو بعض سمات الشخصيه للاعبين، إذ أن اللاعب الواثق بنفسه يستطيع تحقيق أهدافه بسهولة، وينضرب إلى نفسه نضره إيجابيه ويكون مستوى طموحه مرتفعاً في إنجاز أي هدف يريد تحقيقه، أما بالنسبه إلى اتخاذ القرار، فإن اللاعب الواثق بنفسه يكون مؤمناً بقدراته ويكون قد اتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب والمرحله المناسبه، لقدراته الفعليه والنفسيه والجسميه، ويبذل المزيد من الجهد والمثابره من أجل تنفيذها وإنجاحها، مما ينعكس عليه بشكل إيجابي وعلى تعزيز ثقته بنفسه، بينما اللاعب غير الواثق من نفسه لا يستطيع اتخاذ القرار بالاعتماد على نفسه إنما يكون متردداً خائفاً مما ينعكس سلباً على أدائه.

اما من ناحيه المعرفة الخططيه هناك دور اساسي للمدرب في اختيار تمارين اللعب المناسبه لتطوير الجانب المعرفي للاعبين من خلال اختيار التمارين الفعاله والمسابه لطبيعته المباره والمتمثله بتدريبات S.S.G وهذا ما ظهر في نتائج المجموعه التجريبية

ان المواقف المتغيره في اثناء المباراه تتطلب سرعه التفكير لاتخاذ انسب القرارات، ويتوقف صحه هذه القرارات على معلومات اللاعب ومعارفه السابقه فكلما كانت معارف اللاعب معده اعدادا جيدا كان من السهوله ايجاد الحلول الفكرية للواجب الخططي بأسرع وقت، من هنا نجد الترابط الوثيق بين التفكير والحل الحركي .

4-1-الاستنتاجات

- 1- ان تدريبات (S.S.G) كانت لها الاثر الإيجابي في تحسين مستوى اللاعبين في الثقة بالنفس .
- 2- ان تدريبات (S.S.G) كانت لها الاثر الإيجابي في تحسين مستوى اللاعبين في المعرفه الخططيه .
- 3- ان تدريبات (S.S.G) يضمن مشاركته أكبر عدد من اللاعبين بالتدريب مع الكره لفترات طويله وهذا ساعد في تطوير العديد الجوانب البدنيه المهاريه والوضيفيه والخططيه.
- 4- هذا النوع من التدريب يساعد المدرب في السيطرة على التدريب وبالتالي اكتشاف الاخطاء وتصحيحها

4-2- التوصيات

- 1- استخدام تدريبات (S.S.G) لتطوير بعض المتغيرات الوضيفيه وبعض المهارات الاساسيه والنواحي البدنيه لدى لاعبي كره القدم
- 2- ضروره إتباع مدربي كره القدم لكافه المراحل السنيه الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب .