

The Effect of Using Diverse Mental Exercises on Developing the Offensive Tactical Behavior of Advanced Football Players

Adnan Mohammed Shanawa¹

Ministry of Education – Salah Al-Din Directorate of Education

Article info.

Article history:

-Received: 30/11/2025

-Accepted: 4/12/2025

-Available online: 31/12/2025

Keywords:

- Mental exercises
- Auditory-visual coordination
- Offensive tactical behavior
- Advanced football players

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture s ports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The importance of this research lies in the use of diverse mental exercises that rely on the coordination between auditory and visual stimuli and the player's movements to develop the offensive tactical behavior of advanced football players.

The study aimed to develop specific mental exercises that enhance the coordination between auditory and visual stimuli and the player's movements, and to compare the differences between the pre-test and post-test results in offensive tactical behavior for the control and experimental groups, as well as the differences between the post-test results in offensive tactical behavior for the experimental and control groups.

¹Corresponding author: Adnan.m.shnawa@tu.edu.iq Ministry of Education – Salah Al-Din Directorate of Education

تأثير استخدام تمارين ذهنية متنوعة في تطوير التصرف الخططي الهجومي للاعب كرة القدم المتقدمين

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2025/12/31

م.د عدنان محمد شناوه
وزارة التربية - مديرية تربية صلاح الدين

الخلاصة:

تكمن أهمية البحث في استخدام التمارين الذهنية المتنوعة التي تعتمد على التوافق بين المثبر السمي والبصري والتحرك التي يقوم بها اللاعب في سبيل تطوير التصرف الخططي الهجومي للاعب كرة القدم المتقدمين . وهدفت الدراسة اعداد تمارين ذهنية نوعية تعمل على تعزيز التوافق بين المثبر السمي والبصري وتحركات اللاعب ومقارنة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبدي في التصرف الخططي الهجومي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومقارنة الفروق بين نتائج الاختبارين البعدين للتصرف الخططي الهجومي للمجموعتين التجريبية والضابطة . استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث و حددت عينة البحث الرئيسية بالطريقة العمدية من لاعبي نادي العلم الرياضي بكرة القدم المتقدمين للموسم الرياضي (2024-2025) وكان قوامها (24) لاعبا وتم اختيار (16) لاعبا يمثلون عينة البحث التجريبية والتي قسمت الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال طريقة المزوجة ومن ثم تحديدها بالفقرة الى (8) لاعبين لكل مجموعة بعد ان تم استبعاد قسم من اللاعبين لأغراض الضبط التجريبي.

الكلمات المفتاحية

التمارين الذهنية

التوافق السمي البصري

التصرف الخططي الهجومي

لاعب كرة القدم المتقدمين

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان التدريب الرياضي في لعبة كرة القدم كباقي الالعاب الرياضية له متطلباته العامة والخاصة والتي يجب على مدرب كرة القدم ان يكون ملم ومؤهل بها بشكل جيد لان لعبة كرة القدم فيها من مواقف اللعب الكثيرة والمتغيرة التي يتعرض لها اللاعب اثناء سير المباراة لذلك فان اعداد لاعبي كرة القدم يجب ان يكون متكامل من جميع نواحي هذه المتطلبات والتي منها البدنية والمهارية والخططية... الخ وان تكامل هذه العناصر وتداخلها فيما بينها يجب ان يحسب لها حساب دقيق من قبل المدرب ومن خلال المعطيات الموجودة امامه بحسب المستوى الفردي والجماعي للاعبين وفترة الاعداد العام والخاص للوصول الى الجاهزية التامة وتقديم المستوى العالي اثناء فترة المنافسة.

ان الاعداد الخططي للاعب كرة القدم فضلا عن متطلبات الاعداد الاخرى من الجوانب المهمة التي يجب ان يعمل عليها المدرب ويعطيها الحيز الكافي في منهاجه التدريبي خاصة وان لعبة كرة القدم فيها مواقف متغيرة دفاعية او هجومية فردية وجماعية وبوجود المنافس والكرة او بدونها تحتتم على المدرب اخراج هذ العمل وتوجيه اللاعبين وتدريبهم بطريقة تتلاءم مع نوعية اللاعبين ومستوى التفكير الخططي لديهم وبما يخدم الاداء بمستوى عالي وبما ينسجم مع احداث المباراة ومواقف اللعب المختلفة ومدى قدرة اللاعب على ايجاد الحل الامثل لها او اختيار القرار المناسب بالتوقيت والمكان المناسب لهذا الموقف او ذلك من مجموعة حلول او خيارات وفي لحظة من الزمن سواء لمنع الفريق المنافس من احراز هدف او ايجاد الحل المناسب للتصرف الخططي الهجومي السليم والوصول الى مرمى الفريق المنافس لتسجيل هدف وحسم المباراة لصالحه ، لذلك على المدرب الاهتمام بالتدريبات التي من خلالها يكون ضبط ايقاع اللعب وحركة اللاعبين من خلال الانتشار والتمركز الجيد والتحرك السليم داخل مساحة اللعب والتصرف بالكرة في الزمان والمكان المحددين و قد يشترك في هذا الموقف اكثر من لاعب لذلك عليه ان يكون على قدر عالي من المسؤولية والانتباه والتركيز في تلك اللحظة لاستقبال الكرة او تمريرها في التوقيت والمكان المناسبين وهكذا تتوالى مواقف واحداث اللعب للوصول الى مرمى الفريق المنافس بأقصر واسهل الطرق للتسديد على المرمى واحراز الهدف وهذا يعتمد بدوره على القدرات الذهنية ومستوى ذكاء اللاعب وابداعه وخبراته السابقة وهذه الخبرة التي هي نتاج تراكمات لكمية

التجارب التي مرت على اللاعب سواء في التدريب او المباراة وبحسب المستوى المهاري و اللياقة البدنية المناسبة والاحتفاظ بتركيزه العالي ومقاومة التعب في اثناء سير المباراة. من خلال ما تقدم نجد ان التصرف الخططي الهجومي هو محور اساسي في ايجاد مفاتيح اللعب وتعزيز الطرق المناسبة في الوصول الى مرمى المنافس والتفوق عليه باقل مجهود وزمن لذلك يجب ان تكون التمارين التي يطبقها المدرب مستوحاة من المواقف التي يتعرض لها اللاعب في المباراة ومثلما ترفع من جانب لياقته البدنية ومهاراته الاساسية والجوانب الخططية وفي الاتجاه الاخر تنمي وتطور مستوى وطريقة تفكيره وسرعة اتخاذ القرار لديه ، و تكمن اهمية البحث في استخدام التمرينات الذهنية المتنوعة التي تعتمد على التوافق بين المثير السمعي والبصري واستلام وتسليم الكرة بالشكل الصحيح وبالمكان والتوقيت المناسب والتحركات التي يقوم بها اللاعب في ما يخدم التصرف الخططي الهجومي للاعب كرة القدم المتقدمين.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث كونه لاعب كرة قدم سابق ومدربا لفرق كرة القدم واكاديمي ومتابعة مباريات فريق نادي العلم بكرة القدم ومن خلال الاختبارات التي اجراها على عدد من اللاعبين والملاحظة ان هناك بطئ في التصرف بالكرة نتيجة البطء اتخاذ القرار المناسب وان القرار المتخذ لم يكن هو القرار الاسلم للتصرف بالكرة في تلك اللحظة وخاصة في الشق الهجومي من خلال الرؤية الجيدة للاعب وملاحظة تمركز وحركة زملاء بالنسبة للاعب المستحوذ على الكرة وخلق الفراغ ومهاجمته بالنسبة للاعب المساند مما يدل على الضعف في التركيز والانتباه والرؤية الجيدة وضعف انتباهه الى المكان الصحيح الذي يجب ان يرسل اليه الكرة في تلك اللحظة او ان يتواجد فيه ، ادى الى وجود اخطاء في اتخاذ القرار و في التعامل مع مواقف اللعب والتصرف الخططي الهجومي الغير مناسب في هذا الموقف ، لذلك استخدم الباحث تمرينات ذهنية نوعية لتدريب اللاعب على والانتباه والتركيز والتوافق بين المثير السمعي والبصري والتحرك بالكرة واتخاذ القرار السليم في اقصر وقت ممكن ، ومن خلال ما تقدم يطرح الباحث السؤال التالي هل للتمرينات الذهنية تأثير على تطوير التصرف الخططي الهجومي ؟ سؤال يعمل الباحث على الاجابة عليه خدمة للبحث العلمي والعاملين في هذا المجال من التدريب الرياضي.

3-1 اهداف البحث:

- اعداد تمرينات ذهنية نوعية تعمل على تعزيز التوافق بين المثير السمعي والبصري وتحركات اللاعب .
- التعرف على نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التصرف الخططي الهجومي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- التعرف على نتائج الفروق بين الاختبارين البعديين للتصرف الخططي الهجومي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

4-1 فروض البحث :

- هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في التصرف الخططي الهجومي للاعبين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
- هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين التصرف الخططي الهجومي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبي نادي العلم المتقدمين الموسم (2024-2025) في محافظة صلاح الدين.

المجال المكاني : ملعب نادي العلم الرياضي لكرة القدم في محافظة صلاح الدين.

المجال الزمني : للفترة من 2024/9/12 لغاية 2025./6/30

6-1 تعريف المصطلحات:

1-6-1 التمرينات الذهنية النوعية: وهي التمرينات تعمل على تعزيز التوافق بين المثير السمعي والبصري و تعزيز استجابة وتحركات اللاعب مع الكرة او بدونها.

2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهه

1-2الدراسات النظرية

1-1-2 التمارين الذهنية النوعية:

تعد القدرات العقلية التي يتميز بها الانسان من بين اهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية والخطوية والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة الفروق الفردية ومعرفتها بين الاشخاص⁽¹⁾. ويشير (غازي صالح ، 2011) بانه من الضروري ان تمتلئ ذاكرة لاعبي كرة القدم بالمهارات الفنية والخطوية والمواقف المفاجئة التي يواجهها في اثناء المنافسات الرياضية من خلال عمليات التذكر للعناصر الدقيقة لجميع الحركات داخل الملعب ، اذ تعطي هذه العمليات حلاً جاهزاً في مواقف اللعب المختلفة وخلال وقت قصير جداً⁽²⁾.

يذكر (أبو العلا عبدالفتاح، 1997) أن التوافق هو " قدرة الفرد على السرعة والدقة وتحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد"، وأن ذلك يتحقق من خلال عدة عمليات تتلخص في استقبال الدماغ للمعلومات عن طريق المستقبلات الحسية، ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل، او احد اجزائه ثم يقوم الدماغ بإرسال الاشارات الى العضلات لتنفيذ خطة الاداء الحركي، وفقاً للمتطلبات التي حددها سواء من ناحية طبيعة الاداء وشكله واتجاهات الحركة وغيرها، وكلما ارتفعت دقة وتنفيذ الاداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق.⁽³⁾

2-1-2 الاعداد الخططي للاعبي كرة القدم :

إن خطط اللعب (تكتيك اللعب) هو ما يطلق على تنظيم التحركات الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية للاعبين والتي تهدف إلى تحقيق النجاح والتفوق على المنافس⁽⁴⁾.

ويشير أمين هلال (2017) أن خطط اللعب في كرة القدم تعني "استخدام المهارات الاساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق ؛ ويضيف أيضاً أن خطط اللعب هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال

1. سبهان محمود احمد شهاب الزهيري ؛ بناء مقياس التصرف الخططي للمهارات المفتوحة والمغلقة بالتنس الأرضي في اللعب الفردي وعلاقته بالذكاء وعدد من مظاهر الانتباه : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، 2001) ص24.

2. غازي صالح محمود ؛ كرة القدم (المفاهيم – التدريب) ، ط1 : (عمان ، الاردن ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011) ص107-108.

3 - ابو العلا احمد عبدالفتاح ، التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ص250.

4 - محمد رضا الوقاد ؛ التخطيط الحديث في كرة القدم ، ط2: (دار السعادة للطباعة ، 2017) ص189.

زمن المباراة وهي الطرق الاساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة أو بدونها واللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب"⁽¹⁾.

ويذكر مفتي إبراهيم حماد (2013) أن القواعد الخطئية تعني "التحركات البسيطة غير المعقدة بالكرة أو بدونها التي يجب أن ينفذها اللاعبون خلال الهجوم كي تساعدهم في تنفيذ خطط اللعب الهجومية والدفاعية"⁽²⁾.

ويختلف اللاعبون في كرة القدم في مدى إتقانهم للمبادئ الأساسية للعبة فبعضهم يتقن المهارات الدفاعية أكثر من الهجومية أو العكس والبعض الآخر يتقن الاستلام والتسليم والتمريرات الذكية والمساندة والسيطرة على الكرة. ولكل لاعب دوره وواجباته ضمن الفريق في المنافسة. والإعداد الخططي هو عملية تنمية إمكانات اللاعب وقدرته على ربط الأداءات المهارية وتطبيقها والافادة من إمكاناته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف الأداء ومتطلباته في أثناء المباراة وظروفها المختلفة. لذا وجب على المدرب أن يهتم بتدريب لاعبيه على الخطط الفردية وكذلك الخطط الجماعية حتى يصبح أداؤهم لتلك الخطط تلقائياً في أثناء المباراة ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاية الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعب ولا شك أن القدرات العقلية تلعب دوراً حاسماً في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خططياً تحت الظروف المتغيرة للمباراة والتحول الخططي بين الدفاع والهجوم⁽³⁾.

ويرى الباحث أن الاعداد الخططي للاعب كرة القدم بالشكل الذي يناسب إمكاناته البدنية والمهارية والفكرية وقدرته على اتخاذ القرار والتصرف الصحيح في الوقت والمكان المناسب وقدرته على التفاعل والتعامل مع مجريات اللعب أثناء المباريات وتطبيق الواجبات المطلوب منه أن يقوم بها سواء فيما يتعلق بموقف الفريق أثناء الهجوم وتعامله مع مجريات اللعب وتعاونه الزملاء أو المنافسين والوصول إلى مرمى الفريق المنافس بأقصر الطرق وأقلها مجهوداً وانجحها وتسجيل الاهداف وكذلك الحال فيما يتعلق بالشق الدفاعي وموقعه ومسؤولياته في استخلاص الكرة من الفريق المنافس أو منعه من تحقيق الهجوم وتسجيل الأهداف.

2-1-3 التصرف الخططي الهجومي في كرة القدم :

إن التصرف الخططي ناتج من الخبرات الفكرية والحركية التي اكتسبها اللاعب من خلال المواقف المتعددة أثناء التدريب أو المنافسة ، وبعد التصرف الخططي أحد الصور المتعددة للتفكير لأنه من خلالها يستطيع اللاعب إيجاد الحلول لمواقف اللعب وإدراك العلاقات بين المتغيرات الخاصة بظروف ذلك الموقف وأن ذلك يأتي من خلال سرعة تقدير اللاعب له ومحاولة اختيار الاستجابة الصحيحة والقيام بما يناسب ذلك من تصرف خططي ، وإن اتقان المهارات الأساسية في كرة القدم يساعد بشكل كبير في اجادة التصرف الخططي فاللاعب الذي يتطلب منه موقف اللعب الجري بالكرة أو مناوئتها إلى زميل أو مراوغة المنافس إذا لم يكن يجيد هذه المهارات فلا يستطيع أن يتصرف بالكرة بشكل يخدم خطط اللعب وأنه سيركز على كيف يتعامل مع الكرة و بذلك لا يستطيع متابعة تحركات زميله أو منافسة داخل الملعب بدقة مما سيؤثر على دقة تصرفاته الخططية⁽⁴⁾.

وجب على المدرب أن يهتم بتدريب لاعبيه على الخطط الفردية وكذلك الخطط الجماعية حتى يصبح أداؤهم لتلك الخطط تلقائياً في أثناء المباراة ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاية الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعب ولا شك أن القدرات العقلية تلعب دوراً حاسماً في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خططياً تحت الظروف المتغيرة للمباراة والتحول الخططي بين الدفاع والهجوم⁽⁵⁾.

1 - امين صبحي هلال ؛ دليل التدريب الشامل في كرة القدم ، (عمان - الاردن دار امجد للنشر ، 2017) ص 185.

2 - مفتي ابراهيم حماد ؛ المرجع الشامل في كرة القدم : (القاهرة ، دار الكتاب ، 2013) ص 197

3 - وسام نجيب صليوه حيدو ؛ تحليل ومقارنة بعض النواحي المهارية والخططية للمنتخب الوطني العراقي في بطولات كاس امم اسيا 2007 وخليجي 19 وكاس القارات 2009 بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2010) ص 32.

4 - لؤي ناجي حمد السامرائي ؛ الصمود النفسي وعلاقته بالتصرف الخططي في الثلث الهجومي للاعب كرة القدم خلال دورات الايقاع الحيوي (البدنية والانفعالية والعقلية) : (اطروحة دكتوراه ، جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019) ص 33-35.

5 - وسام نجيب صليوه حيدو ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 32.

ويذكر لؤي ناجي (2019) بعض التعريفات نقلا عن مفتي إبراهيم حماد بأن التصرف الخططي " هو الوسيلة لاستخدام المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية للاعبين الفريق من خلال تحركات معينة طبقا لظروف المباراة بهدف الحد من مميزات الفريق المنافس والافادة من نقاط ضعفه لتحقيق الفوز في الاطار القانوني للعبة ؛ واذاف نقلا عن محمد عبدة الوحش ومفتي إبراهيم إن التصرف الخططي هو " إكساب اللاعب للمعلومات والمعارف والقدرات الخططية بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المباراة " . وإن التصرف الخططي ناتج عن الخبرات الفكرية والحركية التي اكتسبها اللاعب من خلال المواقف المتعددة أثناء التدريب أو المنافسة .⁽¹⁾

ويرى الباحث ان التصرف الخططي الهجومي للاعب كرة القدم نابع من احساسه بالزمان والمكان الذي هو فيه وقدرته على التعامل الانسب مع مجريات اللعب واختياره القرار الصائب والاكثر ضمانا ونجاحا واقتصادا بالمجهود للوصول إلى مرمى المنافس وإحراز الهدف.

3-إجراءات البحث الميدانية:

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .

3-2 عينة البحث :

حدد مجتمع البحث بأندية الدرجة الاولى لمحافظة صلاح الدين ناديي (الشرقاوط والعلم) وتم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي العلم الرياضي بكرة القدم المتقدمين للموسم الرياضي (2024-2025) وكان قوامها (24) لاعبا وتم اختيار (16) لاعبا يمثلون عينة البحث التجريبية والتي قسمت الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال طريقة المزاوجة ومن ثم تحديدها بالقرعة الى (8) لاعبين لكل مجموعة بعد ان تم استبعاد قسم من اللاعبين لاغراض الضبط التجريبي وكما في الجدول (1) .

جدول(1) مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث الرئيسية	24	100%
عينة البحث التجريبية	16	80%
اللاعبين المستبعدين	8	20%

3-1-6-3 اختبار التصرف الخططي الهجومي⁽²⁾:

مقياس التصرف الخططي الهجومي (المواقف الخططية الهجومية) في الثلث الهجومي من ملعب كرة قدم عزيزي اللاعب.....المحترم.

بعد التحية: بين يديك مقياس التصرف الخططي الهجومي* (المواقف الخططية الهجومية) في الثلث الهجومي** من ملعب كرة القدم ، ولكل مواقف اربعة بدائل كلها صحيحة ولكنها تختلف في درجة أهميتها ، يرجى اختيار البديل الأكثر أهمية بالنسبة للاعب المهاجم المستحوذ على الكرة ، وبالنسبة للاعب الاسناد المهاجم وذلك بوضع علامة (√) داخل مربع البديل الذي يدل على ذلك ، يرجى الاجابة على جميع مواقف المقياس بكل دقة وأمانة ، علما أن الاجابة تكون على استمارة المقياس نفسة . شاكرين تعاونكم معنا

¹ - لؤي ناجي حمد السامرائي (2019) ؛ مصدر سبق ذكره ، ص33-34.

² - علي حسين محمد احمد طيبل ؛ بناء اختبار التفكير الخططي في الثلث الهجومي وعلاقته بالذكاء للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل/ كلية التربية الرياضية ، 2005) ص100-107.

ض ح م : ضربة حرة مباشرة ، ض ح غ م : ضربة حرة غير مباشرة .
ملاحظة يرجى تدوين ما يلي

- 1- عدد سنوات التدريب :
 - 2- موقع اللعب في الملعب :
- م. د عدنان محمد شناوه

مثال الموقف

****ثلث الملعب المستخدمة في المواقف تمثل هي المنطقة الهجومية وهي المنطقة الخطرة على دفاع الفريق المنافس***
يقصد بالتصرف الخططي من التصرف أثناء المنافسة لمعالجة الظروف الفعلية الحادثة ويبرز دور الخبرة في تنفيذها.

الرموز المستخدمة في المواقف تمثل:

- ○ ○ ○ ○ : لاعب مهاجم في حالة الاسناد .
- ○ ○ ○ ○ : لاعب مدافع .
- □ □ □ □ : لاعبي الجدار .
- : حركة اللاعب المهاجم مع الكرة .
- - - - - : حركة اللاعب المهاجم بدون كرة .
- ← : حركة الكرة الارضية (مناولة - تهديف) .

الموقف (١)

الموقف (٢)

الموقف (٣)

الموقف (٤)

الموقف (٥)

الموقف (٦)

الموقف (٧)

الموقف (٨)

الموقف (٩)

الموقف (١٠)

الموقف (١١)

الموقف (١٢)

الموقف (١٣)

الموقف (١٤)

الموقف (١٥)

الموقف (١٦)

الموقف (١٧)

الموقف (١٨)

الموقف (١٩)

الموقف (٢٠)

الموقف (٢١)

الموقف (٢٢)

الموقف (٢٣)

الموقف (٢٤)

الموقف (٢٥)

الموقف (٢٦)

الموقف (٢٧)

الموقف (٢٨)

الموقف (٢٩)

الموقف (٣٠)

الموقف (٣١)

الموقف (٣٢)

الموقف (٣٣)

الموقف (٣٤)

الموقف (٣٥)

الموقف (٣٦)

الموقف (٣٧)

الموقف (٣٨)

الموقف (٣٩)

الموقف (٤٠)

الموقف (٤١)

الموقف (٤٢)

الموقف (٤٣)

الموقف (٤٤)

الموقف (٤٥)

الموقف (٤٦)

الموقف (٤٧)

الموقف (٤٨)

الموقف (٤٩)

الموقف (٥٠)

الموقف (٥١)

الموقف (٥٢)

الموقف (٥٣)

الموقف (٥٤)

الموقف (٥٥)

الموقف (٥٦)

الموقف (٥٧)

الموقف (٥٨)

الموقف (٥٩)

الموقف (٦٠)

الموقف (٦١)

الموقف (٦٢)

الموقف (٦٣)

الموقف (٦٤)

الموقف (٦٥)

الموقف (٦٦)

الموقف (٦٧)

الموقف (٦٨)

الموقف (٦٩)

الموقف (٧٠)

الموقف (٧١)

الموقف (٧٢)

الموقف (٧٣)

الموقف (٧٤)

الموقف (٧٥)

الموقف (٧٦)

الموقف (٧٧)

الموقف (٧٨)

الموقف (٧٩)

الموقف (٨٠)

الموقف (٨١)

الموقف (٨٢)

الموقف (٨٣)

الموقف (٨٤)

الموقف (٨٥)

الموقف (٨٦)

الموقف (٨٧)

الموقف (٨٨)

الموقف (٨٩)

الموقف (٩٠)

الموقف (٩١)

الموقف (٩٢)

الموقف (٩٣)

الموقف (٩٤)

الموقف (٩٥)

الموقف (٩٦)

الموقف (٩٧)

الموقف (٩٨)

الموقف (٩٩)

الموقف (١٠٠)

الموقف (١٠١)

الموقف (١٠٢)

الموقف (١٠٣)

الموقف (١٠٤)

الموقف (١٠٥)

الموقف (١٠٦)

الموقف (١٠٧)

الموقف (١٠٨)

الموقف (١٠٩)

الموقف (١١٠)

الموقف (١١١)

الموقف (١١٢)

الموقف (١١٣)

الموقف (١١٤)

الموقف (١١٥)

الموقف (١١٦)

الموقف (١١٧)

الموقف (١١٨)

الموقف (١١٩)

الموقف (١٢٠)

الموقف (١٢١)

الموقف (١٢٢)

الموقف (١٢٣)

الموقف (١٢٤)

الموقف (١٢٥)

الموقف (١٢٦)

الموقف (١٢٧)

الموقف (١٢٨)

الموقف (١٢٩)

الموقف (١٣٠)

الموقف (١٣١)

الموقف (١٣٢)

الموقف (١٣٣)

الموقف (١٣٤)

الموقف (١٣٥)

الموقف (١٣٦)

الموقف (١٣٧)

الموقف (١٣٨)

الموقف (١٣٩)

الموقف (١٤٠)

الموقف (١٤١)

الموقف (١٤٢)

الموقف (١٤٣)

الموقف (١٤٤)

الموقف (١٤٥)

الموقف (١٤٦)

الموقف (١٤٧)

الموقف (١٤٨)

الموقف (١٤٩)

الموقف (١٥٠)

الموقف (١٥١)

الموقف (١٥٢)

الموقف (١٥٣)

الموقف (١٥٤)

الموقف (١٥٥)

الموقف (١٥٦)

الموقف (١٥٧)

الموقف (١٥٨)

الموقف (١٥٩)

الموقف (١٦٠)

الموقف (١٦١)

الموقف (١٦٢)

الموقف (١٦٣)

الموقف (١٦٤)

الموقف (١٦٥)

الموقف (١٦٦)

الموقف (١٦٧)

الموقف (١٦٨)

الموقف (١٦٩)

الموقف (١٧٠)

الموقف (١٧١)

الموقف (١٧٢)

الموقف (١٧٣)

الموقف (١٧٤)

الموقف (١٧٥)

الموقف (١٧٦)

الموقف (١٧٧)

الموقف (١٧٨)

الموقف (١٧٩)

الموقف (١٨٠)

الموقف (١٨١)

الموقف (١٨٢)

الموقف (١٨٣)

الموقف (١٨٤)

الموقف (١٨٥)

الموقف (١٨٦)

الموقف (١٨٧)

الموقف (١٨٨)

الموقف (١٨٩)

الموقف (١٩٠)

الموقف (١٩١)

الموقف (١٩٢)

الموقف (١٩٣)

الموقف (١٩٤)

الموقف (١٩٥)

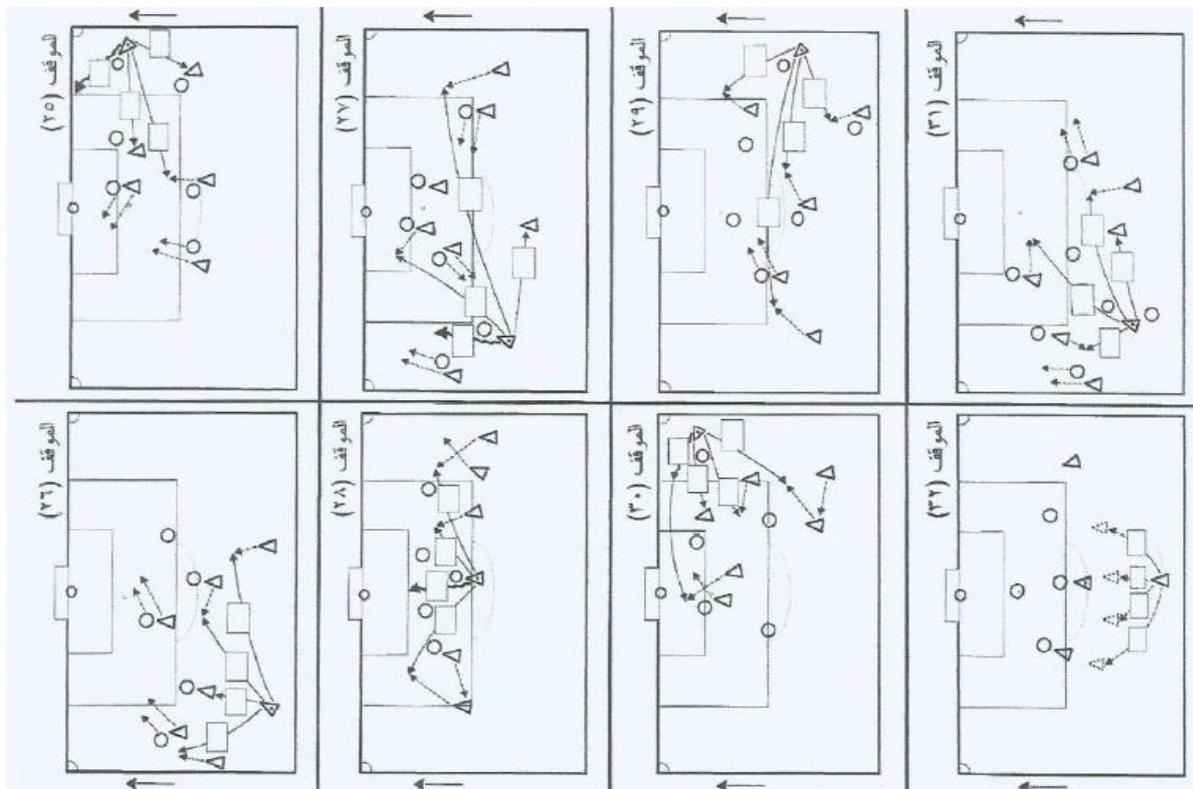
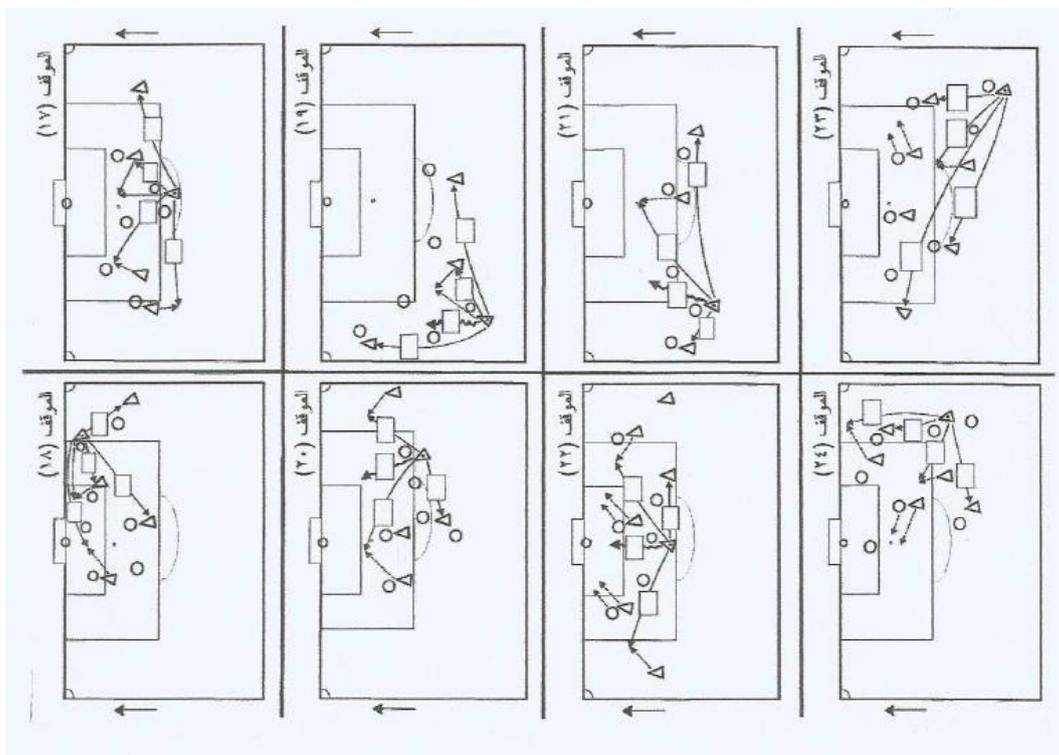
الموقف (١٩٦)

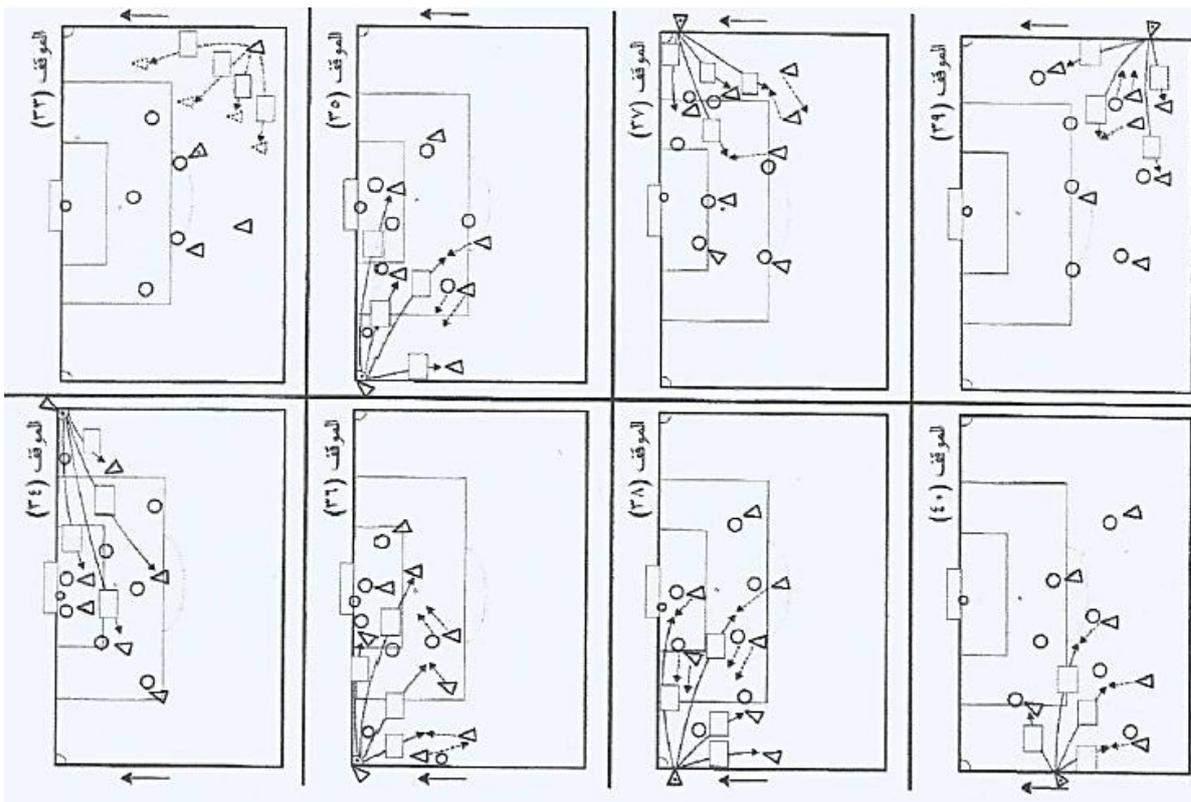
الموقف (١٩٧)

الموقف (١٩٨)

الموقف (١٩٩)

الموقف (٢٠٠)





١	٢	٣	٤	٣٣	٢	٤	١	٢	٩
٢	١	٤	٣	٣٤	١	٤	٢	٣	١٠
٢	١	٣	٤	٣٥	٢	٣	٤	١	١١
١	٤	٢	٣	٣٦	١	٣	٢	٤	١٢
٤	٢	١	٣	٣٧	٢	١	٢	٤	١٣
٢	١	٤	٣	٣٨	٣	١	٢	٤	١٤
٢	١	٣	٤	٣٩	١	٣	٤	٢	١٥
١	٤	٣	٢	٤٠	٣	٤	٢	١	١٦
٢	١	٣	٤	٤١	١	٢	٤	٣	١٧
١	٣	٤	٢	٤٢	٤	٢	٣	١	١٨
٢	٤	٢	١	٤٣	٢	١	٤	٣	١٩
١	٣	٢	٤	٤٤	٤	١	٢	٣	٢٠
٤	٢	١	٣	٤٥	١	٣	٤	٢	٢١
١	٤	٢	٣	٤٦	٣	٤	١	٢	٢٢
٢	٣	٤	١	٤٧	٢	٣	٤	١	٢٣
					١	٤	٢	٣	٢٤

3-4 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

3-4-1 تجانس مجموعتي البحث:

اعتمد الباحث بإجراء التجانس لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في متغيرات (العمر ، العمر التدريبي ، الطول ، الكتلة) وحسب الجدول (3) .

الجدول (3) تجانس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

معامل الالتواء	الوسيط	انحراف معياري	وسط حسابي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
0,289	24,65	0,438	24,524	سنة	العمر
-0,190	5	0,739	7.208	سنة	العمر التدريبي
-0,213	175	4,025	174,125	سم	الطول
0,435	68,50	2,94	68,43	كغم	الكتلة

من الجدول (7) يتبين ان قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين $(1 \pm)$ وهذا يدل على التوزيع الطبيعي لعينة البحث

3-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في التصرف الخططي الهجومي قيد البحث وكما في الجدول (4) .

الجدول (4) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) ودلالة الفروق للكفاءة البدنية قيد البحث.

دلالة الفروق	قيم Sig	قيم(ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات البحثية
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي		
* غير معنوي	0,786	0,277	4,000	136,000	3,162	135,500	درجة	التصرف الخططي الهجومي

*معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

-يتبين من الجدول (4) ان قيمة (ت) المحسوبة للتصرف الخططي الهجومي قيد البحث بلغت (0,277) وبما ان قيمة (sig) للتصرف الخططي الهجومي (0,786) وهي اكبر من قيمة (0,05) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير الكفاءة البدنية مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير أنف الذكر.

5-3 وسائل جمع البيانات:

تم استخدام الوسائل الآتية لجمع البيانات (تحليل المحتوى ، الملاحظة ، الاستبيان ، المقابلات الشخصية ، القياسات والاختبارات الشبكة العنكبوتية الانترنت).

1-5-3 القياسات والاختبارات موضوع البحث:

- القياسات :

إن القياسات التي اجراها الباحث هي : (الطول الكلي للجسم ، كتلة الجسم ، العمر) .

2-5-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- كرة قدم نظامية عدد 8.
- (اقماع عدد 12، موانع عدد 12 ، صافرة عدد 4 ، ساعة إيقاف عدد 4، كروت ملونة عدد 8، اهداف ملونة عدد 8 . ارقام من 1- 4 مجموعتين)

3-6 الأساس العلمية للاختبار:**3-6-1 ثبات الاختبار:**

قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار مع تثبيت الظروف قدر الامكان وعلى نفس الافراد عينة التجربة الاستطلاعية الاولى والبالغ عددهم (4) لاعبين إذ تم تطبيق اختبار التصرف الخططي الهجومي يوم الاثنين (2024/9/12) وإعادته يوم الاثنين (2024/9/30) وتم استخراج معامل الارتباط البسيط بيرسن إذ أظهرت النتائج ثبات الاختبار بدرجة عالية وكما في الجدول (5) .

3-6-2 صدق الاختبار:

لغرض التأكد من صدق الاختبار الذي نحن بصدهه قام الباحث باستخدام أنواع الصدق الآتية وهي كما يلي:

- **صدق المحتوى :** تم الاستدلال على هذا النوع من الصدق من خلال الحصر الشامل للمصادر والمراجع العلمية المختصة في (القياس والتقويم والتدريب الرياضي) بكرة القدم لتحديد الاختبارات الخاصة بالتصرف الخططي الهجومي قيد البحث.
- **الصدق الذاتي :** تم استخراج هذا النوع من الصدق عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول (5) يوضح ذلك .

3-6-3 موضوعية الاختبار:

للتأكد من موضوعية الاختبار تم الاعتماد على محكمين اثنين^(*) يقومان بتسجيل نتائج الاختبار في آن واحد وقد تم حساب النتائج حسب معامل الارتباط البسيط و أظهرت نتائج الاختبار معامل ارتباط عالي في الاختبار المستخدم وهذا ما يؤكد موضوعية الاختبار وكما مبين في الجدول (5).

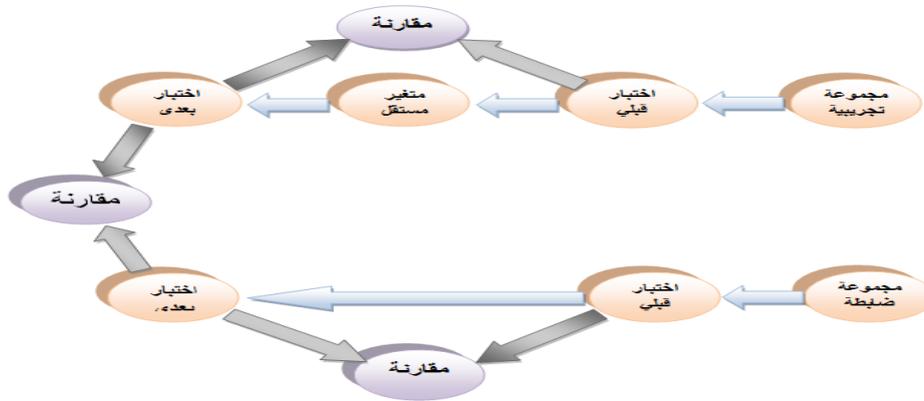
الجدول (5) معاملات الصدق والثبات والموضوعية لاختبار التصرف الخططي الهجومي قيد البحث

ت	الاختبار موضوع البحث	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	التصرف الخططي الهجومي	0,80	0,92	0,96

* المحكمين الذين تم الاعتماد عليهما في تسجيل نتائج الاختبار هما: بهاء عباس حميد / مدرب مدرب كرة قدم. - سمير سعدون ندا /مدرب كرة قدم .

3-7 التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه " تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي المحكمة الضبط " (مجد خليل عباس، وآخرون، 2012، 192) وكما في الشكل (2).



الشكل (2)

3-8 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :**3-8-1 تحديد فترات الراحة المعتمدة بين التكرارات والمجاميع :**

تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات للمجموعة التجريبية حسب طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وهي اعطاء راحة غير تامة بين تكرار وآخر أي عند عودة النبض الى (120-130) نبضة بالدقيقة وحسب التجربة الاستطلاعية الثانية ، وبين المجاميع حسب طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وهي من (3-5) دقائق .

3-9 التجارب الاستطلاعية :**3-9-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :**

اجريت هذه التجربة في يوم الاثنين 12 / 9 / 2024 على مجموعة مكونه من (4) لاعبين من مجتمع البحث وكان الهدف منها ما يلي :

- 1- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- 2- التعرف على الصعوبات الإدارية وكذلك الأخطاء التي تحدث أثناء عملية القياس ومحاولة تلافيها.
- 3- تم اعادة نفس التجربة وعلى نفس الافراد يوم الاثنين 2024/9/30 لإيجاد المعاملات العلمية لاختبار التصرف الخططي الهجومي قيد البحث .

3-9-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

حيث تم إجرائها على عدد من لاعبين المجموعة التجريبية وكان عددهم (4) لإيجاد أزمنة التمارين وتحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع في يوم الثلاثاء 2024/10/1 .

3-10 الإجراءات النهائية للبحث :**3-10-1 تنفيذ الاختبارات القبلي للمتغير قيد البحث :**

تم إجراء الاختبارات القبلي للمتغير قيد البحث في يوم الاربعاء 2024/10/2 .

3-10-2 تنفيذ التمرينات البدنية:

تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية يوم السبت الموافق 2024/10/5 وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات الخاصة بتطبيق البرنامج التدريبي للاعبين المجموعة التجريبية في يوم الأربعاء 11/27/2024.

3-10-3 تنفيذ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات البدنية للمجموعة التجريبية والتدريبات الخاصة بالمجموعة الضابطة تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وهي اختبار التصرف الخططي الهجومي قيد البحث للاعبين نادي العلم بكرة القدم المتقدمين وبنفس طريقة الاختبار القبلي في يوم الخميس 2024/11/28 .

12-3 الوسائل الإحصائية :

والوسائل الإحصائية التي تم استخدامها من قبل الباحث هي :

- النظام الإحصائي (spss) .
- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- الوسيط .
- المنوال .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسن) .
- معامل الالتواء .
- اختبارات للعينات المرتبطة .
- اختبارات للعينات غير المرتبطة .

4- عرض النتائج ومناقشتها :

1-4 عرض النتائج:

1-1-4 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية :

الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للاختبار القبلي و البعدى التصرف الخططي الهجومي قيد البحث للمجموعة التجريبية .

دلالة الفروق	قيم Sig	قيم (ت) المحسوبة	بعدى التجريبية		قبلي التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات البحثية
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي		
* معنوي	0,000	5,218	11,042	155,125	3,49	136.000	درجة	التصرف الخططي الهجومي

*معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

من خلال الجدول (6) يتبين لنا ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدى في التصرف الخططي الهجومي لدى المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5,218) وعند مستوى احتمالية (0,000) وهي اصغر من (0,05).

4-1-2 عرض نتائج اختبار التصرف الخططي الهجومي البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة:

الجدول (7) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية التصرف الخططي الهجومي للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة .

دلالة الفروق	قيم Sig	قيم (ت) المحسوبة	بعدي الضابطة		بعدي التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات البحثية
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي		
* معنوي	0,006	3,221	5,800	144,250	7,586	155,125	درجة	التصرف الخططي الهجومي

*معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط الاختبارين البعديين التصرف الخططي الهجومي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (3,221) عند مستوى احتمالية (0,006) وهي اصغر من (0,05).

4-1-3 عرض نتائج اختبار التصرف الخططي الهجومي القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :

الجدول (8) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية التصرف الخططي الهجومي القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

دلالة الفروق	قيم Sig	قيم (ت) المحسوبة	بعدي الضابطة		قبلي الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات البحثية
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي		
* معنوي	0,000	3,176	6,031	144,250	3,94	135,500	درجة	التصرف الخططي الهجومي

*معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

من خلال الجدول (8) يتبين لنا ما ياتي:

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط الاختبارين القبلي و البعدي التصرف الخططي الهجومي قيد البحث لدى المجموعة الضابطة ، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,176) و عند مستوى احتمالية (0,000) وهي اكبر من (0,05).

4-2 مناقشة النتائج:

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي التصرف الخططي الهجومي للمجموعة التجريبية والبعدي بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

من الجدولين (6) و(7) يتبين :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية كما في الجدول (6) والاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة كما في الجدول (7) ولصالح المجموعة التجريبية ، حيث ان المجموعة التجريبية هي من نفذت التمرينات الذهنية المتنوعة ، ويعزو الباحثين هذا التطور الى الاعداد الجيد للتمرينات الذهنية المتنوعة بالاعتماد على المصادر العلمية واستطلاع آراء السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال تدريب كرة القدم والمستوحاة من بعض حالات اللعب اثناء المباريات مع الكرة وهذا ما اكده (ابو العلا ، 1994) من انه " يتحقق تأثير التدريب بأقصى حد له اذا ما تم استخدام المهارات الاساسية للعبة ذاتها خلال التدريب ، بمعنى ان يكون تصميم التدريبات المختلفة يعتمد على نفس شكل وطريقة الاداء في كرة القدم واستخدام مهارات كرة القدم ذاتها بالكرة او بدونها "(1).

كما ان وضوح الاهداف التي وضعت من أجلها التمرينات الذهنية المتنوعة فيما يتعلق بتحسين وتعزيز جودة الاداء وتقليل الاخطاء والسيطرة على تغيير اوضاع الجسم في مختلف حالات اللعب والتزام عينة البحث بالتدريب والاستمرار عالية كما ان مراعاة مبادئ التدريب الرياضي من حيث خصوصية اللعبة وتقنين البرنامج التدريبي للتمرينات وتضمينها ضمن المنهاج العام للمدرب والتناغم بين مكونات الحمل التدريبي للتمرينات الذهنية المتنوعة (الحجم والشدة والراحة البيئية) والتدرج العلمي المدروس وإحداث التكيفات المطلوبة وتثبيتها والانتقال الى درجة اعلى في الحمل وهذا ما اكده (بهاء الدين ابراهيم سلامة ، 2000) من انه " عندما نتدرب لأسابيع وشهور بانتظام سوف يحدث التكيف الفسيولوجي لهذا الجهد او العمل والذي يعمل على تحسين قدرات الفرد البدنية والوظيفية وكذلك يحسن من الفعالية والقدرة على تحمل الاداء ومختلف النواحي الفنية الاخرى المرتبطة بالنشاط التخصصي " (2).

أثرت التمارين الذهنية النوعية في التصرف الخططي الهجومي من خلال طريقة تنفيذها والدقة في اتخاذ القرارات المناسبة في اثناء التنفيذ من خلال تغذية اللاعب بصورة ذهنية عن طريق السمع او البصر بنوع المعلومة والذي يساعد في تسهيل الاداء والانتباه والتركيز على الهدف المطلوب وهو اوصول الكرة الى المكان المناسب والذي عمل بدوره على الارتقاء بالجانب الخططي الذي له أهمية بالغة بكرة القدم والذي يعد سمة أساسية من سمات اللعب الحديث للوصول الى افضل المستويات حيث يذكر عمر علي حسن (2019) نقلا عن عادل فاضل علي (2000) بعض التعريفات للتصرف الخططي بأنه مجموعة من الحركات التي تستخدم لحل واجب معين بالاستناد إلى التوقع المسبق لحركة الأداة أو المنافس أو الزميل وغيرها ، كما يذكر نقلا عن (وجيه محبوب) أن التصرف الخططي هو تحقيق الهدف ذهنيا قبل الأداء أو هو توقع مسبق للحركة مقرونا بالأداء ، كما يذكر أيضا نقلا عن (محمد حسن علاوي) أن التصرف الخططي هو كيفية استثمار ما لدى اللاعب من خبرات اثناء تعرضه لمواقف اللعب المتعددة والمتغيرة دائما لتحقيق أقصى ما يمكن من النتائج (3). كما ان استخدام طريقة التدريب المناسبة كان له الاثر الايجابي في اظهار النتائج المطلوبة والتزام عينة البحث والتفاعل الايجابي مع التمرينات الذهنية المتنوعة والتي تتيح للاعب التعامل مع الكرة في اغلب اوقات التدريب والتصرف بها حسب ما يتطلب موقف اللعب في تلك اللحظة من خلال المراوغة او التميرير الى الزميل في التوقيت والمكان المناسب او توفير الحلول المطلوبة من خلال خلق او مهاجمة الفراغات وكذلك التهديد الى المرمى.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5الاستنتاجات:

1 - ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ تدريب السباحة للمستويات العليا ط1: (القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1994) ص 80.

2 - بهاء الدين ابراهيم سلامة ؛ فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني : (القاهرة ،دار الفكر ،2000)ص28.

3 - عمر علي حسن ؛ اللياقة النفسية والتفكير الايجابي وعلاقتهاما بالتصرف الخططي في الثلث الهجومي للاعبين كرة القدم في اقليم كردستان العراق : (اطروحة دكتوراه ، جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019)ص50.

- حققت التمرينات الذهنية المتنوعة التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية تطورا في التصرف الخططي الهجومي عند مقارنة نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح اختبارات المجموعة التجريبية .
- حققت التمرينات الذهنية المتنوعة تطورا في التصرف الخططي الهجومي موضوع البحث عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- حققت التمرينات المطبقة من قبل المدرب على المجموعة الضابطة تطور في التصرف الخططي الهجومي لم يكن بالمستوى المطلوب عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

2-5 التوصيات:

- الاهتمام التمرينات الذهنية المتنوعة في تطوير التصرف الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم المتقدمين
- اجراء بحوث اخرى على فئات عمرية اخرى بكرة القدم .

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ تدريب السباحة للمستويات العليا ط1: (القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1994).
- ابو العلا احمد عبدالفتاح ، التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ،)
- امين صبحي هلال ؛ دليل التدريب الشامل في كرة القدم ، (عمان – الاردن دار امجد للنشر ، 2017).
- بهاء الدين ابراهيم سلامة ؛ فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني : (القاهرة ، دار الفكر، 2000).
- سبهان محمود احمد شهاب الزهيري ؛ بناء مقياس التصرف الخططي للمهارات المفتوحة والمغلقة بالتنس الأرضي في اللعب الفردي وعلاقته بالذكاء وعدد من مظاهر الانتباه : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، 2001) .
- علي حسين محمد احمد طيبيل ؛ بناء اختبار التفكير الخططي في الثلث الهجومي وعلاقته بالذكاء للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل/ كلية التربية الرياضية ، 2005).
- عمر علي حسن ؛ اللياقة النفسية والتفكير الايجابي وعلاقتهما بالتصرف الخططي في الثلث الهجومي للاعبين كرة القدم في اقليم كردستان العراق : (اطروحة دكتوراه ، جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019).
- غازي صالح محمود ؛ كرة القدم (المفاهيم – التدريب) ، ط1 : (عمان ، الاردن ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011) .
- لؤي ناجي حمد السامرائي ؛ الصمود النفسي وعلاقته بالتصرف الخططي في الثلث الهجومي للاعبين كرة القدم خلال دورات الايقاع الحيوي (البدنية والانفعالية والعقلية) : (اطروحة دكتوراه ، جامعة تكريت /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019).
- محمد رضا الوقاد ؛ التخطيط الحديث في كرة القدم ، ط2: (دار السعادة للطباعة ، 2017)
- مفتي ابراهيم حماد ؛ المرجع الشامل في كرة القدم : (القاهرة ، دار الكتاب ، 2013).
- وسام نجيب صليوه حيدو ؛ تحليل ومقارنة بعض النواحي المهارية والخططية للمنتخب الوطني العراقي في بطولات كاس امم اسيا 2007 وخليجي 19 وكاس القارات 2009 بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2010).

ملحق (1)

المواصفات التفصيلية للتمارين الذهنية المتنوعة

تمرين رقم 1:

يقف ال(8) لاعبين بصفين متقابلين قرب شواخص المسافة بينهم (5) م من الامام والجانب كل لاعبين متقابلين يتبادلون الكرة مرة بالقدم اليمين ومرة بالقدم اليسار مرة بلمستين ثم يتطور التمرين الى اللعب بلمسة واحدة .

تمرين رقم 2:

يقف ال(8) لاعبين بصفين متقابلين المسافة بينهم (5) م من الامام والجانب كل اربعة الاعبين متقابلين يتبادلون المناولات الامامية للكرة بلمستين للكرة او بلمسة واحدة حسب تطور التمرين وكل لاعبان متجاوران يقومان بمناولة الكرة يتقاطعان مع بعضهم .

تمرين رقم 3:

6 لاعبين يتداولون الكرة فيما بينهم ضد 2 لاعبين مدافعين يقومون بقطع الكرة والتبديل مع اللاعب الذي تقطع منه الكرة داخل مربع 8×12 م يتم لعب الكرة بلمستين ومن ثم بلمسة واحدة حسب تطور التمرين ويتم تطوير التمرين حيث يقوم اللاعب بعد مناولة الكرة بالتقاطع مع اللاعب الذي بجانبه عكس اتجاه الكرة وكل 25 مناولة متتالية بنجاح يعاقب اللاعبين المدافعين بعمل تمرين بدني كان يكون شناو بطن 10 عدة.

تمرين رقم 4:

6 لاعبين يتداولون الكرة فيما بينهم ضد 2 لاعبين مدافعين يقومون بقطع الكرة والتبديل مع اللاعب الذي تقطع منه الكرة داخل مربع 8×12 م يتم لعب الكرة بلمستين ومن ثم بلمسة واحدة بالتناوب واي لاعب يخطى في تسلسل المناولة او تقطع منه الكرة يحل محل احد اللاعبين المدافعين وكل 15 مناولة متتالية تحسب نقطة ويعاقب اللاعبين المدافعين حسب راي المدرب كان يكون عمل تمرين قوة استناد امامي 10 عدة وحسب تطور التمرين.

تمرين رقم 5:

درجة الكرة بين 5 شواخص المسافة بين كل شاخص واخر 1,5 م ومن ثم عمل دبل باص مع المدرب و الاعاز من المدرب بتحديد لون القميص الذي يرتديه اللاعب ويجب ان تكون المناولة باتجاهه (احمر ،ازرق ،اصفر ،ابيض) وعند استلام الكرة الدوران بها حول الشاخص السادس على بعد 5 م ومناولة الكرة الى اللاعب المطلوب حيث يقف اربعة لاعبين على نصف دائرة وعلى بعد 20 م من الشاخص السادس ويذهب ليقف مكان اللاعب الاقدم ضمن الاربعة وهكذا يستمر التمرين .

تمرين رقم 6:

يقوم اللاعب بالقفز فوق اربعة حواجز بارتفاع 50 سم يتم تحديد لون قميص اللاعب الذي يجب ان يسلمه الكرة من خلال رفع بطاقة بلون (احمر ،ازرق ،اصفر ،ابيض) واستلام الكرة من المدرب والجري بها واجتياز 2 شاخص المسافة بينها 1,5 م ومناولتها الى اللاعب المحدد على بعد 20 م من ضمن اربعة لاعبين يقفون على نصف دائرة للامام ومن ثم يقف محل اللاعب الاقدم .

تمرين رقم 7:

عمل دوران بالكرة حول الشاخص الى جهة اليمين ومن ثم الجري بها الى الشاخص الثاني الذي بعد عن الاول 5م والدوران بالكرة الى جهة اليسار حول الشاخص وبايعاز لفظي من المدرب يتم تحديد رقم الهدف ومناولتها الى احد الاهداف الاربعة 1×1م المرقمة من (4-1) عشوائيا والموجودة على بعد 15م موزعه على نصف دائرة .

تمرين رقم 8:

يقوم اللاعب بعمل دوران بالكرة حول الشاخص الى جهة اليمين ومن ثم الجري بها الى الشاخص الثاني الذي بعد عن الاول 5م والدوران بالكرة حول الشاخص الى جهة اليسار ويرفع بطاقة تحمل لون الهدف من المدرب يتم تحديد الهدف الذي يجب ان توجه اليه مناولة الكرة و الاهداف الاربعة 1×1م المحددة بأربعة ألوان (احمر، ازرق، اصفر، ابيض) عشوائيا والموجودة على بعد 15م موزعه على نصف دائرة .

تمرين رقم 9:

يجري اللاعب بالكرة من منتصف الملعب الى الشاخص الذي يبعد 10م حيث يقوم بمناولة الكرة الى المدرب الواقف على قوس منطقة الجزاء والذي بدوره يقوم بتهيئة الكرة الى احد الجانبين ومن ثم يقوم بتحديد الزاوي التي يجب ان يسدد عليها الكرة كان يقول (اعلى الزاوية البعيدة او اسفل الزاوية القريبة وهكذا يستمر التمرين لبقية اللاعبين).

البرنامج التدريبي

حجم الحمل المنخفض في اسبوع تدريبي/ زمن الحمل بالدقيقة (99,00)

ايام الاسبوع	الشدة	التمرينات	زمن التمرين بالدقيقة	التكرار	المجاميع	راحة بين كل تكرار واخر دقيقة	راحة بين مجموعة او تمرين واخر دقيقة	زمن التمرين دقيقة	مجموع ازمة التمرينات في الوحدة التدريبية دقيقة
السبت	مثالية	ت1	2	3	1	1	2	11	33,00
	مثالية	ت2	2	3	1	1	2	11	
	مثالية	ت3	2	3	1	1	2	11	
الاثنين	مثالية	ت4	2	3	1	1	2	11	33,00
	مثالية	ت5	2	3	1	1	2	11	
	مثالية	ت6	2	3	1	1	2	11	
الاربعاء	مثالية	ت7	2	3	1	1	2	11	33,00
	مثالية	ت8	2	3	1	1	2	11	
	مثالية	ت9	2	3	1	1	2	11	

حجم الحمل المتوسط في اسبوع تدريبي/ زمن الحمل بالدقيقة (117,00)

ايام الاسبوع	الشدة	التمرينات	زمن التمرين بالدقيقة	التكرار	المجموع	راحة بين كل تكرار واخر دقيقة	راحة بين مجموعة او تمرين واخر دقيقة	زمن التمرين الدقيقة	مجموع ازمدة التمرينات في الوحدة التدريبية دقيقة
السبت	مثالية	ت1	2	4	1	1	2	13	39,00
	مثالية	ت2	2	4	1	1	2	13	
	مثالية	ت5	2	4	1	1	2	13	
الاثنين	مثالية	ت3	2	4	1	1	2	13	39,00
	مثالية	ت4	2	4	1	1	2	13	
	مثالية	ت6	2	4	1	1	2	13	
الاربعاء	مثالية	ت7	2	4	1	2	2	13	39,00
	مثالية	ت8	2	4	1	1	2	13	
	مثالية	ت9	2	4	1	1	2	13	

حجم الحمل العالي في اسبوع تدريبي/ زمن الحمل بالدقيقة (144,00)

ايام الاسبوع	الشدة	التمرينات	زمن التمرين بالدقيقة	التكرار	المجموع	راحة بين كل تكرار واخر دقيقة	راحة بين مجموعة او تمرين واخر دقيقة	زمن التمرين الدقيقة	مجموع ازمدة التمرينات في الوحدة التدريبية دقيقة
السبت	مثالية	ت1	2	5	1	1	2	16	48,00
	مثالية	ت2	2	5	1	1	2	16	
	مثالية	ت3	2	5	1	1	2	16	
الاثنين	مثالية	ت4	2	5	1	1	2	16	48,00
	مثالية	ت5	2	5	1	1	2	16	
	مثالية	ت6	2	5	1	1	2	16	
الاربعاء	مثالية	ت7	2	5	1	1	2	16	48,00
	مثالية	ت8	2	5	1	1	2	16	
	مثالية	ت9	2	5	1	1	2	16	

تموج حركة الحمل

الاسبوع الثامن	الاسبوع السابع	الاسبوع السادس	الاسبوع الخامس	الاسبوع الرابع	الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول	
								اقصى
								عالي
								متوسط
99,00	144,00	144,00	117,00	99,00	144,00	117,00	99,00	متوسط زمن الحمل في اسبوع

الشكل (1) تموج حركة الحمل الاسبوعية لمجمل البرنامج التدريبي معتمدا على الزيادة في التكرار.