

Effectiveness of Mental Field Exercise in Tactical Behavior of Futsal Players

Assist. Lect. Firas Hadi Muhammad Al-Jassar ^{*,1}, Prof. Dr Haitham M. Al-Jubori¹

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

* Corresponding author, Email: Feras.hade90@gmail.com

Received: 13/02/2023

Accepted: 16/05/2023

Abstract

The research aims to develop field mental exercises and determine their influence on futsal players' tactical behaviour, as well as to determine the preference for field mental exercises and the technique employed by the coach in futsal players' tactical conduct. The experimental technique was employed with two experimental and control groups, and the research community comprised players from the University of Babylon futsal team for the academic year (2021-2022), who were separated equally into two experimental and control groups. The researcher conducted a videotaping of three experimental matches between University of Babylon futsal teams and presented it to experts and specialists in futsal to evaluate their tactical positions. They used the evaluation form prepared for this purpose and used SPSS statistical software to process the results. From the results of the study, it was found that the experimental group was more effective in terms of mental exercises in terms of tactical behaviour, while the control group was less effective. The researcher urged the need for more studies in this area on all players in different sports and across all age groups.

Keywords: Experimental method, mental, tactical attitudes

فاعلية تمارينات ذهنية ميدانية في التصرف الخططي للاعبين كرة قدم الصالات

م. م فراس هادي محمد الجسار^{1*}، أ. د هيثم محمد كاظم الجبوري¹

اكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل العراق.

*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: Feras.hade90@gmail.com

الخلاصة

يهدف البحث الى اعداد تمارينات ذهنية ميدانية والتعرف على تأثيرها في التصرف الخططي للاعبين كرة قدم الصالات، والتعرف على افضلية التمارينات الذهنية الميدانية والاسلوب المتبع من قبل المدرب في التصرف 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 (2021-2022) والبالغ عددهم (16) لاعب، وتم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة، تم تحديد المواقع الخططية بكرة قدم الصالات وهي (حيازة الكرة، الانفتاح والانتشار، العمق الهجومي، التغطية والاسناد، تبادل المراكز)، أجرى تصوير فيديو لثلاث مباريات 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 التمارينات الذهنية على المجموعة الضابطة في التصرف الخططي، ومن التوصيات التي خرج بها البحث هو ضرورة اجراء المزيد من الدراسات في التمارينات الذهنية الميدانية على جميع اللاعبين في الرياضات المختلفة وعلى جميع الفئات العمرية.

الكلمات المفتاحية: المنهج التجريبي، الذهني، المواقع الخططية.

المقدمة :

يعد التمرين الذهني مدخل من مداخل علم النفس الذي يساعد اللاعب في التحكم بالافكار وتعديل السلوك , لذا فهو مهم جدا لوصول اللاعب الى حالة ذهنية تمكنه من الابتعاد عن الافكار السلبية وتثبيت الانتباه المتداخل مع الاداء الخططي مما يؤدي الى السيطرة بالتحكم الذاتي والانفعالي وزيادة الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الايجابية , ويجب ان يتحلى اللاعب بالقدرة على تحليل اداء المنافس والتطبيق الجيد للخطط , ولكي يكون اللاعب قادرا على اداء واجبه فمن الافضل تطوير الامكانية الذهنية لديه , وتزداد اهمية هذا التمرين اذ يعمل على زيادة قدرة اللاعب على التنبؤ والتعرف على الاحداث المستقبلية , ولا يقتصر على الاشتراك في مرحلة المنافسات بل يستعمل في مجال الحركة في مراحل اكتساب المهارة الحركية لذا فهو يؤدي دورا مهما في مرحلة الاعداد للمنافسات , وهذه التمرينات التي قد تؤدي إلى تطور مستوى الأداء الخططي لدى اللاعب وتعطي نتائج ايجابية تسهم في إيجاد بدائل مختلفة لتطوير أساليب التصرف الخططي فهي تعد عاملاً مكملاً للتصرف الخططي , إذ إنه لا يمكن أن يكون هناك تمريناً ذهنياً ما لم يكن هناك اكتمال للمهارة سابقاً , فهو يزيد من نسبة التحكم والسيطرة على المهارة المؤداة , ويجب ان يُعطى التمرين الذهني في الوقت المناسب لكي يؤثر ايجابياً في التصرف الخططي , وغالباً ما تكون اهدافه هي زيادة القدرة على اتساق وثبات الاداء التي تسمح به امكانيات اللاعب وتخلص اللاعب من الضغوط البدنية والعقلية والانفعالات السلبية وايجاد طرق بديلة بحيث يكون اكثر ايجابية في فترة المنافسات , ولعبة كرة قدم الصالات من الألعاب الجماهيرية التي انتشرت حديثاً , إذ تتمتع بمهارات وخطط وأحداث غير متوقعة خلال المباريات تعمل على الأثارة والتشويق من قبل ممارسيها ومتابعيها , وكان انتشارها بشكل سريع جدا في المدن والقرى والمدارس ومن قبل جميع الاعمار من الرجال وكذلك النساء واصبحت هذه اللعبة تمارس تحت رعاية (FIFA).

وتعد لعبة كرة قدم الصالات واحدة من الألعاب الرياضية الجماهيرية والتي تمارس على جميع الاصعدة 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 للأساليب والتمرينات المختلفة والعمل على تنويعها لتساهم في إخراج الاداء المهاري والخططي بأفضل صورة , وتتميز لعبة كرة قدم الصالات بدقة الأداء الحركي وسرعته مما يتطلب ضرورة تظافر الجهد البدني والعقلي للمتعلم من اجل التصرف الخططي الجيد , وعلى هذا الأساس ولكون الباحثانان تدريسيان ومدربا لكرة قدم الصالات لاحظ ان هناك ضعف بالتصرف الخططي لدى اللاعبين وكثرة الاحتفاظ بالكرة من قبل اللاعب مع محاولة التهديد غير الموقفة على الرغم من وجود لاعبين اقرب الى الهدف وفرصهم في التهديد اكثر حظوظا , لذلك ارتى الباحثان الى تطبيق التمرينات الذهنية الميدانية ومعرفة مدى إحداث تغيير ايجابي في التصرف الخططي بكرة قدم الصالات كونها من التمرينات التي تضمن وصول المعلومات وتفصيلها بشكل افضل الى اللاعبين , ويهدف البحث الى :

1. اعداد تمرينات ذهنية ميدانية والتعرف على تأثيرها في التصرف الخططي للاعبين كرة قدم الصالات.
2. التعرف على افضلية التمرينات الذهنية الميدانية والاسلوب المتبع من قبل المدرب في التصرف الخططي للاعبين كرة قدم الصالات .

منهج البحث :

استخدم المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته للدراسة الحالية .

مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بلاعبين منتخب جامعة بابل بكرة قدم الصالات للعام الدراسي (2021-2022) والبالغ عددهم (16) لاعب , وتم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة.

تحديد مواقف التصرف الخططي :

من خلال الاطلاع على العديد من المصادر والبحوث العلمية التي لها علاقة بموضوع البحث الحالي تم تحديد المواقف الخططية بكرة قدم الصالات وكما يلي :

- حيازة الكرة
- الانفتاح والانتشار
- العمق الهجومي
- التغطية والاسناد
- تبادل المراكز

تصميم استمارة التصرف الخططي :

صممت استمارة تحليل خاصة بالمواقف الخططية وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) استمارة التصرف الخططي

ت	الموقف	النجاح	الفشل
1	حيازة الكرة		
2	الانفتاح والانتشار		
3	العمق الهجومي		
4	التغطية والاسناد		
5	تبادل المراكز		

التجربة الاستطلاعية :

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

الاختبارات القبليّة :

قام الباحثان وبرفقة فريق العمل المساعد بأجراء تصوير فيديوي لثلاث مباريات تجريبية لمنتخب جامعة بابل بكرة قدم الصالات وعرضها من خلال قرص (CD) على السادة الخبراء والمختصين في كرة قدم الصالات لتقويم المواقف الخططية لهم من خلال استمارة التقويم المعدة لهذا الغرض .

التجربة الرئيسية :

قام الباحثان بإعداد تمرينات ذهنية ميدانية من اجل تطوير مستوى اداء اللاعبين من الناحية الذهنية والخططية , من اجل تحقيق اهداف البحث والوصول الى الاداء المثالي للاعبين في لعبة كرة قدم الصالات.

ووزعت التمرينات بواقع (3) وحدات في الأسبوع , ولمدة (8) أسابيع أي بواقع (24) وحدة تدريبية ضمن مدة الإعداد للفريق , وطبقت التمرينات على المجموعة التجريبية , إذ تقوم المجموعة التجريبية بتطبيق التدريب الذهني داخل قاعة خاصة قبل تطبيق التمرينات الخططية ميدانياً (تمرينات ذهنية ميدانية خاصة بالتصرف الخططي) .

وتحتوي هذه التمرينات الذهنية الميدانية على اسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر من خلال تطبيقه على اربعة اساليب مختلفة موزعه بالتساوي على الوحدات الثلاثة التي طبقت خلال الاسابيع الثمانية اي كل وحدة تعليمية بالأسبوع اختصت بأسلوب تدريب ذهني معين , وتضمنت الوحدة التدريبية الاولى من خلال عرض ومشاهدة مقاطع فيديو خاصة بالأداء الخططي (مثلا ملخص مباراة لأي نادي ممتاز) ومن ثم التحول الى التدريب الذهني المباشر من خلال تصور ما شاهده ذهنياً (اسلوب التصور الذهني) , فيما تضمنت الوحدة التدريبية الثانية اسلوب اخر للتدريب الذهني وهو الاسلوب غير المباشر من خلال ايضاً عرض ومشاهدة فيديو خاص بالأداء الخططي (اسلوب كتابة الملاحظة) من

خلال كتابة ملاحظاتهم حول ما شاهدوه من الفيديو ومن ثم المناقشة بين اللاعبين والمدرّب ، وتضمنت الوحدة التدريبية الثالثة أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير مباشر (أسلوب الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية) من خلال عرض ومشاهدة فيديو ودمج الوسائل السمعية والمرئية من خلال وضع سماعه الأذن المربوطة في جهاز يحتوي على مقطع صوتي يتضمن ملاحظات تصاحب المقطع الفيديوي المشاهد ، فيما تضمنت الوحدة التدريبية الرابعة أسلوب التدريب الذهني غير مباشر من خلال (عرض ومشاهدة وحدة تدريبية سابقة لعينة البحث)، تتبعها تبادل أسئلة بين اللاعبين والمدرّب حول مدى الاستفادة ومدى التطور الحاصل لدى اللاعبين .

وتتكرر هذه الأساليب الذهنية تبعاً بنفس الأسلوب على مدى الأسابيع السبعة المتبقية.

الاختبارات البعدية :

قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بأجراء تصوير فيديوي لثلاث مباريات تدريبية لمنتخب جامعة بابل بكرة قدم الصالات وعرضها من خلال قرص (CD) على السادة الخبراء والمختصين في كرة قدم الصالات لتقويم المواقف الخطئية لهم من خلال استمارة التقويم المعدة لهذا الغرض .

الوسائل الإحصائية:

استعمل الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة النتائج .

عرض نتائج المجموعة الضابطة في مواقف التصرف الخطئي :

الجدول (2) نتائج مواقف التصرف الخطئي 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	حيازة الكرة	قبلي	42	24.66	%58.71	17.33	%41.29	7.94
		بعدي	41	27.33	%66.65	13.66	%33.35	
2	الانفتاح والانتشار	قبلي	30	17.33	%57.76	12.66	%42.24	7.77
		بعدي	30	19.66	%65.53	10.33	%34.47	
3	العمق الهجومي	قبلي	28	18.33	%65.46	9.66	%34.54	- 4.98
		بعدي	27	16.33	%60.48	8.66	%39.52	
4	التغطية والاسناد	قبلي	20	13.66	%68.83	6.33	%31.17	2.77
		بعدي	27	19.33	%71.60	7.66	%28.40	
5	تبادل المراكز	قبلي	42	28.33	%67.45	13.66	%32.55	1.83
		بعدي	38	26.33	%69.28	11.66	%30.72	

يبين هذا الجدول مجموع متوسط المحاولات وحالات النجاح والخطأ ونسبهم والفرق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ، ولكي تتمكن من معرفة فاعلية المنهج الخاص بالمدرّب المتضمن عدة محاور (حيازة الكرة ، الانفتاح والانتشار، العمق الهجومي ، التغطية والاسناد ، تبادل المراكز) حسب البيانات الظاهرة في الجدول نلاحظ حيازة الكرة في المجموعة الضابطة قد اظهرت فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى بقيمة قدرها (7.94) لكن لم يكن بالمستوى المطلوب لعدم الثقة بالنفس في استلام الكرة اثناء اداء الخطة .

اما بالنسبة للانفتاح والانتشار نلاحظ ان الفرق معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى بقيمة قدرها (7.77) لكن لم تحقق تقدما جيدا بسبب عدم الثقة وعدم تفاهم اللاعبين فيما بينهم في الملعب .

اما بالنسبة للعمق الهجومي نلاحظ ان الفرق معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى بقيمة قدرها (4.98) وكذلك حالات النجاح والخطأ متقاربة جدا في القبلي والبعدى مع عدم وجود تطور في العمق الهجومي وسببه عدم التوظيف الجيد للاعب المحطة الذي يمثل الاختراق

الصحيح لدفاع الفريق المنافس وعدم اسناد لاعب المحطة بزميل له ليستلم منه الكرة وينفذ عملية التهديد .

اما بالنسبة للتغطية والاسناد نلاحظ ان الفرق معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي لكن ليس بنسب كبيرة لصالح الاختبار البعدي بقيمة قدرها (2.77) ويعزى ذلك الى افتقار المنهج التدريبي للمدرب الى تدريب اللاعبين على التمرين الذهني المرتبط ارتباطا وثيقا بالتمرين الميداني وعدم تطبيق الخط الدفاعية المرتبطة بالهجوم المرتد السريع .

اما بالنسبة لتبادل المراكز نلاحظ ان الفرق معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي بقيمة قدرها (1.83) لاحظ الباحثان وجود نسب تطور ضعيفة في التصرف الخطي للاعبين ويعزى ذلك الى افتقار اسلوب المدرب للجانب الذهني وارتباطه بالعمليات العقلية للاعب واستخدام ذكائه في الانتقال الى المكان المناسب مستغلا اقل ثغرة موجودة في الفريق المنافس .

عرض نتائج المجموعة التجريبية في مواقف التصرف الخطي :

الجدول (3) نتائج مواقف التصرف الخطي 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	حيازة الكرة	قبلي	43	23.66	%55.05	19.33	%44.95	14.23-
		بعدي	38	26.33	%69.28	11.66	%30.72	
2	الانفتاح والانتشار	قبلي	34	19.33	%56.85	14.66	%43.15	9.79-
		بعدي	28	18.66	%66.64	9.33	%33.36	
3	العمق الهجومي	قبلي	28	17.33	%61.89	10.66	%38.11	3.57-
		بعدي	28	18.33	%65.46	9.66	%34.54	
4	التغطية والاسناد	قبلي	24	14.66	%61.08	9.33	%38.92	6.80-
		بعدي	27	18.33	%67.88	8.66	%32.12	
5	تبادل المراكز	قبلي	42	26.33	%62.69	15.66	%37.31	5.54-
		بعدي	40	27.33	%68.32	12.66	%31.68	

يبين الجدول (3) مجموع متوسط المحاولات وحالات النجاح والخطأ ونسبهم والفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية , ولكي نتمكن من معرفة فاعلية المنهج الخاص بالمدرّب المتضمن عدة محاور (حيازة الكرة , الانفتاح والانتشار, العمق الهجومي , التغطية والاسناد , تبادل المراكز) , حسب البيانات الظاهرة في الجدول نلاحظ حيازة الكرة في قد اظهرت فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي بقيمة قدرها (14.23) والذي يمكن ان يعزوه الباحث الى فاعلية التمرينات الذهنية الميدانية التي تعرضت لها المجموعة التجريبية من خلال الاستلام والتسليم الصحيح والتي اسهمت و بشكل فعال في تحديد هذا التطور في اداء هذه الخطط .

اما بالنسبة للانفتاح والانتشار نلاحظ ان الفرق معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي بقيمة قدرها (9.79) والذي يعزوه الباحث الى التمرينات التي اعدّها الباحثان والتي اسهمت على التحرك الصحيح والانتشار السريع داخل الملعب .

اما بالنسبة للعمق الهجومي نلاحظ ان الفرق معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي بقيمة قدرها (3.57) والذي يعزوه الباحث الى التمرينات التي اعدّها الباحثان والتي اسهمت على التمركز الصحيح للاعب المحطة واستلامه للكرة وتهيئتها للاعب الغير مراقب للقيام بعملية التهديد مما يرفع من مستوى اداء الهجومي للمجموعة .

اما بالنسبة للتغطية والاسناد نلاحظ ان الفرق معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي بقيمة قدرها (6.80) والذي يعزوه الباحث الى التمرينات التي اعدّها الباحثان والتي اسهمت بالتدريب على المهام الدفاعية (دفاع المنطقة , دفاع رجل لرجل) لسد جميع ثغرات الدفاع

اما بالنسبة لتبادل المراكز نلاحظ ان الفرق معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي بقيمة قدرها (5.54) والذي يعزوه الباحث الى التمرينات التي اعددها الباحثان والتي اسهمت بالتدريب على اخذ المكان الصحيح وفتح واستغلال الثغرات داخل الفريق المنافس.

عرض نتائج الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في مواقف التصرف الخطي :

الجدول (4) نتائج مواقف التصرف الخطي والفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الموقف	مجموعة	متوسط مجموع المحاولات	الحالات الناجحة	نسبة النجاح	الحالات الخطأ	نسبة الخطأ	الفرق بنسب النجاح بين المجموعتين
1	حيازة الكرة	تجريبية	38	26.33	%69.28	11.66	%30.72	2.36
		ضابطة	41	27.33	%66.65	13.66	%33.35	
2	الانفتاح والانتشار	تجريبية	28	18.66	%66.64	9.33	%33.36	1.11
		ضابطة	30	19.66	%65.53	10.33	%34.47	
3	العمق الهجومي	تجريبية	28	18.33	%65.46	9.66	%34.54	4.98
		ضابطة	27	16.33	%60.48	8.66	%39.52	
4	التغطية والاسناد	تجريبية	27	18.33	%67.88	8.66	%32.12	3.72
		ضابطة	27	19.33	%71.60	7.66	%28.40	
5	تبادل المراكز	تجريبية	40	27.33	%68.32	12.66	%31.68	1.05
		ضابطة	38	26.33	%69.28	11.66	%30.72	

يبين الجدول (4) مجموع متوسط المحاولات للمجموعتين التجريبية والضابطة وحالات النجاح والخطأ ونسبهم والفرق بالنسب بين المجموعتين لجميع المواقف , إذ نلاحظ جميع المواقف قد اظهرت فرقا معنويا بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج :

يبين لنا نتائج التصرف الخطي البعدي لأفراد عينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) والتي أظهرت معنوية نتائج الاختبارات البعدي للتصرف الخطي ولصالح المجموعة التجريبية , ودلت افضلية المجموعة التجريبية والتي استعملت التمرينات الذهنية ضمن الوحدات التدريبية والتي تدل على علاقة طردية بين التمرينات الذهنية المستخدمة والتطور الذي يصل اليه اللاعب في التصرف الخطي , وذلك باعتمادها على التمرينات التي استخدمها الباحث في الوحدات التعليمية, إذ استخدم التدريب الذهني بنوعيه المباشر وغير المباشر, وهذا ما خلق فرصة جديدة للاعبين في تحسين قدراتهم الذهنية من خلال تصور الأداء , ومحاولة الدخول في جو اللعب ذهنياً قبل دخوله ميدانياً , وعملياً , كما أن التنوع في أساليب إعطاء التدريب الذهني ولد للاعبين برامج ذهنية كثيرة ساعدته على تطوير ذكائه الميداني , وتوسيع إدراكه في أغلب مواقف اللعب سواءً في الوحدات التدريبية أو المنافسة , وهذا ما أكده (حسين ومحمود 1989) إذ أشار إلى " إن التدريب الذهني والبرامج الحركية التي يملكها اللاعب في ذاكرته هي احد 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". (حسين ومحمود , 1989, 13)

وللتمرينات المستخدمة تأثير ايجابي, لكونها امتازت بسرعة الأداء, وتقليل المسافات بين اللاعبين, ودمج أكثر من واجب للاعب في التمرينات, وتقليل المساحات التي يتمركز, وتبادل المراكز, والحركة المستمرة من دون كرة , وهذا ما جعل التمرينات أكثر تعقيداً, لتطوير اللاعبين ذهنياً وخطياً, وكانت لحيازة الكرة والانفتاح والانتشار والعمق الهجومي والتغطية والاسناد وتبادل المراكز حصة كبيرة في هذه التمرينات , كما أكد حين أشار إلى "أن التدريب الذهني هو جزء مهم من التدريب الرياضي, إذ يكون الجزء الأساس في إعداد اللاعب, فهو يتضمن تصور الحركة, وتسلسل المواقف والأهداف, ويجب أن

يملك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية، وإصدار القرارات المناسبة حتى يكون قادراً على تطوير إمكاناته العقلية".

وتفوق عينة المجموعة التجريبية على عينة المجموعة الضابطة، إذ يعزى ذلك إلى تأثير التدريب الذهني الذي خضع له أفراد المجموعة التجريبية والذي أسهم في هذا التطور، وأن المجموعة الضابطة لم تؤدي التدريبات الخاصة بالتدريب الذهني وأن هذا يظهر مدى تأثير برنامج التدريب الذهني، ولا سيما في تحسين الناحية المعرفية للمجموعة التجريبية من خلال تعرضهم لوسائل تعليمية للنواحي المعرفية والمهارية والخططية، وأن المنهج التدريبي للمجموعة الضابطة الموضوع من المدرب افتقر إلى التدريب الذهني 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 "تحقيق الانجاز الجيد هو نتيجة الترابط الجيد بين المستويات البدنية، والمهارية، والخططية والنفسية" و أكده " أن نتيجة الصفات النفسية، والعقلية، والإدارية يجب أن تكون في ذهن المدرب في أثناء وضعه الخطة التدريبية الطويلة، وخلال وحدة التدريب اليومي"

ويؤكد على أن تنمية القدرات العقلية لدى لاعب كرة القدم مدى العلاقة الايجابية لتنمية وتطوير المعرفة الخططية للاعب، وأشار إلى أنه يعتمد نجاح تنفيذ الواجبات الخططية لدى اللاعب على مدى المستوى الذي وصلت إليه قدراته العقلية والمعرفية من خلال المنافسة والتدريب المتواصل. (عنان 1995, 389) " هناك علاقة طردية بين المستوى العقلي عند لاعب كرة القدم وحالات التطور الحاصل بمستوى ادائه ومدى استخدامها في تنفيذ خطط اللعب المختلفة".

الاستنتاجات:

- ان التمرينات الذهنية الميدانية 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 التمرينات الذهنية الميدانية لما لديها فاعلية في التصرف الخططي للاعبين .
- ضرورة اجراء المزيد من الدراسات في التمرينات الذهنية الميدانية على جميع اللاعبين في الرياضات المختلفة وعلى جميع الفئات العمرية .

References

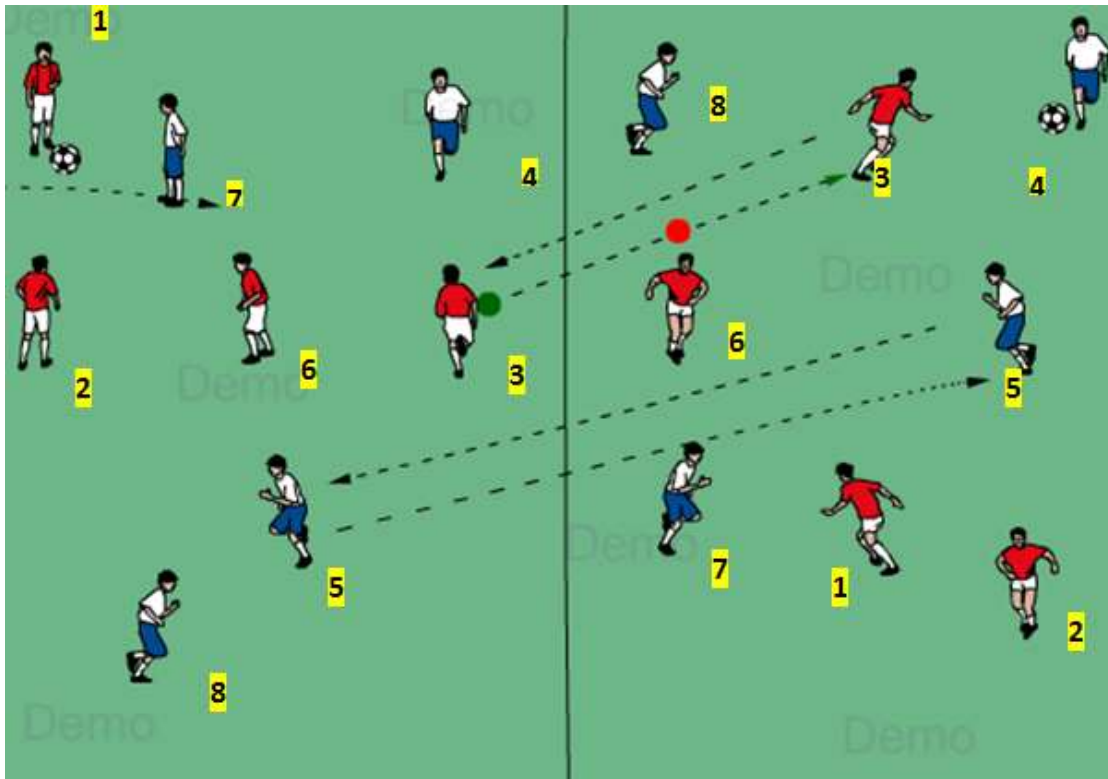
1. ابراهيم ، فتحي : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
2. أسد ، مجيد خدا يخش : بناء بطاريتي إختبارات بدنية ومهارية في خماسي كرة القدم ، ط1 ، عمان ، دار غيداء للنشر والتوزيع ، 2011 .
3. حسين ، مصطفى ، محمود ، صديقة محمد: مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض 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. المندلأوي ، قاسم حسن ، احمد ، احمد سعيد : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، بغداد ، مطبعة علاء ، 1979 .

الملاحق نماذج من التمرينات الذهنية الميدانية

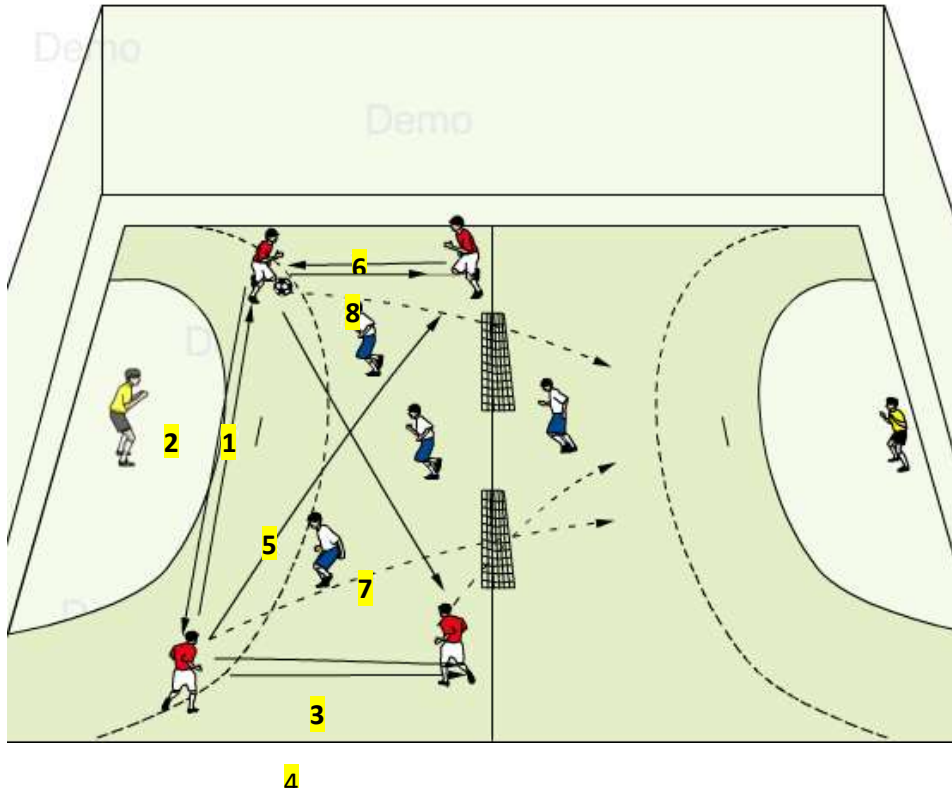
هدف التمرين : التغطية والاسناد

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 منفذين فقط من منطقة وسط الملعب عرض المنفذ (2)م ومن ثم تطبيق خطة هجومية للتهديف في مرمى المنافس والشكل يوضح ذلك



4

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 بالتمويه 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

