

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي

-تيسمـيلت-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بـحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نجوي

الموضوع

تأثير برنامج تدريبي مقترح مدعم بالتصور الذهني على تنمية الأداء الخططي الفردي الهجومي عند لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة

بـحث تجريبي أجري على فريق مدرسة كرة القدم شباب خمـيستي -تيسمـيلت-

تحت إشراف:

* د. بن رابـح خير الدين

من إعداد الطلبة:

* بوغاري جمال

* سعدي عوالي

السنة الجامعية: 2015/2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

الحمد والشكر لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا ولك يارب على

ما أنعمت به علينا من قوة وصبر وتوفيقك لنا بقضاء وقدر بإنهاء هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف "د. بن رابح خير الدين" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في إنجاز هذا البحث، والذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة، حيث وجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب، فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى السيد "جراح الحاج"

رئيس مدرسة كرة القدم الجمعية الرياضية لشباب خميستي، وكل اللاعبين إلى كل أستاذ تتلمذنا على يده طيلة مسيرة الدرب وكذا المشرفين والمدربين الذين قدموا لنا يد المساعدة

ولا ننسى فريق العمل وكل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو من بعيد

فألف شكر لكم وجزاكم الله ألف خير

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
72	وصف بعض المتغيرات الخاصة بعينة الدراسة (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي)	01
72	يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 30	02
80	يبين التوزيع الزمني للبرنامج المقترح للتدريب العقلي	03
82	يبين درجة صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في البحث	04
88	مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي	05
90	مقارنة نتائج الأداء الخططي الفردي الهجومي للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي	06
93	مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينة الضابطة في القياس القبلي بعدي	07
95	مقارنة نتائج الأداء الخططي الفردي الهجومي للعينة الضابطة في القياس القبلي بعدي	08
98	مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينة التجريبية في القياس القبلي بعدي	09
100	مقارنة نتائج الأداء الخططي الفردي الهجومي للعينة التجريبية في القياس القبلي بعدي	10
102	مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي	11
104	مقارنة نتائج الأداء الخططي الفردي الهجومي للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي	12

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
88	مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي	01
90	يمثل مقارنة نتائج الأداء الخططي الفردي الهجومي للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي	02
93	يمثل مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينة الضابطة في القياس القبلي بعدي	03
95	مقارنة نتائج الأداء الخططي الفردي الهجومي للعينة الضابطة في القياس القبلي بعدي	04
98	مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينة التجريبية في القياس القبلي بعدي	05
100	مقارنة نتائج الأداء الخططي الفردي الهجومي للعينة التجريبية في القياس القبلي بعدي	06
102	مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي	07
104	مقارنة نتائج الأداء الخططي الفردي الهجومي للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي	08

قائمة الرسومات

الصفحة	العنوان	الرقم
75	اختبار قياس دقة التمرير	01
76	اختبار دقة التسديد نحو المرمى	02
76	اختبار استقبال الكرة (بباطن القدم)	03
77	اختبار الجري المتعرج بالكرة	04
77	اختبار الجري بالكرة	05

فهرس الموضوعات

تشكر

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

ب	1- مقدمة
06	2- مشكلة البحث
08	3- فرضيات البحث
09	4- أهداف البحث
09	5- ماهية وأهمية البحث
10	6- أسباب اختيار الموضوع
10	7- مصطلحات البحث
11	8- الدراسات المشابهة
20	09- التعليق على الدراسات المشابهة

الجانب النظري:

الفصل الأول: التدريب الرياضي الحديث

23	تمهيد
24	1- التدريب الرياضي
24	1-1 مفهوم التدريب
25	1-2 خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم
25	1-3 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
26	1-4 المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم الحديثة

27	5-1 المتطلبات الخططية للاعب كرة القدم الحديثة
28	6-1 المتطلبات النفسية للاعب كرة القدم الحديثة
28	7-1 قواعد التدريب الرياضي
33	2- خصائص المرحلة العمرية من (13 إلى 15 سنة)
34	1-2 الخصائص الفسيولوجية
34	2-2 الخصائص التشريحية
34	3-2 الخصائص المرفولوجية
35	4-2 الخصائص النفسية
36	خلاصة

الفصل الثاني: التصور الذهني (العقلي)

38	تمهيد
39	1-1 مفهوم التصور العقلي
40	2-1 أنواع التصور الذهني
42	3-1 أهمية التصور العقلي في الجانب الرياضي
43	4-1 مبادئ التصور العقلي
45	5-1 استخدامات التصور الذهني
48	6-1 التدريب على مهارة التصور العقلي للحركة
49	2- الاسترخاء
49	1-2 مفهوم الاسترخاء
50	2-2 أهمية الاسترخاء
51	خلاصة

الفصل الثالث: الأداء الخططي الفردي الهجومي

53	تمهيد
54	1- الإعداد الخططي
55	2-1 مراحل الأداء الخططي

57 التكتيك الفردي في الهجوم
58 1-2 وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية
66 خلاصة

الجانب التطبيقي:

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

69 تمهيد
70 1- منهج البحث
70 2- متغيرات البحث
71 3- مجتمع الدراسة
73 4- مجالات البحث
74 5- أدوات البحث
80 6- الدراسة الاستطلاعية
81 7- الأسس العلمية للاختبار
83 8- التجربة الأساسية
84 9- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج
84 10- صعوبات البحث
85 خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

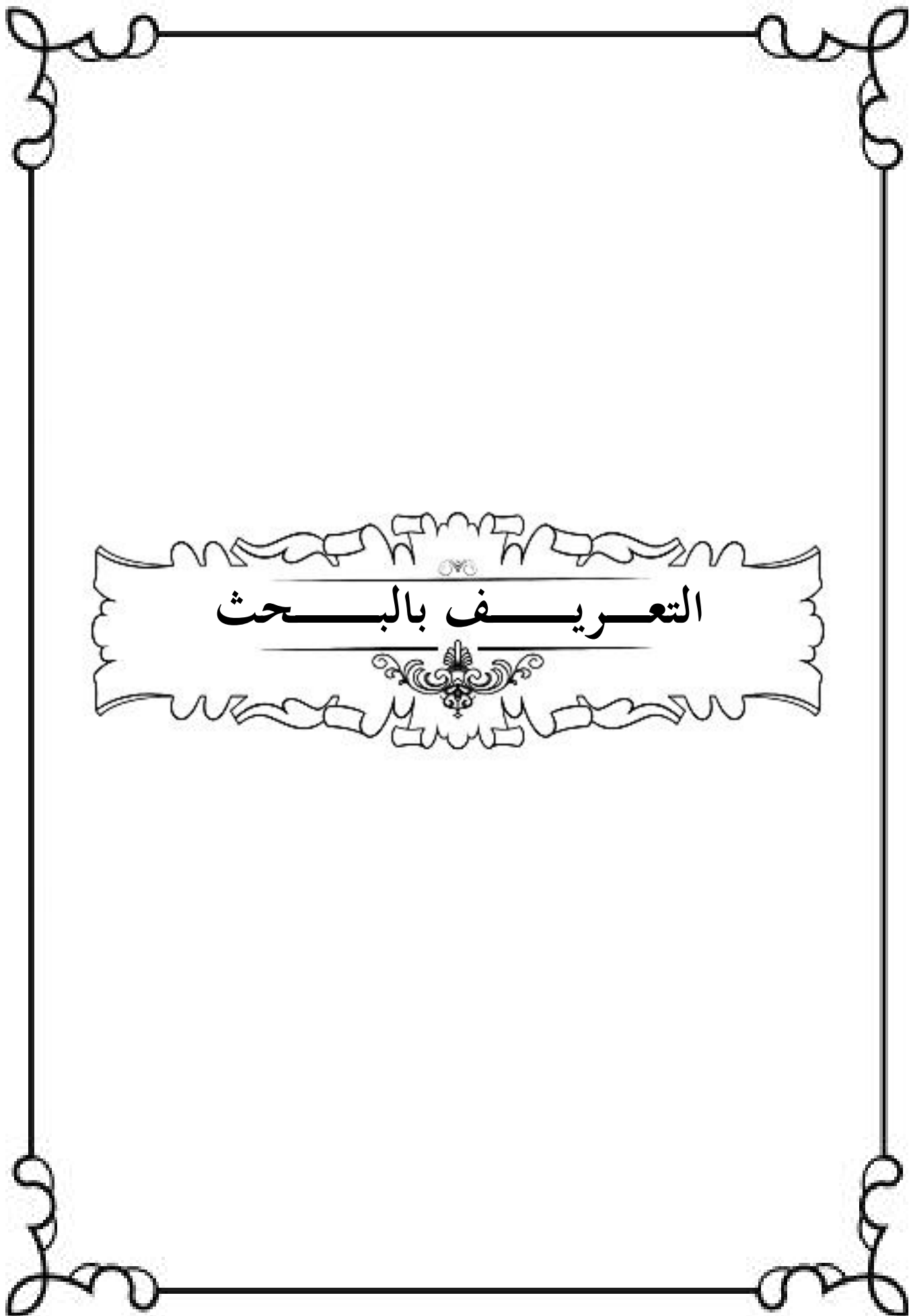
87 تمهيد
88 1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
93 2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
98 3- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
102 4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

109 خلاصة
110 5- مقابلة النتائج بالفرضيات
113 6- الاستنتاجات
114 7- التوصيات

المصادر والمراجع

ملخص الدراسة

الملاحق



التعريف بالبحث

مقدمة:

تعد رياضة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب قدرات ومواصفات بدنية وفنية وذهنية ونفسية عالية وإلى مقاييس جسمية متميزة، وعلى اعتبار أنها اللعبة الشعبية الأولى في العالم فقد نالت هذه الرياضة اهتمام العديد من الدراسات والأبحاث على مستوى العالم، وخلصت الدراسات إلى أن علم النفس الرياضي من العلوم الهامة التي تساعد اللاعب على تفهم المواقف المختلفة داخل الملعب وتؤثر في عطائه. ويغفل العديد من المدربين جانب العامل النفسي والتدريب العقلي على الرغم من أنهما من المتطلبات الأساسية للاعب فيما تؤكد الدراسات والأبحاث أن علم النفس الرياضي استفادت منه العديد من المنتخبات والأندية العالمية ذات الصبغة الإدارية والفنية الواعية.

وإن هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف وخاصة ما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون في مجال كرة القدم من نتائج في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه.

وأصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهود مدرب كفاء يعتمد استعمال مختلف الأساليب والطرق العلمية واختيار أفضلها من أجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والخططية والعقلية والبدنية.

وفي الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدربين الرياضيين نظراً لأهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية. فمهما كانت لياقة اللاعب عالية وبنيته الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الإمكانيات الجسمانية واللياقة البدنية العالية، الذي يقوم بهذا الدور هو العقل، ومن خلاله يمكن استعمال هذه الإمكانيات في الاتجاه السليم الذي يخدم تحقيق الهدف. "فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية... إن القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي"¹

¹ محمد العربي شعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص 5.

إن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم والتي تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم، إضافة إلى اعتمادها وبشكل كبير على الأداء الخططي الفردي، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات الأساسية ضرورة ملحة لنجاح الخطط، ويرى كثير من المدربين أن هناك علاقة وطيدة بين الأداء المهاري والخططي خاصة في مجال خطط اللعب الفردية، الأمر الذي يتطلب أن يرتبط التدريب المهاري بمتطلبات التصرف الخططي.

هذا ما دفع المدربين إلى قضاء معظم الوقت في التدريب على هذه المهارات وإعطائها أكبر حصة في البرامج التدريبية، لكن قضاء ساعات طويلة من التدريب ليس بالأسلوب الوحيد للتعلم، فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الفنية الحركية واكتساب الأداء الخططي الفردي، حيث نذكر من بين الطرق استعمال التدريبات على التصور الذهني، فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب، وذلك من خلال دمج التصور الذهني بالطرق والأساليب التعليمية المستعملة في تعليم المهارات الخططية الفردية والمهارات الفنية في كرة القدم.

وعليه فإن القدرة على التصور الذهني من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني والخططي الفردي وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة.

وباعتبار الجانب الخططي الفردي كعامل أساسي في أداء وتحقيق خطط اللعب الجماعية الخاصة بكرة القدم، فإن الأداء المهاري يعتبر بمثابة الركيزة الأساسية لتحقيق ذلك، وهذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب، مشترطة بمسار الخصم والزميل وعدة ظروف أخرى.

حيث يستوجب على اللاعب أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين، لذا وجب التفكير في تحسين وصلقل هذه المهارات الأساسية القاعدية (كالتمرير، المراوغة، التصويب...) قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس لكرة القدم.

وعلى ضوء هذا تنتهج مختلف الفرق العالمية عدة أساليب ووسائل من شأنها الرفع من مستوى اللاعب، ولعل من بين هذه الإمكانيات في تطوير ما يسمى بالأداء الخططي الفردي الهجومي استخدمنا ما يسمى بالتصور الذهني كطريقة فعالة قد تساهم بشكل أو بآخر في إبراز هذا المستوى ما شد إلى محاولة معرفة مداها في إكساب الرياضي الفتي الممارس لكرة القدم هذه المهارات الأساسية والخططية الفردية منها والتي لا يستغنى عنها لدى كل من يمارس هذه اللعبة.

وإن استخدام التصور الذهني الذي يعتبر أحد الجوانب الهامة والفعالة في التحضير العام، والذي يساعد بشكل كبير على الرفع من قدرات اللاعب سواء الحركية منها أو النفسية، حيث يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة، ويساعد أيضا في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها، وكل هذا بهدف الوصول باللاعب إلى مستوى التحضير المثالي للمنافسة الرياضية.

حيث يشير أحمد زكي صالح: 1972 أنه: إذا كان الإدراك الحسي هو تفتن الفرد لأشياء حاضرة بالفعل تؤثر في حواسه، فالتصور هو استحياء هذه الأشياء في الذهن على هيئة صور في غياب التنبيهات الحسية.¹

ويشير روبرت إلى أن التصور هو خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي.

ونظرا لقلة البحوث التي تناولت العمليات العقلية وعلاقتها بتطوير الأداء الخططي الفردي الهجومي، ارتقى الباحثان تسليط الضوء على ما يسمى بالتصور الذهني باعتباره أحد العناصر الهامة في إكساب اللاعب عدة مهارات فنية وخططية، وهو الأمر الذي دعا الباحثان إلى محاولة معرفة ما مدى تأثير التصور الذهني على تنمية الأداء الخططي الفردي الهجومي عند لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة؟.

¹ أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط3، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1972، ص321.

2- مشكلة البحث:

لم يأتي هذا التقدم الحاصل في لعبة كرة القدم من فراغ بل جاء نتيجة التطور الحاصل في العملية التدريبية، إذ أصبح الإعداد النفسي والعقلي جزءاً لا يتجزأ من الإعداد البدني والفني والخططي، وهو يلعب دوراً هاماً في التدريب الحديث، إذ أن هبوط الحالة العقلية للاعب قد يجعل أداءه اقل مما هو مطلوب.

ويعد التدريب العقلي أحد الوسائل الحديثة المستخدمة لتنشيط العملية التعليمية والتدريبية وأصبح أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي لما له من دور إيجابي في تطور مستوى الأداء الجيد مهارياً وخططياً إذ توصلت الدراسات الحديثة إلى أن اللاعبين الذين يستخدمون التصور العقلي يؤدون مهاراتهم الرياضية بدرجة أكبر مقارنة بمن لا يستخدمونه، ويكمن هذا بصفة كبيرة في تعلم المهارات الأساسية للفعالية وتطبيق الخطط الهجومية والدفاعية التي تتطلب إتقان وتطبيق مهاري أكبر.

وعند وقوفنا عند إحدى أهم المحطات لفعالية كرة القدم وهو الإعداد الخططي وخاصة الهجوم الفردي فإن التدريب العقلي له أهمية بالغة في تصور تلك الوضعيات الخططية والتي تحدد التصور الحركي للرياضي ولذلك فإنه من المهم أن يعطى للمتعلم الجديد الصورة الصحيحة للحركة لأنها أول صورة يعتمد عليها.

ومن خلال ملاحظتنا لبعض مباريات الفرق الناشطة بمختلف الأقسام، لاحظنا قصور في الأداء الفني والخططي بصورة عامة وتذبذب في مستوى الأداء الهجومي وخاصة الفردي منه، حيث أن هناك لاعبين يظهرون بمستوى عالي من الأداء المهاري أثناء التدريبات على عكس طريقة لعبهم في المنافسات الرسمية، حيث يفتقدون لأهم شيء وهو معرفتهم بالجانب الخططي وخاصة الفردي منه.

وبما أن الهدف الأساسي لكل فريق يمارس كرة القدم هو الفوز، فإن ذلك لا يأتي إلا بالهجوم الذي يتوج بمجهودات الفريق البدنية والمهارية والخططية بالنجاح، حيث انعكس هذا التذبذب الحاصل على نتائج الكثير من الفرق، وحسب ما لوحظ فإن التحضيرات البدنية والمهارية غير كفيلة بتطبيق الخطط الهجومية على أحسن وجه.

مما دفعنا إلى القيام بمحاولة دراسة وتحليل عدة وضعيات هجومية خاصة بهذه الفرق ومعرفة فعاليتها خاصة تلك التي تتعلق بالثلث الأخير من الملعب (الثلث الهجومي) والتي تنفذ فيها آخر اللمسات التكتيكية لتسجيل الأهداف.

ومن أجل الارتقاء بالعملية التعليمية والأداء الخططي الفردي الهجومي، يرى الباحثان ضرورة استعمال أساليب مختلفة مصاحبة للتعليم المهاري والخططي على حد سواء، ومن بين هذه الأساليب استعمال التصور العقلي، لما يضيفه للاعب المبتدئ من خبرات ويساعده على تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الخططية الفردية.

"إن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية، أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكتملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل".¹

ونظرا لتطلب تنفيذ خطط اللعب الجماعية وجب إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم بصورة جيدة لأن كل خطة تعتمد على مهارة أساسية أو أكثر في تنفيذها لما لها من أهمية بالغة في نجاح خطط اللعب المختلفة نظرا لأن التركيز في طريقة أداء المهارة يقلل من التركيز على الواجبات الخططية أثناء اللعب، لذا أصبح من الواجب التدرب على المهارات الأساسية في إطار تحرك خططي. أي يتحرك اللاعب في الملعب وفقا لخطة فردية أو جماعية مع تنفيذ الأداء المهاري بدقة وحسن تصرف ومن خلال مواقف مشابهة لما يحدث في المباراة.

ويرى TERAB ضرورة تكيف المهارات الخططية مع مهارات اللعب.²

وعموما جماعية الأداء تعتمد على عوامل أساسية لأداء اللاعب فرديا ويمكن حصرها في المهارة الفردية وأساليب اللعب، اللياقة البدنية، والقدرات الخططية، وهذه الأخيرة لا تتم إلا عن طريق عاملي الفهم

¹ ممدوح عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص343.

² طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبو الجمد، جماعية اللعب في كرة القدم موسوعة الإعداد الخططي، مطابع الأهرام التجارية، قلوب، مصر، 1993، ص21.

والذكاء. لأن اللاعب قد يكون على درجة عالية من المهارة ولكنه يفشل في تنمية قدراته الخططية وفهمه وبذلك يصبح لاعبا عاديا لا يؤثر في مجريات الأمور أثناء المباراة.¹

ويؤكد كل من جوردن (Gordon, 2002)، وزمسكوف (Zemskov, 1997) أن التدريب العقلي جزء مهم وأساسي في التدريب الرياضي بجميع أنواعه ووسائله في إعداد اللاعب للوصول إلى المستويات العليا، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف والأداء. وهنا يجب على اللاعب أن يمتلك المهارات الخططية الفردية لتطبيق الخطط الموضوعية من طرف المدرب، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية، وإصدار القرارات دون أي تأخير أو تردد، وحتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك، يجب عليه تطوير إمكانياته ومهاراته الفنية والعقلية.

ومن هنا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة مصاحبة للتعليم الخططي الفردي الهجومي إضافة إلى التعليم المهاري، وذلك من خلال منهج أعد لهذا الغرض.

ومن خلال محاولة التعرف على مستوى الأداء الخططي الفردي الهجومي وإمكانية تطوير هذا الجانب المهم وذلك من خلال تطبيق برنامج تدريبي مقترح مدعم بالتصور الذهني، ارتأينا طرح بعض التساؤلات والتي كانت على النحو التالي:

التساؤل العام:

- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح والمدعم بالتصور الذهني على تنمية الأداء الخططي الفردي الهجومي عند لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة؟

¹ طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبو الجد: جماعية اللعب في كرة القدم موسوعة الإعداد الخططي، 1993، ص19.

التساؤلات الفرعية:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي الهجومي بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي الهجومي بين القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة؟
3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي الهجومي بين القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية؟
4. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي الهجومي بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي؟

3- فرضيات البحث:

تتضمن فرضيات البحث ما يلي:

3-1 الفرضية الرئيسية:

1. للبرنامج التدريبي المقترح والمدمج بالتصور الذهني أثر على تنمية الأداء الخططي الفردي الهجومي عند لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة.

3-2 الفرضيات الفرعية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي الهجومي بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي الهجومي بين القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة.
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي الهجومي بين القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية ولصالح القياس البعدي.

4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي الهجومي بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ولصالح العينة التجريبية.

4- أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير التصور الذهني في تطوير الأداء الخططي الفردي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة.

- التعرف على نسبة المعرفة الخططية لدى لاعبي كرة القدم وخاصة في هذا السن المبكر والذي يعتبره البعض نقطة تحول مهمة في البناء المثالي للاعب الغد ومحاولة تطوير تلك المهارات الخططية الفردية والتي تسهم وبشكل كبير في تمثيل الصورة العامة أثناء تنفيذ الخطط الجماعية للفريق وخاصة الجانب الهجومي منها.

- تصميم وحدات تدريبية للمهارات الأساسية والخططية الفردية الهجومية مدعومة بالتصور الذهني ووضع اللاعب في ظروف مشابهة للمنافسة وذلك لتطوير الجانب الخططي الفردي الهجومي عند لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة.

5- ماهية وأهمية البحث:

يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملي، فمن الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء وتمتين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين، أما من الجانب العملي ربما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية، وإتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير الأداء الخططي الفردي الهجومي، من أجل إعدادهم جيدا لمرحلة أخرى من مشوارهم الرياضي وبطريقة شاملة ومتزنة بدنيا ومهاريا وخططيا وخاصة ذهنيا وذلك حسب خصائص ومتطلبات النمو لهذه الفئة العمرية والتكيفات الفسيولوجية والعقلية المتعلقة بها إضافة إلى النقاط التالية:

- مكانة وقيمة المهارات الخططية الفردية في بناء وتجهيد وإتقان خطط اللعب الجماعية.

- تأثير التدريب على التصور الذهني وأهميته البالغة في تعلم المهارات الفنية والخططية لدى لاعب كرة القدم، وهذا حسب ما أثبتته العديد من الدراسات في مجال التدريب الرياضي.

6- أسباب اختيار الموضوع:

نظرا لأهمية الجانب الذهني في الإعداد المهاري والخططي وخاصة الفردي منه في تحقيق أحسن النتائج والوصول إلى أفضل المستويات، نجد من بين الأسباب التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع ما يلي:

- الأهمية الكبيرة لهذا الموضوع وقلة الدراسات حوله.
- يعد تكملة وإثراء لبحوث سابقة اهتمت بهذا الجانب المهم.
- الحاجة الماسة إلى البحوث العلمية التي تتناول هذا الموضوع، حيث كثر الحديث عنه في تحقيق النتائج الإيجابية للفريق، خاصة وأن التدريب على المهارات العقلية له دور إيجابي في تحسين مستوى الأداء.
- يعتبر هذا الموضوع كتعريف للمدربين بأهمية التدريب العقلي ولفت انتباههم في دمج مثل هذه المهارات العقلية (التصور الذهني) ضمن الحصص التدريبية اليومية.

7- مصطلحات البحث:

- الأداء الخططي الهجومي:

التعريف الاصطلاحي:

هو وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية الهجومية بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.¹

التعريف الإجرائي:

هو الحصيعة النهائية التطبيقية للتفكير الخططي، وهو قدرة اللاعب على استغلال مهاراته الهجومية بالكرة أو بدونها بغرض فتح ثغرة أو إتاحة فرصة له أو لزميل بغرض التهديد في المواقف التنافسية.

¹ حنفي محمود مختار: كرة القدم تدريب وخطط، دار الفكر العربي، القاهرة، ر، ت، 1988، ص 67.

- التصور العقلي:

التعريف الاصطلاحي:

التصور وظيفة معرفية للكائن الحي، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء.¹

التعريف الإجرائي:

يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة، ويساعد أيضا في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها.

8- الدراسات المشاهدة:

إن انجاز أي بحث من البحوث العلمية يتطلب من الباحث اللجوء والاستعانة بالدراسات المشاهدة، كون هذه الأخيرة تعتبر بمثابة دعم ومساندة للباحث بوقوفه على أهم النتائج التي توصلت إليها البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة.

8-1 الدراسات السابقة التي تناولت التصور العقلي:

8-1-1 دراسة عبد الرحيم محمد الطيب سلامي² (2002) تحت عنوان:

"أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني (العقلي) في تعلم بعض المهارات الأساسية والرضا الحركي بكرة القدم"
هدف الدراسة:

تهدف الدراسة للكشف عن أثر البرنامج التعليمي المقترح للتدريب العقلي بالأسلوب المباشر والأسلوب غير المباشر في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم .

¹ أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص258

² عبد الرحيم محمد الطيب سلامي: "اثر برنامج مقترح للتدريب الذهني (العقلي) في تعلم بعض المهارات الأساسية والرضا الحركي بكرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2002.

عينة ومنهجية البحث:

اشتملت عينة البحث على (45) لاعبا من ناشئة محافظة نينوى وبأعمار (14-16) سنة، اختيرت بالطريقة العشوائية، استعمل المنهج التجريبي حيث وزعت العينة إلى ثلاث مجموعات، مجموعة تجريبية أولى قوامها (15) لاعبا طبقوا برنامج التدريب العقلي بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري، مجموعة تجريبية ثانية قوامها (15) لاعبا طبقوا برنامج التدريب العقلي بالأسلوب غير المباشر المصاحب للتدريب المهاري. مجموعة ضابطة قوامها (15) لاعبا طبقوا منهج التدريب المهاري فقط.

2-1-8 دراسة محمد مطر عراك (2003)¹ تحت عنوان:

"أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد"

عينة ومنهجية البحث:

اشتملت عينة البحث على 24 لاعبا مبتدئا في نادي القاسم الرياضي (14 - 15) سنة، اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي.

أهداف الدراسة:

- 1- وضع منهج تدريبي للتصور العقلي يساعد في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد
- 2- معرفة تأثير منهج تدريب التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

الأدوات الإحصائية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- معامل الارتباط البسيط بيرسون.
- معامل الصدق الذاتي.

¹ محمد مطر عراك: "أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد"، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2003.

- اختبار (ت) للعينات المترابطة وللعينات المستقلة.

الاستنتاجات :

- 1- أهمية كل من التعليم المهاري والتدريب على التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد
- 2- إن التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذو تأثير فعال في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد
- 3- المنهج التدريب على التصور العقلي تأثير فعال في تطور الناحية التصورية للمبتدئين
- 4- إن التدريب المهاري فقط لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد يكفي لتعلم هذه المهارات

الاستنتاج العام:

استنتجت الدراسة أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي بالأسلوب المباشر والأسلوب غير المباشر ذو تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم.

8-1-3 دراسة مسعد رشاد العيوطي 2004م¹ بعنوان:

" تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى الضرب الساحق وبعض الجوانب العقلية لناشئ الكرة الطائرة"

أهداف الدراسة:

التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى الضرب الساحق وبعض الجوانب العقلية لناشئ الكرة الطائرة ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى الضرب الساحق.

منهجية وعينة البحث:

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على 20 لاعب كرة طائرة تحت 18 سنة.

¹ - مسعد رشاد العيوطي: " تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى الضرب الساحق وبعض الجوانب العقلية لناشئ الكرة الطائرة تحت 17 سنة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، 2004م.

الاختبارات والقياسات المستخدمة:

استخدم الباحث اختبار دقة الضرب الساحق، واختبار المهارات النفسية لمحمد حسن علاوي، ومقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وبطاقة مستوى التوتر العضلي كوسيلة لجمع البيانات.

الاستنتاجات:

وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الضرب الساحق والقدرة على التصور العقلي والجانب العقلي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

4-1-8 دراسة محمود موسى العكيلي (2006)¹ تحت عنوان:

"تأثير منهج للتدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد"

أهداف الدراسة:

- إعداد برنامج للتدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
- معرفة تأثير التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد .

عينة ومنهجية البحث:

اشتملت عينة البحث على 30 طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد, استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

الأدوات الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

1- محمود موسى العكيلي: "تأثير منهج للتدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 2006.

- الارتباط البسيط (بيرسون).

- اختبار (ت) للعينات المترابطة. و للعينات المستقلة.

الاستنتاجات:

- التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري له فاعلية كبيرة في تعلم الطلبة المهارات الأساسية بكرة اليد

- أهمية كل من (التعلم المهاري والتدريب العقلي) في تعلم الطلبة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

- التدريب المهاري فقط ولبعض المهارات الأساسية بكرة اليد قد يكون كافي لتعلم هذه المهارات.

2-8 الدراسات السابقة التي تناولت الأداء الخططي:

1-2-8 دراسة وليد على المرغني (2004)¹ تحت عنوان:

" تحليل فعالية الأداء الخططي الدفاعي وعلاقته بنتائج المباريات لفرق الدوري الممتاز في الكرة الطائرة بالجمهورية العظمى".

أهداف البحث:

- أساليب الأداء الخططي الدفاعي الفردي وتكويناته الجماعية المستخدمة والأكثر فعالية في مباريات الكرة الطائرة.

- العلاقة بين درجة فعالية أساليب الأداء الخططي الدفاعي الفردي وتكويناته الجماعية للفرق المشاركة وترتيبهم النهائي في البطولة .

- الفروق بين الفرق المشاركة في البطولة في فعالية الأداء الخططي الدفاعي (الفردي — الجماعي) في المباريات قيد البحث.

¹- وليد على المرغني: "تحليل فعالية الأداء الخططي الدفاعي وعلاقته بنتائج المباريات لفرق الدوري الممتاز في الكرة الطائرة بالجمهورية العظمى", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة الفاتح, 2004.

عينة ومنهجية البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، حيث اشتملت على (15) خمسة عشرة مباراة هي إجمالي مباريات الفرق المشاركة في بطولة سلطة الشعب (كأس الاتحاد العام).

الأدوات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل ارتباط الرتب (سيرمان).

الاستنتاجات:

- الدفاع باستخدام الساعدين من أسفل من الثبات هو أكثر الأساليب الدفاعية استخداماً.
- الدفاع باستخدام اليدين من أعلى هو أكثر الأساليب الدفاعية فعالية.
- التكوين الثلاثي هو أكثر تكوينات الدفاع ضد الإرسال استخداماً.
- التكوين الثنائي هو أكثر تكوينات الدفاع ضد الإرسال فعالية.
- التكوينات الدفاعية باستخدام حائط الصد الزوجي هي أكثر التكوينات الدفاعية استخداماً.
- التكوين الدفاعي بدون استخدام حائط صد (0 - 6) هو أكثر تكوينات الدفاع عن الملعب ضد هجوم المنافس فعالية.
- التكوين الدفاعي (1 - 2 - 3) هو أكثر التكوينات الدفاعية استخداماً للدفاع عن الملعب باستخدام حائط الصد الفردي.

2-2-8 دراسة م.م ضياء حمود مولود (2009)¹ تحت عنوان:

"تحليل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي للاعب الارتكاز في خليجي 19 بكرة القدم".

أهداف البحث:

- التعرف على الأداء الهجومي والدفاعي للاعب الارتكاز في خليجي (19) بكرة القدم.

- تقييم الأداء الهجومي والدفاعي للاعب الارتكاز في خليجي (19) بكرة القدم.

عينة ومنهجية البحث:

اشتملت عينة البحث على (16) لاعب خط وسط في مركز لاعب الارتكاز وهم يمثلون الفرق المشاركة في خليجي (19) وعددها (8) فرق.

اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج الوصفي (بطاقة ملاحظة).

الاستنتاجات:

- للاعب الارتكاز دور كبير في المناولات والمراوغة في بناء الهجمات في الفريق.
- للاعب الارتكاز دور كبير في التغطية والمراقبة وقطع الكرة وال=دفاع عن مرمى فريقه في المباريات.
- ضعف لاعبي الارتكاز في التهديف الصحيح والتهديف بالرأس والنتيجة كان عدد الأهداف المسجلة من لاعبي الارتكاز قليلة.
- ضعف لاعبي الارتكاز في الزحلقة في الدفاع.
- للاعب الارتكاز الأهمية الكبيرة في تنفيذ الواجبات المهارية الهجومية والدفاعية في خليجي (19) بكرة القدم

¹ ضياء حمود مولود: "تحليل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي للاعب الارتكاز في خليجي 19 بكرة القدم", كلية التربية الرياضية, جامعة ديالى, 2009.

3-2-8 دراسة أ.م.د. كمال ياسين لطيف (2010)¹ تحت عنوان:

"تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم".

أهداف الدراسة:

- إعداد تدريبات المقتربات الخططية.
- التعرف على تأثير تدريب المقتربات الخططية في تطوير القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم .

عينة ومنهجية البحث:

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو شباب نادي نفط ميسان المشارك في دوري التأهيل للدرجة الممتازة للموسم 2010/2009, والبالغ عددهم (20) لاعباً تم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية بالطريقة العشوائية وبذلك أصبح عدد كل منهم (10) لاعبين .

الأدوات الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية S.P.S.S.

الاستنتاجات:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح البعديّة للمجموعه التجريبية في القدرات البدنيه الخاصة وبعض المهارات الأساسية.
- وجود تطور في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة لدى أفراد عينه البحث ولصالح المجموعه التجريبية في هذه المتغيرات.

1- كمال ياسين لطيف: " تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة ميسان, 2010.

- أثرت تدريبات المقتربات الخططية تأثيراً إيجابياً في تطور القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث.

4-2-8 دراسة دامرجي نه فين محمد عزيز¹ (2014) تحت عنوان:

"تحليل الأداءات الخططية الهجومية لبعض مباريات بطولة أمم أوروبا لكرة القدم للسيدات 2013م"

أهداف الدراسة:

- التعرف على الأداءات الخططية الهجومية الفردية والجماعية لبعض مباريات الفريق الألماني في بطولة أمم أوروبا لكرة القدم للسيدات 2013م.
- مقارنة الاداءات الخططية الهجومية الفردية والجماعية لمباريات الفرق الالماني في الأدوار المختلفة في بطولة أمم أوروبا لكرة القدم للسيدات 2003.

عينة ومنهجية البحث:

يمثل مجتمع البحث الفرق المشاركة في بطولة أمم أوروبا لكرة القدم للسيدات 2013م والمقامة في السويد، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لمباريات المنتخب الالماني الفائز بالبطولة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي (بطاقة ملاحظة).

الأدوات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار دلالة الفروق (ت) .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

1- دامرجي نه فين محمد عزيز: "تحليل الأداءات الخططية الهجومية لبعض مباريات بطولة أمم أوروبا لكرة القدم للسيدات 2013م، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2014.

الاستنتاجات:

في ضوء تحليل المباريات عينة البحث استخلصت الباحثة النتائج التالية:

مباراة (ألمانيا X هولندا)

- وجود فروق دالة إحصائية في التمرير الطويل بين أجزاء الملعب الثلاثة في الشوط الثاني لصالح الثلث الهجومي الأيمن، وبين معدل التمرير الطويل خلال شوطي المباراة في الثلثين الهجوميين (الأوسط - الأيسر) لصالح الشوط الأول.

- يوجد فروق دالة إحصائية في السيطرة على الكرة بالامتصاص بين أجزاء الملعب الهجومية في الشوط الأول وفي مجموع الأداء خلال الشوطين لصالح الجزء الهجومي الأوسط.

مباراة (ألمانيا X اسلندا)

- يوجد فروق دالة إحصائية في التمرير المتوسط بين أجزاء الملعب الهجومية في الشوط الأول وفي مجموع الأداء

9- التعليق على الدراسات السابقة:

بعد قيام الباحثان بقراءات واستطلاعات لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة تمكنا من استخلاص أهم الدراسات، والاستعانة بها وقد راعى الباحثان اختيار ما هو متاح من إصدارات الدراسات السابقة التي استعاننا بها، حيث امتد تاريخ صدورهما من سنة 2002 إلى 2014م، وهذا ما يدل على حداثة حيث كانت معظمها تشمل متغيرات تضمنها موضوع دراستنا وقد استفاد الباحثان من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث، وكيفية اختيار العينة والطرق التي تمت بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، وأهم الصعوبات التي واجهتها حتى إخراج البحث في شكله النهائي.



الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب الرياضي الحديث

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم على كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء الرياضي.

كما أن عملية التدريب لها متطلبات وواجبات متعددة ومعقدة، يجب على المدرب أن يجد لها الحلول الملائمة فمثلا الأداء الرياضي للاعب كرة القدم لا يتوقف أداءه على اللياقة البدنية من حيث القوة والسرعة والرشاقة والتحمل والمرونة فحسب، بل يعتمد على مقدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها بالخطط الصعبة داخل الفريق كالمجموعة بالإضافة إلى الخطط الفردية، وأخيرا على الناحية التربوية النفسية كالعزيمة وروح الكفاح.

إن هذه النقاط الرئيسية المتعددة في التدريب والتعليم تستدعي أن تكون هناك خطة تدريب واضحة ومدروسة من طرف المدرب وفق أسس علمية حديثة وسليمة، فعملية التخطيط في مجال التدريب هي عملية معقدة خاصة ونحن في عصر ثورة المعلومات.

1- التدريب الرياضي:

1-1 مفهوم التدريب:

يرى محمد حسن علاوي أن التدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع لأسس ومبادئ علمية تهدف أساساً لإعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.¹

"التدريب الرياضي الحديث هو عبارة عن جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكتيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخططية) وتطوير الإمكانية العقلية ضمن عمل مبرمج وهادف، خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية ممكنة".²

يشير هذا المفهوم إلى التكميل الرياضي وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى المسابقات والألعاب عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل قدرة اللاعب وجاهزيته.³

ويعرف "Matveiv": التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني المهاري الخططي الفكري والنفسي للرياضي للمساعدة قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.⁴

في حين يرى طه إسماعيل أن: "التدريب الرياضي يهتم بإعداد الرياضي إعداداً فسيولوجياً بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول والإعداد المطلوب خلال المباراة وكذلك إعداداً مهارياً وخططياً بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم أي من خلال زمن أداء التمارين أو عدد تكراره".⁵

ويتطرق حسن السيد أبو عبده للتدريب الرياضي في كرة القدم بقوله أن الهدف العام منه يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم، والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى إنجاز واستخدام الخبرات

¹ محمد حسن علاوي: "علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية"، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002، ص 18.

² عبد العالي نصيف، قاسم حسن حسين: "مبادئ علم التدريب"، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988، ص 14 - 15.

³ وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، دار الهدى للنشر، ط 1، 2002، المينا، مصر، ص 14.

⁴ - Jurgon weineck : "manuel d'entrainement"، Edition vigot، 1986، p01.

⁵ - طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989، ص 17.

الناجحة في تحقيق ذلك، مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية مما ينعكس ايجابيا على تنمية الصفات المعنوية ، والإرادية لأعضاء الفريق، مع اختيار أنسب طرق التدريب، وأساليب التقويم.¹

ومن خلال هذه التعاريف يمكننا تعريف التدريب الرياضي بأنه عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال الارتقاء بمقدرة اللاعب البدنية، المهارية، والخططية، الوظيفية و النفسية .

1-2 خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم:

أصبح التدريب الرياضي في كرة القدم عملية معقدة تستهدف الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات من خلال الإعداد المتكامل من جميع النواحي الفسيولوجية، والمهارية، والخططية والنفسية لذا وجب على كل مدرب أن يكون على دراية تامة بخصائص ومميزات التدريب، والتي حددها مفتي إبراهيم حماد في النقاط التالية:

- تأثير شخصية وقيم وفلسفة المدرب.
- الاعتماد على الأسس التربوية، كما يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية.
- تواصل عملية التدريب الرياضي وعدم انقطاعها، وتكامل عملياته.
- عدم إهمال دور الخبرة فيه، وإتباع نمط الحياة الرياضية مع نبذ المنشطات.²

1-3 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

1-3-1 الإعداد البدني في كرة القدم:

يعني الإعداد البدني للاعب كرة القدم في أبسط صورة تلك التمرينات التي تعطى للاعبين بهدف إكسابهم أعلى مستوى ممكن من عناصر اللياقة البدنية والأساسية في اللعبة.

1-3-2 أنواع الإعداد البدني:

ينقسم الإعداد البدني للاعب كرة القدم إلى فرعين رئيسيين هما:

¹ - حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2002، ص 21-22.

² - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 26.

1-2-3-1 الإعداد البدني العام:

ويقصد به إكساب اللاعب الصفات أو العناصر البدنية بصورة عامة وشاملة ومتزنة ومن أهمها القوة العضلية أو السرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والدقة وهو القاعدة الأساسية التي يبني عليها الإعداد البدني الخاص.

1-2-3-2 الإعداد البدني الخاص:

ويقصد به إكساب اللاعب الصفات (العناصر) البدنية الأساسية والضرورية للعبة كرة القدم، وقد أجمع خبراء كرة القدم على أنها خمس وهي "القوة العضلية، التحمل، السرعة، الرشاقة، المرونة".¹

1-4-1 المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم الحديثة:

1-4-1 مفهوم المهارات الأساسية:

المهارات الأساسية في كرة القدم هي كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في قانون اللعبة، وهي جوهر الإنجاز خلال المباريات، ويهدف الإعداد المهاري إلى تعليم المهارات الحركية أو الأساسية ومحاولة إتقانها و تنبيتها بغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم.

1-4-2 المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

➤ التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولوية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب).²

➤ استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة.³

¹ - محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم"، دار عالم المعرفة، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، القاهرة، 1994، ص 91.

² - Bernard turpin : " préparation et entrainement du footballeur", édition amphora, paris ,France, 1996, p 99.

³ - حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص 54.

➤ الجري بالكرة:

الجري بالكرة هو التدريب على الجري في خط مستقيم، متعرج، منحني، مستعملا في ذلك وجه القدم الداخلي والخارجي والأمامي.

بحيث نبحت خلال الجري بالكرة عن:

- 1- توازن الجسم بالنسبة للرجل التي تقوم بالخطوة.
- 2- الجمع بين الرجل والعين (النظر): اللاعب الذي يحسن الجري بالكرة هو الذي يجري بالكرة ورأسه مرفوعة للأمام.¹

➤ المراوغة:

هي الحفاظ على التحكم في الكرة بالرغم من وجود المدافع وحماية الكرة أو التخلص من المدافع ونقسم المراوغة إلى:

- 1- مراوغة للحماية أين يقوم اللاعب بحماية كرتة بالرغم من مضايقة الخصم.
- 2- مراوغة من أجل الهجوم أين يقوم اللاعب بالتخلص من المدافع وتغليظه لبناء هجوم.

➤ التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاولة أو بعد اللعب الجماعي بين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس.²

1-5 المتطلبات الخططية للاعب كرة القدم الحديثة:

1-5-1 الإعداد الخططي:

يعني الإعداد الخططي إكساب اللاعب المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها عمليا بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة.

¹ - Bernard turpin : " préparation et entraînement du footballeur", édition amphora, paris ,France, 1996, p85.

² - حنفي محمود مختار: مرجع سبق ذكره، ص106.

2-5-1 تقسيم الخطط: تنقسم الخطط إلى نوعين هما:

1-2-5-1 الخطط الهجومية:

وتنقسم إلى جزئين رئيسيين هما: "الخطط الهجومية الأساسية (مبادئ اللعب الهجومية الأساسية)، والخطط الهجومية العامة".

2-2-5-1 الخطط الدفاعية:

وتنقسم إلى جزئين رئيسيين هما: "الخطط الدفاعية الأساسية (مبادئ اللعب الدفاعي الأساسية)، والخطط الدفاعية العامة"¹.

6-1 المتطلبات النفسية للاعب كرة القدم الحديثة:

1-6-1 الإعداد النفسي:

يقول الدكتور محمد حسن علاوي أن التحضير النفسي والسيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض المناصب الشخصية للرياضي التي تشترط للإلهاء الجيد والمناسب للرياضة في شرط المنافسة والتدريب. فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.

كما هو ذلك الإعداد الذي يخلق وينمي الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية، كما يعمل على تطوير السمات الإدارية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.²

7-1 قواعد التدريب الرياضي :

1-7-1 قاعدة الوضوح :

ونقصد بها المعرفة العلمية لأن الإدراك والقدرة والمهارة الحركية لها مراكز في أجهزة الحواس وإن الانتباه المباشر يخلق الإحساس والشعور والأفكار والتصورات ومن ثم تكوين الفكرة الصحيحة عن الشيء

¹ - محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم"، دار عالم المعرفة، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، القاهرة، 1994، ص 91.

² - أحمد بسطوسي: "سباقات المضمار ومسابقات الميدان"، دار نشر المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 273.

أو الظاهرة وارتقاء جميع ما مضى من الأفكار, هذا الارتقاء كلما كان صادقا كلما زاد دقة وأكثر ارتفاع في إدراك الرياضي للحركات والتمرينات والألعاب الجديدة وما يتعلق بها نظريا (قوة الملاحظة والانتباه لأجهزة الحواس).

إن قاعدة الوضوح تعني أن يتعلم الرياضي كيفية تطوير قدرة الملاحظة والمتابعة سواء خلال مشاهدته للنموذج الحركي أو الفعالية أو خلال محاولة التطبيق مع المقارنة بين الأداء الصحيح والخطأ, فيقود ذلك إلى خلق فكرة واضحة ودقيقة عن الحركة أو اللعبة الجديدة.¹

1-7-2 قاعدة التنظيم :

لا فائدة في التدريب إذا لم يتعود الرياضي على الالتزام والدوام المنتظم في ممارسة برامج التدريب على وفق الخطة المرسومة له من المدرب, وفي عمليات التدريب الرياضي فإن قاعدة الانتظام تطبق بالتدرج والارتفاع بالصعوبة بالنسبة لمراحل التعلم أو التدريب, إن هذه العملية المنتظمة والتدرج فيها تساعد على تكيف الوظائف للأجهزة الداخلية, وتأقلم هذه الأجهزة وهذا ناتج من تأثير وزيادة في حمل التدريب.²

1-7-3 قاعدة التدرج:

لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب الحديث, و التدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد.³

1-7-4 قاعدة الاستيعاب والاستمرار:

إن عملية التدريب يجب أن تكون مستمرة ودائمة ومتواصلة للوصول إلى الهدف والارتقاء بالرياضي, وتحتاج هذه القاعدة إلى التركيز على تعليم حركات جديدة بمدة قصيرة وتعتمد قاعدة الاستمرارية على عملية تكرار كل تمرين أو لعبة لكي تتكون في المراكز الحركية في الجهاز العصبي لإظهار

¹ - عامر فاخر شغاتي: "علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا-", مكتبة المجتمع العربي, ط1, عمان, 2014, ص46.

² - عامر فاخر شغاتي: المرجع نفسه, ص44.

³ - محمد صبحي حسنين, أحمد الكسري: "موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي", مركز الكتاب للنشر, القاهرة, 1998, ص195.

إثارة قوية و منتظمة وسريعة لعملية التعاون والترابط الكامل بين الأجهزة الداخلية وأجهزة الحواس والجهاز الحركي.¹

8-1 مبادئ التدريب الرياضي:

تبنى العمليات التطبيقية للتدريب الرياضي على عدد من المبادئ التي هي مستمدة في الأصل من مبادئ وظائف أعضاء الجسم البشري, وعلى مدرب الفريق وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته وإتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريبي للفريق ضمانا لحدوث تقدم في مستوى اللاعبين ومن هذا المبادئ ما يلي:

1-8-1 مبدأ المعرفة:

إن فهم ومعرفة الفكرة الأساسية للتدريب وتأثير كل نوع من أنواع التمارين المستخدمة يؤدي باللاعب إلى اكتساب القدرة على الأداء المتقن بأقصر زمن ممكن وتكيف أجزاء الجسم على ذلك وبهذا يكون اللاعب قد وصل إلى هدفه الأساسي المتمثل في ضبط الأداء الفني الصحيح ويصبح اللاعب أيضا قادرا على اكتشاف نقاط الضعف ومن النقاط الهامة في مبدأ المعرفة هي:

أ- معرفة اللاعبين بأهمية عملية التدريب ليس فقط بشكل عام, بل فهم ومعرفة أداء كل تمرين على انفراد

ب- معرفة اللاعبين بالمبادئ الأساسية عند أداء كل تمرين على انفراد ومعرفة الوضع المناسب لكل تمرين

ج- يجري الأولمبيون تحليلا لأدائهم ومدى التطوير الذي حصل خلال التدريب دون مساعدة المدرب وأن ينظر و إلى كل تمرين فرده بدقة متناهية.²

2-8-1 مبدأ التصنيف و الاستمرارية:

لا توجد فورمه ثانية, أي أن الفورمة لا تدوم, فكل تداخل في عملية التدريب يؤدي إلى تراجع نسبي في فورمه اللاعب فإذا أردنا أن نحافظ على التغيرات المورفولوجية والوظيفية يتطلب هذا استمرارية التدريب وعملية التدريب يجب أن تصنف بمعنى أن يكون لها هدف أو مجموعة أهداف, ويجب أن تكون

¹ - عامر فاخر شغاتي: "علم, مرجع سبق ذكره, ص44.

² - كمال جمال الرضي: "الجديد في ألعاب القوى", دار وائل, الأردن, 2005, ص122.

هذه الأهداف دقيقة ومحكمة, وأن يكون مخطط لها تبعاً لنتائج مجموعة اختبارات موضوعية, كذلك إضافة مواد ومحتويات ومواد قد تم التدريب عليها مسبقاً.¹

1-8-3 مبدأ التدرج:

إن عملية التدرج في التدريب الرياضي تحتاج إلى دراسة عامة وشاملة لما تتطلبه من مراعاة لمراحل العمل و خاصة بالنسبة للأطفال والناشئين لدى إعطاء الحمل في هذه المرحلة يجب أن يكون مناسباً للمدرب مع الأخذ بصفة التدرج, فتدرج التدريب يجب أن يكون تأثيره منظم على جهاز القلب والدوران الحركي, ويضمن حالة التعود على التدريب ويلاحظ أن أسس التدرج في التدريب لتطوير القوة والسرعة "وتتعلق بربطها بأسس طرق الإعادة والتكرار لذلك هناك وسائل تربوية لا بد من الأخذ بها أثناء بناء المهارات الحركية منها من البسيط إلى المعقد ومن السهل إلى الصعب ومن الحركة المعروفة إلى الحركة غير المعروفة".²

"فاللاعب يحتاج إلى وقت لتستطيع أجهزته التكيف مع الاستثارة القوية والمختلفة, وهذا التكيف ربما يتضمن تغيرات مورفولوجية و فسيولوجية و نفسية, وإذا لم يتم زيادة حمل التدريب كأن يصل الحمل عند مستوى معين أو ثابت تكون النتيجة أن المستوى الذي يصل إليه اللاعب باستخدام هذا الحمل يكون مستقرًا فإنه يتحسن مبدئياً ثم يسوء تدريجياً".³

"إن معدل سرعة زيادة أحمال التدريب يجب أن يكون له ارتباط بمعدل سرعة تكيف اللاعب, فأجهزة اللاعب تتكيف مع كل حمل جديد مع وجود بعض التأخير أو هذا التأخير يعتمد على حجم وشدة الحمل وعلى القدرة الفردية نعتمد على العمر, الجنس, الصحة... الخ".⁴

¹ - وجيه محبوب: "علم الحركة", مطابع دار الكتاب للطباعة والنشر, العراق, 1989, ص 87.

² - قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي", دار الفكر العربي, القاهرة, 1998, ص 26-27.

³ - حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم, مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية, مصر, 2002, ص 36.

⁴ - أمر الله البساطي: "التدريب و الإعداد البدني", مطبعة الإسكندرية, مصر, 1980, ص 11.

ومما سبق ذكره فإن "الزيادة العشوائية لحمل التدريب يمكن أن تحتاز قدرة اللاعب على التكيف مما ينتج عن ذلك فقدان التوازن الفسيولوجي والنفسي مما يؤدي بظهور الإصابات والتعب بالإضافة إلى ظهور ظاهرة التدريب الزائد"¹.

1-8-4 مبدأ التنوع:

إن سير التدريب على وتيرة واحدة يؤدي إلى الملل والسأم لأن عامل التغير والتنوع في التدريب يؤدي إلى إثارة حماس اللاعبين , حيث أن الإهمال في التغير يؤدي إلى الضجر والخمول وهما طريقتان يؤديان إلى الأداء السيئ، حيث يمكن تخفيف تنوع وتغيير في التدريب من خلال النقاط التالية

- التنوع في زمن الدوام وحدة (جرعة) التدريب.

- تغيير رتبة التدريب والتمرينات التي يحتويها.

- التنوع في الأجزاء المكونة لوحدة (جرعة) التدريب.

- التنوع في شدة حمل الوحدات (الجرعة) التدريبية.

- التنوع في سرعات أداء التمرينات.

- التنوع في المسافة المقطوعة.

- استخدام الألعاب الصغيرة.²

1-8-5 مبدأ الاسترجاع:

لتجنب الإفراط في التدريبات التي يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق وإلى التشبع النفسي، فإنه من الضروري احترام مبدأ التناوب في النوعية والشدة ومدة العمل والراحة.

● **النوعية:** إن كل حصة أو كل تمرين يجب أن يكون الحادث الذي يحافظ على مستوى عالي

من النشاط، وهذا يجب أن يكون متممياً إلى المتاع التقني لكل مدرب ناجح.

● **الشدة:** إن المرحلة أو الحصص التدريبية يجب أن تكون متناوبة بخصص تدريبية محققة أو يجب

على الكل احترام مبدأ التناوب والتدرج في إعطاء الحمل.

¹- Jurgon weineck : " manuel d'entrainement", Edition vigot, 1986, p143.

²- مفتي إبراهيم حماد: " التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق", دار الفكر العربي, القاهرة, 2001, ص 02.

- الحجم: الحصص الطويلة يجب أن تكون أيضا متناوبة بخصص قصيرة، وتكون على العموم جادة جدا بحيث أن الشدة والحجم يتطوران بشكل متبادل.

1-8-6 مبدأ التخصص:

من الضروري لصنع لاعب جيد يجب أن يكون تركيز منصبا على لعبة واحدة فاليوم المنافسة في أكثر لعبة تحول دون الأداء الناجح حتى على مستوى أقل من المستوى المحلي".¹

حيث أن أداء أنشطة حركية معينة يؤدي إلى إحداث تغييرات في أنسجة وأعضاء الجسم المشاركة في هذه الأنشطة، ولا تؤدي إلى إحداث تغييرات في أنسجة وأعضاء أخرى فمثلا إذا زاول اللاعب تمرين الجري فإن نفس الألياف العضلية المستخدمة في الجري هي التي تعمل وبالتالي هي التي تكون أكثر تأثر من غيرها كما أن نظام الطاقة المستخدمة يظل يعمل دون غيره والتكيف بحيث في ذات الألياف العضلية المشاركة أمثال التدريب لتحسن كفاءة التحمل يطور التحمل ولا يطور القوة العضلية".²

وهذا ما يلاحظ كذلك في الرياضات الجماعية حيث أن يكون التمرينات مماثلة وتتطابق مع نوع اللعبة من الناحية البدنية والمهارية وكذلك الخططية وهو ما يظهر في مراحل التكوين للاعبين فبعد مرحلة التعلم يتجه اللاعب إلى مرحلة التخصص.

2 - خصائص المرحلة العمرية من (13 إلى 15 سنة):

التدريب بمعناه البسيط هو العمل على قسمين الأداء الرياضي من الناحية البدنية، ومهمة المدرب هنا من إثارة حماس الناشئ حتى يقبل على التدريب ويجب هنا أن يدرك المدرب الرياضي أن المواظبة على التدريب السليم هو السبيل الوحيد لتحقيق النتائج المطلوبة وتطوير وتنمية الصفات البدنية والفنية والخططية.

¹ - بطرس رزق الله: "متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية"، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1992، ص12.

² مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص53.

2-1 الخصائص الفسيولوجية:

من بين خصوصيات الطفل من حيث هذا الجانب يمكن أن نستنتج نوعين من القدرات (العصبية والعضلية) في التنسيق، وقدرات طاقوية (اللياقة البدنية)، وإن اللياقة البدنية هي التي تتطور بسرعة، ثم يأتي تدريجياً التنسيق وهذا بالنسبة للأطفال والمراهقين هذا من جهة، ومن جهة أخرى إذا تكلمنا عن الجانب التركيبي للطفل فإنه بنسبة 20% إلى 30% عالية مقارنة بالبالغ، فعليه فالطفل من حيث التغذية في هذه المرحلة هو بحاجة كبيرة لتلبية حاجيات الجسم من العناصر الغذائية والتي لها دور كبير في تطور التركيب مما يحتاجه الرياضي البالغ للممارس للرياضات التي يغلب عليها طابع القوة وأيضاً من جهة أخرى الجانب الطاقوي، فإن جانب القدرات الهوائية يكون عالي جداً عند الصغير. وفي هذه المرحلة من التطور (النمو) يكون تكوين حامض اللبن محدود ويصل إلى أقصاه، وهذا في سن 20 إلى 30 سنة.

عند الأطفال نلاحظ نقص في كمية الغلوكوز اللاهوائية، وهو معرض إلى عملية الأكسدة وذلك بواسطة عدد كبير من الإنزيمات وهذا ما يسمح للخلية العضلية للطفل استعمال الحموض الدسمة الحرة.¹

2-2 الخصائص التشريحية:

إن النمو السريع للنتائج عند الأطفال مرتبط غالباً إلى مدلول أو مفهوم العمر البيولوجي، نحو عمر معين، على سبيل المثال 14 سنة مختلف مستويات التطور المورفولوجي والوظيفي للجسم، يمكن أن يصاب عند كبير من الأطفال وخلال التعيين البيولوجي ندرس عملية تشكل العظام وتحولها لبعض أجزاء الهيكل العظمي وتطور العلامات الحسية الثانوية وكذلك إن الزيادة في الطول والوزن الجسمي عند الشباب، تحدث من خلال العام الأول من الحياة وخلال مرحلة نضج الجسم.²

2-3 الخصائص المرفولوجية:

قدوم مرحلة ما قبل المراهقة حوالي عامين والتي تتميز بشدة الزيادة في الطول والتي تمس خاصة الأطراف السفلية، بينما الوزن يزداد قليلاً نسبياً وينتج بذلك نقص بعض التنافس بين أجزاء الجسم فلا

¹ - أسامة كامل راتب "النمو الحركي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1994، ص57.

² - عماد الدين إسماعيل: "النمو في مرحلة المراهقة"، دار القومية للطباعة والنشر الكويت، 1997، ص112.

جذع يبقى قصيرا وهيئة أو القوام البنيوي غير مستقيم في فترة المراهقة نسجل دوما تغيرات من الناحية المرفولوجية فنمو الطول ينقص, و هذا النمو يصبح يخصص الجذع و القفص الصدري, القوام البدني العضلي يتطور, الأكتاف تبدأ بالزيادة في العرض وتزداد كذلك.¹

2-3-1 خصائص مرحلة النمو والتطور الحركي للناشئ (13-15 سنة):

- تزداد كتلة العضلات لديهم و تتحسن قوتهم العضلية.
- يتحسن التحمل الدوري التنفسي في هذه المرحلة العمرية.
- تزداد كتلة الشحوم، خاصة لدى البنات.
- يحدث فقدان للمرونة، وانخفاض مؤقت في التوافق والاتزان.
- يلاحظ اختلاف فترة النضج (البلوغ) فيما بينهم.
- أكثر الرياضات الملائمة لتلك المرحلة (بالإضافة إلى عدة رياضات أخرى مثل: كرة القدم، كرة السلة، السباحة، الجري، التنس، الجمباز) هي: الهوكي، ألعاب القوى.

2-4 الخصائص النفسية:

ما يميز هذه الفترة هو القلق والخوف والغضب, كما يظهر لديهم ظاهرة المدح والثناء وقد يصل الأمر أحيانا إلى البكاء والانفعالات النفسية التي تحدث في الفترة بشكل واضح لاسيما حالات وحوادث مختلفة فضلا عن ارتفاع نمو القوى العقلية كالحلم والتعلم والفهم والذاكرة في الأشياء والإدراك واستقبال الذات وقدرة الاتفاق السريع لتمارين مدة أطول كما تزداد الحواس دقة كاللمس والذوق والسمع, كذلك تتطور في هذه المرحلة قدرة الإبداع في الحركات وتزداد وظائف الحواس كما أن سلوكه يتميز بعدم الاستقرار الحركي, حيث يصعب عليه البقاء والجلوس فترة على وضعية واحدة.

إن التغيرات البيولوجية والشروط الاجتماعية الجديدة يؤديان في هذه المرحلة إلى عدم تنظيم شعور الفتى.²


¹ - أبو العلاء عبد الفتاح: "بيولوجيا الرياضة والصحة الرياضية", دار الفكر العربي, القاهرة, 1998, ص115.

² - أبو العلاء نفس المرجع, ص119.

خلاصة:

وعليه فقد أصبح التدريب الرياضي عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على الوصول باللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم وبالتالي تحقيق الهدف الأول من التدريب وهو الفوز في المباريات وتحقيق نتائج إيجابية ويتجلى ذلك من خلال وضع برامج وخطط سليمة لتطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والذهنية وشفاهم الخلقية والنفسية والإرادية .

وقد اختلف علماء الثقافة الرياضية والمهتمين بشؤون الرياضة في تحديد معنى ومفهوم التدريب الرياضي معتمدين في ذلك على خبراتهم وتجاربهم.



الفصل الثاني: التصور العقلي

تمهيد:

تعمل مهارة التصور العقلي على خلق توافق عضلي، عصبي أو نفسي، حركي، فهو وسيلة عقلية يمكن من خلالها برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته كما يساعده على إظهار أقصى قدراته الكاملة.

ومن هذا المنطلق نحاول أن نتطرق لدراسة لهذا الجانب المهم ونحدد أصوله النظرية لتحديد أهميته في المجال الرياضي.

1- التصور العقلي:

1-1 مفهوم التصور العقلي:

قد استخدم مصطلح التصور العقلي **Mental Imager** مرادفا لمصطلح العقلي **Mental Training** إلى أن كل من ميرفي وجودي 1992 حاولا إيضاح الفرق بالإشارة إلى التصور كعملية عقلية والتدريب العقلي كطريقة أو أسلوب وفي هذا المجال شاع استخدام عدد من المصطلحات التي تقابل التصور مثل التكرار الاسترجاع الرمزي **Symbolic Rehearsal** الممارسة غير الظاهرة **Covert Practice** والاسترجاع المعرفي **Cognitive Rehearsal** والاسترجاع العقلي **Mental Rehearsal**¹.

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة ومهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها وهو عبارة عن انعكاس الأشياء التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكلية والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ.

والتصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل، ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط على حاسة البصر وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحا جزئيا، وأن حاسة البصر شكل جانبا أساسيا من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو تركيبات منها، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك.²

ويعتبر التصور أيضا وظيفة معرفية للكائن الحي، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، وتفيد التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العلمية وأن معظم اللاعبين وخاصة في المستويات الرياضية العالمية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة ويشير علاوي إلى أن التصور الحركي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي وأن التصور يعمل طابعا مركبا ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية.³

¹ - محمود عبد الفتاح عنان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"، النظرية والتجريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص30.

² - فؤاد أبو حطب: "القدرات العقلية، المكتبة الأنجلومصرية"، ط1، القاهرة، ب.س، ص91.

³ - أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص258.

1-2 أنواع التصور العقلي:

يرى علماء النفس أنه كلما كانت الحواس المتدخلة في عملية التصور العقلي كثيرة كلما كان التصور فعالا وإيجابيا.¹

إن البصر ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور العقلي في المجال الرياضي، إذ أن الحواس (السمع، الشم، الذوق، اللمس، البصر) كلها تلعب دورا هاما في التصور العقلي للرياضيين هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن التصور العقلي للانفعالات المختلفة المرتبطة بالخبرات الرياضية هام أيضا في عملية التدريب على التصور العقلي إذ أن محاولة اللاعب استخدام التصور العقلي للمساعدة على التحكم في الألم أو التعب أو القلق تساعده على أن يدرك ويفهم وهي كيف ولذا تؤثر هذه الانفعالات على أدائه وهذا حسب محمد العربي شمعون.²

ويمكن لجميع اللاعبين امتلاك واكتساب القدرة على استخدام التصور العقلي يجسمها أداء رياضي فهو ليس سحرا ولكنه مهارة نفسية عقلية تتطلب مثلها مثل ذلك مثل المهارات الحركية أو الخططية، يمكن التدريب عليها بصورة مقننة ومنتظمة حتى تظهر فعاليتها وتحقق ثمارها، يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس أنه يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين هما:

1-2-1 التصور الخارجي:

يعرف هذا النوع من التصور بأنه تخيل معرفي يراقب فيه اللاعبون أنفسهم كما لو كانوا يؤدون.³

¹ - محمد العربي شمعون: "التدريب العقلي في مجال الرياضة"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص173.

² - محمد حسن العلاوي: "علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2002، ص112.

³ - وجيه محبوب: "نظريات التعليم والتطور الحركي"، دار وائل للنشر، عمان، 2002، ص50.

ويرى الصمد بأن اللعب يتصور نفسه كما كان يشاهد فلما سينمائها واللاعب الذي يستخدم التصور الخارجي يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل.¹

وهو استحضار الصور الذهنية (العقلية) لأداء شخص آخر مثل لاعب مميز وبطل رياضي، وكأن اللعب وهو يستحضر الصورة الذهنية ويشاهد شريطاً سينمائياً أو تلفزيونياً (الصورة والصوت والانفعال) وهو طريقة تصور الحركة التي يتم تجربتها عندما يسجل على شريط فيديو ويتم عرضها على الشخص.

2-2-1- التصور الداخلي:

ويقصد به ممارسة المهارة بدنية بصورة عقلية بدون حركة واضحة للأطراف أو الجسم.²

ويعتبر هذا النوع من التصور حركياً في طبيعته أي أن اللاعب يتظاهر بأنه في صورة جسمية أثناء الأداء، فاللاعب يشعر بنفسه وهو يؤدي ويستطيع رؤية هدف الانتباه ولكن بعيداً عن جسمه، أي أنه يستدعي الصورة العقلية لمهارة معينة سبق له إتقانها أو مشاهدتها ويمارسها عقلياً وداخلياً بدون الفعل الحركي.³

ويشير الصمد بأن اللاعب يتصور نفسه كما لو كان هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجيل صور لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء واللاعب الذي يستخدم التصور الداخلي يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل.⁴

3-2-1- الفرق بين التصور الداخلي والخارجي:

¹ - الصمد عبد الستار جابر: "فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2002، ص199.

² - محمد العربي شمعون: "التدريب العقلي في مجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص228.

³ محمد العربي شمعون: "علم النفس الرياضي والقياس النفسي"، مركز الكتاب بالنشر، 1998، ص318.

⁴ - الصمد عبد الستار جابر: "مرجع سبق ذكره، ص202-203.

تقوم حاسة البصر بالدور الأساسي عند استخدام التصور العقلي الخارجي، فإن الإحساس الحركي يكون له تأثير أكثر من الحواس الأخرى في التصور العقلي الداخلي.¹

3-1 أهمية التصور العقلي في الجانب الرياضي :

- يساعد في الوصول للاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعارة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب إتباعها في المنافسات.

- يبدأ التصور العقلي بالتفكير في الأهداف واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة، ومن خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي يتم التطوير إلى الدرجة التي يمكن فيها الحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعية.

- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات فاللاعب الوثب العالي يسترجع المرور فوق العارضة، الغطس أفضل الفقرات، والعدو البداية والمتابعة حتى خط النهاية، والجمباز الأداء الأمثل للحملة الحركية على الأجهزة، الرمح متابعة إلى مركز منتصف الهدف، ولا يقتصر على لاعبي الألعاب الفردية ولكن للألعاب الجماعية التصور العقلي لمفاتيح اللعب، حركات المنافسين، سرعة الانتقال، الحركات الدفاعية.

- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الحقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.

- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي أو التصنيفات في السباحة وألعاب القوى أو تحقيق الفوز داخل المجموعات مثل المبارزة والملاكمة حيث تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء.

¹ - أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية العقلية"، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1994، ص78.

- ابتعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.¹

1-4 مبادئ التصور العقلي:

إن الاستخدام الجيد للتصور العقلي يتوقف على مجموعة من المبادئ ذكرها محمد العربي شمعون هي:

- التصور العقلي للأداء ونتائجه حيث يجب أن يتصور الطلاب كلا من أداء المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء فمثلا عند أداء مهارة الوقوف على اليدين في التمرينات الأرضية يجب تعليم الطالب كيفية التصور العقلي ليس فقط المهارة ولكن أيضا لشكل وقفه للاستعداد لها وشكل الذراعين وشكل الجذع والدفع بالرجلين والثبات والهبوط.

- تصور ملامح بيئة الأداء حيث أنه كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل أي لا بد احتواء موافق التصور كل ما يخص المهارة من أداء في مكان المنافسة الزملاء الحكام.

- التركيز على الايجابيات حيث يجب أن يكون التصور العقلي على الأداء الناجح لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتفاع بالمهارة.

- التصور العقلي للمهارة ككل حيث لا يكون التركيز على جزء من أجزاء المهارة.

- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة وبفضل الأداء المهارة أكثر من ذلك حسب طبيعة النشاط الممارس والوقت المسموح به.

- التصور العقلي المدة في نفس الوقت سرعة الأداء حيث يساعد اللاعب على تعلم التوقيت السلم لأداء المهارة.

- التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت لكي يحقق نتائج إيجابية للطلاب.²

¹ - أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص20.

² - محمد العربي شمعون: "التدريب العقلي في مجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص214-215.

ويوضح أسامة كامل راتب أن هناك مبادئ عامة للتصور العقلي تساعد على سرعة التعلم واكتساب مهارة التصور العقلي أهمها:

* **الاسترخاء** : حيث يفضل قبل ممارسة التصور العقلي أن يؤدي الطالب بعض تدريبات الاسترخاء والتي تساعد على لخص من التوتر وقيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال إشارات العصبية إلى أجهزة الجسم.

* **الأهداف الواقعية** : يجب أن تكون تمرينات التصور العقلي لأداء مهارات معينة واقعية في حدود مستوى الأداء الفعلي للطالب.

* **الأهداف النوعية** : وذلك من خلال تحليل الأداء إلى مراحل وأهداف نوعية لكي يحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه.

* **تعدد الحواس** : كلما أمكن استخدام عدد من الحواس أثناء التصور العقلي كلما تحققت أكبر فائدة من التصور.

* **سرعة الأداء** : يجب أن يتم التصور العقلي بنفس معدل السرعة للأداء الفعلي كما يمكن أن تتم عملية التصور العقلي بمعدل سرعة أبطء من الأداء العقلي عند بدء تعلم المهارات الجديدة أو استخدام طريقة جديدة لأداء المهارة أو التخلص من بعض أخطاء الأداء.

* **الممارسة المنتظمة**: حيث أن مهارة التصور العقلي تتطلب الممارسة بانتظام.

* **الممارسة باستمتاع**: لا بد تكون مصدر للاستمتاع والنجاح وخبرات التحدي وعندما يشعر الطالب بأنها مصدر للملل أو التوتر يجب عليه أن يتوقف فوراً عن الممارسة. ويوضح أحمد صبحي نقلا عن بليسنجر 1999 أنه لا توجد طريقة ثابتة لأداء عملية التصور العقلي فهي تترك بكامل مكوناتها وطرق ممارستها حسب تفصيلات اللاعب الممارس وتأثير الظروف المحيطة به فهي يمكن أن تؤدي:

- في ميدان اللعب خارج ميدان اللعب.
- لفترة قصيرة لعدة ثواني لفترة كبيرة.
- من وضع الوقوف أو الجلوس أو الرقود.
- في السكون تام أو وجود خليفة موسيقى هادئة.
- يفتح العين أو غلقها.¹

¹ - أسامة كامل راتب: تدريب المهارة النفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص129-130.

- قبل وأثناء وبعد الممارسة وحسب الغرض المطلوب سواء الإعداد للمنافسة أو لاتخاذ القرار أو تحليل الأخطاء.¹

1-5 استخدامات التصور الذهني:

هناك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور الذهني في الرياضة ومن بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي:

1-5-1 المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارات الحركية ومحاولة تقليدها وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللعب تعلمها أو إتقانها.²

ولكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور الصحيح للمهارة الحركية وبالتالي الإسهام الايجابي في سرعة تعلمها وإتقانها ينبغي مراعاة العوامل التالية في غضون عمليات تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها:

- عند القيام بتقديم مهارة حركية وشرحها ينبغي أن يتسم الشرح والتقديم بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى الفهم المميز للاعبين بحيث يستطيع الجميع استيعابه كما يجب استخدام المصطلحات الصحيحة وذلك لضمان القدرة على التصور السمعي الصحيح للمهارة الحركية.
- في حالة القيام بأداء نموذج للمهارة الحركية ينبغي مراعاة دقة الأداء، لأن النموذج الخطأ يقف حجر عثرة في وجه التعلم ويحجب ظهور واستدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية.
- ضرورة ربط التصور البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح اللغوي للمهارة الحركية ويتمثل ذلك عند قيام المدرب الرياضي بأداء نموذج للمهارة الحركية مع الشرح في نفس الوقت.
- يجب في البداية القيام بالمهارة الحركية ببطء وخاصة تلك المهارة التي تستلزم حسن التوقيت والتوافق الأولى للمهارة الحركية لضمان الاكتساب الضروري للأداء الحركي.
- تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة كحركة اليدين أو الرجلين أو التنفس في السباحة إذ يسمح ذلك للاعب بتحليل المجموعات العضلية وكذا تحليل الأجزاء الهامة

¹ - أحمد صبحي سالم: "تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات لناشئي تنس الطاولة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2004، ص24.

² - محمد حسن علاوي: مرجع سبق ذكره، ص 251.

التي تتكون منها المهارة الحركية كما يجب مراعاة ضرورة التدريب على المهارات الحركية ككل بعد ذلك مباشرة لربط تصور مفردات الحركة كلها وتكوين التصور الكلي للمهارة الحركية.¹

1-5-2 المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها:

يساهم التصور العقلي في وضع خطة ما قبل المباراة، والتدريب على الأداء قبل التزول إلى الملعب يساعد على اتخاذ قرارات أفضل أثناء المباراة.²

بإمكان التصور العقلي تكرار استراتيجيات خطوية فردية أو جماعية مثل: طريقة دفاع المنطقة أو طريقة دفاع رجل لرجل في أداء الضربة الساحقة مثلاً بين أكثر من لاعب في الكرة الطائرة.³

كما يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الحمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة إذ أشار العديد من المدربين الرياضيين إلى أن اللاعبين تمكنوا من سرعة تعلم بعض الخطط الهجومية والدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التصور العقلي.⁴

1-5-3 المساعدة في حل مشكلات الأداء:

يمكن استخدام هذه التقنية في حل مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد لجوانب الأداء ومحاولة التواصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف إذ أن التصور العقلي مرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبطة الناقد يمكن عن طريقة الوصول إلى حلول جديدة مبتكرة.

1-5-4 المران على بعض المهارات النفسية:

يمكن استخدام التصور العقلي للمران على بعض المهارات النفسية مثل مهارة التحكم في الانتباه ومهارة الاسترخاء ومهارة التنشيط وغيرها من المهارات النفسية المرتبطة ارتباطاً وثيقاً به.

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكرة العربي، ط1، القاهرة، 2002، ص251-252.

² - محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال: "التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996، ص53.

³-WEINBERG (Robart.S), GOULD (Daniel) ,psychologie du sport et de l'activité physique, (traduit par le chercheur), ed, Vigot, Paris, 1997,p296.

⁴ - محمد حسن علاوي: مرجع سبق ذكره، ص253.

كما أن استخدام التصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعياً وإدراكاً مما يدور في داخله ومن حوله، كما يساعد اللاعب كذلك على الاسترخاء بهدف التحكم في الضغط والقلق والاستشارة وتركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.

5-5-1 المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية:

لقد أشارت نتائج التجارب والخبرات التطبيقية إلى أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقلياً مثل دقات القلب والتنفس وضغط الدم ودرجة حرارة الجلد (كما هو الحال في عمليات التأمل)، نظراً لأن هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفسيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية.¹

6-5-1 تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي:

يستطيع اللاعب عن طريق عمليات التصور العقلي محاولة تصور أداء حركة سابقة أو تميز بالنجاح والدقة، مثل تثبيت تصوره على تحطيمه رقم قياسي في الفقر الطويل في منافسة سابقة أو استدعاء بعض الخبرات الإيجابية التي ارتبطت بأدائه في منافسة رياضية هامة ومحاولة التفكير الإيجابي في مثل هذا النوع من النجاحات.

يساعد التصور الذهني على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية يتمكن واقتدار ودقة، فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدرته البدنية والمهارية، وهذا المفهوم الإيجابي لقدرات اللاعب البدنية والمهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس²، مثلاً في رياضة التنس يعطي التصور العقلي للضربات القوية التي تتسم بالدقة في الإرسال مزيداً من الثقة.³

¹ - محمد حسن علاوي: "مرجع سبق ذكره، ص 254.

² - أسامة كمال راتب: "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997، ص 320.

³ - محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال: "التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996، ص 53.

1-5-7 الاستعداد للأداء في ظروف معينة:

يمكن للاعب استعمال التصور العقلي لتكرار الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف مثل حالات رداءة الجو أو التنافس في مواجهة منافسين يتميزون باللعب العنيف أو في حالة تشجيع متفرجين للفريق أو اللاعبين الناشئين أو في حالة بعض الحكام المعنيين, كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصور بعض النصائح الهامة التي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتقديمها للاعب والتي يمكن أن تساهم في التعبئة النفسية الإيجابية.¹

1-5-8 المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب وتوقفه عن الممارسة, حيث يمارس المهارات التي يتوقع أداؤها أثناء المنافسة, لقد أثبتت نتائج الدراسات أن الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات والحركات الرياضية أثناء الإصابة يكون أسرع للعودة إلى كفاءته البدنية والمهارية عندما يعود لمزاولة النشاط مرة أخرى,² كما يمكن أيضا مقاومة الألم والتعب باستخدام التصور العقلي.³

1-6 التدريب على مهارة التصور العقلي للحركة:

إن التدريب على التصور الحركي يمر بأربع مراحل هي:⁴

1-6-1 مرحلة الوعي الحسي:

من أهم خطوات لتحسين مهارات الحصول لدى الرياضيين أن يصبحوا أكثر وعيا لجميع أجسامهم أثناء أداء المهارة الرياضية فاللاعب يحتاج أن يعرف وضع جسمه توقيت الحركة تغير الاتجاه

¹ - محمد حسن علاوي: "علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية", دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2002، ص254.

² - أسامة كمال راتب: "علم النفس الرياضي", دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997، ص320.

³ - محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال: "التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996، ص54.

⁴ - محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال: "التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996، ص86-89.

والحركات الابتدائية للمهارة التي سيؤديها كما أنه يحتاج إلى أن يكون أكثر وعياً بإحساساته البصرية والحسية والسمعية عند تنفيذ وأداء المهارة.

1-6-2 مرحلة الوضوح:

ترتبط درجة الوضوح بواقعية الصورة ونقائها من خلال التقرير الشخصي للاعب ولعل من أهم مميزات التصور العقلي هو القدرة على إعادة تكوين التجريبية الشخصية في العقل مرة ثانية وبأقرب ما يكون إلى ما كانت عليه وكلما اقتربت الصورة من الحقيقة كلما أصبح تحويلها إلى الأداء الفعلي بنفس المواصفات أكثر احتمالاً.

1-6-3 مرحلة التحكم:

التحكم يرتبط بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقلي أو القدرة على تثبيت الصورة والهدف الرئيسي في مرحلة التحكم هو وصول اللاعب للقدرة على تثبيت الصورة لتصحيح الخطأ ما، وللتأكد من الأداء الفني الصحيح تم معاودة عرض الأداء كالملايح مع تحقيق ما يريد إنجازته بالتحديد بدلاً من التصور العقلي وهو يرتكب بعض الأخطاء.

2- الاسترخاء:

1-2 مفهوم الاسترخاء:

يتفق كل من شمعون وراتب على أن الاسترخاء هو انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية، كما يتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر لمدة من السكون وانفعال الحواس، ويستدل على اكتساب الرياضي لمهارة الاسترخاء من خلال مدى تحكمه وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة.¹⁻²

¹ - محمد العربي شمعون: "التدريب العقلي في مجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 168.

² - راتب أسامة كامل، مرجع سابق، ص 275.

ويشير الوتار ومحمد علي إلى أن الاسترخاء هو احد أساليب خفض التوتر إذ أن الاستشارة تحدث أولاً نظراً لأن هذه الاستشارة تكون بمثابة استجابة شرطية ترتبط بالمثيرات البيئية من خلال تكرار حدوثها.¹

2-2 أهمية الاسترخاء:

تعتبر الاسترخاء المدخل الأساسي قبل الدخول في التدريب وبعدها من أبعاد التدريب العقلي الأخرى ويتحدد مدى فاعلية التدريب العقلي بمدى إتقان هذه المهارة.²

ويتفق كلا من أسامة كامل راتب ومحمد العربي شمعون على استخدامات الاسترخاء: قبل فترة الإحماء عند تعلم المهارات أو خطة جديدة قبل ممارسة التصور العقلي.³⁻⁴

كما يشير محمد العربي شمعون إلى أهمية الاسترخاء في :

- المساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل من الاستشارة والمحافظة على بقاء اللاعب في المنطقة المثلى.
 - ممارسة خبرة إيجابية سارة وتحقيق الاستفادة من القدرات البدنية والعقلية والانفعالية.
- وأوضح محمد حسن علاوي أن في نموذج مارتنز الذي يحدد المهارات النفسية الخمس يستعمل مفهوم إدارة الضغط في إطار متشابه لمفهوم الاسترخاء بمعناه الشامل سواء كان تدريب الاسترخاء التدريجي وبعض أنواع الاسترخاء الأخرى لإدارة الضغوط البدنية أو تدريب التصور الذهني وما يرتبط به من الكلام الذاتي أو إيقاف التفكير كمحاولة لإدارة الضغوط المعرفية.⁵

¹ - الوتار ناظم ومحمد علي، زهير: " أثر استخدام أسلوبين مختلفين من الاسترخاء التدريجي في دقة التصويب بكرة السلة"، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد12، جامعة الموصل، 2000، ص104.

² - محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط12، القاهرة، ص169.

³ - أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص162.

⁴ - محمد العربي شمعون، مرجع سابق، ص164-165.

⁵ - محمد العربي شمعون، مرجع سابق، ص166.

خلاصة:

إن التصور العقلي يعتبر جانب هام وفعال في التحضير العام للرياضي، فهو يساعده في تطوير الجانب الحركي والجانب النفسي بواسطة الاسترخاء، فالرياضي الذي تنقصه بعض المهارات في الرياضة التخصصية مثلاً، ما يجب عليه سوى أن يستلقي في وضعية استرخائية عندما يشعر بالاسترخاء التام يقوم بعملية التصور العقلي لهذه المهارات ويقوم بتركيزها وتطبيقها ذهنياً.

ويرى علماء النفس أن التصور الذهني يعطي اللاعب الثقة في النفس والتركيز في الانفعالات بإرجاع ردود إيجابية فهو وسيلة علاجية بسيطة توفيقية بين الجانب النفسي الحركي أو النفسي الجسمي.



الفصل الثالث: الأداء الخططي الفردي الهجومي



تمهيد:

إن الملاحظ لكرة القدم الحديثة يكتشف مدى التطور الملحوظ في الجهد المبذول من قبل اللاعب الذي يجب عليه أن يتميز بالقدرة الكبيرة على السرعة وسرعة التنفيذ، إضافة إلى إيجاد الحلول السريعة لتنفيذ الخطط الهجومية، فالضغط على المنافس والانطلاق في الهجمات المعاكسة أصبحت أكثر من ضرورة، وأصبحت فترات الراحة قليلة، لذا فكرة القدم أصبحت تخضع لمؤشرات ومتطلبات دقيقة لتحقيق أعلى المستويات.

إن مستوى الإنجاز في كرة القدم ما هو إلا نتيجة لتظافر مجموعة من العوامل والتي يمكن تلخيصها في العوامل الفسيولوجية والبدنية (القوة، السرعة، المداومة، الرشاقة.. الخ) والجوانب التقنية والتكتيكية المتمثلة في الصفات المهارية والخططية الفردية للاعب ومدى توظيفها في اللعب الجماعي.

1- الإعداد الخططي:

1-1 مفهوم الإعداد الخططي:

هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم، كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية، بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفريق.

ويعني الإعداد الخططي حسب مفتي إبراهيم حماد 1994، اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة، وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدر الكافي والذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة.¹

وعليه نفهم من الإعداد الخططي أنه التصرف العقلاني المحكم والمسيطر لقدرة الرياضي الحقيقي في التغلب على الخصم، وكذلك العوامل الخارجية، بمعنى آخر هي مهارة إدارة المنافسة ومواجهة الخصم بغرض الفوز، ويمكن عد الخطط بأنها المحاولة الجادة لاستغلال إمكانات اللاعبين البدنية ومهاراتهم الحركية والنفسية ضمن تحركات معينة وحسب ظروف المباراة للحد من قدرات الخصم، واستغلال نقاط الضعف لديه والتفوق عليه بغية كسب المباراة لصالحه.

وعلى المدرب الذي يخطط في لعبة كرة القدم أن يستند على المهارة بالدرجة الأساس، بل تعد البنية الأساسية التي يبنى عليها الإعداد المهاري، وعلى ذلك نجد أنه كلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارة المركبة التي يمكن استخدامها في خطط اللعب المختلفة أي كلما تميز أداء المهارات الحركية بالآلية، كلما استطاع اللاعب تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية في خطط اللعب المختلفة.²

وعند إعطاء التمارين في التدريب الحديث لا يمكن الفصل بين الخطط والمهارات، لذلك أصبح التدريب الحديث يقتضي أن يعطي تمرينات مهارية خططية، أي أن تدريب المهارات الأساسية يكون في الوقت نفسه تمرينا خططيا، فاللاعب يتدرب على التحرك في الملعب وفقا لخطة فردية أو جماعية، وفي الوقت نفسه

¹ حماد مفتي إبراهيم: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص29.

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، الطبعة الثانية عشر، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص273.

يتدرب على إتقان المهارات، وكلما تعلم اللاعب مبكرا تنفيذ الواجبات الخططية، استطاع أن يتصرف تصرفا سليما، ويعني هذا أيضا أن التدريب على المهارات الأساسية يكون في المباريات أو ما يراد من اللاعبين تنفيذه في المباراة، وبذلك يمكن القول أن تعلم المهارة الأساسية ليس هدفا في حد ذاته، وإنما يكون تعلم المهارة على أنها وسيلة لتنفيذ الخطط.¹

ويظهر جليا في مرحلة الإعداد الخاص التمرينات الخططية والتي تكون مع الخطط العامة للمنهاج التدريبي ويراعي في ذلك التدرج ومن الأهمية التدريب على خطط اللعب البسيطة أولا ثم التدريب على الخطط ذات المتطلبات المهارية المعقدة.

2-1 مراحل الأداء الخططي:

تتم العمليات النفسية الحركية للأداء الخططي على المراحل الآتية:

1-2-1 ملاحظة وتحليل مكانة المنافسة:

وتعد هذه المرحلة أساس الأداء الخططي، وتتعلق بملاحظة وتحليل المنافسة، وأن نوعية الملاحظة تتوقف على عوامل عديدة منها سعة النظرة، ومستوى الإعداد المهاري، أو التفكير، والمعلومات، والتجارب الخططية، والمقدرة على التركيز، وطبيعة مواقف اللعب وكذلك مواقف اللاعب نفسه، فإن ملاحظة مكانة المنافسة كاملة تعد جزءا من المرحلة الأولى للأداء الحركي، بحيث يتمكن من تحليلها وتقييمها، وبالتالي تحديد الواجب الذي عليه تحقيقه.

2-2-1 الحل التفكيرى للواجب الخططي:

يحل الواجب الخططي أولا على مستوى التفكير، ومن ثم حركيا، ويهدف الحل التفكيرى إلى إيجاد الطرق السريعة لحل الواجب الخططي على أساس ملاحظة وتحليل مكانة المنافسة، ويراعى في هذا المعرفة الخاصة باللاعب من حيث معلوماته، ومهاراته وقدراته، ويكون ذا ثقة بقدراته مقتنعا بإمكاناته لتطبيق الحل التفكيرى في الأداء الحركي السليم، وبهذا يحتاج اللاعب إلى وقت قصير عندما يكون في موقف قد تعود عليه، ولذا يمكن تنمية الحل التفكيرى بالممارسة والتدريب العملي.

¹ - حنفي محمود مختار: "مدرب الفريق بكرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980، ص178.

3-2-1 الحل الحركي للواجب الخططي:

إن الحل الحركي هو الصورة التي يظهر فيها الأداء الخططي، والحل الحركي هو نتاج الملاحظة والتحليل لمكانة المنافسة، وكذلك الحل التفكيري، وهو عمل معقد، فهو نتيجة لعمل فكري مرتبط بأحسن ما يمكن للقدرات البدنية والمهارية، وكذلك بالسمات النفسية.¹

ويذكر مفتي إبراهيم حماد 2001م، أن مراحل الإعداد الخططي ثلاثة هي كما يلي:

1- مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي.

2- مرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي.

3- مرحلة التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية.²

كما يشير عمرو أبو المجد 1996م، إلى أنه يتم تدريب اللاعبين على الأداء الخططي الهجومي وفق أشكال مختلفة ومتعددة بل ومتباينة ونظرا إلى أن الأداء الخططي له شقين -هجومى ودفاعى- يعتمد على القدرات والإمكانيات الفردية فيجب مراعاة التناسب الدقيق بين التدريب على خطط الدفاع والهجوم فرديا وجماعيا مع التركيز على المهارات الأساسية بشكل سليم وبالذقة قبل السرعة مع التحركات السريعة الصحيحة تجاه المنافس ومع الزميل.

ويتم التركيز على التدريب على مواقف اللعب عندما يفقد الفريق الكرة ويحاول الدفاع عن مرماه، وعندما يستحوذ الفريق على الكرة ويحاول تسجيل هدف من خلال مراحل الهجوم، وذلك مع مراعاة مراحل الأداء الخططي في لحظة فقدان الفريق للكرة إلى الاستحواذ عليها مرة أخرى لتسجيل هدف لصالحه.³

¹ - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، تطبيقات، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص 277.

² - حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 226-228.

³ - عمرو أبو المجد: أسس بناء كرة القدم الشاملة، ط1، المكتبة الأولمبية، القاهرة، 1996، ص 23.

2- التكتيك الفردي في الهجوم :

هو فن استخدام اللاعب لحركاته ومهاراته الأساسية بمفرده للاشتراك في تنفيذ خطط اللعب الهجومي الجماعية للفريق وكلما نجح اللاعب في تأدية الخطط الفردية الهجومية كلما زادت كفاءة وقوة الخطط الهجومية للفريق.¹

ويذكر محمد فاروق أن "خطط الهجوم الفردي من الأهمية باعتبارها هي الأساس الذي تبنى عليه جميع أنواع الخطط الهجومية الجماعية لأنه في حالة نجاح خطط الهجوم الفردي فإن خطط الهجوم الجماعي تؤدي بشكل ناجح, أيضا في حالة فشل خطط الهجوم الفردي فإن خطط الهجوم الجماعي لا يمكن أن يكتب لها النجاح"².

كما يرى موفق أسعد محمود بأنه "هو جميع الحركات المختلفة التي يؤديها اللاعب بشكل منفرد أو مع زملائه في تركيب الخطة الجماعية للتأثير على مجريات اللعب والتخلص من الخصم وخلق الفراغات وتقوية التكتيكات الجماعية ويعتمد التكتيك الفردي في الهجوم على إمكانيات وقدرة اللاعب الشخصية في أداء الواجبات الفنية و الخططية خلال سير المباراة, وهذا يتطلب من اللاعب أن يكون ذا لياقة عالية ومهارات فنية جيدة إلى جانب تفهمه الأساليب المختلفة للخطط الهجومية, فضلا عن تمتعه بالصفات النفسية والتربوية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بمكونات لعبة القدم".

إن تحسين قدرة وإمكانيات اللاعبين الفردية على اللعب الهجومي يتطلب التركيز على التدريب, مع مراعاة النظر إلى الإمكانيات والمؤهلات الفردية للاعبين, واستخدام التسلسل المنطقي والموضوعي في عملية التعليم له أهمية كبيرة ومؤثرة في هذا الموضوع, ويجب أن يتعلم اللاعب الأسلوب والتصرف التكتيكي المناسب والصحيح من بداية عملية التدريب أي عندما يشرع المدرب في تعليم المهارات الأساسية, ونؤكد

¹ - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم", مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية, الإسكندرية, ط1, 2001, ص180.

² - محمد فاروق يوسف صالح: "فاعلية الأداء الخططي الهجومي في كرة القدم ومستوى الإنجاز في المباريات", دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر, ط1, الإسكندرية, 2011, ص26.

هنا أن لا تأخذ عملية التعلم والتدريب التكتيكي مجالاً، إذ يتم التركيز في هذه المرحلة على المهارات الأساسية، حيث أن عملية صقل وبناء المهارات والتصرفات الفردية تمر بالمراحل الآتية:

- 1- تأدية المهارات الفردية بفعالية جيدة، دون وجود خصم مع عدم تحديد مجال الحركة.
- 2- أداء التمرين مع وجود خصم سلمي، وتحديد مجال الحركة وسرعة الأداء.
- 3- أداء التمرين مع وجود خصم إيجابي وتحديد الطرق لتنفيذ الواجبات وتحديد مجال حركة اللاعبين وزمن التنفيذ.
- 4- أداء التمرين مع وجود خصم إيجابي وترك الحرية للاعبين في اختيار الطرق المناسبة لتنفيذ الواجبات.¹
- 5- يجب الالتزام بأن تكون التمارين قريبة لما يحصل في المباراة، مع إعطاء تمارين وتدرجات على الهجوم بمتطلبات ومحددات مشابهة لظروف المباراة في حالة الهجوم، وينبغي على اللاعبين أن يتعلموا أيضاً التصرف الصحيح في حالة الدفاع، وتعد المباراة التدريبية وسيلة جيدة للتدريب التكتيكي، كما تساهم المباراة الحقيقية في رفع وتثبيت المستوى التكتيكي الفردي للاعبين، ويجري إعدادهم بتكوين وبناء موقف تكتيكي سليم من خلال مباراة معينة، وتساهم المحاضرات النظرية بشكل كبير في تحقيق الأهداف المرسومة لهذه العملية.
- 6- يتوقف نجاح اللاعب على القيام بالتحركات الهجومية الفردية على بعض المرتكزات والمواصفات الخاصة منها الصفات النفسية العالية التي يمتلكها اللاعب مثل الشجاعة والقدرة على التركيز والإبداع.

1-2 وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية :

1-1-2 الهجوم الفردي بدون كرة:

ويتضمن بالأساس التحرك إلى الفراغات وإلى الأجنحة ومشاغلة الخصم لتوفير فرص أفضل لزملائه في الهجوم وعمل تفوق عددي لفريقه في منطقة الكرة ضد الفريق الخصم، والانفتاح يتم عن طريق الحركة الدائمة لمختلف الاتجاهات، لتوفير فرص أفضل لاستلام الكرة، كذلك مشاغلة الخصم ويجب على المهاجم أن يفهم وضعية اللعب ووقت ومكان الانفتاح، وهذا يتطلب سرعة عالية في التنفيذ، إن حركة المهاجم

موفق أسعد محمود: "الإختبارات والتكتيك في كرة القدم"، دار الدجلة، عمان، 2007، ص 100-101.

بدون كرة يتطلب قدرة عالية على المناورة في اللعب، وهذا يتطلب الحركة الفعالة من المهاجم إلى المكان المناسب، وفي الوقت المناسب والمناورة موجهة للانفتاح واستلام الكرة أو لمشاغلة الخصم.

2-1-1-1-1 الانفتاح:

من أجل تنفيذ الانفتاح بأسلوب صحيح، على المهاجم مراعاة ما يلي:

- أن يكون مفاجئًا للخصم، وينفذ بسرعة لكي يتم استلام الكرة بعيدًا عن الخصم.
- أن لا يؤثر في الكرة بقية لاعبي الفريق بشكل سلبي أي الانفتاح إلى مكان غير مؤثر لعملية الهجوم أو إلى جهة تقدم إليها أحد زملائه.
- لا يفضل الاقتراب من اللاعب الزميل المستحوذ على الكرة، لأن ذلك يؤثر في تنظيم عملية الهجوم، ويكون انفتاحًا غير مؤثر.
- يجب مراعاة عدم الوقوع في مصيدة التسلل عند الانفتاح، أي التحرك إلى المكان المناسب وخصوصًا في العمق الدفاعي للخصم وفي الوقت المناسب.

2-1-1-2 المشاغلة:

وتنجم عن الحركة الدائمة للاعب لإحداث فرصة مواتية لحركة الزميل المؤثرة المناورة الجيدة، تحصل عندما يقوم المهاجم بسحب الخصم لتوفير إمكانية حركة أفضل للاعب نفسه، أو إلى زميله والقيام بمحاولة إحراز هدف، ويمكن للمهاجمين القيام بالمشاغلة في أحد جانبي الملعب لتوفير استخدام الجانب الآخر بحرية أكثر، ومن خلال تحرك لاعبي الفريق الخصم باتجاه الجانب الأول ولكي يتم تنفيذ المشاغلة بشكل جيد، يجب ملاحظة الأمور الآتية:

1- تحركات اللاعبين يجب أن تكون متقنة وتؤدي إلى توفير فرص ضغط ضد دفاع الخصم، وتوفير فرص إحراز هدف، ولكي تجبر هذه الحركات المدافعين على متابعة تحركات المهاجمين وتحدث بسبب ذلك بعض الثغرات في دفاع الخصم.

2- من الأفضل أن تكون تنقلات اللاعبين المهاجمين بأقصى سرعة، وذلك لتوفير فرصة للمدافعين من متابعة المهاجمين فيؤدي ذلك إلى سحب المدافعين إلى أماكن مختارة وإحداث الثغرات.

3- التنقلات المستمرة والحركة الدائمة للمهاجمين تؤدي إلى صعوبة عمل المدافعين مما يؤدي إلى إرهابهم وتوفير فرص لاستثمارها، مع ملاحظة استثمار الحالات المستمرة بشكل جيد، بحيث أن عدم متابعة المهاجم في تحركاته من قبل المدافع يؤدي إلى حرية الحركة واستلام الكرة وعمل ضغط هجومي.¹

4- التفوق العددي في مناطق محددة من الملعب، ويتحقق التفوق من خلال التحركات المختلفة والمستمرة من قبل الفريق المهاجم، وقيام اللاعبين بالناورة التي تضمن سحب بعض اللاعبين إلى خارج منطقة التأثير، وكذلك من خلال التفوق على الخصم في الصراع الفردي على الكرة والتحرر منه، ثم الانطلاق إلى العمق الهجومي، وكذلك عن طريق الحالات الخططية، مثل تقدم المدافع لأداء مناولة جدارية، لتوفير تفوق عددي ضد الفريق الخصم.

2-1-2 الهجوم الفردي بالكرة:

1-2-1-2 الجري بالكرة:

يذكر رفاعي حسين أن الجري بالكرة هو أحد وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والتي يحاول فيها اللاعب التحكم والسيطرة على الكرة أثناء تحركه بها.²

2-2-1-2 الدحرجة:

هي استحواذ اللاعب على الكرة مع التحرك بها مع أو بدون تحويل اللعب، ويلزم لذلك إتقان التعامل بالكرة فنياً أو الخداع، وأن الجري الجيد بالكرة مع معرفة فنون اللعب تسبب صعوبة للمدافع، لأن تواجد الكرة يعمل على تواجد الخصم في حالة تركيز قصوى.

إن دحرجة اللاعب السريعة بالكرة له أهمية كبيرة، ونجاحه عندما يحاول التقدم باتجاه الهدف، إن أغلب الأهداف المسجلة بكرة القدم تأتي بعد أداء الدحرجة السريعة بالكرة ثم التهديد على المرمى، ذلك أن اللاعب الذي يتمكن من اجتياز خصمه بالدحرجة سيؤدي إلى خلق فراغ يجعل خصمه بعيداً عن اللعب واللاعبون الذين يمتلكون هذه القدرة والإمكانية لهم أهمية كبيرة في الهجوم في ثلث الساحة الأمامية.

¹ - موفق أسعد محمود: مرجع سبق ذكره، ص 102-103.

² - رفاعي مصطفى حسين: "أصول تدريب كرة القدم"، عامر للطباعة والنشر، المنصورة، 2005، ص 176.

✓ الهدف من قيام اللاعب بالدرجة بالكرة هو:

- 1- مراوغة الخصم والابتعاد عنه.
- 2- اختراق التكتل الدفاعي والدخول إلى العمق لغرض أداء المناولة والتهديف.
- 3- إجبار الخصم على اللحاق باللاعب المستحوذ على الكرة لغرض فتح ثغرة يمكن الاستفادة منها في عملية الهجوم.
- 4- يستخدم اللاعب الدرجة لغرض تأخير اللعب.
- 5- تستخدم الدرجة بالكرة للتخلص من الخصم وإعطاء فرصة للزملاء للتححر واحتلال موقع مناسب.

ومن المهم جدا أن لا يبالغ اللاعب بالدرجة في المناطق التي تشكل خطورة على الفريق, وبخاصة في منطقة الجزاء أو بالقرب منها, ونؤكد على أن تكون الدرجة بالكرة بسرعة في منطقة الوسط أو أداء المناولة إلى الزميل.¹

3-2-1-2 الخداع والمراوغة:

هي تلك الحركات والفعاليات الفنية والبدنية والخططية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة, أو بدونها من أجل الاحتفاظ بالكرة, أو بدونها من أجل الاحتفاظ بالكرة والتخلص من الخصم للحركة التي يرغب أن يوافق ذلك بعض الحركات الخداعية بالجسم في الاتجاه المعاكس للحركة التي يرغب في أداءها, لكي يفاجئ الخصم بذلك, ولا يتمكن من إدراك الموقف و عدم إعطائه الفرصة لكي يتصرف, والخداع أثناء المراوغة يكون فعالا في إظهار إمكانيات اللاعب, خصوصا إذا كان يتفق عددا من طرق الخداع, لاستخدامها في الظرف المناسب خلال المباراة.²

المبادئ التي يجب مراعاتها عند تعليم وتدريب الخداع:

- 1- أن يتعلم اللاعب إحدى حركات الخداع حتى يتقنها ثم ينتقل إلى أخرى.

¹ - موفق أسعد محمود: مرجع سبق ذكره, ص 105 - 106.

² - موفق أسعد محمود: نفس المرجع, ص 107 - 108.

- 2- أن يتم ربط حركة الخداع بعد تطويرها وإتقانها بحركات ومهارات أخرى.
- 3- يكون تعليم أنواع الخداع للاعب وفقا لإمكانياته البدنية.
- 4- أن يجيد اللاعب عدة أنواع من الخداع أثناء اللعب يقوم باستخدامها حسب مركز اللعب الذي يشغله أثناء المباراة.
- 5- يتم تدريب اللاعب على الخداع في عدة ظروف مختلفة مثل مساحة اللعب من حيث اتساعه وضيقه وحالة أرضية الملعب من حيث أنها مبتلة أو جافة وكذلك ظروف الطقس من حيث الشمس واتجاهها وسرعة الهواء والمطر.

■ يرتبط الخداع بعدة مهارات أساسية منها:

- الخداع مع السيطرة على الكرة.
- الخداع أثناء المحاورة.
- الخداع أثناء التميرير.
- الخداع أثناء التصويب.¹

1-2-1-3-2 أنواع الخداع:

1-1-3-2-1-2 الخداع بدون كرة: يشمل هذا النوع من الخداع على عدة أنواع هي:

1-1-1-3-2-1-2 الخداع بالعينين:

يتجه نظر اللاعب إلى جهة معينة لإيهام الخصم, ثم يتحرك إلى الاتجاه الآخر بشكل سريع ومفاجئ.

2-1-1-3-2-1-2 الخداع بالجسم:

يقوم اللاعب بميل رأسه و جذعه إلى جهة معينة, ثم يؤدي حركة مفاجئة وسريعة في الاتجاه الآخر.

¹ - حسن السيد أبو عبده: "الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم", مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية, الإسكندرية, ط1, 2001, ص182.

2-1-3-2-1-1-3-1-1 الخداع بالرجلين:

يؤدي اللاعب على أخذ خطوة إلى جانب معين, ثم يتحرك إلى الجانب الآخر, أو يبقى في مكانه دون حركة لإيهام الخصم بعدم المشاركة, وفجأة يتحرك لغرض استلام الكرة أو قطعها.

2-1-3-2-1-2-4 الخداع بتغيير السرعة وتغيير الاتجاه:

يركض اللاعب بشكل بطيء أمام الخصم, وبعدها يتحول إلى الانطلاق السريع أو يعمل على تغيير اتجاه الركض لإيهام و خداع الخصم.²

2-1-3-2-1-2-2 الخداع بالكرة: وهذا النوع يشمل على عدة أنواع هي:

2-1-3-2-1-2-1 الخداع بالجسم:

يؤدي اللاعب الذي بجوزته الكرة بحركة خداع إلى أحد الجانبين, وفي اللحظة التي يستجيب فيها اللاعب الخصم لهذه الحركة, ينطلق اللاعب بسرعة إلى الجهة الأخرى مع المراوغة بالقدم البعيدة عن الخصم.

2-1-3-2-1-2-2 الخداع بالتمرير:

يؤدي اللاعب حركة يوحي بها للخصم أنه يريد أداء المناولة بطريقة معينة, ثم يمرر بطريقة أخرى, أو أنه يقوم بالتهديف أو يقوم بالمراوغة.

2-1-3-2-1-2-3 الخداع بالمحاورة (المراوغة) :

يؤدي اللاعب حركة توحى للخصم بأنه يرغب بأداء المراوغة إلى جهة معينة, ثم يقوم بالمراوغة إلى الجهة الأخرى, مع تغيير القدم المستعملة أو أنه يقوم بالتهديف أو أداء المناولة.¹

² - موفق أسعد محمود: "مرجع سبق ذكره، ص108 - 109.

¹ - موفق أسعد محمود: نفس المرجع، ص108 - 109.

2-1-2-4 التصويب:

يذكر محمد كشك أن التصويب يعتبر من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم والتي يجب أن يجيدها اللاعبون خاصة المهاجمون لأن التصويب يمثل الحد الفاصل والعامل الأساسي في تحديد نتيجة المباراة، وذلك لأن جميع مكونات اللعب الخططية تصبح عديمة الفائدة إذا لم تنته بالتصويب، والتصويب أهم واجبات اللعب الهجومي فكل تحرك فردي أو جماعي في كرة القدم يجب أن يخطط له بحيث يؤدي إلى خلق فرصة مناسبة للتصويب.

وللتصويب جانب فني يتمثل في طريقة الأداء الصحيح وبالذقة والتحكم المطلوبين وجانب بدني في القوة والسرعة والرشاقة، وجانب خططي وهو كيفية استخدام الأداء الفني استخداما خططيا سليما أثناء مواقف اللعب المختلفة.²

2-1-2-1-4 التصويب من الناحية الخططية:

يذكر طه حسين وآخرون أن التصويب يتطلب بجانب الأداء الفني القوة والثقة والقدرة على التركيز والعزيمة وأن يقرر اللاعب في أجزاء من الثانية التصرف المناسب لحالة اللعب علما بأن تحركه يحسم مسألة النجاح والفشل للهجوم بل وللمباراة كلها، الأمر الذي يقتضي من اللاعب القدرة على التحليل الصحيح، ومنه فالتصويب يحتاج إلى الدقة والتحكم في ظروف متغيرة، فالكرة متحركة تصوب على هدف به حارس متحرك بالإضافة إلى منافسين يمكنهم التدخل بطرق مختلفة أهمها المزاومة البدنية.³

ويذكر رفاعي حسين أن التصويب هو أحد وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية والذي يعد عملا مهاريا مهما وقد يكون حاسما لنتيجة المباراة، والتصويب على المرمى يتم بالقدم وأيضا بالرأس ولأهمية التصويب على المرمى فإنه يأخذ قدرا كبيرا في وحدة التدريب اليومية.¹

² - محمد شوقي كشك: "توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم"، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1986.

³ - طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد: "جماعية اللعب في كرة القدم"، مطابع الأهرام التجارية، القاهرة، 1993، ص116-117.

¹ رفاعي مصطفى حسين: "أصول تدريب كرة القدم"، عامر للطباعة والنشر، المنصورة، 2005، ص180.

5-2-1-2-1 التهديد:

يعد التهديد من المهارات الأساسية في كرة القدم, و عن طريقه يمكن حسم لنتائج المباريات, وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد, وهو خلق فرصة مناسبة للتهديد غالباً, إذ يعد التهديد إحدى وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لتحقيق هدف في مرمى الخصم, حيث أن الفريق الذي يحقق أكبر عدد من الأهداف خلال المباراة يعد فائزاً.

لا يمكن أن يتحقق التهديد إلا إذا توفرت في اللاعب الثقة في النفس والذكاء الميداني والإرادة وتحمل المسؤولية والخبرة, إلى جانب وجود عدة عناصر مهمة في عملية التهديد وهي:

1-5-2-1-2-1-2 الدقة: وهي مقدرة الفرد في السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيه شئ نحو شئ آخر.

2-5-2-1-2-1-2 القوة: والتي تساعد على ضرب الكرة بقوة لا يتمكن حارس المرمى من إيقافها أو صدها فتدخل المرمى, ويشير مفتي إبراهيم: "إن كلا من الدقة والقوة عنصر مطلوب في التهديد".¹

3- إضافة إلى الدقة والقوة, يجب امتلاك السرعة في التهديد, لأن التهديد السريع والمفاجئ إلى جانب الدقة هو من العناصر الأساسية لإصابة الهدف (لأن السرعة والدقة في التهديد لها أهمية متساوية), وبما أن المباراة يجب أن تحسم لصالح أحد الفريقين, وجب التأكيد خلال التدريب على الجمع بين هذه العناصر وبهذا يشير حنفي محمود مختار إلى أن: "لاعب كرة القدم يجب أن يتميز أداءه للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة والقوة وكمال الأداء المهاري". حيث أن للخداع أثناء التهديد دور فعال, لأنه يؤدي إلى خداع الخصم, وتشتيت انتباهه ويجعله يؤدي توقعاً خاطئاً, لذا يفضل أن يقوم اللاعب بأداء حركة خداعية مفاجئة تسبق التهديد وذلك لخداع حارس المرمى, وفي ضوء ذلك يكون اللاعبون الذين يتمتعون بهذه العناصر قادرين على أداء واجباتهم وبشكل جيد.

العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التهديد هي: العامل النفسي, العامل البدني, العامل الفني.²

¹ مفتي إبراهيم حماد: مرجع سبق ذكره, 29.

² موفق أسعد محمود: مرجع سبق ذكره, ص 110.

خلاصة:

كون رياضة كرة القدم نشاط بدني تنافسي تشمل على بعض القدرات البدنية الخططية والمهارية والنفسية والعقلية والتي من شأنها الوصول باللاعب إلى المستوى العالي فإنه من اللزوم تأدية جميع المهارات الأساسية والخططية التي تتطلبها اللعبة بمستوى كافي من المقدرة حتى يتسنى لكل ممارس مقابلة احتياجات موقفه في اللعب، حيث كلما زادت قدرة اللاعب المهارية الخططية زادت بالتالي قدراتهم على تنفيذ الأداء والواجب المطلوب منهم خلال المنافسة، وبالتالي بلوغ عدة أهداف مسطرة من قبل المدرب.



الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

يتوجب على الباحث وضع وصف منهجي دقيق لكافة الخطوات التي يشمل عليها البحث وذلك باعتبار أن البحث العلمي ذو طبيعة متماسكة تتصل فيه المقدمات بالنتائج، حيث يتطلب هذا التصميم بلورة المشكلة وصياغتها صياغة دقيقة، وتحديد نوع الدراسة ومناهج البحث والأدوات اللازمة لجمع البيانات، والطريقة التي تعالج بها البيانات من حيث التعليل والتفسير مع مراعاة الزمن المناسب لإجراء هذا البحث، واستبعاد العوامل والظروف الغير مرغوب فيها والتي قد تؤثر على سير البحث.

1- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي اختيار المنهج الصحيح لحل المشكلة يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، خاصة أنه لا يمكن حل المشكلات بنفس الطريقة، وقد تبين لنا بعد دراسة المشكلة المراد حلها، أن المنهج التحريبي هو أقرب المناهج لحل مشكلة بحثنا، وهذا طبقا لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى قياس تأثير برنامج تدريبي مقترح مدعم بالتصور الذهني في كرة القدم، والذي قمنا بتطبيقه على عينة البحث.

ويعرف المنهج التحريبي بأنه محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره، بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية، وتجربة المعمل هي أقوى الطرق التقليدية التي نستطيع بواسطتها اكتشاف وتطوير معارفنا على التنبؤ والتحكم في الأحداث.¹

وكان انتهاج هاذين المنهجين في دراستنا سعيا منا كباحثان لمحاولة معرفة مدى تأثير التصور الذهني المقترح على تنمية الأداء الخططي الفردي الهجومى عند لاعبي كرة القدم.

2- متغيرات البحث:

من أجل الحصول على نتائج موثوق بها يشترط على كل باحث أن يضبط متغيرات بحثه، حتى يقوم بعزل باقي المتغيرات العشوائية والتي قد تعرقل سير البحث وتقدمه والمتغيرات في الإحصاء هي البيانات التي تتغير من قيمة إلى أخرى ويهتم الباحث بقياسها وإيجاد العلاقة بينها.²

وكانت متغيرات الدراسة كالتالي:

¹ بخوش عمار، الدينبيات محمد، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001، ص 117.

² محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996، ص 54.

1-2 المتغير المستقل:

هو العامل الذي يفترض الباحث أن يؤثر في المتغير التابع وهو يعرف أيضا باسم المتغير التجريبي.¹ في دراستنا هذه المتغير المستقل هو "البرنامج التدريبي المقترح المدعم بالتصور الذهني".

2-2 المتغير التابع:

وهو عبارة عن النتيجة الحاصلة عن وجود المتغير المستقل.² وفي دراستنا هذه المتغير التابع هو "الأداء الخططي الفردي الهجومي".

3- مجتمع الدراسة:

يقول "عبد العزيز فهمي هيكل" العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات.³

تمثل مجتمع البحث في ناشئي مدرسة كرة القدم للجمعية الرياضية لشباب خميستي لولاية تيسمسيلت من 09 إلى 15 سنة للموسم الرياضي 2014/2015، والتي بلغ عددها 85 لاعبا.

1-3 عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي يتم اختيارها منه بطريقة معينة قصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي. وقد شملت 32 لاعبا من فئة 13 إلى 15 سنة موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 16 لاعبا من فريق الجمعية الرياضية لشباب بلدية خميستي.

- العينة الضابطة: والتي تضم 16 لاعبا ينتمون إلى نفس المدرسة (شباب بلدية خميستي).

¹ محمد زيان عمر، مرجع سبق ذكره، 1996، ص 54.

² محمد زيان عمر، نفس المرجع، 1996، ص 54.

³ بن قوة علي: تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم 11-12 سنة رسالة ماجستير. مستغانم، 1997، ص 58.

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، حيث طبق البرنامج المدعم بالتصور الذهني على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي.

2-3 وصف عينة الدراسة:

يوضح الجدول رقم (01) وصف بعض المتغيرات الخاصة بعينة الدراسة (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي)

المتغيرات	القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر الزمني	السنوات	14	0,81	
العمر التدريبي	السنوات	1,19	0,18	
الطول	السنتمتر	144,38	8,12	
الوزن	الكيلوغرام	36,62	5,13	

3-3 تكافؤ المجموعتين:

قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في الأداء الخططي الفردي الهجومي، حيث راعيا مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول وبعض المتغيرات الأخرى كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (02) يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 30.

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الطول	السنتمتر	8,12	144,37	8,5	143,62	0,26	2,04	غير دال
الوزن	الكيلوغرام	5,13	36,62	5,48	35,62	0,53		غير دال
العمر الزمني	السنة	0,82	14,00	1,00	14,06	0,19		غير دال
العمر التدريبي	السنة	0,18	1,19	0,19	1,16	0,48		غير دال

من خلال الجدول رقم (02) يتبين لنا أن العينتين متجانستين في متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي والزميني، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة من 0,19 إلى 0,53، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي 2,04، عند مستوى دلالة 0,05، ودرجة حرية 30.

4- مجالات البحث:

4-1 المجال البشري:

شملت عينة البحث 32 لاعبا موزعين كما يلي:

16 لاعبا تمثل العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

16 لاعبا تمثل العينة الضابطة التي تركزت لتتدرب تحت إشراف مدربيها.

4-2 المجال المكاني:

يشتمل هذا المجال على ملاعب ومقرات الفريق والمتواجدة ببلدية خميسية (ملعب سامي أحمد).

4-3 المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم 27 جانفي 2015 على الساعة الخامسة مساء لتعاد بعد خمسة أيام أي يوم 01 فيفري 2015 في نفس التوقيت.

- الاختبارات القبليّة أجريت يوم: 07 فيفري 2015 على العينة التجريبية ويوم: 08 فيفري 2015 على العينة الضابطة.

ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 14 فيفري 2015 إلى غاية 14 ماي 2015. أما العينة الضابطة فتركت لتتدرب تحت إشراف مدربيها، وكانت فترات تدريبها في نفس فترات تدريب العينة التجريبية.

- الاختبار البعدي أجري يومي 14 و15 ماي 2015 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

5- أدوات البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيده في بحثه، وتعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر أيضا المحور الأساسي والضروري في الدراسة.¹

ولإجراء هذه الدراسة قمنا باستعمال اختبارات قياس الأداء المهاري وبطاقة ملاحظة لقياس الأداء الخططي الفردي الهجومي إضافة إلى البرنامج المقترح المدعم بالتصور الذهني واعتماد مختلف المصادر والمراجع من أجل وضع برنامج تدريبي عقلي نستخدمه في تنمية الأداء لدى لاعبي كرة القدم، والاعتماد على القياسات الأنتروبومترية.

كما قام الباحثان بتحكيم الاختبارات وبطاقات الملاحظة على يد أساتذة وخبراء في التدريب الرياضي، وتم تحكيم برنامج التصور الذهني من طرف أساتذة وخبراء في مجال علم النفس الرياضي حيث تم بناء كل هذا تبعا لعدة مراحل وصولا إلى الشكل النهائي، حيث أصبحوا قابلين للتطبيق وذلك لتوفرهم على مواصفات الأداة التي تسمح بجمع البيانات التي يمكن على أساسها المعالجة الإحصائية.

¹ عطاء الله أحمد: أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009، ص 75.

1-5 القياسات الجسمية:

1-1-5 قياس الطول والوزن:

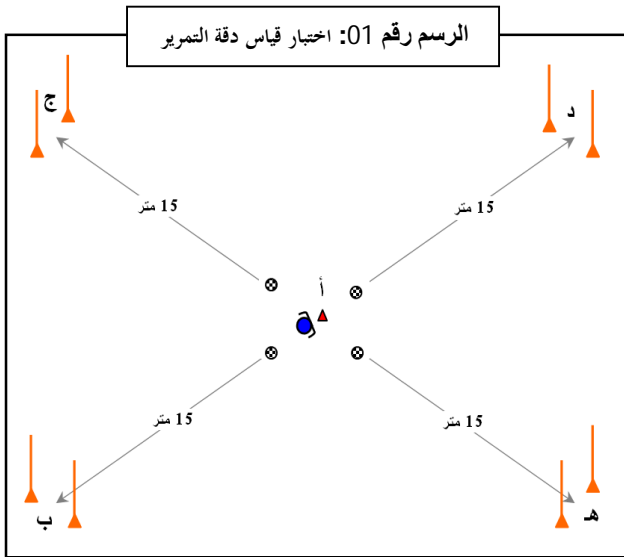
استخدم الباحثان جهاز الرستاميتير لقياس الطول، حيث يقف اللاعب على القاعدة الخشبية ويحرك المؤشر على القوائم الرأسية إلى أن يلامس الرأس ويأخذ القراءة وتسجيل الطول لأقرب سم. أما الوزن، فقد تم استخدام الميزان الطبي، حيث يقف اللاعب في منتصف الميزان ويتم تسجيل القراءة.

2-5 اختبارات الأداء المهاري:

1-2-5 اختبار قياس دقة التمرير:

هدف الاختبار: قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع.



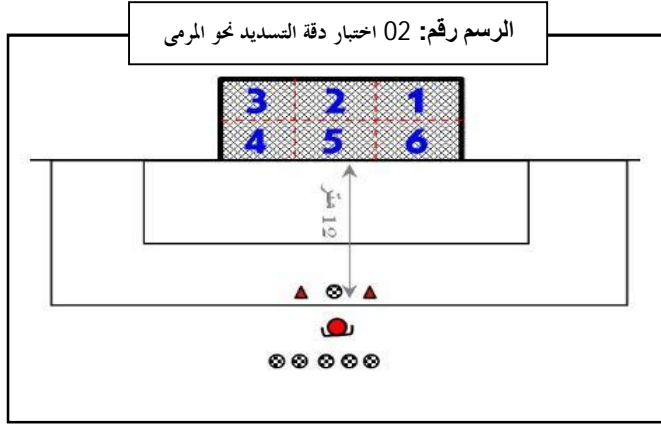
طريقة أداء الاختبار: من على بعد 15 مترا حول نقطة (أ) تحدد أربعة أهداف (ب, ج, د, هـ) اتساع كل هدف من 100-70 سم، يوضع على بعد 2 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى، يقف اللاعب عند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الكرة الهدف المحدد.¹

¹ حنفي محمود مختار: "الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، 1997، ص322.

2-2-5 اختبار دقة التسديد نحو المرمى:

هدف الاختبار: قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى.

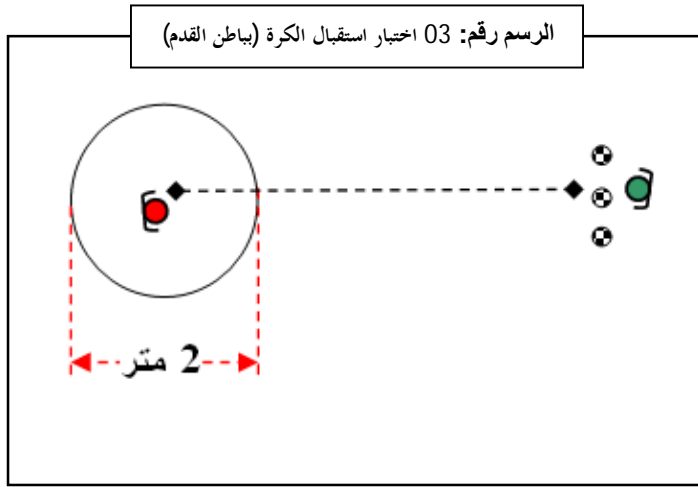
الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، مرمى خاص بالمنافسات الرسمية مقسم إلى 6 أقسام



طريقة أداء الاختبار: توضع الكرة فوق نقطة 12م يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة، يعطى للاعب 6 محاولات على مناطق مختلفة، ويركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم.

التسجيل: يعطى للاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.¹

3-2-5 اختبار استقبال الكرة (بباطن القدم):



هدف الاختبار: يهدف إلى قياس مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، حبل.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب داخل دائرة

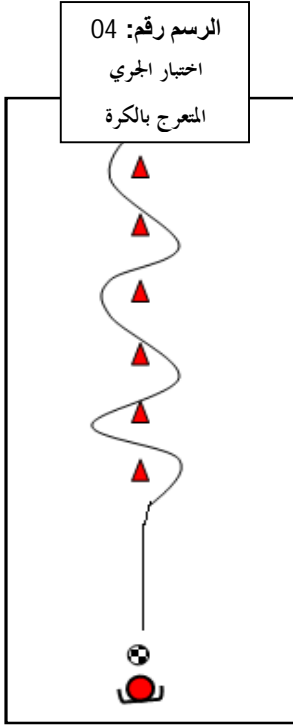
قطرها 2متر، يركل زميله ثلاث مرات (03)

كرات أرضية إلى داخل الدائرة حيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة دون أن تخرج عن حيز الدائرة. إذا لم تخرج الكرة عن حيز الدائرة عند استقبالها من طرف اللاعب تحسب له نقطة.²

¹ حنفي محمود مختار: "مرجع سبق ذكره، ص 46.

² حنفي محمود مختار: نفس المرجع، ص 63.

4-2-5 اختبار الجري المتعرج بالكرة:



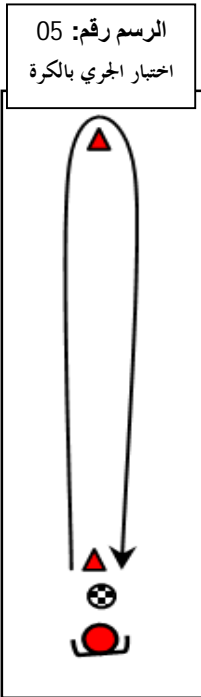
هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، ميقاتي.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 5 أمتار يوجد 6 أقماع بلاستيكية والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي 1 متر، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 5 متر، ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً.

إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2 ثانية.¹

5-2-5 اختبار الجري بالكرة:



هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على التحكم في الكرة مع الجري لدى لاعبي كرة القدم للناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، ميقاتي.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب والكرة معه على بعد 15 متر من قمع بلاستيكي، يجري اللاعب بالكرة في اتجاه القمع ويدور حوله ويعود في اتجاه نقطة البداية، وذلك باستخدام كلتا القدمين، مع احتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً.²

¹ حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، " مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002، ص 168.

² حسن السيد أبو عبده: نفس المرجع، ص 49.

3-5 بطاقة ملاحظة لقياس الأداء الخططي الفردي الهجومي:

واشتملت على بيانات خاصة بالأخطاء الخططية الفردية وخاصة الهجومية منها، سواء كانت بالكرة أو بدون كرة (مثل: تمرير الكرة للزميل، التحرر من المراقبة، تبادل المراكز، المراوغة...) واشتملت الملاحظة الشوط الأول فقط، وذلك نظرا لتدخل عوامل أخرى في الأخطاء الخططية الفردية الهجومية ونذكر منها التعب والإرهاق، الإصابات، المنافس، التحكيم... الخ، لهذا اضطر الباحثان على ملاحظة الشوط الأول فقط من المباريات وذلك للتحكم في متغيرات البحث، كما استعان الباحثان بكاميرا فيديو وشاشة كبيرة الحجم وذلك من أجل التحليل والملاحظة بدقة.

1-3-5 اختيار المساعدين:

تمت الاستعانة بمجموعة من السواعد من مدرّبين لمختلف المراحل العمرية الأخرى المتواجدة على مستوى المدرسة، وذلك بعد أن وضحت لهم فكرة البحث والهدف منه وأهميته، وتم تدريبهم على الملاحظة الدقيقة وتوعيتهم بالنقاط التالية:

التعرف على الاختبارات المستخدمة في البحث وكيفية إجرائها وطريقة تسجيلها وحساب نتائجها.
التأكيد على دقة الملاحظة حيث أن كل ملاحظ مسؤول عن لاعب واحد على أن يكون الوصف يحتوي فقط على اسم اللاعب وكذلك نوع المهارة (سلبية).

4-5 البرنامج التدريبي العقلي المقترح لتنمية الأداء الخططي الفردي الهجومي:

1-4-5 وصف البرنامج:

تضمن البرنامج الخاص بالتصور الذهني في هذه الدراسة مهارتين أساسيتين وتتمثل في القدرة على الاسترخاء، والقدرة على التصور الذهني وفقا لبرنامج كريستيان تارجت 2004م¹ والذي تضمن 24 وحدة تدريبية لتدريب التصور الذهني والاسترخاء، حيث وزعت في دراستنا هذه بمعدل وحدتين تدريبيتين في الأسبوع، زمن كل وحدة 30 دقيقة، أما المخطط التدريبي وما تضمنه تم تصميمه بعد موافقة الخبراء بما يتناسب مع اللاعبين وفقا للأسس العلمية التالية:

¹ Target Christiane : Manuel de préparation mental, édition vigot, paris, 2004, P4.

1- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية لأفراد عينة البحث وقدراتهم العقلية.

2- أن يتم التدريب العقلي قبل التدريب البدني والمهاري.

3- مراعاة الفروق والقدرات الفردية بين اللاعبين.

2-4-5 أهداف البرنامج:

1- تحقيق الاسترخاء العضلي والعقلي للاعبين قبل وأثناء المنافسة.

2- تنمية بعض المهارات العقلية القدرة على الاسترخاء-التصور الذهني.

3-4-5 محاور وأبعاد البرنامج:

المحور الأول: التدريب العقلي الأساسي:

أ- البعد الأول: الاسترخاء العضلي.

ب- البعد الثاني: الاسترخاء العقلي.

ج- البعد الثالث: الاسترخاء العقلي الأساسي.

المحور الثاني: المهارات العقلية الخاصة:

البعد الرابع: التصور العقلي متعدد الأبعاد.

المحور الثالث: الاستراتيجيات العقلية:

البعد الخامس: الحديث الذاتي.

4-4-5- المدة الزمنية للبرنامج:

جدول رقم (03) يبين التوزيع الزمني للبرنامج المقترح للتدريب العقلي.

المدة الزمنية	%	عدد الحصص	التقسيم الزمني (د)	الطريقة	الأبعاد	الأسابيع
200	83,33	4	15 استرخاء عضلي	استرخاء ذاتي والتخيلي	استرخاء عضلي	الأول
40	16,27	4	10 استرخاء عقلي 05 استيقاظ	التحكم في التنفس التدريب على الأسلوب الاسترخائي من وضعيات مختلفة		الثاني
80	33,33	4	10 استرخاء عضلي	استرخاء ذاتي والتخيلي	استرخاء عضلي	الثالث
120	50	4	12 استرخاء عقلي 05 تعلم التصور 03 استيقاظ	التحكم في التنفس تعليم اللاعبين كيفية التصور الحركي للأداء	عقلي	الرابع
40	16,67	4	06 استرخاء عضلي	استرخاء ذاتي والتخيلي	استرخاء عضلي	الخامس
56	23,33	4	06 استرخاء عقلي	التحكم في التنفس وتعليم	عقلي تصور	السادس
120	50	4	15 تصور	اللاعبين كيفية التصور	عقلي الحديث	السابع
24	10	4	03 استيقاظ	الحركي للأداء	الذاتي	الثامن
40	16,67	4	05 استرخاء عضلي	استرخاء ذاتي والتخيلي	استرخاء عضلي	التاسع
40	16,67	4	05 استرخاء عقلي	التحكم في التنفس وتعليم	عقلي تصور	العاشر
40	33,33	4	10 تصور	اللاعبين كيفية التصور	عقلي حل	
56	23,33		07 حل المشكلات	الحركي للأداء	المشكلات	
24	10		03 استيقاظ		الحديث الذاتي	
1200	%100	40				المجموع

6- الدراسة الاستطلاعية:

إتباعاً للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث، وقف الباحثان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفا بأنفسهم على إجرائها على عينة مكونة من 10 لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ليتم بعد ذلك استبعادهم من التجربة الرئيسية وكانت التجربة الاستطلاعية بملعب (سامي أحمد) بلدية خميستي، وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات الخاصة بالجانب الخططي الفردي، وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اخترناها للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات.

وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 2015/01/27 على الساعة الخامسة مساءً وأعيدت يوم 2015/02/01 في نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار.

وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات البدنية والخطوية والذهنية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.
- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.
- تحديد الصعوبات التي من الممكن تلقيها أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.
- تحديد ترتيب القياسات الذي سيتبع في الدراسة الأساسية.

7- الأسس العلمية للاختبار:

7-1 ثبات الاختبار:

يقول مقدم عبد الحفيظ " إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج.¹

قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 10 لاعبين وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة. بعد الحصول على النتائج استخدم الباحثان معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (2,26) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات.

¹ بن قوة علي: نفس المرجع، ص 57.

2-7 صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحثان معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.¹

و يرى كل من " باروا " و " ماك جي " أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله.²

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (04).

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	(ر) الجدولية	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
اختبار دقة التسديد نحو المرمى	10	09	0.05	0.60	0.76	0.87
اختبار دقة التميرير					0.80	0.90
اختبار الجري المتعرج بالكرة					0.72	0.85
اختبار الجري بالكرة					0.90	0.95
اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)					0.71	0.84
بطاقة الملاحظة					0.74	0.86

جدول رقم (04) يبين درجة صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في البحث

من خلال الجدول التالي يتبين لنا أن الاختبارات على درجة عالية من الصدق والثبات.

¹ بن قوة علي: مرجع سبق ذكره، ص 57.

² محمد صبحي حسنين . القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية . الجزء الأول . القاهرة 1995 . ص 583 .

7-3 موضوعية الاختبار:

يقصد بالموضوعية التحرر من الحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام.¹

وموضوعية الاختبار تدل أيضا على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أيا كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء والمختصين وموافقتهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التوبيخ الذاتي، حيث أن مفردات بطارية الاختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية كاختبار الجري بالكرة مثلا ولهذا تعتبر مفردات الاختبار جد موضوعية.

ومن خلال كل هذا واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر استخلص الباحثان أن جميع الأدوات المستعملة في الدراسة تتمتع بموضوعية عالية.

8- التجربة الأساسية:

تحقيقا لأهداف البحث وحلا لمشكلته قام الباحثان باختيار عينتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وأقيمت عليها مجموعة من القياسات المهارية والخططية.

وطبق على العينة التجريبية البرنامج المقترح والخاص بتنمية الأداء الخططي الفردي الهجومى (أنظر الملحق رقم 5، 6) والذي يعتبر محور دراستنا، وكان التوزيع الزمني كالتالي:

حيث أجريت الاختبارات القبليّة يوم: 07 فيفري 2015 على العينة التجريبية ويوم: 08 فيفري 2015 على العينة الضابطة، وكانت كالتالي:

- قياس الوزن والطول وتدوين السن وعدد سنوات الممارسة.
- تم إجراء الاختبارات (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة -باطن القدم-).

¹ عبد الرحمان محمد عيسوي: الاختبارات والقياسات النفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2003، ص 332.

- متابعة المقابلة وملء بطاقة الملاحظة.

ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح المدعم بالتصور الذهني ابتداء من 14 فيفري 2015 إلى غاية 14 ماي 2015، أما العينة الضابطة فتركت لتمارس تدريباتها تحت إشراف مدرّبها، وكانت فترات تدريبها في نفس فترات تدريب العينة التجريبية، أما الاختبار البعدي فأجري يومي 14 و15 ماي 2015 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

9- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج:

الهدف من استعمال الأساليب الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعد في التحليل والتفسير والحكم حيث تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي وهذا قصد معالجتها، فتم استعمال:

- حزمة البرامج الإحصائية (SPSS Version 17.0).

Observations pairées / Deux observations de variances égales.

10- صعوبات البحث:

كل عمل منهجي ومنظم لا يخلو من العراقيل والصعوبات خاصة إذا كان هذا الأخير تجسده معاملة ميدانية مع مجتمع وعينة الدراسة وخاصة عند الناشئين الرياضيين، ولقد واجهتنا عدة صعوبات أثناء إنجاز هذا العمل المتواضع، وستتطرق إلى الأهم منها:

- صعوبة الاتصال بالمدرّبين والخبراء نظرا لانشغالهم الكثيرة وضيق الوقت وذلك بغية في الاستفادة من خبراتهم الميدانية في مجال التدريب الرياضي.

- نقص في المراجع والمصادر والبحوث المتشابهة في مجال التصور الذهني وعلاقته برفع مستوى الأداء الخططي الفردي عند الناشئين الرياضيين على وجه الخصوص.

خلاصة:

من أجل إتباع الخطوات المنهجية السليمة تطرق الباحثان خلال هذا الفصل إلى عرض منهج البحث المتبع، وإلى عينة البحث، ومجالاته البشرية والزمانية والمكانية، وشمل البحث على دراسة أولية أين وضع الباحثان الغرض منها، المتمثل في تحديد أدوات البحث المستعملة والمناسبة والتي تضمنت مجموعة من الاختبارات، وبطاقة ملاحظة لقياس الأداء الخططي الفردي الهجومي، وتم التأكيد من الأس العلمية للأدوات المستعملة (الصدق، الثبات، الموضوعية).

كما تم عرض برنامج التصور الذهني العقلي المقترح ووصفه، ثم انتقل الباحثان إلى عرض الوسائل الإحصائية المستخدمة بغية الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث، وتطرقا في الأخير إلى أهم الصعوبات التي اعترضت طريق البحث.



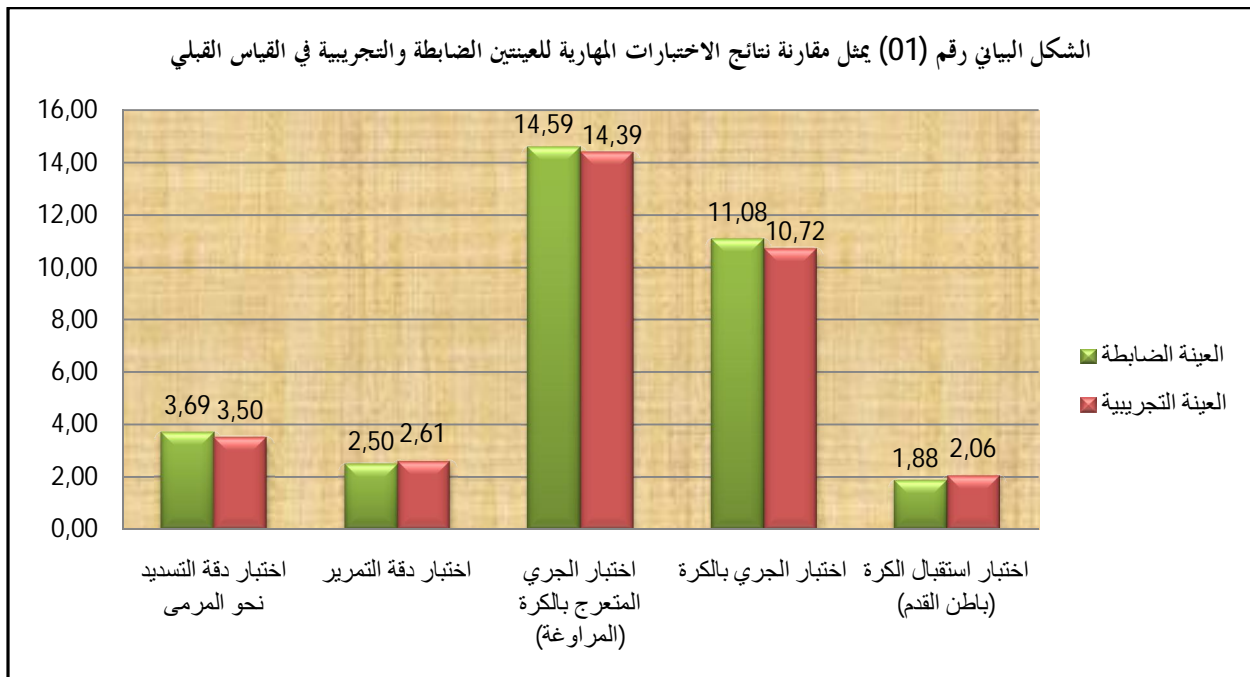
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد توضيحنا لمنهج البحث وإجراءاته الميدانية وكذا أدوات البحث المستعملة والوسائل الإحصائية المناسبة، سوف نتعرض فيما يأتي إلى تحليل النتائج الخاصة بالاختبارات المطبقة على عينات الدراسة (الضابطة والتجريبية) التي كشفت عنها الدراسة، ومناقشتها وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعة الدراسة، وقد قمنا بعرض هاته النتائج سعيا منا في الإجابة على أسئلة مشكلة البحث.

1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي الهجومي بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي".

جدول رقم (05) يمثل مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي							
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	القياس القبلي العينة التجريبية		القياس القبلي العينة الضابطة		الاختبارات المهارية
			ع	س	ع	س	
غير دال	2,04	0,66	0,82	3,50	0,79	3,69	دقة التسديد نحو المرمى
غير دال		0,28	0,63	2,61	0,63	2,50	دقة التمرير
غير دال		0,57	1,03	14,39	0,89	14,59	الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)
غير دال		1,49	0,54	10,72	0,79	11,08	الجري بالكرة
غير دال		0,67	0,77	2,06	0,81	1,88	استقبال الكرة (باطن القدم)
عند درجة حرية (30) ومستوى دلالة (0,05)							



من خلال الجدول رقم (05) والشكل البياني رقم (01) الخاص بالاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي نلاحظ أن:

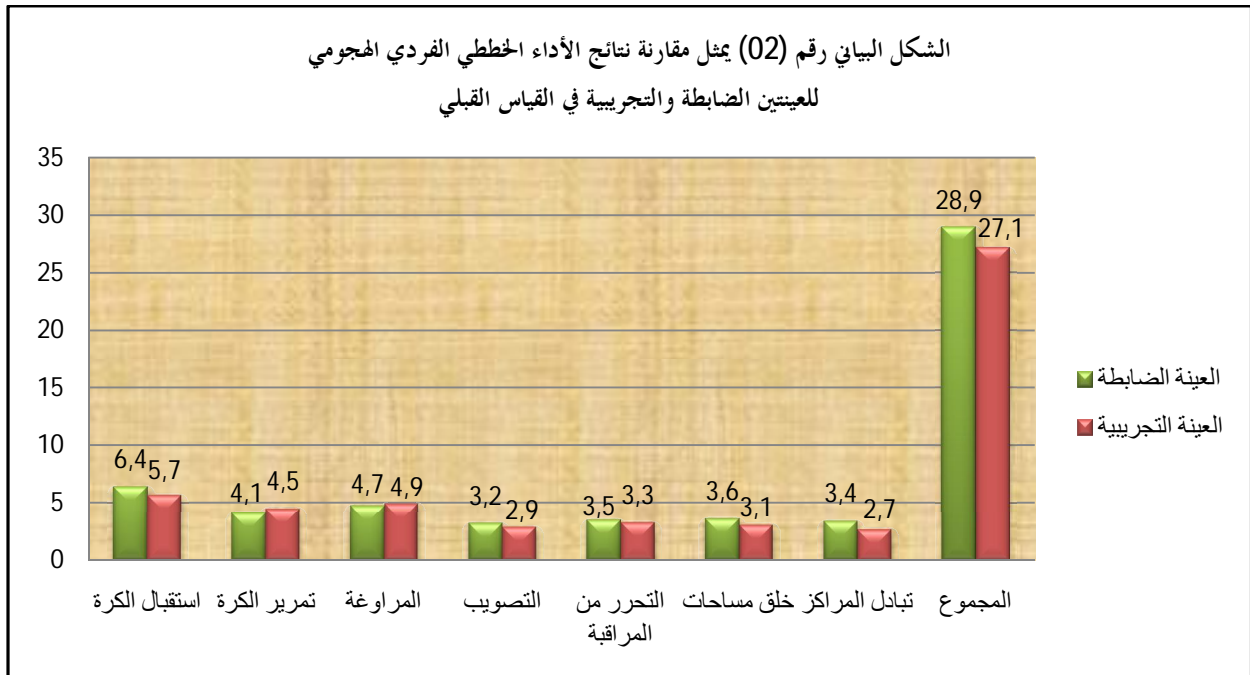
العينة الضابطة تحصلت في (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) على متوسط حسابي وانحراف معياري على التوالي: $(0,79 \pm 3,69, 0,63 \pm 2,50, 0,89 \pm 14,59, 0,79 \pm 11,08, 0,81 \pm 1,88)$.

ومن خلال نفس الجدول والشكل البياني نلاحظ أن العينة التجريبية قد تحصلت في (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) على متوسط حسابي انحراف معياري على التوالي: $(0,82 \pm 3,50, 0,63 \pm 2,61, 1,03 \pm 14,39, 0,54 \pm 10,72, 0,77 \pm 2,06)$

وبعد معالجة النتائج إحصائيا لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية للعينتين (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) باستعمال اختبار (ت) وجد أن قيم (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على التوالي: $(0,66, 0,28, 0,57, 1,49, 0,67)$ ونلاحظ أن قيم (ت) المحسوبة هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 2,04 عند درجة حرية 30.

جدول رقم (06) يمثل مقارنة نتائج الأداء الخططي الفردي الهجومي للعبتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي									
الدالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	القياس القبلي العينة التجريبية			القياس القبلي العينة الضابطة			متغيرات الأداء الخططي
			ع	س	مج	ع	س	مج	
غير دال	2,10	0,66	2,63	5,70	57	2,01	6,40	64	استقبال الكرة
غير دال		0,58	1,43	4,50	45	1,66	4,10	41	تمرير الكرة
غير دال		0,32	1,73	4,90	49	0,95	4,70	47	المراوغة
غير دال		0,61	1,66	2,90	29	1,62	3,20	32	التصويب
غير دال		0,37	1,34	3,30	33	1,08	3,50	35	التحرر من المراقبة
غير دال		0,88	1,45	3,10	31	1,07	3,60	36	خلق مساحات
غير دال		1,13	1,34	2,70	27	1,43	3,40	34	تبادل المراكز
غير دال		0,68	6,62	27,10	271	5,07	28,90	289	المجموع

عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05)



من خلال الجدول رقم (06) والشكل البياني رقم (02) الخاص بالأداء الخططي الفردي الهجومي للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي نلاحظ أن:

العينة الضابطة تحصلت في (استقبال الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراقبة، خلق مساحات، تبادل المراكز) على متوسط حسابي وانحراف معياري على التوالي: $(2.01 \pm 6.4, 1.66 \pm 4.1, 0.95 \pm 4.7, 1.62 \pm 3.2, 1.08 \pm 3.5, 1.07 \pm 3.6, 1.43 \pm 3.4)$ وكان مجموع الأخطاء الخططية الفردية الهجومية 289 خطأ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري 5.07 ± 28.90 .

أما العينة التجريبية فكان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (استقبال الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراقبة، خلق مساحات، تبادل المراكز) على التوالي: $(2.63 \pm 5.7, 1.43 \pm 4.5, 1.73 \pm 4.9, 1.66 \pm 2.9, 1.34 \pm 3.3, 1.45 \pm 3.1, 1.34 \pm 2.7)$ وكان مجموع الأخطاء الخططية الفردية الهجومية 271 خطأ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري 6.62 ± 27.1 .

- وبعد معالجة النتائج إحصائياً لمعرفة دلالة الفروق بين عدد الأخطاء الخططية الفردية الهجومية في القياس القبلي للعينتين من حيث (استقبال الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراقبة، خلق مساحات، تبادل المراكز) وباستعمال اختبار (ت)، وجد أن قيمة (ت) المحسوبة على التوالي: $(0.66, 0.58, 0.32, 0.61, 0.37, 0.88, 1.13)$ ونلاحظ أن قيم (ت) المحسوبة هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ $2,10$ عند درجة حرية 18.

وعند معالجة النتائج إحصائياً أيضاً لمعرفة دلالة الفروق بين مجموع الأخطاء الخططية الفردية الهجومية في القياس القبلي للعينتين باستعمال اختبار (ت) وجد أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (0.68) ونلاحظ أنها أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ $2,10$ عند درجة حرية 18، لذا فإن الفرق غير دال إحصائياً بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين.

مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) الذي دل على تكافؤ مجموعتي البحث من حيث الاختبارات (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم))، والتي بلغت قيمة (ت) على التوالي: (0.66، 0.28، 0.57، 1.49، 0.67) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية التي تقدر بـ (2,04). ومن خلال الجدول رقم (06) ، في (استقبال الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراقبة، خلق مساحات، تبادل المراكز) كانت قيمة (ت) على التوالي: (0.66، 0.58، 0.32، 0.61، 0.37، 0.88، 1.13)، أما مجموع الأخطاء فقد كانت (ت) المحسوبة (0.68) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2,10).

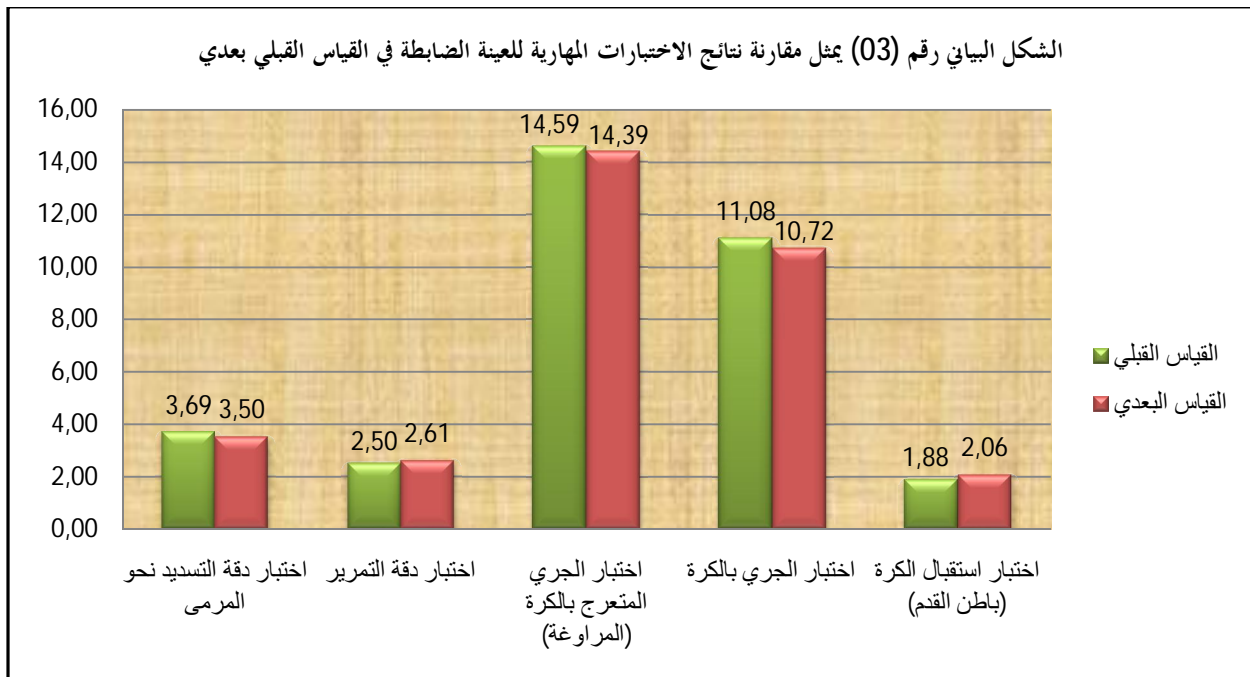
وترجع الدراسة إلى وجود تجانس بين العينتين في اختبارات الأداء المهاري والأداء الخططي الفردي الهجومى إلى القواعد العلمية التي تحدد تأسس اختيار العينة وهذا ما أشار إليه أمين فوزي¹ ومحمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان²، إلى تكافؤ مجموعتي البحث في كل عينة في أهم المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي قبل تنفيذ التجربة. ضف إلى ذلك وجودهم في مرحلة سنوية واحدة وعدد سنوات الممارسة، ويعزو الباحث أيضا إلى تكافؤ الفروق الفردية بين اللاعبين، ولعل أيضا إجراء القياس لجميع اللاعبين في ظروف متشابهة تماما، وفي نفس الأماكن والأوقات التي أجريت فيها القياسات هو ما جعل العينتين متشابهتين في كافة المتغيرات وهذا ما يؤكد لنا تجانس العينتين قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

¹ أحمد أمين فوزي: علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 1992، ص 286.

² محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: علم النفس الرياضي، الطبعة 3، دار المعارف، مصر، 1987، ص 102.

2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي الهجومي بين القياس القبلي والبعدي للعبة الضابطة "

جدول رقم (07) يمثل مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعبة الضابطة في القياس القبلي بعدي							
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	اللعبة الضابطة				الاختبارات المهارية
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			ع	س	ع	س	
غير دال	2,13	1,32	0,81	3,38	0,79	3,69	دقة التسديد نحو المرمى
غير دال		0,44	0,63	2,56	0,63	2,50	دقة التمرير
غير دال		0,23	0,99	14,55	0,89	14,59	الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)
غير دال		0,35	0,86	11,04	0,79	11,08	الجري بالكرة
غير دال		1,43	0,54	2,19	0,81	1,88	استقبال الكرة (باطن القدم)
عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0,05)							



من خلال الجدول رقم (07) والشكل البياني رقم (03) الخاص بالاختبارات المهارية للعينه الضابطة

في القياس القبلي بعدي نلاحظ أنها:

تحصلت في القياس القبلي (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) على متوسط حسابي وانحراف معياري

على التوالي: $(0,81 \pm 3,69, 0,63 \pm 2,50, 0,89 \pm 14,59, 0,79 \pm 11,08, 0,81 \pm 1,88)$.

أما القياس البعدي فتحصلت في (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) على متوسط حسابي وانحراف معياري

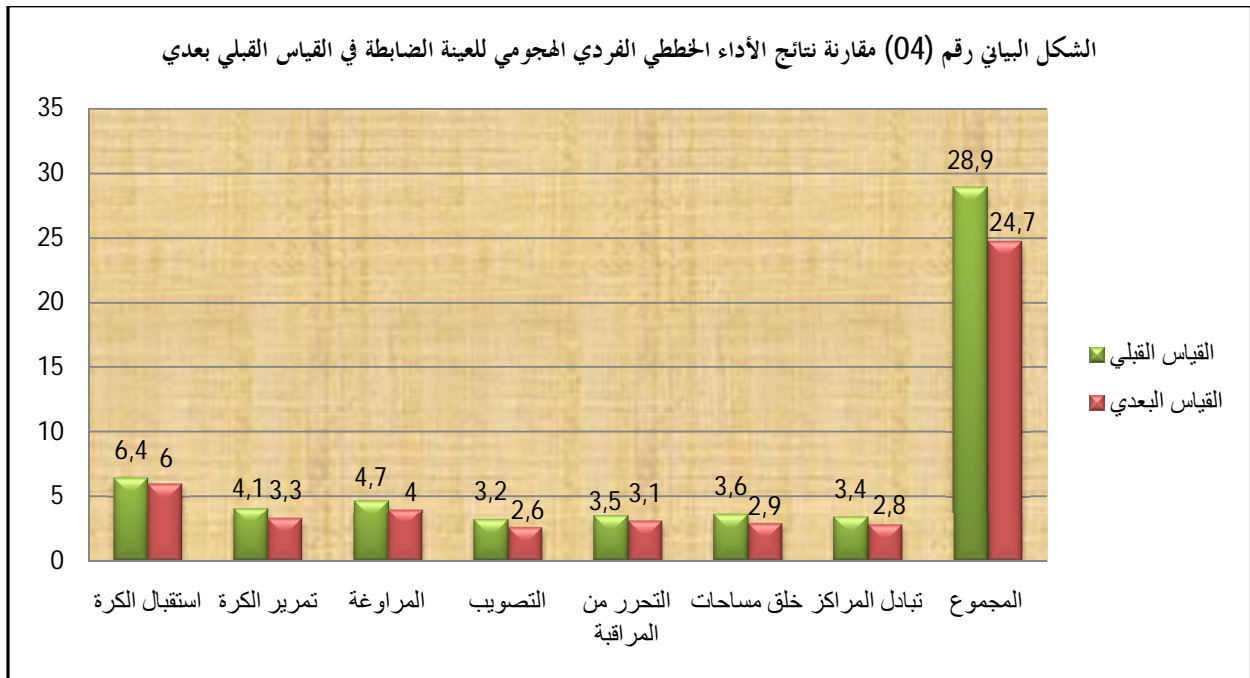
على التوالي: $(0,81 \pm 3,38, 0,63 \pm 2,56, 0,99 \pm 14,55, 0,86 \pm 11,04, 0,54 \pm 2,19)$

وبعد معالجة النتائج إحصائيا لمعرفة دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) باستعمال اختبار (ت) وجد أن قيم (ت) المحسوبة على التوالي: $1,32, 0,44, 0,23,$

$0,35, 1,43$ ونلاحظ أنها أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ $2,13$ عند درجة حرية 15 .

جدول رقم (08) مقارنة نتائج الأداء الخططي الفردي الهجومي للعبة الضابطة في القياس القبلي بعدي									
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	العينة الضابطة						متغيرات الأداء الخططي
			القياس البعدي			القياس القبلي			
			ع	س	مج	ع	س	مج	
غير دال	2,26	0,40	1,63	6,00	60	2,01	6,40	64	استقبال الكرة
غير دال		1,63	1,42	3,30	33	1,66	4,10	41	تمرير الكرة
غير دال		1,41	1,33	4,00	40	0,95	4,70	47	المراوغة
غير دال		1,33	0,97	2,60	26	1,62	3,20	32	التصويب
غير دال		0,80	1,52	3,10	31	1,08	3,50	35	التحرر من المراقبة
غير دال		1,29	1,37	2,90	29	1,07	3,60	36	خلق مساحات
غير دال		1,41	1,14	2,80	28	1,43	3,40	34	تبادل المراكز
غير دال		2,21	4,14	24,70	247	5,07	28,90	289	المجموع

عند درجة حرية (09) ومستوى دلالة (0,05)



من خلال الجدول رقم (08) والشكل البياني رقم (04) الخاص بالأداء الخططي الفردي الهجومي للعيننة الضابطة في القياس القبلي بعدي نلاحظ أنهما:

تحصلت في القياس القبلي (استقبال الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراقبة، خلق مساحات، تبادل المراكز) على متوسط حسابي وانحراف معياري على التوالي: $(2.01 \pm 6.4, 1.66 \pm 4.1, 0.95 \pm 4.7, 1.62 \pm 3.2, 1.08 \pm 3.5, 1.07 \pm 3.6, 1.43 \pm 3.4)$ وكان مجموع الأخطاء الخططية الفردية الهجومية 289 خطأ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري 5.07 ± 28.9 . أما القياس البعدي فكان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (استقبال الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراقبة، خلق مساحات، تبادل المراكز) على التوالي: $(1.63 \pm 6, 1.42 \pm 3.3, 0.97 \pm 2.6, 1.33 \pm 4, 1.52 \pm 3.1, 1.37 \pm 2.9, 1.14 \pm 2.8)$ وكان مجموع الأخطاء الخططية الفردية الهجومية 247 خطأ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري 4.14 ± 24.7 .

- وبعد معالجة النتائج إحصائيا لمعرفة دلالة الفروق بين عدد الأخطاء الخططية الفردية الهجومية في القياس القبلي والبعدي للعيننة الضابطة من حيث (استقبال الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراقبة، خلق مساحات، تبادل المراكز) وباستعمال اختبار (ت)، وجد أن قيمة (ت) المحسوبة على التوالي: $(0.40, 1.63, 1.41, 1.33, 0.80, 1.29, 1.41)$ ونلاحظ أن قيم (ت) المحسوبة هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 2,26 عند درجة حرية 09.

وعند معالجة النتائج إحصائيا أيضا لمعرفة دلالة الفروق بين مجموع الأخطاء الخططية الفردية الهجومية في القياس القبلي والبعدي للعيننة الضابطة باستعمال اختبار (ت) وجد أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (2.21) ونلاحظ أنها أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 2,26 عند درجة حرية 09، لذا فإن الفرق غير دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للعيننة الضابطة.

مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) والتي دلت على المقارنة بين نتائج اختبارات الأداء المهاري للعينه الضابطة من حيث (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم))، والتي بلغت قيمة (ت) فيها على التوالي: (1.32، 0.44، 0.23، 0.35، 1.43) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية التي تقدر بـ(2,13) مما يشير إلى عدم وجود دلالة إحصائية في اختبارات الأداء المهاري.

ومن خلال الجدول رقم (08)، والذي يدل على القياس القبلي والبعدي للأداء الخططي الفردي الهجومي في (استقبال الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراقبة، خلق مساحات، تبادل المراكز) كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي: (0.40، 1.63، 1.41، 1.33، 0.80، 1.29، 1.41)، أما مجموع الأخطاء فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (0) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2,26) عند درجة الحرية 09.

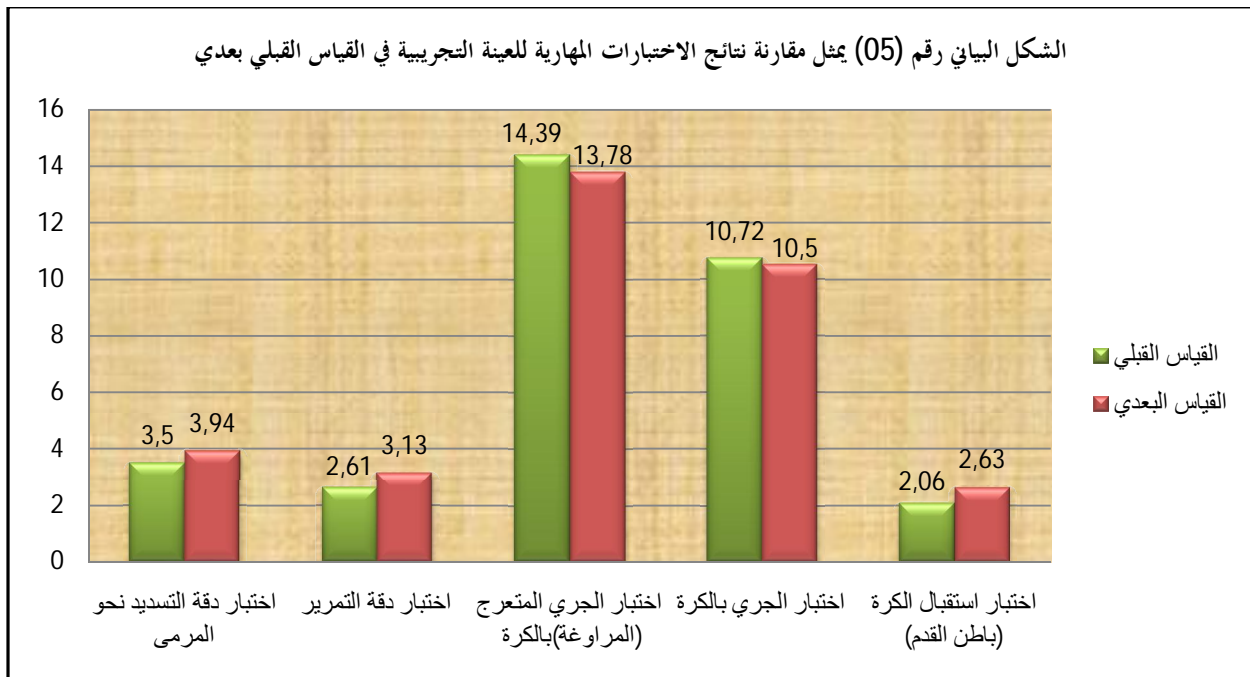
وتبين لنا من الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة ويرجع الباحثان ذلك إلى عدم استخدام المدربين للأسس العلمية في بناء البرامج التدريبية، وخاصة إذا ما تعلق الأمر بالإعداد المهاري أو الخططي، إضافة إلى عدم استخدام الطرق والأساليب الحديثة في البرامج المسطرة من قبل المدربين في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين، وعدم اعتمادهم على الاختبارات والقياسات التي من شأنها تقييم مستوى اللاعبين، بل اعتمادهم على أساليب وطرق عشوائية في تعليم المهارات الأساسية.

3- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي المهجومي بين القياس القبلي والبعدى للعيننة التجريبية ولصالح القياس البعدى"

جدول رقم (09) يمثل مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعيننة التجريبية في القياس القبلي بعدي

الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	العيننة التجريبية				الاختبارات المهارية
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			ع	س	ع	س	
دال	2,13	2,41	0,68	3,94	0,82	3,50	دقة التسديد نحو المرمى
دال		2,52	0,81	3,13	0,63	2,61	دقة التمرير
دال		2,92	0,99	13,78	1,03	14,39	الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)
دال		2,66	0,50	10,50	0,54	10,72	الجري بالكرة
دال		3,58	0,50	2,63	0,77	2,06	استقبال الكرة (باطن القدم)

عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0,05)



من خلال الجدول رقم (09) والشكل البياني رقم (05) الخاص بالاختبارات المهارية للعينة التجريبية

في القياس القبلي بعدي نلاحظ أنها:

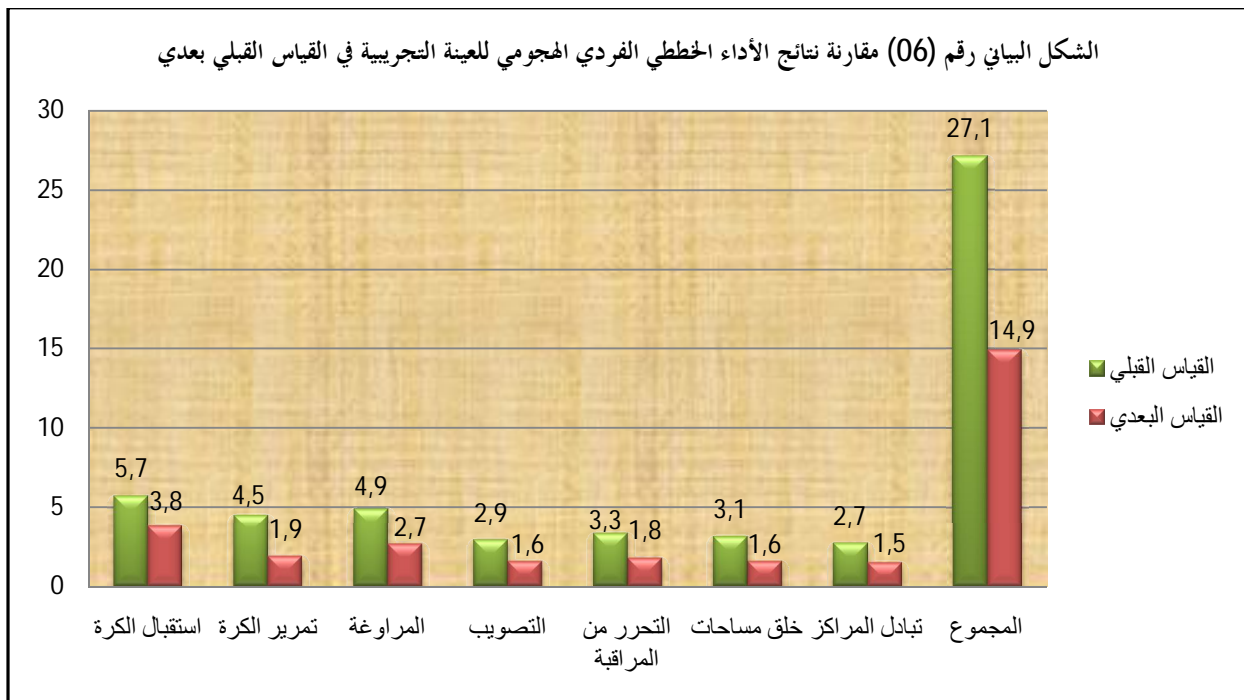
تحصلت في القياس القبلي (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) على متوسط حسابي وانحراف معياري على التوالي: $(0.82 \pm 3.5, 0.63 \pm 2.61, 1.03 \pm 14.39, 0.54 \pm 10.72, 0.77 \pm 2.06)$.

أما القياس البعدي فتحصلت في (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) على متوسط حسابي وانحراف معياري على التوالي: $(0.68 \pm 3.94, 0.81 \pm 3.13, 0.99 \pm 13.78, 0.5 \pm 10.5, 0.5 \pm 2.63)$.

وبعد معالجة النتائج إحصائياً لمعرفة دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) باستعمال اختبار (ت) وجد أن قيم (ت) المحسوبة على التوالي: $(2.41, 2.52, 2.92, 2.66, 3.58)$ ونلاحظ أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 2.13 عند درجة حرية 15 ، وكانت لصالح القياس البعدي.

جدول رقم (10) مقارنة نتائج الأداء الخططي الفردي المهجومي للعبة التجريبية في القياس القبلي بعدي									
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	العينة التجريبية						متغيرات الأداء الخططي
			القياس البعدي			القياس القبلي			
			ع	س	مج	ع	س	مج	
دال	2,26	2,53	1,03	3,80	38	2,63	5,70	57	استقبال الكرة
دال		4,33	1,37	1,90	19	1,43	4,50	45	تمرير الكرة
دال		3,03	1,06	2,70	27	1,73	4,90	49	المراوغة
دال		2,51	0,84	1,60	16	1,66	2,90	29	التصويب
دال		2,57	1,14	1,80	18	1,34	3,30	33	التحرر من المراقبة
دال		2,58	0,97	1,60	16	1,45	3,10	31	خلق مساحات
دال		2,45	0,85	1,50	15	1,34	2,70	27	تبادل المراكز
دال		6,69	3,81	14,90	149	6,62	27,10	271	المجموع

عند درجة حرية (09) ومستوى دلالة (0,05)



من خلال الجدول رقم (10) والشكل البياني رقم (06) الخاص بالأداء الخططي الفردي الهجومي للعبة التجريبية في القياس القبلي بعدي نلاحظ أنها:

تحصلت في القياس القبلي (استقبال الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراقبة، خلق مساحات، تبادل المراكز) على متوسط حسابي وانحراف معياري على التوالي: $(2.63 \pm 5.7, 1.43 \pm 4.5, 1.73 \pm 4.9, 1.66 \pm 2.9, 1.34 \pm 3.3, 1.45 \pm 3.1, 1.34 \pm 2.7)$ وكان مجموع الأخطاء الخططية الفردية الهجومية 271 خطأ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري 6.62 ± 27.1 .

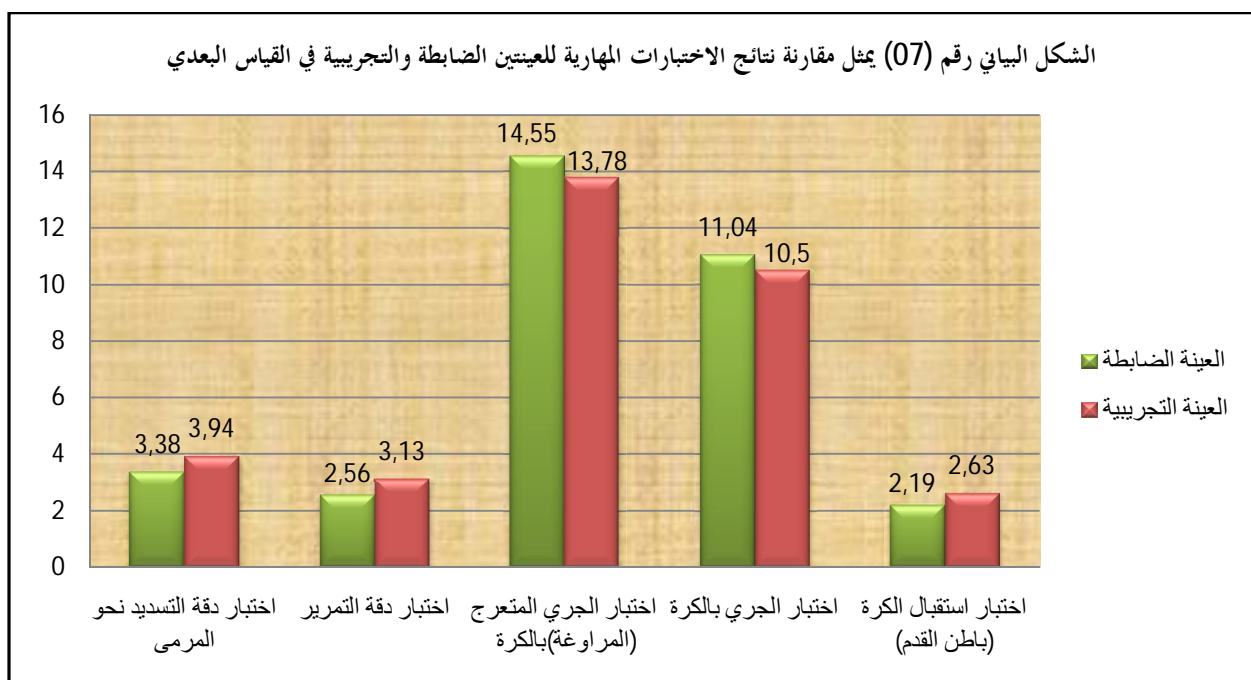
أما القياس البعدي فكان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (استقبال الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراقبة، خلق مساحات، تبادل المراكز) على التوالي: $(1.03 \pm 3.8, 1.37 \pm 1.9, 1.06 \pm 2.7, 0.84 \pm 1.6, 1.14 \pm 1.8, 0.97 \pm 1.6, 0.85 \pm 1.5)$ وكان مجموع الأخطاء الخططية الفردية الهجومية 149 خطأ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري 3.81 ± 14.90 .

- وبعد معالجة النتائج إحصائياً لمعرفة دلالة الفروق بين عدد الأخطاء الخططية الفردية الهجومية في القياس القبلي والبعدي للعبة التجريبية من حيث (استقبال الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراقبة، خلق مساحات، تبادل المراكز) وباستعمال اختبار (ت)، وجد أن قيمة (ت) المحسوبة على التوالي: $(2.53, 4.33, 3.03, 2.51, 2.57, 2.58, 2.45)$ ونلاحظ أن قيم (ت) المحسوبة هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 2,26 عند درجة حرية 09.

وعند معالجة النتائج إحصائياً أيضاً لمعرفة دلالة الفروق بين مجموع الأخطاء الخططية الفردية الهجومية في القياس القبلي والبعدي للعبة التجريبية باستعمال اختبار (ت) وجد أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (6.69) ونلاحظ أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 2,26 عند درجة حرية 09، لذا فإن الفرق دال إحصائياً ولصالح القياس البعدي.

4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي المهجومي بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ولصالح العينة التجريبية".

جدول رقم (11) يمثل مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي							
الاختبارات المهارية	القياس البعدي		القياس البعدي		ت"ت"	ت"ت"	الدلالة الإحصائية
	العيينة الضابطة	العيينة التجريبية	ع	س			
دقة التسديد نحو المرمى	3,38	0,81	3,94	0,68	2,13	2,04	غير دال
دقة التمرير	2,56	0,63	3,13	0,81	2,20		غير دال
الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)	14,55	0,99	13,78	0,99	2,19		غير دال
الجري بالكرة	11,04	0,86	10,50	0,50	2,15		غير دال
استقبال الكرة (باطن القدم)	2,19	0,54	2,63	0,50	2,37		غير دال
عند درجة حرية (30) ومستوى دلالة (0,05)							



من خلال الجدول رقم (11) والشكل البياني رقم (07) الخاص بالاختبارات المهارية للعينتين

الضابطة والتجريبية في القياس البعدي نلاحظ أن:

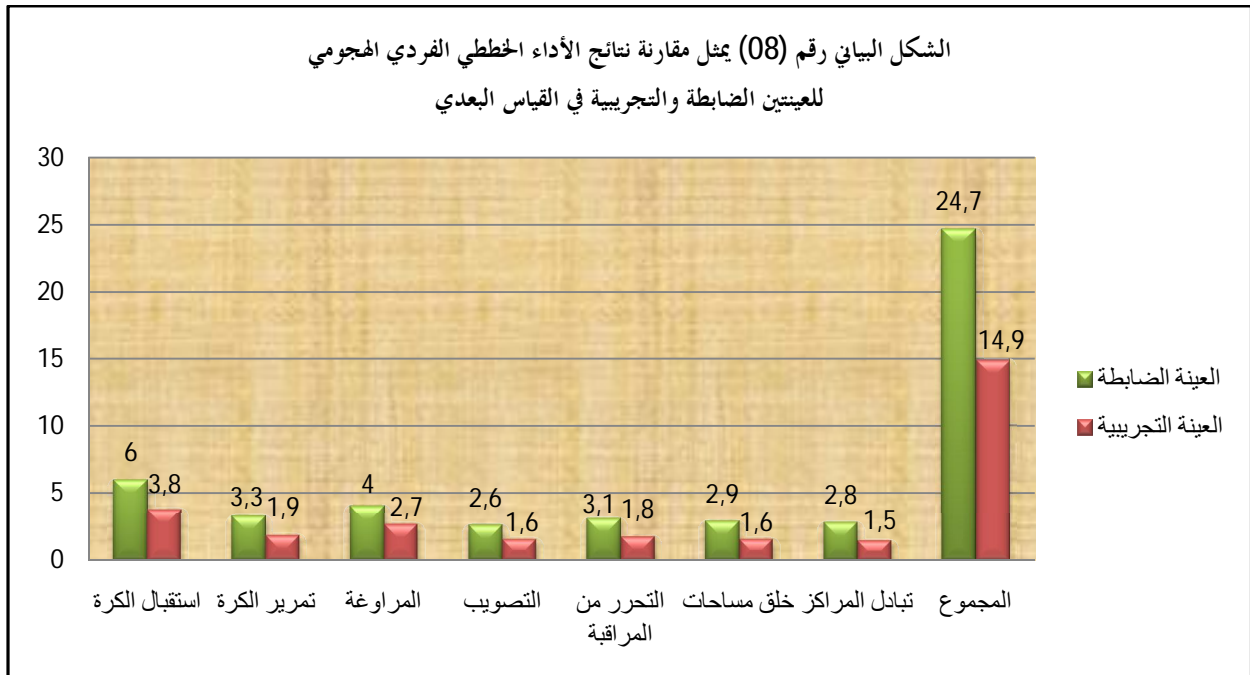
العينة الضابطة تحصلت في (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) على متوسط حسابي وانحراف معياري على التوالي: $(0.81 \pm 3.38, 0.63 \pm 2.56, 0.99 \pm 14.55, 0.86 \pm 11.04, 0.54 \pm 2.19)$.

ومن خلال نفس الجدول والشكل البياني نلاحظ أن العينة التجريبية قد تحصلت في (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) على متوسط حسابي وانحراف معياري على التوالي: $(0.81 \pm 3.13, 0.68 \pm 3.94, 0.99 \pm 13.78, 0.5 \pm 10.5, 0.5 \pm 2.63)$

وبعد معالجة النتائج إحصائياً لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) باستعمال اختبار (ت) وجد أن قيم (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على التوالي: $(2.13, 2.20, 2.19, 2.15, 2.37)$ ونلاحظ أن قيم (ت) المحسوبة هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 2,04 عند درجة حرية 30، وكانت لصالح العينة التجريبية.

جدول رقم (12) يمثل مقارنة نتائج الأداء الخططي الفردي الهجومي للعبتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي									
الدالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	القياس البعدي للعبينة التجريبية			القياس البعدي للعبينة الضابطة			متغيرات الأداء الخططي
			ع	س	مج	ع	س	مج	
دال	2,10	3,60	1,03	3,80	38	1,63	6,00	60	استقبال الكرة
دال		2,24	1,37	1,90	19	1,42	3,30	33	تمرير الكرة
دال		2,41	1,06	2,70	27	1,33	4,00	40	المراوغة
دال		2,47	0,84	1,60	16	0,97	2,60	26	التصويب
دال		2,16	1,14	1,80	18	1,52	3,10	31	التحرر من المراقبة
دال		2,45	0,97	1,60	16	1,37	2,90	29	خلق مساحات
دال		2,89	0,85	1,50	15	1,14	2,80	28	تبادل المراكز
دال		5,51	3,81	14,90	149	4,14	24,70	247	المجموع

عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05)



من خلال الجدول رقم (12) والشكل البياني رقم (08) الخاص بالأداء الخططي الفردي الهجومي للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي نلاحظ أن:

العينة الضابطة تحصلت في (استقبال الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراقبة، خلق مساحات، تبادل المراكز) على متوسط حسابي وانحراف معياري على التوالي: $(1.63 \pm 3.3, 1.42 \pm 3.3, 1.33 \pm 4, 0.97 \pm 2.6, 1.52 \pm 3.1, 1.37 \pm 2.9, 1.14 \pm 2.8)$ وكان مجموع الأخطاء الخططية الفردية الهجومية 247 خطأ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري $4,14 \pm 24,70$.

أما العينة التجريبية فكان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (استقبال الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراقبة، خلق مساحات، تبادل المراكز) على التوالي: $(1.03 \pm 3.8, 1.37 \pm 1.9, 1.06 \pm 2.7, 0.84 \pm 1.6, 1.14 \pm 1.8, 0.97 \pm 1.6, 0.85 \pm 1.5)$ وكان مجموع الأخطاء الخططية الفردية الهجومية 149 خطأ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري $3,81 \pm 14,9$.

- وبعد معالجة النتائج إحصائياً لمعرفة دلالة الفروق بين عدد الأخطاء الخططية الفردية الهجومية في القياس القبلي للعينتين من حيث (استقبال الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراقبة، خلق مساحات، تبادل المراكز) وباستعمال اختبار (ت)، وجد أن قيمة (ت) المحسوبة على التوالي: $(3.60, 2.24, 2.41, 2.47, 2.16, 2.45, 2.89)$ ونلاحظ أن قيم (ت) المحسوبة هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 2,10 عند درجة حرية 18.

وعند معالجة النتائج إحصائياً أيضاً لمعرفة دلالة الفروق بين مجموع الأخطاء الخططية الفردية الهجومية في القياس البعدي للعينتين باستعمال اختبار (ت) وجد أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (5.51) ونلاحظ أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 2,10 عند درجة حرية 18، لذا فإن الفرق دال إحصائياً بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين ولصالح العينة التجريبية في القياس البعدي.

مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (09، 10) التي دلت على المقارنة بين نتائج الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي الهجومي للعينة التجريبية في القياس القبلي بعدي، والجداول (11، 12) التي دلت على المقارنة بين نتائج الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي الهجومي للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية، والتي كانت لصالح العينة التجريبية في القياس البعدي.

ويرجع الباحثان ذلك إلى فعالية وتأثير تنمية بعض القدرات العقلية عند اللاعبين من خلال دمج التصور الذهني ضمن البرنامج التدريبي الخاص بالعينة التجريبية حيث تسهل هذه القدرات في تعلم المهارات الحركية والفنية والخططية عند اللاعبين حيث يرى **شمعون والجمال**¹ أن الهدف من استخدام التدريب العقلي هو تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة، وزيادة القدرة على إعادة التكرار التثبيت والتحكم في الأداء المثالي، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة، ومن المهم أيضا أن يتعرف المدرب على كل ما يدور في عقل اللاعب وذلك أثناء تعليمه له المهارات المختلفة في كرة القدم لأن التفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل والجسم.

وهذا ما يؤكد أسامة كامل راتب² أن التدريب العقلي للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات، ولا شك أن ذلك يعينه في أن يصبح أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية.

ويضيف **محمد العربي شمعون**³ على أنه أجريت تجارب على العلاقة بين التدريب العقلي واكتساب المهارات الحركية وتم التوصل إلى وجود علاقة إيجابية، وأن التدريب العقلي يساهم في اكتساب المهارات الحركية.

¹ محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال: التدريب العقلي في التنس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص 16.

² أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص 317.

³ محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980، ص 224.

والتصور الذهني يحتاج إلى تدريب اللاعب عليه من خلال مواقف تدريبية داخل الملعب وخارجه وإلى ممارسة وتطبيق فعلي في مواقف مشابهة للتي تحدث في المباريات الرسمية خصوصاً أن تدريبات كرة القدم تتم يومياً وتزخر بالعديد من المهارات التي لا بد للاعب أن يتقنها، والشيء الذي لا بد أن يدركه المدرب والإداري واللاعب أن التدريب العقلي، يبعد اللاعب عن التوتر والقلق وباقي المهارات النفسية التي تؤثر على مستوى الأداء.

وباعتبار أن التدريب على المهارات العقلية كالتصور الذهني والاسترخاء كأحد أنواع التدريب الهادف في تطوير وتنمية مستوى الأداء، ومن خلال ما احتواه البرنامج التدريبي العقلي المقترح لتنمية الأداء الخططي الفردي الهجومي، وبعض المهارات الفردية التي يحتاجها لاعب كرة القدم، فإننا نلمس النتائج الإيجابية التي وصلت إليها الدراسة وهذا راجع أيضاً إلى التحكم في المهارات العقلية لدى اللاعبين عن طريق استعمال عدة وسائل سمعية بصرية إضافة إلى استعمال الحواس، وهذا ما اشتمل في ما يعرف بالتدريب العقلي غير المباشر، حيث يعرفه محمد العربي شمعون¹ أنه يشمل على القراءة لوصف مهارة معينة، مشاهدة الأفلام والاستماع لوصف المهارة ومشاهدة النماذج الحية وكتابة التعليمات والدمج بين الوسائل السمعية والمرئية.

وإن الاستعمال اليومي للتدريب على المهارات العقلية يساعد على اكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية وذلك من خلال استعادة الخبرات السابقة واسترجاع استراتيجيات الواجب إتباعها في المنافسة.

إضافة إلى ذلك فالتدريب الذهني يعمل على تحسين وتطوير الأداء العملي ويقلل من زمن التعلم، فضلاً عن تثبيت القدرات والمهارات الحركية خاصة عند هذه الفئة، وخلق التفاعل الإيجابي بين كل متطلبات العملية التعليمية، إذ أن استغلال الجوانب الذهنية من حيث التفكير في تفاصيل أجزاء المهارة (الفعالية) المطلوب تنفيذها في الوحدة التعليمية أحدث تقدماً ملحوظاً في مستوى الأداء.

وعند ربط التصور الذهني بمتغير الأداء الخططي الفردي وخاصة الهجومي، فإننا نلاحظ تحسناً في نسبة التفكير والذكاء الفردي وهذا ما يحتاجه لاعب كرة القدم أثناء المباراة من خلال قراءة اللعب والتمركز الجيد وخلق مساحات داخل الملعب، وهذا ما يؤكد فرات جبار سعد الله² أن تنفيذ خطط

¹ محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال: مرجع سبق ذكره، ص16.

² فرات جبار سعد الله، التدريب المعرفي والعقلي للاعب كرة القدم، ط1، عمان، دار دجلة، 2011، ص183 - 184.

اللعبة يتطلب تنمية القدرات الذهنية من خلال اكتساب المعلومات والمعارف الخططية. وأشار إلى القابليات والقدرات المعرفية والعقلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم وهي:

- "قدرة التفكير السريع واتخاذ الاستجابة الملائمة بسرعة"، "وسرعة الاستجابة الحركية، وفي هذا المجال ترتبط سرعة التفكير واتخاذ القرار مع سرعة التحرك، وبذلك يظهر اللاعب رشيقا سريع الحركة"، وهذا ما لاحظناه في المتغيرات الخططية لتبادل المراكز وخلق المساحات والتحرر من المراقبة. ويضيف قائلاً "بأن سرعة اتخاذ القرار، والتي تعد مهمة جدا للاعب كرة القدم حيث يحتاجها بشكل كبير المهاجم لاتخاذ القرار المناسب والصحيح في أقل وقت ممكن"، مما يؤكد أهمية تنمية مهارة التفكير لدى هذه المرحلة العمرية، مضيفاً "أن إهمال الإعداد المعرفي الذهني الجيد يؤثر تأثيراً سلبياً وقويماً في أداء لاعبي الفريق".

وهذا ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة ونذكر منها دراسة عبد الرحيم محمد الطيب سلامي (2002م)، إضافة إلى دراسة محمود موسى العكيلي (2006)، ودراسة مسعد رشاد العيوطي (2004م)، في أن التصور الذهني من شأنه تطوير المهارات الأساسية عند اللاعبين.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تم في البداية عرض النتائج الخاصة بالاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) إضافة إلى نتائج قياس الأداء الخططي الفردي الهجومي (استقبال الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراقبة، خلق مساحات، تبادل المراكز) وتم مناقشتها من حيث وجود فروق دالة إحصائية في القياسات القبليّة، وتم عرض النتائج المتعلقة بتأثير البرنامج المقترح على تنمية الأداء الخططي الفردي الهجومي لدى العينة التجريبية والضابطة، وفي الأخير تمت المقارنة بين نتائج القياس البعدي لكلا العينتين في الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي الهجومي، وكان لزاما علينا محاولة مناقشة وتفسير هذه النتائج.

5- مقارنة النتائج بالفرضيات:

بعد تحليل النتائج ومناقشتها، ومن أجل إتباع الطرق السليمة سوف نحاول الإجابة على تساؤلات الدراسة من خلال مقارنة النتائج بفرضيات البحث ومدى تحققها وبالتالي الحصول على إجابات لدراستنا.

5-1 مقارنة نتائج الفرضية الأولى:

والتي تفرض أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي الهجومى بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي ".
 تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين العينتين في القياس القبلي من خلال (اختبار دقة التمرير، اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة).
 ومن خلال الجدول رقم (06) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجموع الأخطاء الخططية الفردية الهجومية بين العينتين في القياس القبلي، ومنه نخلص إلى أن عيني البحث متجانسة ومتكافئة.

وبذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرضية الأولى.

5-2 مناقشة فرضية البحث الثانية:

والتي تفرض أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي الهجومى بين القياس القبلي والبعدى للعينه الضابطة ".
 تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية للعينه الضابطة في القياس القبلي بعدى من خلال (اختبار دقة التمرير، اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة).
 ومن خلال الجدول رقم (08) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجموع الأخطاء الخططية الفردية الهجومية للعينه الضابطة في القياس القبلي والبعدى، ومنه نخلص إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدى للعينه الضابطة.

وبذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرضية الثانية.

3-5 مناقشة فرضية البحث الثالثة:

والتي تفرض أنه: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي الهجومى بين القياس القبلي والبعدى للعينه التجريبية ولصالح القياس البعدى ".

تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية للعينه التجريبية في القياس القبلي والبعدى من خلال (اختبار دقة التمرير، اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة). ومن خلال الجدول رقم (10) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجموع الأخطاء الخططية الفردية الهجومية للعينه التجريبية في القياس القبلي والبعدى، ومنه نخلص إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

وبذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرضية الثالثة.

4-5 مناقشة فرضية البحث الرابعة:

والتي تفرض أنه: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية والأداء الخططي الفردي الهجومى بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى ولصالح العينه التجريبية".

تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين العينتين في القياس البعدى من خلال (اختبار دقة التمرير، اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة). ومن خلال الجدول رقم (12) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجموع الأخطاء الخططية الفردية الهجومية بين العينتين في القياس البعدى، ومنه نخلص إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في القياس البعدى ولصالح العينه التجريبية.

وبذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرضية الأولى.

5-5 مناقشة فرضية البحث الرئيسية:

والتي تفرض أنه: "للبرنامج التدريبي المقترح والمدعم بالتصور الذهني أثر على تنمية الأداء الخططي الفردي الهجومي عند لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة"

لقد تأكدنا من أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المدعم بالتصور الذهني قد أثر إيجاباً في تنمية الأداء الخططي الفردي الهجومي، وعليه يرى الباحثان أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن: للبرنامج التدريبي المقترح والمدعم بالتصور الذهني أثر على تنمية الأداء الخططي الفردي الهجومي عند لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة، وبذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرضية الرئيسية.

6- الاستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث، وفي ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها
أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس وتقارب المستوى قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث.
2. حقق البرنامج التدريبي المقترح المدعم بالتصور الذهني تطوراً ملحوظاً في القياس القبلي والبعدي والذي كان لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية، والأداء الخططي الفردي الهجومي، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث محتوى الحصص التدريبية، وعدد مرات التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على التطبيق المباشر لهذه المهارات من حيث وضع اللاعبين في ظروف مشابهة للمنافسة، مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس الموقف، إضافة إلى الحصص المبرمجة قبل البدء في المرحلة الرئيسية للحصة التدريبية الخاصة بالتصور الذهني، والتي تجعل اللاعب يقبل على العمل بجدية، حيث كان هناك تقبل من طرف اللاعبين لبرنامج التصور الذهني وهذا ما سهل نوعاً ما من عملنا كباحثان.
3. انخفاض إيجابي ملحوظ في عدد ومجموع الأخطاء الخططية الفردية الهجومية المرتكبة من طرف المجموعة التجريبية، والذي بينته المتوسطات الحسابية، وظهر هذا بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي ساعد في تطوير بعض المهارات الخاصة بلاعبي كرة القدم.
4. تكرار التدريب على المهارات العقلية (التصور الذهني، الاسترخاء...) قبل كل حصة تدريبية أدى إلى تحسن في بعض المهارات الفنية والخططية الفردية عند اللاعبين وبشكل ملحوظ.

7- التوصيات:

يوصي الباحثان بما يلي:

1. ضرورة استخدام التدريب على المهارات العقلية وخاصة التصور الذهني ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تطوير المهارات الأساسية الفنية منها أو الخططية في كرة القدم.
2. ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي الذهنية والمهارية والخططية ضمن البرامج التدريبية الخاصة بكرة القدم.
3. تكرار التمرينات المتعلقة بالجانب الذهني قبل كل حصة تدريبية وقبل كل مباراة لما لها من الأثر الإيجابي على إبعاد اللاعب عن ما يسمى بالقلق والارتباك أثناء تنفيذ المهارات الخططية وخاصة الفردية الهجومية منها.
4. يجب على المدرب أن يعود اللاعب على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة وذلك باستخدام عدة وسائل.
5. التأكيد على استعمال التصور الذهني المصاحب للتعليم المهاري والخططي لما له من دور في عملية تسريع التعلم.
6. تشجيع اللاعبين على التدريب على المهارات الأساسية والتدريب على التصور العقلي في أوقات غير أوقات التدريب (الوقت الشخصي للاعب).
7. ضرورة وجود شخص متخصص في علم النفس الرياضي للعمل مع فرق الناشئين والمبتدئين.
8. ضرورة إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى ولمهارات أخرى، نظرا للتقدم الحاصل والمتسارع في لعبة كرة القدم



قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية:

- 01 أبو العلاء عبد الفتاح: "بيولوجيا الرياضة والصحة الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998
- 02 أحمد أمين فوزي: علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 1992
- 03 أحمد بسطوسي: "سباقات المضمار ومسابقات الميدان"، دار نشر المعارف، الإسكندرية، 1998
- 04 أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط3، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1972
- 05 أسامة كامل راتب "النمو الحركي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1994
- 06 أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية العقلية"، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1994
- 07 أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995
- 08 أسامة كمال راتب: "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997
- 09 أمر الله البساطي: "التدريب و الإعداد البدني"، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1980
- 10 بخوش عمار، الدنبيات محمد، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001
- 11 بطرس رزق الله: "متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية"، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1992
- 12 حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002
- 13 حسن السيد أبو عبده: "الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ط1، 2001
- 14 حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
- 15 حماد مفتي إبراهيم: الجديد في الإعداد المهاري والخططية للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
- 16 حنفي محمود مختار: الإختبارات والقياسات للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، 1997
- 17 حنفي محمود مختار: كرة القدم تدريب وخطط، دار الفكر العربي، القاهرة، ر، ت، 1988
- 18 حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997
- 19 حنفي محمود مختار: "مدرب الفريق بكرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980
- 20 رفاعي مصطفى حسين: "أصول تدريب كرة القدم"، عامر للطباعة والنشر، المنصورة، 2005
- 21 الصمد عبد الستار جابر: "فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2002
- 22 طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989

23	طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبو الجمد، جماعية اللعب في كرة القدم موسوعة الإعداد الخططي، مطابع الأهرام التجارية، قليب، مصر، 1993
24	عامر فاخر شغاتي: "علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا-"، مكتبة المجتمع العربي، ط1، عمان، 2014
25	عبد الرحمان محمد عيسوي: الاختبارات والقياسات النفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2003
26	عبد العالي نصيف، قاسم حسن حسين: "مبادئ علم التدريب"، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988
27	عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، تطبيقات، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1994
28	عطاء الله أحمد: أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009
29	عماد الدين إسماعيل: "النمو في مرحلة المراهقة"، دار القومية للطباعة والنشر الكويت، 1997
30	عمرو أبو الجمد: أسس بناء كرة القدم الشاملة، ط1، المكتبة الأولمبية، القاهرة، 1996
31	فرات جبار سعد الله، التدريب المعرفي والعقلي للاعب كرة القدم، ط1، عمان، دار دجلة، 2011
32	فؤاد أبو حطب: "القدرات العقلية، المكتبة الأنجلومصرية"، ط1، القاهرة، ب.س، ص91
33	قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998
34	كمال جمال الرضي: "الجديد في ألعاب القوى"، دار وائل، الأردن، 2005
35	محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال: التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996
36	محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في مجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980
37	محمد العربي شمعون: "علم النفس الرياضي والقياس التنفسي"، مركز الكتاب للنشر، 1998
38	محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: علم النفس الرياضي، الطبعة 3، دار المعارف، مصر، 1987
39	محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، الطبعة 12، دار المعارف، القاهرة، 1992
40	محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكرة العربي، ط1، القاهرة، 2002
41	محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996
42	محمد شفيق: البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، 1985
43	محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . الجزء الأول . القاهرة 1995
44	محمد صبحي حسنين، أحمد الكسري: "موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
45	محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم"، دار عالم المعرفة، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، القاهرة، 1994
46	محمد فاروق يوسف صالح: "فاعلية الأداء الخططي الهجومي في كرة القدم ومستوى الإنجاز في المباريات"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2011.

47	محمود عبد الفتاح عنان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"، النظرية والتجريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995
48	مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
49	مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 1984
50	ممدوح عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995
51	موفق أسعد محمود: "الاختبارات والتكتيك في كرة القدم"، دار الدجلة، عمان، 2007
52	وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفى السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، دار الهدى للنشر، ط1، المينا، مصر، 2002.
53	وجيه محجوب: "علم الحركة"، مطابع دار الكتاب للطباعة والنشر، العراق، 1989
54	وجيه محجوب: "نظريات التعليم والتطور الحركي"، دار وائل للنشر، عمان، 2002

. المراجع بالأجنبية:

55	Bernard turpin : " préparation et entrainement du footballeur", édition amphora, paris ,France, 1996
56	Jurgon weineck : " manuel d'entrainement" ،Edition vigot،1986
57	Target Christiane : Manuel de préparation mental, édition vigot, paris, 2004
58	Weinberg (robert.s), gould (Daniel) ,psychologie du sport et de l'activite physique, (traduit par le chercheur), ed, vigot, paris, 1997

الرسائل والأطروحات العلمية:

59	أحمد صبحي سالم: "تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات لناشئي تنس الطاولة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2004
60	بن قوة علي: تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم 11-12 سنة رسالة ماجستير. مستغانم، 1997
61	دامرجي نه فين محمد عزيز: "تحليل الأداءات الخطئية الهجومية لبعض مباريات بطولة أمم أوروبا لكرة القدم للسيدات 2013م، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2014
62	ضياء حمود مولود: "تحليل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي للاعبين الارتكاز في خليجي 19 بكرة القدم"، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2009
63	عبد الرحيم محمد الطيب سلامي: "اثر برنامج مقترح للتدريب الذهني (العقلي) في تعلم بعض المهارات الأساسية والرضا الحركي بكرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2002

- 64 كمال ياسين لطيف: "تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة ميسان, 2010
- 65 محمد شوقي كشك: "توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم", ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة حلوان, 1986
- 66 محمد مطر عراق: "أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد", كلية التربية الرياضية, جامعة بابل, 2003
- 67 محمود موسى العكيلي: "تأثير منهج للتدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 2006
- 68 مسعد رشاد العيوطي: "تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى الضرب الساحق وبعض الجوانب العقلية لناشئ الكرة الطائرة تحت 17 سنة", رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية ببور سعيد, 2004م
- 69 وليد علي المرغني: "تحليل فعالية الأداء الخططي الدفاعي وعلاقته بنتائج المباريات لفرق الدوري الممتاز في الكرة الطائرة بالجمهورية العظمى", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة الفاتح, 2004

الملاحق

- 1- استمارة استبيان لتحديد الاختبارات المهارية
- 2- استمارة ضبط وتحكيم بطاقة الملاحظة
- 3- قائمة الأساتذة والدكاترة والمدربين المحكمين
- 4- نتائج الاختبارات والقياسات المتحصل عليها قبل المعالجة الإحصائية
- 5- البرنامج التدريبي الخاص بالإعداد الخططي الفردي الهجومي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي

تيسمىلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان لتحديد أولوية الاختبارات المهارية

بحث مقدم لتحضير مذكرة الماستر في التدريب الرياضي النخبوي بعنوان:

تأثير برنامج تدريبي مقترح مدعم بالتصور الذهني على تنمية الأداء الخططي الفردي الهجومي عند لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة.

المشرف:

د. بن رابح خير الدين

الباحثان:

- بوغاري جمال

- سعدي عوالي

السادة الدكتوراة والأساتذة الموقرين، والسادة المدربين المحترمين

نظرا لمستواكم العلمي وخبرتكم الميدانية في مجال التدريب الرياضي والتربية البدنية والرياضية، وخاصة في نشاط كرة القدم. نرجو من سيادتكم التفضل بمساعدتنا في إنجاز هذا البحث من خلال تحديدكم أولوية الاختبارات المهارية الخاصة بالأداء الخططي الفردي الهجومي.

نرجو من سيادتكم المحترمة القيام بترتيب الاختبارات المقترحة حسب ملائمتها لقياس الأداء الخططي الفردي الهجومي

الاسم واللقب:

الدرجة العلمية / الشهادة المحصل عليها:

عدد سنوات الخبرة:

الاختبارات المهارية المقترحة

التمرير:

اختبار ضربة الجزاء

اختبار دقة ضربة الركنية على المربعات

اختبار دقة التمرير

السيطرة على الكرة:

اختبار تنطيط الكرة مدة 30 ثانية

اختبار تنطيط الكرة مع التنقل 30 متر

اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة

الجري بالكرة:

اختبار الجري بالكرة حول دائرة المنتصف

اختبار الجري بالكرة 15 متر

اختبار الجري المتعرج بالكرة

التصويب:

اختبار دقة التسديد نحو المرمى

اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة

اختبار التصويب على حلقة دائرية مرسومة على الحائط

ضرب الكرة بالرأس:

اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة

اختبار تنطيط الكرة بالرأس

اختبار السيطرة على الكرة بالرأس

الاستلام والتحكم في الكرة:

اختبار التمرير والاستلام مع الحائط

اختبار استقبال الكرة

اختبار رمي الكرة عاليا واستلامها في مساحة محددة

استمارة استبيان لضبط بطاقة الملاحظة الخاصة بقياس الأداء
الخططي الفردي الهجومي عند لاعبي كرة القدم

بحث مقدم لتحضير مذكرة الماستر في التدريب الرياضي النخبوي بعنوان:

تأثير برنامج تدريبي مقترح مدعم بالتصور الذهني على تنمية الأداء الخططي الفردي الهجومي عند لاعبي
كرة القدم من 13 إلى 15 سنة.

المشرف:

د. بن رابح خير الدين

الباحثان:

- بوغاري جمال

- سعدي عوالي

السادة الدكاترة والأساتذة الموقرين، والسادة المدربين المحترمين

نظرا لمستواكم العلمي وخبرتكم الميدانية في مجال التدريب الرياضي والتربية البدنية والرياضية، وخاصة
في نشاط كرة القدم. نرجو من سيادتكم التفضل بمساعدتنا في إنجاز هذا البحث من خلال ضبطكم
للمتغيرات الخاصة ببطاقة الملاحظة لقياس الأداء الخططي الفردي الهجومي وإخراجها في شكلها النهائي.

نرجو من سيادتكم المحترمة القيام بضبط بطاقة الملاحظة وتحديد متغيراتها وإخراجها في شكلها النهائي

الاسم واللقب:

الدرجة العلمية / الشهادة المحصل عليها:

عدد سنوات الخبرة:

بطاقة الملاحظة في شكلها النهائي

بطاقة ملاحظة لقياس الأداء الخططي الفردي الهجومي

اسم الفريق:

التاريخ:

عدد اللاعبين:

نوع المباراة:

مدة المباراة:

المرحلة العمرية:

رقم اللاعب	استقبال الكرة	تمرير الكرة	المراوغة	التصويب	التحرر من المراقبة	خلق مساحات	تبادل المراكز	المجموع
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
المجموع								

وضع علامة (-) في كل خطأ يقوم به اللاعب (نوع المهارة: سلبية)

الملحق رقم: 03

قائمة بأسماء الدكاترة والأساتذة والمدرين المحكمين

الرقم	الاسم واللقب	المؤهل العلمي	عدد سنوات الخبرة	الإمضاء
01				
02				
03				
04				
05				
06				

الملحق رقم: 04

نتائج الاختبارات والقياسات المتحصل عليها قبل المعالجة الإحصائية

أولاً: نتائج الاختبارات المهارية: (العينة الضابطة والتجريبية)

الاختبارات القبلية والبعدية للعينتين الضابطة والتجريبية																				
استقبال الكرة				الجري بالكرة				الجري المتعرج بالكرة				دقة التمرير				دقة التسديد نحو المرمى				الاختبارات
التجريبية		الضابطة		التجريبية		الضابطة		التجريبية		الضابطة		التجريبية		الضابطة		التجريبية		الضابطة		العينة
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	القياس
3	2	2	1	10.13	10.09	9.84	10.92	13.82	14.39	14.2	14.14	4	3	3	3	4	4	3	3	01
2	1	3	2	10.87	10.84	11.53	11.56	13.23	14.36	14.17	14.09	3	4	2	2	4	5	4	4	02
3	2	2	3	10.47	10.82	11.13	11.21	13.82	14.53	14.19	14.21	2	2	2	2	4	4	3	4	03
3	3	2	2	10.14	10.85	11.82	11.80	14.70	15.86	17.07	15.96	2	2	3	3	3	3	4	4	04
2	2	3	2	10.21	11.14	12.07	11.70	12.90	13.15	14.22	14.15	4	3	2	2	4	4	3	5	05
3	2	1	1	10.71	10.88	10.90	11.25	13.59	13.52	12.77	12.82	2	2	3	4	5	4	5	5	06
2	1	2	3	10.82	10.99	11.93	11.81	14.74	14.33	15.12	15.04	4	2	2	2	3	2	2	4	07
3	2	3	2	10.61	10.65	11.82	11.94	13.69	13.14	13.95	14.17	3	3	3	3	4	3	4	3	08
3	3	2	3	10.62	11.12	11.18	11.26	14.64	14.32	15.62	14.50	4	2	4	3	5	4	3	4	09
2	1	2	1	10.67	10.42	11.87	12.23	12.12	14.03	13.46	13.71	2	3	2	2	3	4	3	2	10
3	3	2	2	10.25	10.63	10.69	10.73	12.84	15	14.1	14.24	3	2	3	2	4	3	4	4	11
2	1	2	1	9.76	10.09	10.48	10.49	12.82	12.81	14.29	14.92	3	2	2	2	4	3	3	4	12
3	2	2	1	10.23	9.96	9.08	9.20	15.83	16.86	15.11	15.10	4	3	3	3	5	4	3	3	13
2	3	3	2	9.85	9.98	11.57	10.47	12.72	14.36	15.28	15.17	3	3	2	2	4	3	4	3	14
3	2	2	3	10.85	10.92	10.45	10.39	14.67	15.29	15.2	16.59	3	2	2	3	3	2	2	3	15
3	3	2	1	11.87	12.09	10.24	10.22	14.34	14.34	14.08	14.57	4	3	3	2	4	4	4	4	16
2.63	2.06	2.19	1.88	10.50	10.72	11.04	11.08	13.78	14.39	14.55	14.59	3.13	2.61	2.56	2.50	3.94	3.50	3.38	3.69	س
0.50	0.77	0.54	0.81	0.50	0.54	0.86	0.79	0.99	1.03	0.89	0.89	0.81	0.63	0.63	0.63	0.68	0.82	0.81	0.79	ع

ثانيا: نتائج قياس الأداء الخططي الفردي المهجومي: (العينة الضابطة والتجريبية)

العينة الضابطة																
المجموع البعدي	المجموع القبلي	تبادل المراكز		خلق مساحات		التحرر من المراقبة		التصويب		المراوغة		تمرير الكرة		استقبال الكرة		المهارة القياس
		بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
18	24	1	2	1	3	2	2	2	2	3	5	3	3	6	7	01
24	20	3	3	2	2	2	3	1	1	6	4	2	3	8	4	02
28	34	4	4	1	4	5	5	2	3	4	4	5	6	7	8	03
26	29	3	6	4	2	4	4	3	1	3	5	4	7	5	4	04
32	32	2	2	2	4	6	3	4	6	6	6	6	5	6	6	05
21	35	4	4	3	5	2	5	2	4	4	5	2	2	4	10	06
29	24	1	2	5	3	4	4	3	3	5	4	2	4	9	4	07
24	30	4	2	3	4	2	3	4	4	4	6	3	5	4	6	08
23	34	3	5	4	5	2	4	2	5	2	5	4	2	6	8	09
22	27	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	2	4	5	7	10
المجموع		2.8	3.4	2.9	3.6	3.1	3.5	2.6	3.2	4	4.7	3.3	4.1	6	6.4	س
		1.14	1.43	1.37	1.07	1.52	1.08	0.97	1.62	1.33	0.95	1.42	1.66	1.63	2.01	ع
247	289	28	34	29	36	31	35	26	32	40	47	33	41	60	64	المجموع
العينة التجريبية																
المجموع البعدي	المجموع القبلي	تبادل المراكز		خلق مساحات		التحرر من المراقبة		التصويب		المراوغة		تمرير الكرة		استقبال الكرة		المهارة القياس
		بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
15	15	1	2	2	2	2	1	2	1	3	3	1	3	4	3	01
8	25	2	1	1	1	1	4	1	2	1	6	0	4	2	7	02
15	35	1	2	2	4	2	3	1	5	2	5	2	7	5	9	03
14	26	0	3	3	2	1	5	2	1	3	4	1	6	4	5	04
17	27	2	2	1	4	3	4	1	4	4	3	3	3	3	7	05
14	28	1	3	0	5	2	2	2	2	4	8	2	6	3	2	06
10	19	2	1	1	4	2	2	0	1	2	5	0	3	3	3	07
20	28	3	4	3	5	0	3	2	4	4	3	4	4	4	5	08
16	31	2	5	1	2	1	5	2	4	2	5	3	4	5	6	09
20	37	1	4	2	2	4	4	3	5	2	7	3	5	5	10	10
المجموع		1.5	2.7	1.6	3.1	1.8	3.3	1.6	2.9	2.7	4.9	1.9	4.5	3.8	5.7	س
		0.85	1.34	0.97	1.45	1.14	1.34	0.84	1.66	1.06	1.73	1.37	1.43	1.03	2.63	ع
149	271	15	27	16	31	18	33	16	29	27	49	19	45	38	57	المجموع

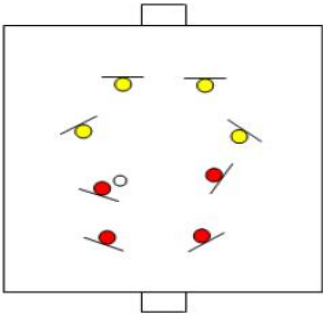
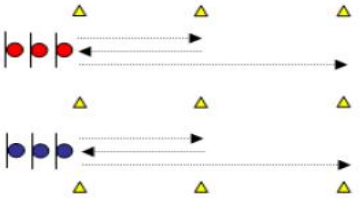
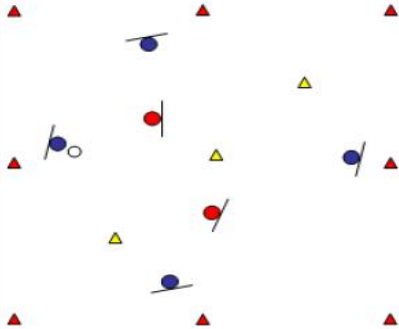
الملحق رقم: 05

البرنامج التدريبي الخاص بالإعداد الخططي الفردي الهجومي

Mésocycle 01				
Semaines	S1	S2	S3	S4
Objectif	Conservation de la balle en équipe			
Tactique	-Ecarter le jeu Utilisation de la largeur et de la profondeur / Démarquage, Appel de balle et Aide au porteur.			
Technique	Développement de la technique de la frappe de balle avec : l'intérieur du pied, l'intérieur du cou du pied et le cou du pied contrôles orientés.			
Physique	Développement aérobie par le jeu, vivacité, appui et coordination avec et sans ballon, souplesse, Gainage (exercices naturels)			
Mental	Concentration, Application, vouloir toujours progresser			
Mésocycle 02				
Semaines	S1	S2	S3	S4
Objectif	Conservation collective de la balle en progression			
Tactique	- jeu vers l'avant (dans l'intervalle) -appel de balle et démarquage (Aide au porteur du ballon) appui -passes (Passe en timing) encourager la créativité dans le jeu, changement de l'emplacement.			
Technique	Développement de la frappe de balle avec l'extérieur du cou du pied, le contrôle avec l'extérieur du cou du pied et de la cuisse, Jonglerie et contrôles orientés,			
Physique	Développement aérobie, vivacité, appui et coordination avec et sans ballon, souplesse, gainage			
Mental	Concentration, Application, vouloir toujours progresser			
Mésocycle 01				
Semaines	S1	S2	S3	S4
Objectif	Orientation de l'Animation offensive			
Tactique	- Jeu en profondeur (vers l'avant, jeu à 2, à 3) dans l'axe. passage sur les cotés (jeu combiné sur les cotés), créé des espaces			
Technique	-Développement de la frappe de balle de vole - Apprentissage des passements de jambes simples			
Physique	-Développement aérobie, vivacité, appui et coordination avec et sans ballon, souplesse, gainage			
Mental	Concentration, Application, vouloir toujours progresser			
Nombres des séances: 36				

نموذج لحصة تدريبية

هدف الحصة: التحرر من المراقبة (le démarquage)

Echauffement		Jeux réduits 15 min.		Physique		Vitesse 10 min.					
<p>Jeux réduits</p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p>Match 4 contre 4 :</p> <p>Terrain de 35x20 avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 				<p>Vitesse</p> <p>Réaction à un signal sonore</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p>Duel en sprint :</p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 6m entre la première et deuxième ligne de plots et de 8m entre la deuxième et troisième ligne de plots.</p> <p>Au signal sonore, les 2 joueurs effectuent le parcours suivant (déterminé par 3 lignes de plots) le plus rapidement possible :</p> <p>sprint de la première ligne à la deuxième ; course en arrière de la deuxième à la première puis sprint jusqu'à la troisième ligne.</p> <p>1 point rapporté à l'équipe par duel gagné. Un duel à la fois (pas de relais).</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - départ debout - départ assis - départ allongé 			
Tactique		Le démarquage 15 min.		Tactique		Le démarquage 15 min.					
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p>Taureau 4 contre 2 :</p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 15x15m (avec une diagonale) par groupe.</p> <p>Quatre joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer.</p> <p>Chaque taureau doit rester dans son triangle.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'équipe (équipes de 2 joueurs) dont le joueur perd le ballon ou effectue une mauvaise passe devient taureau. - seul le joueur qui perd le ballon devient taureau <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est - aider le porteur du ballon 				<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p>Taureau 5 contre 3 :</p> <p>Terrain de 20x20m.</p> <p>5 joueurs (4 à l'extérieur + 1 à l'intérieur du terrain) tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre 3 joueurs taureaux (tous à l'intérieur du carré).</p> <p>Changer le rôle des joueurs régulièrement.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 point par passe faite au joueur du milieu sans perdre la maîtrise du ballon - le joueur du milieu est limité à une touche de balle 		