

أثر تأثير التمرين باستخدام مثيرات تشتيت الانتباه الخارجية في دقة التهديد بركلة الجزاء (10م) للاعبي كرة القدم للصالات أ.م.د. اسعد لازم علي م.د. اسماعيل قاسم جميل

١٤٣٨ هـ

١١٧

مستخلص البحث باللغة العربية.

ان تدريب اللاعبين بظروف مشابهة الى ظروف المباراة وبمؤثرات ومثيرات خارجية تساعد اللاعبين على تجاوز الكثير من الصعاب ونخص بالذكر كرة القدم للصالات كونها من الالعاب المتغيرة الظروف وذات مثيرات متعددة ومتغيرة ، وتكمن اهمية البحث في استخدام طريقة او اسلوب مشابه الى حد ما لظروف اللعب من خلال تعريض اللاعب الى تلك المؤثرات مما يساعده مستقبلا على تطوير التركيز اي عزل المثيرات غير المرغوب بها والتركيز على دقة التهديد اثناء ركلات الجزاء. وتكمن مشكلة البحث في عدم الاهتمام بعوامل تشتيت الانتباه الخارجية في اي وحدة تدريبية وبالأخص في ركلات الجزاء . اما اهداف البحث فكانت اعداد تمرين لتطوير دقة التهديد للاعبين اثناء ركلات الجزاء بوجود مثيرات ومؤثرات خارجية لتشتيت الانتباه فضلا عن التعرف على تأثير تلك المثيرات. واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، بتصميم المجموعتين المتكافئتين على منتخب كلية اللغات والمكونة من ٢٠ لاعبا حيث تم تقسيمها عشوائيا الى مجموعتين متساويتين متكافئتين (زوجي وفردي) تجريبية وضابطة وتم تطبيق التمرين على العينة التجريبية لمدة ثمانية اسابيع، بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع فضلا عن استخدام التكرارات نفسها للمجموعة الضابطة بدون تعريضها الى اي مؤثر خارجي. ثم عرضت النتائج للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين وتم التوصل الى بعض الاستنتاجات وملخصها ان التمرين بوجود مؤثرات مشابهة لظروف اللعب له تأثيراً ايجابياً في تطوير اداء التهديد ودقته بركلات الجزاء.

الكلمات المفتاحية: الانتباه ، تشتيت الانتباه ، كرة القدم للصالات.

Abstract.

The Effect Of Exercises Using External Distractions On the Accuracy of (10m) Penalty Shot For Futsal Players

The training of players in conditions similar to the conditions of the games with external influences and stimuli help the players overcome many difficulties especially in futsal because it is a game of changing circumstances with multiple stimuli .The importance of research lies in using game – like conditions by exposing the player to various stimuli which helps him in the future to develop concentration, that isolates unwanted stimuli and focus on the accuracy of scoring during the penalty shot .The problem of research is the lack of attention to external distraction factors in any training module, especially in the penalty shot .The aims of the research was preparing exercises that develop the accuracy of the players 'correction during penalty shots with external stimuli and distractions as well as to recognizing the effect of these exercises. The researcher used the experimental method. The subjects were (20) players from the college of languages. They were randomly divided into two equal experimental and controlling .The exercise were applied to the experimental group for eight weeks, three units per week as well as the same repetitions of the controlling group without exposing them to any external effect. The results were presented through pre and posttests of the two groups. The researchers concluded were reached and concluded that the exercise of the effects of similar conditions of play has a positive effect on the development of the scoring performance and the accuracy penalty.\

١ – المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد كرة القدم للصالات من الالعاب السريعة، اذ تكون حركة الكرة فيها مستمرة بين اللاعبين ويكثر فيها التهديد مقارنة مع كرة القدم للملاعب المفتوحة رغم انها تتشابه في كثير من مهاراتها بل هي امتداد لها، وبما انها تلعب في مساحة صغيرة نسبيا وبحركة مستمرة في الهجوم والدفاع والمسافات قريبة بين اللاعبين يكون فيها الاحتكاك عال نسبيا مما يؤثر تأثيراً سلبياً حين تكرار تلك الاخطاء ومن ثم تتحول الى ركلة جزاء بعد الاخطاء التراكمية. وتعد ركلات الجزاء من (10م) الاكثر استعمالا في المباراة بعد الاخطاء التراكمية والتي قد تكون حاسمة حين استثمارها بشكل صحيح، كذلك تتطلب اللعبة انتباه وتركيز عال لأنها لعبة متغيرات كثيرة ومثيرات متعددة، لذا فان اي مثير خارجي او صوت معين دون عزله او التعود على هذا المثير حين الاداء سيؤثر تأثيراً سلبياً على نتيجة المباراة، ويحدث ذلك عند تشتيت او تحويل الانتباه من اللاعب. لذلك تكمن اهمية البحث في تطوير دقة التهديد للاعبين اثناء ركلات الجزاء بكرة القدم للصالات عند تعرضه لمثيرات خارجية.

٢-١ مشكلة البحث:

تعد الركلة الجزاء من 10م من المهارات الحاسمة في تسجيل الاهداف بكرة القدم للصالات حين استثمارها بشكل صحيح وان تأثر اللاعب بالعوامل الخارجية وتحويل انتباهه مما قد يؤثر على نتيجة المباراة، من هنا تكمن مشكلة البحث اذ من خلال مشاهدات الباحثان لبطولات جامعة بغداد بكرة القدم كونهم مدربين وتدرسيين، وجدا ان العوامل والمثيرات الخارجية تؤثر على اللاعبين في دقة التهديف بركلة الجزاء (10م) ومن ثم يخفقوا في تسجيل الاهداف، لذا لابد من تعريض اللاعبين الى مثيرات مشابهة لمثيرات المباراة لتجنب تحويل الانتباه او تشتيته.

٣-١ اهداف البحث:

١. اعداد تمرين لتطوير دقة التهديف بركلات الجزاء (10م) للاعبين كرة القدم للصالات. بوجود مثيرات ومؤثرات خارجية لتشتيت الانتباه.
٢. التعرف على تأثير التمرين باستخدام مثيرات خارجية في تطوير دقة التهديف اثناء ركلة الجزاء (10م) للاعبين كرة القدم للصالات.

٤-١ فروض البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الاختبار البعدي.
٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية للاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

١. المجال البشري: لاعبو منتخبات كليات جامعة بغداد / مجمع باب المعظم.
٢. المجال المكاني: ملعب كلية اللغات/ مجمع باب المعظم.
٣. المجال الزمني: من 2017/3/7 ولغاية 2017/5/23.

٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والسابقة.

١-٢ كرة القدم للصالات:

ان كرة القدم للصالات هي لعبة سريعة وديناميكية تقام على مساحة صغيرة، وانها لعبة جذابة وذات مهارات عالية، ويكثر فيها التهديف.

وهي شكل من اشكال كرة القدم لها المهارات نفسها الا انها تلعب داخل الصالات. (7: 129-128)

وتعد من الالعاب المتغيرة المواقف، فيها الكثير من المثيرات اذ يتعرض اللاعب الى مثيرات متعددة ومختلفة وفيها من المؤثرات الداخلية والخارجية وتتطلب الانتباه والتركيز بشكل مستمر حيث هناك تشتت وتحويل الانتباه وما على المدرب الا ان يحدد مدة زمنية لتدريب اللاعبين على تلك المؤثرات الخارجية للوصول به الى التعود ثم عزل المثيرات الغير مرغوب بها والتركيز على ما هو مهم، بما في ذلك التركيز على دقة التهديف ببركلات الجزاء اثناء المؤثرات الخارجية.

٢-٢ التهديف:

غالبا ما يكون التهديف بأجزاء مختلفة من القدم ولكن من الممكن استخدام اجزاء الجسم الاخرى في التهديف عدا الذراع واليد.

١-٢-٢ انواع التهديف:

هناك انواع كثيرة من التهديف الا اننا سننظر الى الاساسية منها: (8: 37-35)

- ركل الكرة الارضية وتشمل:
 - ✓ التهديف بباطن القدم
 - ✓ التهديف بخارج القدم
 - ✓ التهديف بمقدمة القدم
 - ✓ التهديف بوجه القدم
- ركل الكرة في الهواء وتشمل:
 - ✓ التهديف في الراس
 - ✓ التهديف بالقدم ويشمل:
- التهديف بباطن القدم (بداخل القدم)
- التهديف بوجه القدم
- التهديف المقصي (بوجه القدم)

- ركلة الدراجة اي يكون وضع اللاعب اثناء الركل كركوب الدراجة
- ركل الكرة الطائرة بصورة جانبية ويميل جسم اللاعب جانبيا اثناء الاداء

٣-٢ الانتباه:

كلما زاد اهتمام المتعلم بالخبرة التعليمية التي يواجهها زادت درجة تلك الخبرة وقلت العوامل المشتتة. (6):
298) وان تركيز الانتباه في المجال الرياضي ربما يكون واحد من اكثر العمليات العقلية المهمة لأداء المهارات بنجاح،
كذلك ان وجود اي تأثير او مشكلة يعني عدم القدرة على التمييز بين المعلومات المهمة ذات الصلة. (9: 73)

ان الانتباه اثناء المباراة له طبيعة ارادية اذ يجب ان يركز اللاعب على ما يهيمه ويعزل نفسه عن كل
المؤثرات المحيطة، وان خاصية الانتباه دائمة التغيير لأنها ترتبط بمواقف متغيرة والعوامل الداخلة فيها، فتارة يتميز بالشدة
وتارة اخرى بالتشتت، وفي احيان كثيرة يتم تشتيت الانتباه او تحويل الانتباه على المؤثرات المختلفة في كافة الاتجاهات
ومن ثم يؤدي ذلك الى اخطاء فنية سهلة للغاية. (2: 68)

١-٣-٢ تشتت الانتباه:

هو عدم قدرة اللاعب على ثبات انتباهه على مثير معين لفترة طويلة نسبيا وانتقال الانتباه بين مثيرات
متعددة في الوقت نفسه. (2: 68)

فقد يجد اللاعب اثناء تنفيذ ركلة جزاء انتباهه مشتتتا بين الهدف وحارس المرمى وصيحات المتفرجين.

ان المتعلم المتمرس لا يتأثر بالتشويش الا قليلا، اذ يتعود على عدم المبالاة بالجمهور او الخصم
والمثيرات الاخرى للتشويش على الاداء اذ يكون تركيزه على كيفية الاداء والتهيؤ لذلك دون التركيز على المثيرات
الخارجية الاخرى، وان تداخل المعلومات يسمى التشويش. (4: 247)

٢-٣-٢ انواع الانتباه: (1: 152)

١. الانتباه القسري: ويحدث رغم ارادة الفرد مما يؤثر في اختيار مثير دون غيره.
٢. الانتباه الارادي: ويحدث بإرادة الفرد في بذل جهد معين نحو هدف محدد.
٣. الانتباه التلقائي: ويعني انتباه الفرد الى شيء يهيمه ويميل اليه اذ يكون سهلا وطبيعيا ولا يبذل جهدا فيه.

٣- المبحث الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

٢-٣ عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية، إذ اشتملت على 30 لاعبا من لاعبي منتخبات جامعة بغداد / مجمع باب المعظم، 10 لاعبين يمثلون عينة التجربة الاستطلاعية و20 لاعبا من كلية اللغات يمثلون عينة التجربة الرئيسية (التجريبية والضابطة).

٣-٣ اجهزة البحث وادواته ووسائله:

١-٣-٣ الاجهزة والادوات:

- كرة قدم للصالات عدد 10
- كامرة فيديو عدد 2.
- شريط لاصق ملون.
- شريط قياس جلدي.
- صافرة 3
- ساعة توقيت عدد 2.
- شواخص عدد 2.
- بوق يدوي يعمل على الهواء المضغوط عدد 2
- طبل عدد 2

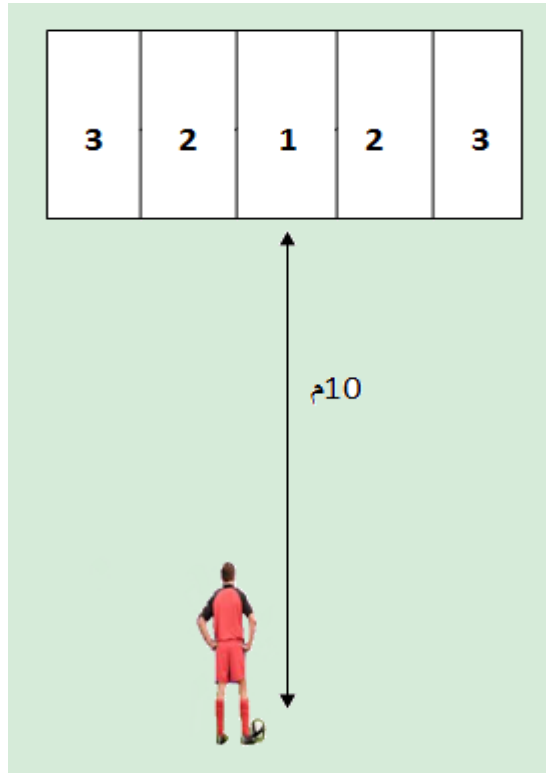
٢-٣-٣ الوسائل المستعملة في البحث:

- المصادر العربية الاجنبية.
- استمارات تسجيل.
- قوائم تفرغ البيانات.
- الحقيبة الاحصائية spss.

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات (مقتن). (5: 84)

- الهدف: قياس دقة التهديف.
- الادوات المستخدمة: كرة قدم للصالات، هدف مقسم بواسطة حبال الى 5 اقسام، صافرة، شاخص.
- طريقة الاداء: يقف المختبر على بعد 10 م من الهدف وحين الاشارة يقوم بالتهديف محاولا اصابة منطقة اقصى اليمين او اليسار للحصول على اكبر عدد من النقاط.
- التسجيل: تعطى للمختبر 3 محاولات ويتم احتساب النقاط حسب الموقع، كما في الشكل (1). يتم استخراج الوسط الحسابي للمحاولات الثلاثة.
- ملاحظة: حين اداء كل لاعب يعمل عدد من الطلبة بإطلاق الابواق والطبول والصفارات مع التصفيق محاولين تشتيت انتباه اللاعب المنفذ او تحويل انتباهه وعدم التركيز. (بمؤثرات خارجية)



الشكل (1)

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2017/3/7 لمعرفة اداء الاجهزة والادوات ووقت الاداء وطريقة التنظيم والتصوير وقد اجريت على 10 لاعبين من مجتمع البحث /كلية الآداب.

٣-٤-٣ الاسس العلمية للاختبار:

رغم ان الاختبار مقنن الا ان الباحثان استخدمتا الاسس العلمية لتأكيد صدق وثبات وموضوعية الاختبار على عينة البحث.

٣-٤-٣-١ صدق الاختبار:

استخدم الباحثان الصدق الذاتي باستخدام جذر الثبات $(0.873) = (0.934)$ ، وقد ثبت صدق الاختبار من خلال تحقيق الغرض الذي وضع من اجله الاختبار.

٣-٤-٣-٢ ثبات الاختبار:

يشير الثبات الى ان نتائج الاختبار تبقى على ماهي عليه عند اعادة الاختبار للمفحوصين انفسهم وتحت الظروف نفسه.

تم تطبيق الاختبار على عينة من 5 لاعبين من منتخب كلية الآداب بتاريخ 2017/3/7 ثم اعيد الاختبار بتاريخ 2017/3/13 في الوقت الذي اجري فيه الاختبار الاول والمكان نفسه، واستعمل الباحثان معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بعد معالجة النتائج احصائياً، وقد ظهر ان القيمة المحسوبة ذات دلالة اقل من (0.05) . ينظر الجدول (1).

جدول (1)

يبين ثبات الاختبار لمتغيرات البحث بطريقة الاختبار واعادة الاختبار

الدلالة	معامل الثبات	اسم الاختبار
0.001	0.873	التهديف على هدف مقسم بدرجات بمؤثرات خارجية

تحت مستوى دلالة (0.05)

٣-٤-٣-٣ موضوعية الاختبار:

تعني التحرر من الحكم الذاتي ومن التحيز فيما يصدر من الحكام (3: 131)

اذ ان الاختبار لا يقبل الشك في الحكم الذاتي او الانحياز وذلك بقياس الارقام الدقيقة من خلال كامرة عالية الدقة وبرنامج (kinovea) اذ لا توجد اي نسبة خطأ.

٣-٤-٣-٤ الاختبارات القبليّة:

اجرى الباحثان الاختبارات القبليّة على عينة البحث الرئيسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، التي تمثل منتخب كلية اللغات، بتاريخ 2017/3/15.

جدول (2)

يبين تكافؤ الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث (اختبار قبلي).

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة ت		الدالة
		ع	س	ع	س	محسوبة	الدالة	
التهديف على هدف مقسم بدرجات وبمؤثرات خارجية	درجة	0.674	2.3	0.966	2.4	0.268	0.791	غير معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 18.

ويتبين من الجدول (2) ان قيمة الدالة والبالغة (0.791)، اكبر من مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير البحث.

٣-٤-٥ التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التمرين الخاص باستخدام مثيرات خارجية لمدة 8 اسابيع وبواقع 3 وحدات اسبوعيا من تاريخ 2017/3/19 ولغاية 2017/5/17. حيث بلغ عدد الوحدات 24 وحدة وقد تم تعريض المجموعة التجريبية الى مثيرات اثناء تكرار ضربات الجزء اما المجموعة الضابطة فكانت تدرّب في ملعب اخر في الوقت نفسه وللتكرارات نفسها دون ادخال اي متغير وبعيدا عن المجموعة التجريبية كي لا تتأثر بالمتغيرات، وقد اعطيت المجموعة التجريبية والضابطة عدد التكرارات نفسها لكل لاعب، ولأجل استثمار الوقت تم تقسيم كل من العينتين الى قسمين اي 5 لاعبين على كل هدف وكان عدد التكرارات لكل لاعب 20 تكرار وكان حجم التكرار 480 لكل لاعب، اما الوقت المستثمر في كل وحدة من 35 - 40 دقيقة.

٣-٤-٦ الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدي بعد ان اتمام التكرارات جميعها لكافة افراد العينة التجريبية والضابطة. بتاريخ 2017/5/23. في المكان نفسه والظروف نفسها.

٣-٥ الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في المعالجات الاحصائية المناسبة من خلال القوانين التالية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط بيرسون
- اختبار t للعينات المستقلة
- اختبار t للعينات غير المستقلة

٤- المبحث الرابع: عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج التهديف على هدف مقسم بدرجات وبمؤثرات خارجية للمجموعتين الضابطة والتجريبية اختبار (قبلي وبعدي)، ومناقشتها (العينات المستقلة):

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t ودلالاتها الاحصائية لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة. (العينات غير المستقلة)

الدالة	قيمة t		فرق الايوساط	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
	الدالة	المحسوبة		ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	11.00	3.3	0.843	5.6	0.674	2.3	التجريبية
معنوي	0.41	2.377	0.9	0.674	3.3	0.966	2.4	الضابطة

٤-٢ عرض نتائج التهديف على هدف مقسم بدرجات وبمؤثرات خارجية للمجموعتين الضابطة والتجريبية اختبار (بعدي)، ومناقشتها:

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t ودلالاتها الاحصائية لنتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة. (العينات المستقلة)

فرق الدالة	قيمة t		فرق الايوساط	الضابطة		التجريبية		الاختبار
	الدالة	المحسوبة		ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	6.734	2.3	0.674	3.3	0.843	5.6	التهديف على هدف مقسم

٤-٣ مناقشة نتائج التهديف على هدف مقسم بدرجات وبمؤثرات خارجية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للعينات المستقلة وغير المستقلة:

اظهرت نتائج الجداول السابقة تحسن دقة التهديف للعينات المستقلة وغير المستقلة ولكن بنسب متفاوتة بسبب متغيرات البحث، وكانت نتائج الجدول (3) ان قيم الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية (2.3) للاختبار القبلي و(5.6) للاختبار البعدي وان قيمة t المحسوبة (11.00)، وقيمة الدالة (0.000) هي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بما يحقق فرضية البحث الاولى. ويعزرو

الباحثان ذلك الى استعمال مثيرات خارجية بما يطور اللاعب في عزل المثيرات وتحسن التركيز وكلما تعرض اللاعب الى مؤثرات خارجية زادت خبرته في عزل المثيرات ومن ثم زيادة قدرته على التهديف بوجود تلك المؤثرات. ويتحقق التنفيذ التلقائي في ظل ظروف مشابهة لظروف اللعب.(10: 164-162).

كذلك اظهرت نتائج الجدول نفسه ان قيم الاوساط الحسابية للمجموعة الضابطة (2.4) للاختبار القبلي و(3.3) للاختبار البعدي وقيمة t (2.377)، وقيمة الدالة (0.041) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود فرق معنوي، ويرجع ذلك الى التكرار في اداء التهديف حتى تثبت الحركة فالتكرار يطور المهارة، ورغم ذلك عند مقارنة الاوساط الحسابية للمجموعتين نجد ان هناك فروق واضحة وكبيرة لصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل على ان اسلوب الاداء في التهديف بوجود مؤثرات خارجية هو اسلوب اسرع في تطور اللاعب مقارنة مع المجموعة الضابطة. اما الجدول (4) فقد اظهرت النتائج ان قيم الاوساط الحسابية للعينات المستقلة (اختبار بعدي) (5.6) للمجموعة التجريبية و(3.3) للمجموعة الضابطة وفرق الاوساط (2.3) وقيمة t المحسوبة (6.734) وقيمة الدالة (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفرق معنوي مما يحقق فرضية البحث الثانية، وان هذا يؤكد ما تم ذكره اعلاه حول اسلوب وطريق الاداء الصحيحة والفعالة للمجموعة التجريبية بالمقارنة مع الضابطة.

٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات:

بعد التجربة التي قام بها الباحثان والنتائج المتحققة من الاختبارات والوسائل الاحصائية توصلنا الى الاستنتاجات الآتية:

١. ان التمرين المستخدم في الدراسة يطور من تركيز اللاعب من خلال تعرضه الى مثيرات خارجية لتشتيت الانتباه اثناء ركلات الجزاء.
٢. التكرار يطور الدقة ولكن غير كافي عند تعرض اللاعب الى مثيرات خارجية تشتت انتباهه او تحوله اثناء ركلات الجزاء.
٣. ان نسبة التطور في استخدام تكرارات بدون تعرض اللاعب الى مثيرات التشتت الخارجية اثناء الاداء لا ترقى الى مستوى تطور الاداء حين تعرضه الى ذلك.
٤. نتيجة لتعرض اللاعب الى مثيرات تشتت خارجية وباستمرار خلال الاداء يعود اللاعب على ذلك ويطور تركيز الانتباه لديه حيث تزداد خبرته في عزل المثيرات كافة والتركيز على مثير واحد فقط.

٥-٢ التوصيات:

على ضوء عرض النتائج ومناقشتها والاستنتاجات التي توصلت اليها الدراسة يوصي الباحثان مايلي:

١. تدريب الفرق على مشتتات الانتباه الخارجية لتطوير اداء اللاعب اثناء ركلة الجزاء في اجواء مشابهة لظروف اللعب.
٢. تطبيق الدراسة على عينات مختلفة، اندية ومنتخبات بكرة القدم للصالات ولألعاب مختلفة ايضا.
٣. ضرورة تطبيق ظروف اللعب المختلفة المشابهة لظروف المباراة بكل تفاصيلها قدر المستطاع.
٤. التأكيد على تمارين تركيز الانتباه للاعبين في الفعاليات والالعاب التي تكون فيها متغيرات ومثيرات كثيرة ومتعددة.

المصادر.

١. احمد عزت راجح. اصول علم النفس، ط٩. الاسكندرية، المكتب المصري الحديث، ١٩٧٣.
٢. عبد الستار عبدالجبار الضمد. فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط١. عمان: دار الفكر للطباعة، ٢٠٠٠.
٣. قيس ناجي وبسطويسي احمد. الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي. بغداد: دار الجامعة للطباعة والنشر.
٤. وجيه محجوب. التعلم وجدولة التدريب. بغداد: دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٠.
٥. وسام شامل كامل. اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكيميائية ومستوى اداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٧.
٦. يوسف قطامي ونايفة قطامي. سيكولوجية التعلم الصفي، عمان: دار الشروق، ٢٠٠٠.
7. Dunmore, tom. Historical dictionary of soccer. Usa: scarecrow press, 2011.
8. Hermans, vic and Engler, rainer. **Futsal: technique, tactics, traininc.uk**: meyer and meyer verlag, 2011.
9. Kornspan, S. alan. Fundamentals of sport and exercise psychology. usa: human kinetics , 2009.
10. Luiselli K. james and reed d. Derek. behavioral sport psychology: evidence- based approaches to performance enhancement. new york: springer, 2011.

ملحق 1

اليوم	المجموعة	الزمن الكلي	حجم التكرار لكل لاعب		
			للتمرين	السيئات	للراحة بين السيئات
الاحد	التجريبية والضابطة	35-40	20	4	5
الثلاثاء	=	35-40	20	4	5
الخميس	=	35-40	20	4	5

ان مدة 35-40 تمثل القسم الرئيس ويكون القسم الاعدادي والختامي بقيادة المدرب وللمجموعة التجريبية والضابطة. الاحماء والختامي نفسه في المجموعتين فضلا عن التكرار نفسه.

ملحق 2

أنموذج لوحدة تدريبية (التهديف بركلة الجزاء بوجود مثيرات خارجية)

أقسام الوحدة	الزمن الكلي	عدد المجاميع	السيئات	التكرارات لكل لاعب في السيت الواحد	مدة العمل في السيت الواحد	الراحة بين التكرارات	الراحة بين السيئات
القسم الاعدادي الإحماء							
القسم الرئيس	35-40د	2	الاول	5	375 ثا	30 ثا	180 ثا
			الثاني	5	375 ث	30 ثا	180 ثا
			الثالث	5	375 ث	30 ثا	180 ثا
			الرابع	5	375 ث	30 ثا	
القسم الختامي							