

The effectiveness of mental fitness exercises in futsal players' offensive planning performance

Mirand Matanis Daham^{1*}, Prof. Dr. Wissam Riad Hussein¹

¹ College of Physical Education and Sport Sciences, University of Babylon, Iraq.

* Corresponding author, Email: mirand.daham.hphy@student.uobabylon.edu.iq

Received: 15/03/2023

Accepted: 09/07/2023

Abstract

The research aims to prepare mental fitness exercises and apply them to futsal players. It also aims to identify their impact on futsal players' planned performance. Identifying the preferential method of mental fitness exercises and the method used by coaches in futsal performance planning. Use the experimental method with two experimental and control groups. There were a total of (20) players on the University of Babylon futsal team during the academic year (2022-2023). In two experimental and control groups, the planned positions were determined by futsal football, namely (depth, expansion, support, penetration, and exchange). Videography conducted two trial matches for the University of Babylon futsal team and presented them through a CD to experts and specialists in futsal. In order to evaluate the planned positions through the calendar form prepared for this purpose. The statistical bag SPSS was used to process the results, and the research outperformed the experimental group. Which represented the effectiveness of mental fitness exercises on the control group in the planned performance. One of the recommendations from the research is the need to conduct more studies on mental fitness exercises. This is for all players in different sports and age groups.

Keywords: Mental, fitness, exercises, futsal players

فاعلية تمارينات اللياقة العقلية في الأداء الخططي الهجومي للاعبين كرة قدم الصالات

ميرند مطانس دهام^{1*}، أ. د. وسام رياض حسين¹

¹كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.

*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: mirand.daham.hphy@student.uobabylon.edu.iq

الخلاصة

يهدف البحث الى اعداد تمارينات للياقة العقلية وتطبيقها على لاعبي كرة قدم الصالات والتعرف على تأثيرها في الاداء الخططي للاعبين كرة قدم الصالات , والتعرف على افضلية تمارينات للياقة العقلية والاسلوب المتبع من قبل المدرب في الاداء الخططي للاعبين كرة قدم الصالات , استخدم المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة , واشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب جامعة بابل بكرة قدم الصالات للعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (20) لاعب , وتم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة, تم تحديد المواقع الخططية بكرة قدم الصالات وهي (العمق في الهجوم, التوسع في الهجوم, الاسناد, الاختراق, تبادل المراكز) , أجرى تصوير فيديو مباراتين تجريبية لمنتخب جامعة بابل بكرة قدم الصالات وعرضها من خلال قرص (CD) على السادة الخبراء والمختصين في كرة قدم الصالات لتقويم المواقع الخططية لهم من خلال استمارة التقويم المعدة لهذا الغرض , استعمل الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة النتائج, ومن النتائج التي خرج بها البحث تفوق المجموعة التجريبية التي تمثلت بفاعلية تمارينات للياقة العقلية على المجموعة الضابطة في الاداء الخططي, ومن التوصيات التي خرج بها البحث هو ضرورة اجراء المزيد من الدراسات في تمارينات للياقة العقلية على جميع اللاعبين في الرياضات المختلفة وعلى جميع الفئات العمرية.

الكلمات المفتاحية: العقلية ، اللياقة البدنية ، التمارين ، لاعبي كرة الصالات

المقدمة :

يحتاج لاعبو كرة قدم الصالات امكانيات وقدرات وفنيات تمكنهم من توظيف المهارات في تنفيذ الواجب الخططي لتقديم أفضل أداء مهاري وأفضل اداء تكتيكي وتكتيكي لتحقيق أفضل نتيجة . وهذا لا يأتي من دون المزج ما بين العقل ومكوناته وما بين الأعضاء الحركية والجسمية العاملة والمشاركة في تنفيذ الواجب الخططي وفق ايقاعات منتظمة تكون بأقل جهد .

وحاولت الباحثة في دراستها على التركيز على الجانب العقلي وبالأخص متغير اللياقة العقلية لكي تعمل على تطوير التناغم ما بين الفص الأيمن والأيسر وكلا حسب واجباته ووظيفته دون أن يحدث هنالك تداخل يؤثر على مستوى الأداء واستعملت تمارينات عقلية طبقت في بيئات ومواقف خطوية مختلفة ومتنوعة وبوجود العديد من المحاولات لكل تمرين يتم اختيار أفضلها وأقل زمن ممكن .

ومتابعة مدى الفاعلية التي تحققت من جراء تطبيق هذه التمارينات على الأداء الخططي الهجومي لحظة استئناف اللعب كون أن الحالات الثابتة قد تكون هي صاحبة كلمة الفصل في تحقيق الفوز مرتبطين ذلك بالية تطبيق الخطة وحدائتها ونوعيتها كما يتم دراسة الفاعلية على الذكاء الميداني ليوصلنا الى اختيار أفضل خيار من بين الخيارات المطروحة لدى لاعبي كرة قدم الصالات من منتخب جامعة بابل .

وتعد لعبة كرة قدم الصالات واحدة من الألعاب الرياضية الجماهيرية والتي تمارس على جميع الأصعدة في المدارس والمعاهد والكليات والجامعات والاندية والمدارس الكروية ، والتي ينبغي على اللاعبين اتقان مهاراتها الاساسية بشكل عام والترتيب للتصرف الخططي الجيد ، وهذا الأمر يقع على عاتق والمدربين بشكل أساس من ناحية اختياره للتمارين المختلفة والعمل على تنويعها لتساهم في إخراج الاداء المهاري والخططي بأفضل صورة ، وتتميز لعبة كرة قدم الصالات بدقة الأداء الحركي وسرعته مما يتطلب ضرورة تضافر الجهد البدني والعقلي للمتعلم من اجل الاداء الخططي الجيد . ومن هنا جاءت اهمية البحث في ان اللياقة العقلية لها مردود كبير على لاعبي كرة قدم الصالات وخصوصا في الحالات التي تتطلب عملا عقليا مرتبط بصورة كبيرة بالجانب الخططي وتمكنهم من الاستعداد للمواقف المبالغية والمفاجئة من قبل لاعبي الفرق المنافسة والتدريب على اللياقة العقلية سيساهم في دعم عملية التوافق العصبي العضلي والتحول من العمل التقليدي للعمل المتطور ومن تدريب العضلات الى تدريب العقول .

بما أن الباحثة هي احدى لاعبات المنتخب الوطني السوري للعبة كرة قدم الصالات ومدربة للعبة نفسها وادراكها بأن اللياقة العقلية هو علم العقل الجديد

عليه ارتأت الى إعداد تمارينات خاصة باللياقة العقلية وتطبيقها على لاعبي كرة قدم الصالات والتي تكون طبيعتها مستهدفة العقل وإمكانية على تنفيذ الواجب الحركي التي يحتاجها عقل اللاعب ليحافظ على لياقته العقلية والتي لها دور كبير في العمليات العقلية والعمل على اعداد اللاعبين لمواقف مختلفة بأقل جهد وأقل زمن ممكن .

ويهدف البحث الى :

1. اعداد تمارينات للياقة العقلية وتطبيقها على لاعبي كرة قدم الصالات .
2. التعرف على افضلية تمارينات اللياقة العقلية والاسلوب المتبع من قبل المدرب في الاداء الخططي للاعبي كرة قدم الصالات .

منهج البحث :

استخدم المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته للدراسة الحالية .

مجتمع البحث وعينه :

تمثل مجتمع البحث بلاعبي منتخب جامعة بابل بكرة قدم الصالات للعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (20) لاعب ، وتم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة، عن طريق القرعة بواقع (10) لاعب لكل مجموعة .

الاجراءات الميدانية للبحث : من خلال الاطلاع على العديد من المصادر والبحوث العلمية التي لها علاقة بموضوع البحث

الحالي تم تحديد المواقف الخطوية بكرة قدم الصالات وكما يلي :

- 1- العمق في الهجوم
- 2- التوسع في الهجوم
- 3- الاسناد
- 4- الاختراق
- 5- تبادل المراكز

اعدادات استمارة التقييم:

قامت الباحثة بإعداد استمارة التقييم* لغرض تشخيص الحالات الناجحة والفاشلة من أداء اللاعبين ليتم على أساسها قياس الأداء الخططي عن طريق المقيمين الخبراء** الذين اشرافوا على تقييم الحالات الخطوية وتأثير المحاولات الناجحة والفاشلة لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تصوير مباراتين لكل فريق مباراة كاملة ليتم تسليمها الى الخبراء على قرص لينتسنى لهم تقييم الأداء الخططي ليتم بعد ذلك القيام بالمعالجات الاحصائية .

اعداد تمارينات اللياقة العقلية :

قامت الباحثة بإعداد تمارينات اللياقة العقلية بعد الاطلاع على العديد من المصادر ذات الصلة بموضوع البحث الحالي وكذلك اجراء المقابلات الشخصية* مع ذوي الاختصاص من خبراء لعبة كرة قدم الصالات وايضا تم الاتفاق على اعداد هذه التمارينات وطريقة تطبيقها والمدة الكافية لذلك . وكانت طبيعة التمارينات كالتالي:

- ❖ تمارين تغيير الاتجاه .
- ❖ تمارين الضغط والتحدي .
- ❖ التوسع في الهجوم .

* انظر ملحق 2
** انظر ملحق 3

❖ تمارين الربط والاسناد.

وعلى هذا الاساس قامت الباحثان بإعداد تمارينات اللياقة العقلية بعد الاطلاع على الدراسات والمصادر الخاصة بهذا الموضوع لغرض تطبيقها على عينة البحث وعددها (18) وحدة تدريبية بدافع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (الاحد/الثلاثاء/الخميس) تداخلت التمارينات المعدة من قبل الباحثان في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

التجربة الاستطلاعية :

اجريت التجربة الاستطلاعية على اربع لاعبين من منتخب جامعة بابل بكرة قدم الصالات للتعرف على الية تطبيق التمارينات والوقت المطلوب اضافة الى التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد والطريقة الصحيحة للتصوير .

الاختبارات القبلية :

قامت الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية للأداء الخططي بعد ان انتهت التجربة الاستطلاعية وكافة متطلبات البحث في يومي الاربعاء و الخميس الموافق 2022 /11 /3-2 لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وكذلك اجريت مباراتين وديتين واحدة للمجموعة الضابطة واخرى للمجموعة التجريبية وتم تصويرهما وتحويلهما على قرص ليتم تسليمهم الى السادة المقومين * مع استمارة التحليل للخطط الهجومية من اجل اجراء عملية التحليل وتنزيل البيانات الخاصة بالخطط الهجومية ليتم الاستفادة منها في التحليل الاحصائي .

التجربة الرئيسية :

قام الباحثان بإعداد تمارينات اللياقة العقلية من اجل تطوير مستوى اداء اللاعبين من الناحية العقلية والخططية , من اجل تحقيق اهداف البحث والوصول الى الاداء المثالي للاعبين في لعبة كرة قدم الصالات.

ووزعت التمارينات بواقع (3) وحدات في الأسبوع , ولمدة (6) أسابيع أي بواقع (18) وحدة تدريبية ضمن مدة الإعداد للفريق , وطبقت التمارينات على المجموعة التجريبية , إذ تقوم المجموعة التجريبية بتطبيق تمارينات اللياقة العقلية ميدانياً .

الاختبارات البعدية :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية في يومي الثلاثاء والاربعاء 2022 /12 /19-18 للأداء الخططي الهجومي بعد ان انتهت التجربة الرئيسية وتطبيق التمارينات وفقا للمدة الزمنية التي تم تحديدها وايضا اجريت مباراتين وديتين واحدة للمجموعة الضابطة واخرى للمجموعة التجريبية وتصويرهما وعملت على توفير الظروف نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبلية .

الوسائل الاحصائية:

استعمل الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة النتائج .

عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في مواقف الاداء الخططي :

الجدول (1) نتائج مواقف الاداء الخططي الهجومي القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

ت	الموقف	التحليل	متوسط مجموع المحاولات	الحالات الناجحة	نسبة النجاح	الحالات الفاشلة	نسبة الخطأ	الفرق بنسب النجاح بين القبلي والبعدى
1	العمق في الهجوم	قبلي	31	14	45.16%	17	54.84%	11.55
		بعدي	33.5	20	56.71%	12.5	43.29%	
2	تبادل المراكز	قبلي	6	4	66.66%	2	33.33%	3.92
		بعدي	8.5	6	70.58%	2.5	29.42%	
3	الاسناد	قبلي	26	13.5	51.92%	12.5	48.08%	10.14
		بعدي	29	18	62.06%	11	37.94%	
4	الاختراق	قبلي	20	9	45.00%	11	55.00%	13.33
		بعدي	24	14	58.33%	10	41.66%	
5	التوسع في الهجوم	قبلي	22	9.5	43.18%	12.5	56.82%	24.67
		بعدي	28	19	67.85%	9	32.15%	

يتبين من الجدول (6) مجموع متوسط المحاولات وحالات النجاح والخطأ ونسبهم والفرق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وحسب الاستمارة التي اعتمدها الباحثان وحسب البيانات التي تم تدوينها من قبل المقيمين , ولكي يتمكن من معرفة فاعلية المنهج الخاص بالمدرّب المتضمن عدة محاور (العمق في الهجوم , تبادل المراكز , الاسناد , الاختراق , التوسع في الهجوم) حسب البيانات الظاهرة في الجدول نلاحظ العمق في الهجوم في المجموعة الضابطة قد اظهرت فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي

والبعدي لصالح الاختبار البعدي بقيمة قدرها (11.55) ما يعني ان هنالك عملا من قبل المدرب قد وجه تمريناته بما يحقق له الأفضلية أثناء أداء هذه الخطة .

اما بالنسبة لتبادل المراكز نلاحظ ان الفرق معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي بقيمة قدرها (3.92) لكن لم تحقق تقدما جيدا بسبب افتقار انسجام اللاعبين فيما بينهم وخاصة في تبديل المراكز في الملعب .

ومن بيانات الجدول نفسه وحول خطة الاسناد نلاحظ ان الفرق معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي بقيمة قدرها (10.14) وكذلك حالات النجاح والخطأ متقاربة جدا في القبلي والبعدي مع عدم وجود تطور في الاسناد وسببه عدم التوظيف الجيد للاعب المحطة الذي يمثل الاختراق الصحيح لدفاع الفريق المنافس وضعف اسناد لاعب المحطة بزميل له ليستلم منه الكرة وينفذ عملية الدخول الى منطقة المرمى او دعم عملية التهديد .

وفي خطة الاختراق نلاحظ ان الفرق معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي بقيمة قدرها (13.33) ويعزى ذلك الى افتقار المنهج التدريبي للمدرب الى تدريب اللاعبين على اللياقة العقلية المرتبط ارتباطا وثيقا بالتمرين الميداني وعدم تطبيق الضغط الهجومي السريع .

وبالعودة الى الجدول نفسه وفي خطة التوسع في الهجوم نلاحظ ان الفرق معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي بقيمة قدرها (24.67) لاحظت الباحثان وجود نسب تطور ضعيفة في الاداء الخططي للاعبين ويعزى ذلك الى افتقار اسلوب المدرب للجانب العقلي وارتباطه بالعمليات العقلية للاعب واستخدام ذكائه في الانتقال الى المكان المناسب مستغلا أقل ثغرة موجودة في الفريق المنافس .

2-2-4 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية في مواقف الاداء الخططي للمجموعة التجريبية : الجدول (2) نتائج مواقف الاداء الخططي القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	الموقف	التحليل	متوسط مجموع المحاولات	الحالات الناجحة	نسبة النجاح	الحالات الفاشلة	نسبة الخطأ	الفرق بنسب النجاح بين القبلي والبعدي
1	العمق في الهجوم	قبلي	28	13	%46.42	15	%53.58	26.30
		بعدي	33	24	%72.72	9	%27.28	
2	تبادل المراكز	قبلي	5	3	%60	2	%40	20
		بعدي	10	8	%80	2	%20	
3	الاسناد	قبلي	23	9	%39.13	14	%60.87	26.94
		بعدي	28	18.5	%66.07	9.5	%33.93	
4	الاختراق	قبلي	24	11.5	%47.91	12.5	%52.09	18.87
		بعدي	27	18	%66.66	9	%33.34	
5	التوسع في الهجوم	قبلي	33	15	%45.45	18	%54.55	24.92
		بعدي	27	19	%70.37	8	%29.63	

يبين الجدول (7) مجموع متوسط المحاولات وحالات النجاح والخطأ ونسبهم والفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية , ولكي تتمكن من معرفة فاعلية التمرينات الخاصة باللياقة العقلية وحسب المحاور (العمق في الهجوم , تبادل المراكز, الاسناد , الاختراق , , التوسع في الهجوم) .

ومن البيانات الظاهرة في الجدول (7) وجدنا ان العمق في الهجوم في قد اظهر فرقا معنويا ما بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي بقيمة قدرها (26.30) والذي يمكن ان تعزوه الباحثان الى التمرينات التي اعدتها الباحثان والتي اسهمت على التمرکز الصحيح للاعب المحطة وخلق المساحات وتنوع اللعب والتهيئة قبل الاستلام وصولا الى انتهاء الهجمة بطرق مختلفة واستخدام ذكائه الميداني في استلام وتهيئة الكرة للاعب غير المراقب للقيام بعملية التهديد مما يرفع من مستوى الأداء الهجومي للمجموعة .

اما بالنسبة لخطة تبادل المراكز نلاحظ ان الفرق معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي بقيمة قدرها (20) والذي تعزوه الباحثان الى التمرينات الخاصة باللياقة العقلية التي اعدتها كانت قد اسهمت على التحرك العرضي والطولي الصحيح بين اللاعبين والتناغم الملحوظ داخل الملعب بصورة منتظمة وواضحة .

ومن الجدول (7) نفسه بالنسبة الاسناد نلاحظ ان الفرق معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي بقيمة قدرها (26.94) والذي تعزوه الباحثان الى التمرينات التي اعدتها الباحثان والتي تناولت الزيادة بإضافة لاعب (power) والاسناد المتواصل في الهجوم والعمل على ان يكون الاسناد فرديا او زوجيا والتأكيد على وجود لاعب قريب من اللاعب الحائز على الكرة .

وفي خطة الاختراق نلاحظ ان الفرق معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي بقيمة قدرها (18.87) وهنا تعزوه الباحثان سبب ذلك الى تمرينات اللياقة العقلية التي اعدتها مع تطور الذكاء الميداني والتي اسهمت بالتدريب على الخطط الهجومية السريعة والفعالة للحالات الثابتة فان هذه العملية لن تتم دون اجادة التمرير او استعمال العاب الخداع او التمويه الجسدي والركض بدون كرة .

وعند الوصول الى خطة التوسع في الهجوم نلاحظ ان الفرق معنويًا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي بقيمة قدرها (24.92) وهو ما يمكن ان يعزى الى التمرينات المعدة من قبل الباحثان والتي اسهمت بالتدريب على اخذ المكان وتوزيع اللاعبين على عرض الملعب وتناسب طريقة التوزيع مع العمق المطلوب مستثمرين كل مساحة الملعب وأداء التمرينات القطرية والعرضية الصحيح وتطوير ذكاء اللاعبين في فتح الملعب واستغلال الثغرات وسحب لاعبي الفريق المنافس للوصول الى الاهداف المراد تحقيقها .

3-2-4 عرض وتحليل نتائج الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في مواقف الاداء الخططي :

الجدول (3) نتائج مواقف الاداء الخططي وفروق الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الموقف	مجموعة	متوسط مجموع المحاولات	الحالات الناجحة	نسبة النجاح	الحالات الخطأ	نسبة الخطأ	الفرق بنسب النجاح بين المجموعتين
1	العمق في الهجوم	تجريبية	33	24	72.72%	9	27.28%	16.01
		ضابطة	33.5	20	56.71%	12.5	43.29%	
2	تبادل المراكز	تجريبية	10	8	80%	2	20%	9.42
		ضابطة	8.5	6	70.58%	2.5	29.42%	
3	الاسناد	تجريبية	28	18.5	66.07%	9.5	33.93%	4.01
		ضابطة	29	18	62.06%	11	37.94%	
4	الاختراق	تجريبية	27	18	66.66%	9	33.34%	8.33
		ضابطة	24	14	58.33%	10	41.66%	
5	التوسع في الهجوم	تجريبية	27	19	70.37%	8	29.63%	2.52
		ضابطة	28	19	67.85%	9	32.15%	

يبين الجدول (21) مجموع متوسط المحاولات للمجموعتين التجريبية والضابطة وحالات النجاح والخطأ ونسبهم والفرق بالنسب بين المجموعتين لجميع المواقف , إذ نلاحظ جميع المواقف قد اظهرت فرقاً معنوياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية

4-2-4 مناقشة نتائج الاداء الخططي :

يبين لنا نتائج الاداء الخططي البعدي لأفراد عينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) والتي اظهرت معنوية نتائج الاختبارات البعدي للتصرف الخططي ولصالح المجموعة التجريبية , ودلت أفضلية المجموعة التجريبية والتي استعملت تمرينات اللياقة العقلية التي تعمل على رفع قابلية اللاعب في مواجهة الازمات وكافة متغيرات اللعب ضمن الوحدات التدريبية والتي تدل على علاقة طردية بين تمرينات اللياقة العقلية المعدة والتطور الذي يصل اليه اللاعب في الاداء الخططي , وذلك باعتمادها على التمرينات التي استخدمتها الباحثان في الوحدات التدريبية

اذ ترى الباحثان ان الدمج بين اللياقة العقلية مع تطور الذكاء والاداء الخططي هي الحالة السليمة في عملية التدريب كونها اظهرت إسهامات تمرينات اللياقة العقلية بشكل مباشر في تطور الاداء الخططي لدى اللاعبين , وما يعزز ذلك ما ذكره (محمد العربي وماجده محمد, 2001) " بأن التكامل بين تمرينات اللياقة العقلية ينتج عنه وصول اللاعب إلى استعداد عقلي وبدني ومهاري في المنافسة " (1)

وأن تطور العمليات العقلية لدى المتدرب اسهمت في زيادة قدرته على التصرف والتوقع الصحيح من خلال زيادة قابليته على تصور الأحداث المستقبلية أثناء تمرينات اللياقة العقلية والتركيز على العمق في الهجوم والتغطية المتواصلة مع الاسناد وتدريب اللاعبين على الاختراق والاسناد مع تبادل المراكز والتوسع في الهجوم , هذا ما حرصت عليه الباحثان عند اعداد تمرينات اللياقة العقلية وما ادى بدوره الى تطوير الاداء الخططي لدى افراد المجموعة التجريبية , ويتفق هذا مع ما جاء به (Magill 1998) حين دعا إلى توحيد التمرين البدني والعقلي والمهاري خلال أوقات التمرين (2) , وما يعزز ذلك ما ذكره (قاسم حسن, 1998) أن أداء المهارات أو الواجبات الخططية يتم أولاً فكرياً وثانياً حركياً وهذا يؤدي إلى تنفيذ الواجب بسرعة وبأقصر وقت ممكن (3).

وبهذا اظهرت تمرينات اللياقة العقلية نتائج عالية في الأفضلية لأنها تعمل على دمج الجوانب العقلية مع الذكاء الميداني مع الجوانب الميدانية سوية في التصرف الخططي , وهذا ما خلق فرصة جديدة للاعبين في تحسين قدراتهم العقلية من خلال تصور الاداء , ومحاوله الدخول في جو اللعب عقلياً قبل دخوله ميدانياً وعملياً , كما أن التنوع في أساليب إعطاء التدريب العقلي ولد لدى للاعبين

(1) محمد العربي شمعون و ماجدة محمد إسماعيل : مصدر سبق ذكره , ط 1 , ص 67 .

(1) Magill,A.Richard. Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation 1998,p262.

(2) قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي , عمان , دار الفكر العربي للنشر والتوزيع , 1998 , ص 739 .

برامج كثيرة ساعدته على تطوير التصور الخططي , وتوسيع إدراكه في أغلب مواقف اللعب في الحالات الثابتة سواءً في الوحدات التدريبية أو شبه المنافسات أو المنافسات , وهذا ما أكده (مصطفى وصديقة 1989) إذ أشار إلى إن التدريب العقلي والبرامج الحركية التي يملكها اللاعب في ذاكرته هي أحد الأسس التي تقوم عليها اغلب ومختلف العمليات العقلية المختلفة , ولا يستطيع اللاعب دونها أن يعي أو يتعلم أو يتخيل أو يفكر في شيء جديد لكي يتعلم اللاعب شيئاً يجب ان ينتبه إليه أو يدركه (4).

وللتدريبات المستخدمة تأثير ايجابي, لكونها امتازت بسرعة الأداء, وتقليل المسافات بين اللاعبين, ودمج أكثر من واجب للاعب في التمرينات, وتقليل المساحات التي يتمركز, وتبادل المراكز, والانفتاح والانتشار , وهذا ما جعل التمرينات أكثر تعقيداً, لتطوير اللاعبين ذهنياً وخططياً , وكانت للعمق في الهجوم والتوسع في الهجوم والاسناد والاختراق وتبادل المراكز حصة كبيرة في هذه التمرينات , كما أكد (محمد العربي 2001) حين أشار إلى "أن التدريب العقلي هو جزء مهم من التدريب الرياضي, إذ يكون الجزء الأساس في إعداد اللاعب , فهو يتضمن تصور الحركة, وتسلسل المواقف والأهداف, ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية, وإصدار القرارات المناسبة حتى يكون قادراً على تطوير امكاناته العقلية" (5).

وبالعودة الى بيانات الجدول وملاحظة تفوق عينة المجموعة التجريبية على عينة المجموعة الضابطة , اذ يعزى ذلك الى تأثير تمرينات اللياقة العقلية التي خضع له أفراد المجموعة التجريبية والذي أسهم في هذا التطور, وأن المجموعة الضابطة لم تؤدي التدرجات الخاصة بتمرينات اللياقة العقلية وأن هذا يظهر مدى تأثير تمرينات اللياقة العقلية , ولا سيما في تحسين الناحية المعرفية للمجموعة التجريبية من خلال تعرضهم لوسائل متنوعة ومختلفة تعمل على دعم النواحي المعرفية والمهارية والخططية , وان المنهج التدريبي للمجموعة الضابطة الموضوع من المدرب افتقر الى تمرينات اللياقة العقلية الذي خضعت له المجموعة التجريبية مما يؤكد ضعف في الناحية المعرفية والأداء الخططي لأفراد المجموعة الضابطة والتي تعد من المتطلبات المكمل للوصول بالأداء الخططي إلى مستوى يتمكن اللاعبون في تطبيق الواجبات الخططية الموكلة إليهم ويؤكد (حنفي محمود 1988) " ان نتيجة الصفات النفسية , والعقلية, والإدارية يجب أن تكون في عقل المدرب في أثناء وضعه الخطة التدريبية الطويلة, وخلال وحدة التدريب اليومي" (6).

ويؤكد (سامي وآخرون 1990) على ان تنمية القدرات العقلية لدى لاعب كرة القدم مدى العلاقة الايجابية لتنمية وتطوير المعرفة الخططية للاعب (7) , وأشار (محمد عبد الفتاح 1995) الى انه يعتمد نجاح تنفيذ الواجبات الخططية لدى اللاعب على مدى المستوى الذي وصلت اليه قدراته العقلية والمعرفية من خلال المنافسة والتدريب المتواصل (8) . ويؤكد (فتحي ابراهيم 1994) انه " هناك علاقة طردية بين المستوى العقلي عند لاعب كرة القدم و حالات التطور الحاصل بمستوى ادائه ومدى استخدامها في تنفيذ خطط اللعب المختلفة " (9) .

(3) مصطفى حسين و صديقة محمد محمود : مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية , دراسة مقارنة , المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية , كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم , العدد الأول , جامعة حلوان , 1989 , ص 13.

(1) محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره , ص 31.

(2) حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم , الكويت , دار الكتاب الحديث 1988 , ص 331 .

(1) سامي الصفار وآخرون : اسس التدريب في كرة القدم , بغداد , وقائع التعليم العلمي , 1990 , ص 311 .

(2) محمد عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية , ط 1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1995 , ص 389.

(3) فتحي ابراهيم : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم , القاهرة , دار الفكر العربي , 1994 , ص 95.

الاستنتاجات:

- ان تمارينات اللياقة العقلية تعد عاملاً مهماً يضيف فاعلية في تطوير النواحي الخططية للاعب كرة قدم الصالات .
- هناك فارق بالتحسن في الناحية الخططية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

التوصيات:

- اجراء تدريبات على تمارينات اللياقة العقلية لما لديها فاعلية في الاداء الخططي للاعبين .
- ضرورة اجراء المزيد من الدراسات في تمارينات اللياقة العقلية على جميع اللاعبين في الرياضات المختلفة وعلى جميع الفئات العمرية .

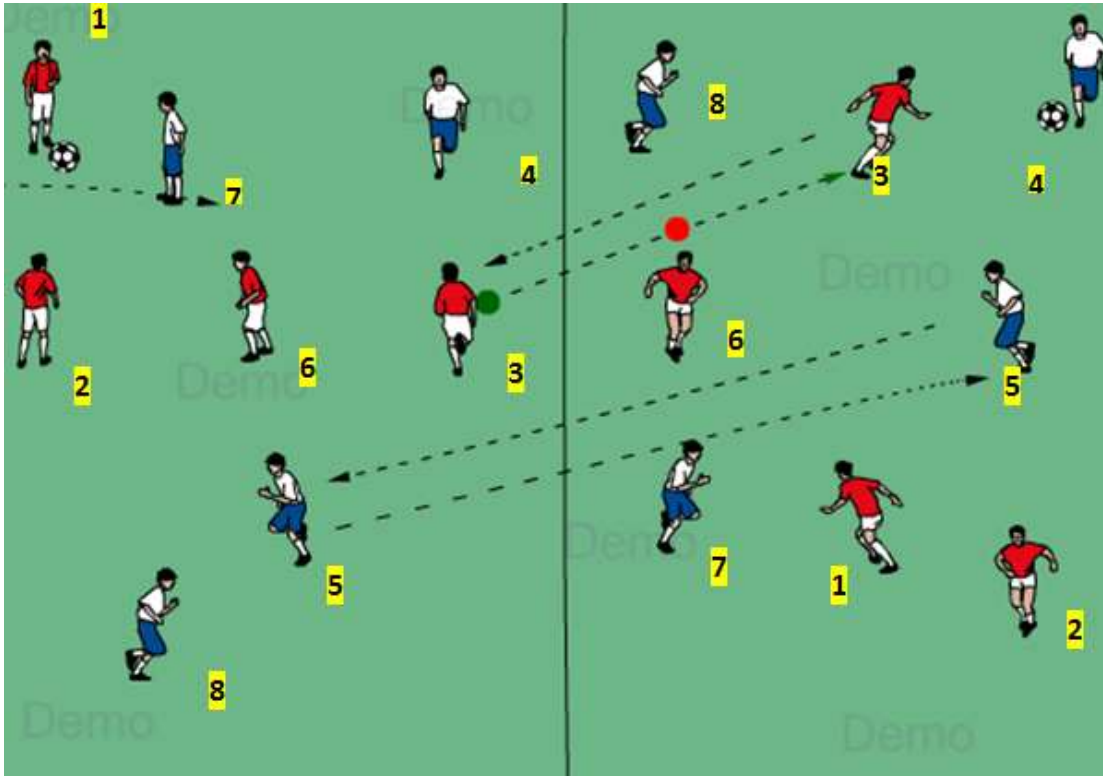
References

1. ابراهيم , فتحي : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم , القاهرة , دار الفكر العرب , 1994 .
2. أسد , مجيد خدا يخش : بناء بطاريتي إختبارات بدنية ومهارية في خماسي كرة القدم , ط1 , عمان , دار غيداء للنشر والتوزيع , 2011 .
3. حسين , مصطفى , محمود , صديقة محمد: مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية . دراسة مقارنة . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية . كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم , العدد الأول , جامعة حلوان , 1989 .
4. الصفار , سامي , واخرون : اسس التدريب بكرة القدم , وقائع التعليم العلمي , 1990 .
5. العربي , محمد شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي , ط2 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2001 .
6. عنان , محمد عبد الفتاح : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1995 .
7. مختار حنفي : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم , الكويت , دار الكتاب الحديث 1988 .
8. المندلوي , قاسم حسن , احمد , احمد سعيد : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق , بغداد , مطبعة علاء , 1979 .

الملاحق نماذج من التمرينات الذهنية الميدانية

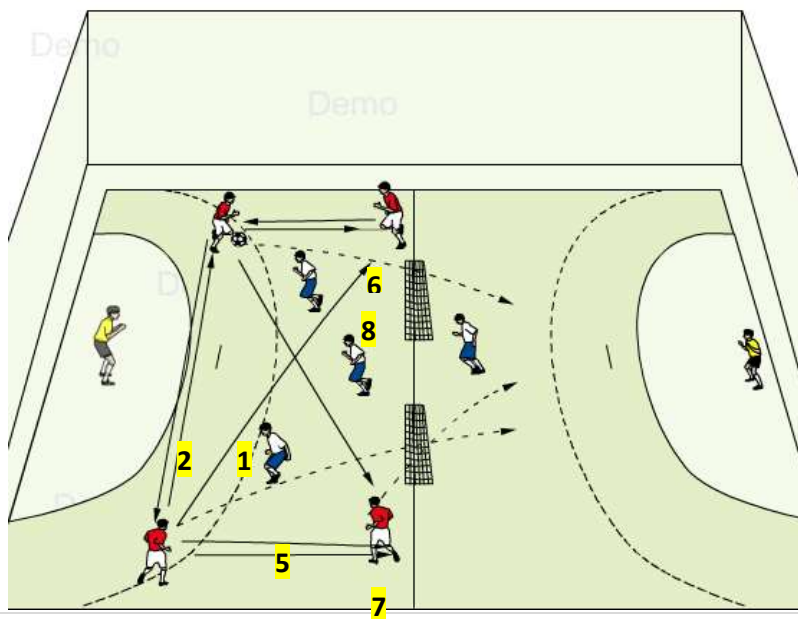
هدف التمرين : التغطية والاسناد

يطبق التمرين في مساحتين متجاورتين على طول 5م وبعرض 10م, يكون اللعب 4 ضد 4 مع ترقيم جميع اللاعبين من 1 - 8 , , ليستمر اللعب بوضعية 4 ضد 4 بكل ساحة بالوقت نفسه بعدها ينادي المدرب برقم معين, أو رقمين بالوقت نفسه يتبادل اللاعبون من حمله الأرقام مراكزهم بين الساحتين باستمرار على اللعب في الساحتين فحينما ينادي المدرب رقم (3) اللاعبان اللذان يحملان الرقم المشترك يتبادلان المراكز, والانتقال للساحة الأخرى, كما يحصل مع اللاعب رقم (5) في الشكل أدناه, والاستمرار على هذا السياق, وعلى المدرب أن يكون مجهز كرات, لمنع توقف التمرين, بسبب خروج الكرة (مدة التمرين 5 دقائق).



هدف التمرين : التغطية والاسناد والعمق الهجومي :

يطبق هذا التمرين اثناء مباراة وتشكيل لعب (4-0) بحيث يمرر الفريق المدافع ما لا يقل عن ثمان تمريرات لينتقل الى منطقة المنافس عن طريق منفيذين فقط من منطقة وسط الملعب عرض المنفذ (2)م ومن ثم تطبيق خطة هجومية للتهديف في مرمى المنافس والشكل يوضح ذلك



هدف التمرين: العمق الهجومي

يطبق هذا التمرين بحيث يمرر الحارس الكرة الى لاعب وسط الدفاع A الذي يمرر الكرة الى لاعب B على الجانب الايمن الذي يعيد الكرة الى نفس اللاعب A والذي يمررها الى لاعب B الذي يقوم بالتصويه والتمرير الى لاعب الهجوم C في نفس الاتجاه والذي بدوره يقوم بتهيئة الكرة امام مرمى المنافس الى اللاعب المتقدم B والذي يقوم بعملية التهديف بشكل مباشر على مرمى المنافس

