

تأثير تدريبات نوعية وفق منطقة 14 في الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي للاعبي نادي النجمة الرياضي لكرة القدم

م.م ثائر مزاحم كاظم

M34259642@gamil.com

م.م جنان ديوان عبد الله

Wisamyaseen1980@gmail.com

أ.م.د وسام ياسين برهان

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تدريبات نوعية وفق منطقة 14 في تطوير الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي للاعبي كرة القدم , تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي نادي النجمة الرياضي للموسم (2022-2023م) والبالغ عددهم (30) لاعباً وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية والبالغ عددهم (20) لاعبا وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث تعرضت المجموعة التجريبية الى تدريبات نوعية وفق منطقة 14 ضمن طريقة التدريب الفترية مرتفعة الشدة والمباشرة للعب التنافسي في المباريات واستغرقت (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية واهم ما استنتجه الباحثون ان لتدريبات النوعية وفق منطقة 14 فاعلية في استغلال الفراغات واستقبال الكرات تحت الضغط وتحسين مهارة التهديف للاعبي كرة القدم ضمن المنطقة 14 .

الكلمات المفتاحية: تدريبات نوعية ، الادراك الحسي ، الأداء الخططي

The effect of qualitative training according to zone 14 on the sensory perception and speed of tactical performance for the players of Al-Najma Sports Club in football

Dr.Wisam Yaseen Burhan

Wisamyaseen1980@gmail.com

Jinan Diwan Abdallah

Thaer Muzahim Kazem

M34259642@gamil.com

Abstart

The study aimed to identify the effect of specific exercises according to zone 14 in developing sensory perception and the speed of tactical performance for soccer players. The research community was determined by Al-Najma Sports Club players for the season (2022-2023) The research sample was selected in a stratified random way, which numbered (20) players, and they were divided into two groups, control and experimental, where the experimental group was subjected to qualitative training according to area 14 within the high-intensity interval training method. Similar to competitive play in matches, it lasted (8) weeks and consisted of (3) training units. The most important thing that the researchers concluded is that the quality training according to Zone 14 is effective in exploiting spaces, receiving balls under pressure, and improving the scoring skill of football players within Zone 14.

Keywords: qualitative exercises, sensory perception, tactical performance

المقدمة واهمية البحث:

أن الرؤية الرياضية في كثير من البلدان العربية والعالمية قد ارتقت إلى مستويات عالية بسبب استعمالها لكثير من المعارف والمعلومات العلمية في مجالات متعددة هدفها الرئيس الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي, ولعل لعبة كرة القدم واحدة من الالعاب الرياضية الاكثر شعبية وممارسة في العالم لما تتمتع به من متغيرات كثيرة ونسب مشاهدة عالية لهذا حاول الباحثون والمختصون الارتقاء بها من خلال العناية بجميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية لهذا سعى المختصون من خلالها الى تطوير اللعبة ، وإن الأداء الخططي في كرة القدم يعبر عن مقدرة اللاعبين على ربط المهارات للعبة مع بعضها، بالإضافة لقدرته على تطبيقها أثناء المباريات من خلال الاستفادة من إمكاناته البدنية والمهارية وقدراته الذهنية والنفسية تحت ظروف ومتطلبات المنافسة مع مراعاة قانون اللعبة.

وتعد استراتيجية تقسم الملعب الى عدة مناطق لخدمة الجوانب الخططية والتدريب التخصصي احد التدريبات الحديثة التي تعمل على تطوير الجانب المهاري والخططي للاعبين كرة قدم كونها مشابهة لواجبات اللاعبين في ظروف المنافسات عندما يكونوا في الثلث الهجومي من الملعب مما يعطي للاعبين تركيزا وانضباطا منقطع النظير في الجوانب الخططية واكثر الاندية تستخدم هذه الاستراتيجية كفريق برشلونة والمان ستي في تدريباته الأمر الذي يؤدي الى استغلال الوقت والجهد في الاقتصادية بالبرامج التدريبية أكثر من البرامج السابقة في تدريب كرة القدم، وإذا ما أخذنا بنظر الاعتبار الأهمية التي تحظى بها الجوانب البدنية والمهارية والذهنية والخططية في كرة القدم وجب علينا البحث المستمر والجاد عن أفضل الوسائل والطرق الحديثة التي من شأنها تطوير هذه المتغيرات وبالتالي تمكن اللاعبين من تقديم أفضل المستويات الرياضية أثناء المباريات. من هنا تكمن أهمية البحث في وضع تدريبات نوعية وفق منطقة 14 من اجل الارتقاء باللعبه من خلال تطوير الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي الأمر الذي يسهم في تطوير مستويات اللاعبين وبالتالي يمكنهم من تحقيق نتائج أفضل في المباريات.

مشكلة البحث:

ان التطور الحاصل في لعبة كرة القدم لم يأتي من فراغ وانما نتيجة دراسات وبحوث وتحليل للمباريات بشكل مفصل ودقيق مما اعطى فرصة الى المدربين في بناء المناهج التدريبية وفق ما يجري في المباريات والبحث في تخصص التخصص مما نرى التطور الكبير في الكرة الاوربية خصوصا والعالمية عموما من هنا تجلت اهمية البحث في ان اغلب الاندية (الدرجة الاولى) تعاني من تسجيل الاهداف وفقدان الكرة في الثلث الاخير (الهجومي) بشكل سريع وخصوصا في المنطقة التي تقع امام حارس المرمى على قوس الجراء (منطقة 14) لهذا ارتأى الباحثون في وضع تدريبات خططية نوعية وفق منطقة 14 لأيجاد المساحة الكافية في التمرير والتسديد وتسجيل الاهداف كونها من اخطر المناطق على حارس والتعرف على اثرها في تطوير الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي للاعبين نادي النجمة الرياضي بكرة القدم.

اهداف البحث:

- 1- اعداد تدريبات نوعية وفق منطقة 14 في تطوير الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي للاعبين كرة القدم.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات نوعية وفق منطقة 14 في تطوير الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي للاعبين كرة القدم.
- 3- التعرف على افضلية المجموعتين في الاختبار البعدي في الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي للاعبين كرة القدم.

فرضا البحث: يفترض الباحثون ان

- 1- لتدريبات نوعية وفق منطقة 14 فرق معنوي في الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي للاعبين كرة القدم.
- 2- هناك فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين في الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي للاعبين كرة القدم.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو نادي النجمة الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (20) لاعب .
المجال الزماني: 2022 / 8 / 12 ولغاية 2022 / 12 / 10 .
المجال المكاني: ملعب نادي النجمة الرياضي في محافظة القادسية.

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة البحث.

مجتمع البحث:

حدد الباحثون مجتمع بحثهم بلاعبين نادي النجمة الرياضي في دوري الدرجة الاولى بمحافظة القادسية للموسم (2022-2023) والبالغ عددهم (30) لاعبا , وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية التطبيقية

والبالغ عددهم (20) لاعبا وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث تعرضت المجموعة التجريبية الى تدريبات نوعية وفق منطقة 14 وبلغ عددهم (10) لاعبين اما المجموعة الضابطة فاتبعت التدريبات الخاصة بالمدرّب وبلغ عددهم (10) لاعبين , وتم اجراء التجانس لمجتمع البحث وبعد ذلك تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية).

الجدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ مجتمع البحث في المتغيرات المؤثرة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		معامل الاختلاف النسبي	معامل الاختلاف النسبي	sig	الدلالة
		ع	س	ع	س				
الطول	سم	175.2	5.514	173.5	4.143	2.387	0.223	غير معنوي	
الكتلة	كغم	67.6	5.232	66.5	4.790	7.203	0.315	غير معنوي	
العمر	سنة	25.2	3.048	24.4	1.713	7.020	0.239	غير معنوي	
العمر التدريبي	سنة	11.5	1.716	10.80	1.476	13.666	0.171	غير معنوي	
الادراك الحسي	ثانية	58.2	2.974	59.3	2.751	4.639	0.201	غير معنوي	
المناوله الجدارية والتهديف	ثانية	5.750	1.007	5.880	1.105	18.792	0.393	غير معنوي	
الربط الخططي والتهديف	ثانية	16.9	1.969	17.5	2.173	12.417	0.263	غير معنوي	

الوسائل والاجهزة المستخدمة:

كرات قدم , كرات سلة , كرات طائرة , كرات يد , كرات قدم غير قانونية , هدف متحرك , بورك , شريط قياس , شواخص , صافرة , ميزان الالكتروني , استمارات تسجيل بيانات اللاعبين.

اجراءات البحث الميدانية:

اولا: اختبار الإدراك الحسي بالكرة (الافندي , 1975 , 169):

اختبار الإحساس بالكرة واللاعب معصوب العينين .
الهدف من الاختبار: معرفة مدى احساس اللاعب قدرته على التعرف على كرات اللعب والاحساس بها .
تسجيل الدرجات : يتم تسجيل زمن الإحساس بالكرة لدى لاعبي كرة القدم (الفترة التي يقضيها اللاعب في اختيار الكرة الصحيحة) بتحديد مدى السرعة والدقة التي يميزون بها كرات القدم من بين كرات تختلف عنها اختلافا يسيرا في الحجم , والشكل ؛والمادة والوزن) خلال دقيقه واحدة.
طريقة الاداء: حيث تعصب أعين اللاعب ويتم وضعه امام الكرات ويستخدم قدمه بالضغط وإحساس الكرات المطلوبة وهو يرتدي الأحذية الخاصة باللعب عند اختيار الكرات وفي اقصر زمن ممكن
الادوات المطلوبة : كرات قدم – كرات سله – كرات طائره – كرات يد – كرات قدم غير قانونية.
(بحيث توضع كرة قدم واحدة مع مجموعة من الكرات تختلف اختلافا بسيطا كأن تكون مع مجموعة من كرات طائرة وكرات سلة وكرات يد وكرات قدم تختلف عن الكرات القانونية من حيث الحجم والشكل والوزن) .
استعان الباحثان عند اداء الاختبار ب(12) كره مختلفة الانواع والاشكال وتم وضع كرة قدم واحده بين هذه الكرات .

ثانيا: اختبار المناولة الجدارية الخططية (دبل باص) والتهديف (علي , 2010 , 72):

اسم الاختبار / المناولة الجدارية (دبل باص) مع التهديف بالحركة:

- الهدف – سرعة أداء المناولة الجدارية والتهديف.

- الأدوات المستخدمة_ كرة القدم_ ملعب كرة القدم_ هدف_ شريط للقياس_ ساعة توقيف_ شواخص بارتفاع 1متر كمنافس عدد2_ بورك_ صافرة.
- وصف الاداء/ يتم تحديد موقع اللاعب والمدرّب، والمدرّب المساعد في مربع مساحته 2 م² بمادة البورك لاستلام الكرة وتسليمها ويوضع شاخص بارتفاع 1 متر في منتصف المسافة بين اللاعب والمدرّب وبين المدرّب واتجاه اللاعب الذي يبعد 3م، يتم التهديف على المرمى من خارج منطقة الجزاء (قوس الجزاء) الذي يبعد عن اللاعب مسافة 5م، ينفذ الاختبار من لاعب واحد ومدرّب ومدرّب مساعد كمساعدين، يبدأ التوقيت حين يستلم اللاعب الكرة من المدرّب على بعد 3م في الموقع رقم (1) ويناول الكرة بالمباشر للمدرّب المساعد الذي يبعد عنه 5م في الموقع رقم (2) للجانب وينطلق بسرعة خلف الشاخص للموقع رقم (3) الذي يناول اليه المدرّب المساعد، لمسافة 3م ثم يهدف بالمباشر على الهدف بعد مناولتها من المدرّب المساعد، وينفذ الاختبار بدون حامي هدف في المرمى.
- التسجيل : يبدأ التوقيت من لحظة استلام اللاعب الكرة من المدرّب إلى لحظة عبور الكرة خط المرمى بعد التهديف .

ثالثاً: اختبار الربط الخططي والتهديف (على , 2010 , 75):

اسم الاختبار /الربط الخططي

هدف الاختبار / سرعة الربط الخططي

- الأدوات المستخدمة/ كرة قدم قانونية، هدف كرة قدم، ساعات توقيف عدد 3، شريط للقياس، صافرة، بورك، شاخص بارتفاع 1م عدد 5 ، ملعب كرة قدم.
- وصف الاختبار/ يتم تحديد موقع لكل لاعب مربع مساحته 2متر مربع بمادة البورك لاستلام الكرة وتسليمها ويوضع شاخصاً بارتفاع 1متر في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس سلبي، في حين أن منطقة التهديف على المرمى هي كل منطقة الجزاء حول منطقة ال6 ياردات.
- ينفذ الاختبار من قبل ثلاثة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقاً ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديف على المرمى بالتعاقب، إذ يستلم اللاعب رقم (1) الكرة من بمناولة من المدرّب الذي يبعد ثلاثة أمتار ثم يقوم بمناولة الكرة إلى اللاعب رقم (2) بالمباشر (بلمسة اولمستين) الذي يبعد عنه مسافة 10 أمتار ثم ينتقل بأقصى سرعة من خلف اللاعب رقم (2) باتجاه الموقع رقم 4 ثم يقوم اللاعب رقم 2 بمناولة الكرة بالمباشر (بلمسة اولمستين) إلى اللاعب رقم 3 الذي يبعد عنه مسافة 15 متراً وينتقل باتجاه المنطقة المحددة للتهديف، ويقوم اللاعب رقم 3 بمناولة الكرة إلى الأمام للجانب للاعب رقم 1 المتجه لموقع رقم 4 الذي يبعد مسافة 30 متراً ما بين منطقة الجزاء والزاوية ويقوم اللاعب رقم 3 بلمسة اولمستين بتحويلها حرة إلى اللاعب رقم 2 في منطقة التهديف المحددة للتنفيذ على الهدف حول ال6 ياردات، وبذلك يتم تنفيذ الاختبار بالتعاقب ولكل مختبر.
- التسجيل: يحتسب الوقت للاعب من لحظة استلامه الكرة إلى لحظة التهديف أي بعد عبور الكرة لخط المرمى ، وتجمع توقيتات الأماكن الثلاثة للاعب ويعد وقت اللاعب بعد جمعها أي يكون لكل لاعب ثلاثة أوقات بعد انتقاله بين الأماكن الثلاثة ويتم جمع الأوقات الثلاثة للاعب لتكون وقتاً واحداً .

التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية للمغيرات التابعة (الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي) وكذلك للتدريبات النوعية وفق منطقة 14 على عينة مكونة من (5) لاعبين من مجتمع البحث وذلك يومي الجمعة والسبت بتاريخ 12 - 2022/8/13 وكان الهدف منها التعرف على :

1. مدى ملائمة الاختبارات والتدريبات لمستوى العينة.
2. كفاءة كادر العمل المساعد.
3. الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحثون عند تنفيذ الاختبار والتدريبات.
4. الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبار والقياس.
5. استخراج الشدد القصوية للتدريبات.

الاختبار القبلي:

في الساعة الرابعة عصرا من يوم الخميس الموافق 2022/8/18 تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في متغيرات الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي للاعبين كرة القدم على ملعب النجمة الرياضي بمحافظة القادسية.

مفردات التدريبات النوعية وفق منطقة 14:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمصادر العلمية في التدريب الرياضي ومؤلفات كرة القدم وكـلك الاساليب الخططية المتبعة من اغلب المدربين العالميين تم وضع مفردات التدريبات النوعية وفق منطقة 14 كاسلوب خططي مؤثر على المنافس كونها تقع على امام المرمى على خط منطقة الجزاء مع مراعاة مكونات الحمل بناءً على مستوى اللاعبين والمرحلة التدريبية ، وفق النقاط الآتية:

1- مراعاة الباحثون مبدأ التنوع في اعطاء التدريبات إذ ستكون اغلب التدريبات بالكرة وبدون كرة مع وجود المنافسين ضمن منطقة 14.

2- مدة تطبيق التدريبات النوعية وفق منطقة 14 (8) أسبوع بواقع (3) جرعات أسبوعيا (السبت،الاثنين،الاربعاء) وبذلك يكون العدد الكلي للجرعات التدريبية (24) جرة تدريبية.

3- تم تطبيق مفردات تدريبات النوعية من الفترة 2022/8/20 ولغاية 2022/10/12.

4- الشدة المستعملة تراوحت ما بين (80 – 100%) من أقصى مقدرة للاعب, إذ تم تحديد الشدة القصوى للتدريبات المستعملة في التجربة الاستطلاعية باستخدام الزمن.

5- راعى الباحثون ان تكون التمارين مشابهة لأجواء المنافسة من حيث الدفاع الجدي ضد الهجوم المتبع.

6- راعى الباحثون التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب.

الاختبار البعدي:

في الساعة الرابعة عصرا من يوم السبت الموافق 2022/10/15 تم اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث مع مراعاة نفس ظروف اجراء الاختبار القبلي قدر الامكان في استخراج متغيرات الادراك الحسي وسرعة الاداء الخططي للاعبين كرة القدم على ملعب النجمة الرياضي بمحافظة القادسية.

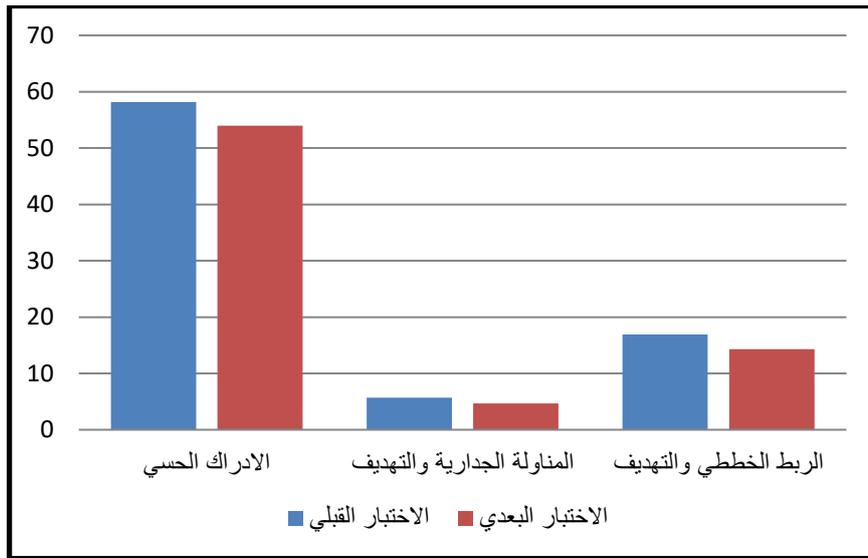
عرض وتحليل نتائج للمتغيرات المدروسة للمجموعة الضابطة:

جدول (2)

يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المدروسة

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		Sig	الدالة
		ع	س	ع	س		
الادراك الحسي	ثانية	58.2	2.974	54	3.651	0.048	معنوي
المنولة الجدارية والتهديف	ثانية	5.750	1.007	4.700	0.823	0.033	معنوي
الربط الخططي والتهديف	ثانية	16.9	1.969	14.300	1.160	0.003	معنوي

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (9)



الشكل (2)

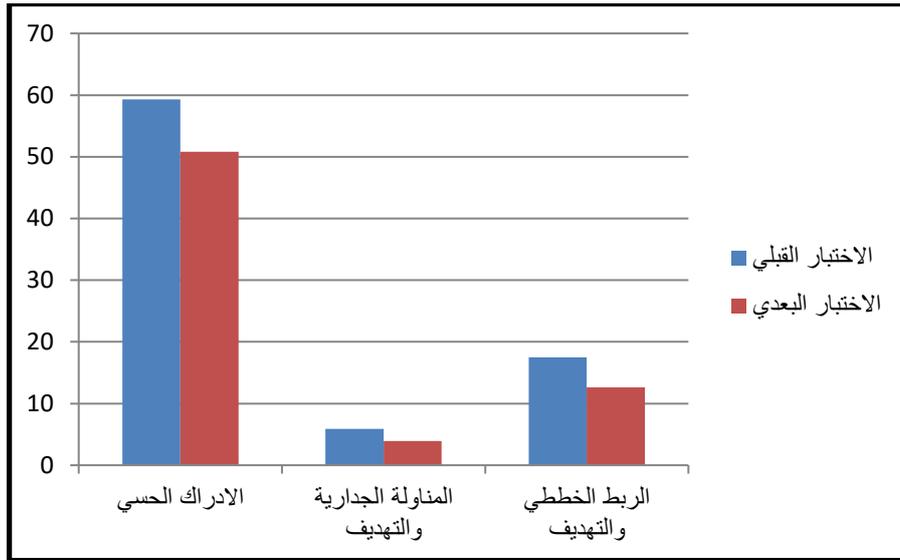
يوضح الفروق في الاختبارات القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية عرض وتحليل نتائج للمتغيرات المدروسة للمجموعة التجريبية:

جدول (3)

يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المدروسة

الدلالة	Sig	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	1.398	50.800	2.751	59.3	ثانية	الادراك الحسي
معنوي	0.000	0.568	3.900	1.105	5.880	ثانية	المناولة الجدارية والتهديف
معنوي	0.000	1.174	12.600	2.173	17.5	ثانية	الربط الخططي والتهديف

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (9)



الشكل (2)

يوضح الفروق في الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية

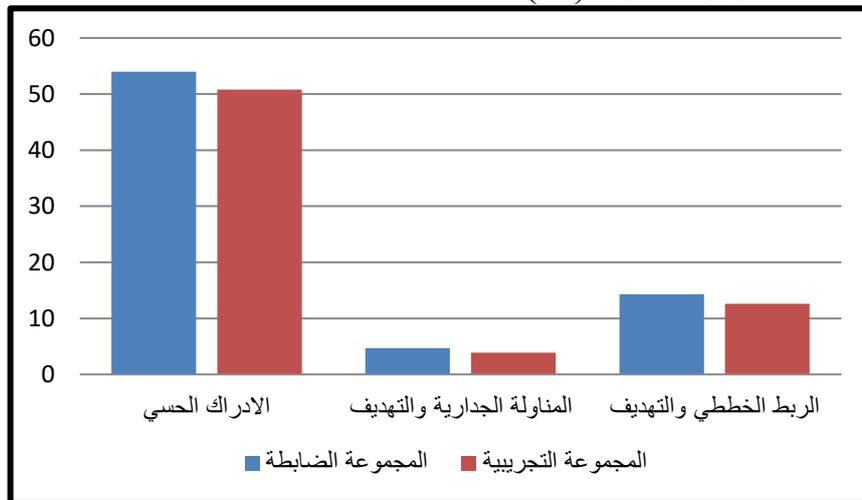
عرض وتحليل نتائج المتغيرات المدروسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (4)

يبين الفروق بين القياسين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المدروسة

الدالة	Sig	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س		
معنوي	0.019	1.398	50.800	3.651	54	ثانية	الادراك الحسي
معنوي	0.021	0.568	3.900	0.823	4.700	ثانية	المناولة الجدارية والتهديف
معنوي	0.004	1.174	12.600	1.160	14.300	ثانية	الربط الخططي والتهديف

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (18)



الشكل (3)

يوضح الفروق في الاختبارات البعديّة في متغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

مناقشة نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) و (البعدي - البعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المدروسة:

اظهرت نتائج التحليل الإحصائي في الجدولين (2 , 3) فروق معنوية في المتغيرات التابعة والمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

حيث ظهر تطور معنوي في المتغيرات (الادراك الحسي , الربط الخططي والتهديف) للمجموعة الضابطة إذ يعزو الباحثون هذا التطور للتدريبات الموضوعية في منهاج مدرب الفريق والعمل على تطوير النواحي الخططية من اجل تحقيق الانتصارات .

وكما ان التطور الحاصل في المتغيرات المبحوثة (الادراك الحسي , الربط الخططي والتهديف) للمجموعة التجريبية إذ يعزو الباحثون هذا التطور الى فاعلية التدريبات النوعية وفق منطقة 14 لمالها من اهمية كبيرة في المباريات حيث تم التركيز على اعطاء التدريبات النوعية في هذه المنطقة كون كلا الفريقين يكون متمركز فيها لخطورتها سواء كان دفاعيا او هجوميا لخطورتها على حارس المرمى لهذا كانت جميع التدريبات في هذه المنطقة من حيازة وتحرك وتمرير وتسديد على المرمى بحيث تنسجم مع واقع المنافسات المتغيرات الكثيرة في كرة القدم وكما اكد الباحثون في ان تكون التدريبات مبنية وفق اسلوب علمي صحيح من مقادير الحمل التدريبي ومستويات اللاعبين وهذا ما يؤكد (قاسم حسن حسين) " في ان عملية التدريب هي تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة او مهارة او قدرة او افكار أو آراء لازمة لاداء عمل معين او بلوغ هدف معين فضلاً عن تحقيق اهداف تنظيمية و التكيف مع العمل و ما يقدم للفرد من معلومات معينة او مهارات او اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق اهداف لمؤسسة " (حسين , 1999 , 119) , وان الهدف الحقيقي من هذه التدريبات هي الوصول باللاعب الى حالة اللعب الفعلية مثل ما يدور في المباريات من السيطرة والتحكم في المهارات والذي ينعكس بدوره على الادراك الحسي والذي يساعد على اتخاذ قرار تنفيذ المهارة بدقة وسرعة . وهذا ما أكده (Magill , 1998 , 282) أن تنوع خبرات التمرين وتنظيمها والتنوع في الحركة سوف يزيد من خبرة ومقدرته على أداء المهارة بشكل أفضل .

وكذلك اظهر لنا في جدول(4) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات (الادراك الحسي , المناولة الجدارية والتهديف , الربط الخططي والتهديف)، إذ يعزو الباحثون هذا التطور المعنوي إلى التدريبات النوعية وفق منطقة 14 في تطوير الادراك الحسي كونه من المتغيرات المهمة التي تساعد اللاعب في ادراك ما في الملعب من مؤثرات قد تؤثر على اللاعب وهذا الإدراك الحسي يعمل على توافق حركاته مع الكرة وخصائصها ويرتبط بذلك دقة إدراك ووزن الكرة وشكلها وقوة الضربة وسرعتها كما يسمح له من القدرة على السيطرة على الكرة وإيقافها ، ان الأداء الجيد يعتمد على السيطرة على الأحاسيس والانفعالات والتخلص من التوتر (ضمد , 2000 , 36-37). اما التطور الحاصل في المناولة الجدارية والتهديف و اداء مهارة الربط الخططي والتهديف الى تركيز الباحثون في مفردات التدريبات النوعية وفق منطقة 14 في تطوير الجوانب الخططية المقرون بالتهديف لان التسديد والتهديف هو ما يحسم نتيجة المباريات ومتمعة كرة القدم تكون بتسجيل الاهداف ويتفق الباحثون مع (مفتي) نقلاً عن (كال هتيس) على " أن الهدف النهائي في لعبة كرة القدم هو إدخال الكرة في هدف الخصم بالرغم من المقاومة المنظمة التي يبديها الخصوم لذا يعتبر احد وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومي الفردي والتي تشمل المحاورة أو المراوغة والخداع والتصويب " (حماد , 1990 , 91).

لهذا يرى الباحثون ان عملية التدريب الحديثة يجب ان تتلامس وتترابط مع ما يحدث في المنافسات من واقع ومتغيرات عديدة لتحقيق نتائج مرجوة وهذا ما يتفق مع ما اشار اليه (محسن و ناجي , 1974 , 158) " بان المدرب الناجح يحاول دائماً أن يجعل من اللاعب يعيش في التمرين وكأنه في السباق وذلك بما يقدمه من تمارين مشابهة للمباريات ."

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

1- ان لتدريبات النوعية ووفق منطقة 14 فاعلية في تطور الادراك الحسي والمناولة الجدارية والتهديف وسرعة الاداء الخططي للاعب كرة القدم.

2- ان فاعلية التدريبات النوعية ووفق منطقة 14 ساهمت بشكل كبير في تطوير الربط الخططي والتهديف .
3- ان التدريبات النوعية ووفق منطقة 14 لها فاعلية في التحرك والتخلص من المراقبة واستقبال الكرات تحت الضغط وتحسين مهارة التهديف للاعبين كرة القدم .

التوصيات:

- 1- اعتماد التدريبات النوعية ووفق منطقة 14 في المناهج التدريبية للاعبين كرة القدم.
- 2- إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية أخرى.

المصادر:

- ثامر محسن وواتق ناجي : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم وعناصرها الاساسية ، مطبعة اركان ، 1974 .
- عبد الستار جبار الضمد: فسولوجية العمليات العقلية في الرياضة ، ط1، دار الفكر للطباعة، الأردن، 2000، ص36-37
- قاسم حسن حسين : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي في ألعاب الرياضة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1999 ، ص 119 .
- محمد حامد الافندي: علم النفس الرياضي (والأسس النفسية للتربية الرياضية) دار الهنا ، القاهرة، 1975، ص169 .
- مفتي إبراهيم حماد : الهجوم في كرة القدم كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990، ص91.
- ناجي كاظم علي : تأثير تمارين خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2010 ، ص 72 .
- Magill . A . Richard : Motor learning and application , mc Graw – Hill , Boston , 1998 , P282 .

ملحق (1)

نموذج من وحدة تدريبية
الشدة المستخدمة/ 150 ن / د
زمن التدريبات/ 70 دقيقة
الهدف/ تطوير الجانب الخططي

أقسام الوحدة	التمارين	الشدة المستخدمة	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرار	الراحة بين التمارين	زمن التمرين الكلي
القسم الرئيسي	لعب 3 مهاجمين ضد 2 مدافعين وحارس مرمى ضمن منطقة 14 (تحرك+تمرير+احتلال الفراغ+التسديد)	140 ن / د	2 د	4	2 د	5 د	14:00 د
	لعب 3 مهاجمين ضد 3 مدافعين وحارس مرمى ضمن منطقة 14 (تحرك+تمرير+احتلال الفراغ+التسديد)	150 ن / د	3 د	4	4 د		24:00 د
	لعب 3 مهاجمين ضد 4 مدافعين وحارس مرمى ضمن منطقة 14 (تحرك+تمرير+احتلال الفراغ+التسديد)	160 ن / د	4 د	3	5 د		22:00 د

ملحق (2)

منطقة 14

