

تأثير تمرينات خاصة لذكاء الجسمي الحركي والمكاني البصري في تطوير
الاداء الخططي لدى لاعبي كرة القدم الشباب

م.د. كاظم عيسى كاظم أ.د. ذوالفقار صالح عبد الحسين

أ.د. ليث محمد حسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

هدف البحث الى وضع تمارين مقترحة لذكاء الجسمي الحركي والمكاني البصري لدى لاعبي كرة القدم الشباب والتعرف على تأثير تمارين الذكاء الجسمي الحركي والمكاني البصري في تطوير الاداء الخططي لدى لاعبي كرة القدم الشباب ، تكون مجتمع البحث من لاعبي أندية البصرة المشاركة في دوري الشباب بكرة القدم بأعمار (17-19) سنة، للموسم الرياضي (2018-2019) والبالغ عددها (3) فرق ، بحيث تم اختيار العينة بصورة عمدية وهم لاعبو شباب نادي (الميناء) البالغ عددهم (25) لاعبا، وتم استبعاد (5) لاعبين، (3) حراس مرمى ولاعبان آخران كونهم لم يشاركوا في الاختبارات ليكون العدد (20) لاعبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القرعة بحيث تتكون المجموعة الضابطة من (10) لاعبين يطبقون برنامج الاعداد الخططي التقليدي والمجموعة التجريبية من (10) لاعبين يطبقون نفس البرنامج بالإضافة الى تمرينات خاصة للذكاء الجسمي الحركي والبصري المكاني) ، استغرق تطبيق التجربة (10) اسابيع بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً وهي (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) الزمن الكلي للوحدة يتراوح من (20 - 25) دقيقة، وبعد معالجة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية باستخدام الوسائل الإحصائية الملائمة استنتج الباحثون ما يأتي :

- 1-ساهمت التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثون بشكل فاعل في تطوير الذكاء الجسمي الحركي والبصري المكاني .
- 2-كان لتطوير الذكاء الجسمي الحركي والبصري المكاني تأثير مهم في تطوير مستوى الاداء الخططي عند لاعبي كرة القدم الشباب .
- 3-ظهرت نتائج غير معنوية للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء الخططي بكرة القدم وهذا يدل على ان المنهج المتبع من قبل المدرب غير كافٍ لوحده في تطوير الاداء الخططي بشكل مماثل لما حصل للمجموعة التجريبية .

Abstract

The effect of special exercises for the bodily kinesthetic intelligence and visual spatial in development the tactical performance of the young football players

Dr. Kadim Issa Kadim

Prof. Dr. Thulfakar Saleh Abdul Hussein

Prof. Dr. Laith Mohammed Hussein

The purpose of the research is to identify the effect of special exercises in the development of bodily kinesthetic intelligence and visual spatial, and to identify the effect of the development of bodily kinesthetic intelligence and visual spatial in the tactical performance of football. The research community is one of the players of the Basra clubs participating in the youth football league (ages 17-19) , For the sports season (2018 - 2019) and the number of (3) teams, so that the sample was chosen deliberately, they players of the club (Al-Minaa) of 25 players, and was excluded (5) (3) goalkeepers and two other players who did not participate in the tests to be the number of (20) players were divided into two groups control

and experimental by lot, so that the control group consists of (10) players apply the program of traditional planning and experimental group of (10) players apply the same In addition to special exercises for intelligence (bodily kinesthetic intelligence and visual spatial), the experiment took 10 weeks at a rate of 3 training units per week (Saturday, Monday, Wednesday). The total time of the unit ranges from 20-25 minutes, after processing the results of tribal tests and dimensionality using appropriate statistical methods researcher concluded the following:

- 1-The special exercises has contributed effectively in the development of bodily kinesthetic intelligence and visual spatial.
- 2-The development of bodily kinesthetic intelligence and visual spatial impact in the tactical performance of the young football players.
- 3-No development of the control group similar to what happened to the experimental group in the tactical performance.

1-التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان التقدم العلمي الذي نراه اليوم في مختلف مجالات الحياة هو حصيلة خبرات وتجارب وابحاث تم الاستدلال من خلالها على نتائج عديدة ، لتصب في خدمة الانسانية جميعا ، وقد انعكس هذا التطور على المجال الرياضي وقد فتح افاقا جديدة امام الباحثين للتعرف على الجديد في عملية اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات وتطويرها وللتوصل الى تحقيق افضل النتائج من خلال اتباع كل ما هو جديد في العلوم الرياضية وهي ضرورة لابد من اخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ومناهجها .

ان القدرات العقلية تحظى باهتمام متزايد بين علماء النفس عموما واولئك الذين يركزون اهتمامهم بشكل خاص على الرياضة والرياضيين ، وقد بدا علماء النفس بتركيز طاقتهم على القدرات العقلية المتنوعة والمتغيرة والكيفية التي بموجبها تسهم هذه القدرات في ارتفاع وانخفاض الاداء عند الرياضيين ، ويعد الذكاء المتعدد احد اشكال النشاط للفرد والرياضي والذي يمكن تحقيقه من خلال تطوير قدراته ومهاراته ، كما ان تقدم المستوى الرياضي مرهون بما يمكن ان يتوفر له من هذه القدرات التي يستطيع من خلالها مواجهة ما يعترضه من مشكلات .

واقترح (Gardner , 1983) على ان كل فرد يمتلك على الاقل سبعة ذكاءات كحد ادنى ، ولكن بنسب متفاوتة ، وبذلك يتسع مفهوم الذكاء ليشمل العديد من القدرات ، وتتضح انواع هذه الذكاءات السبع فيما يلي : الذكاء اللغوي ، الذكاء المنطقي / الرياضي ، الذكاء المكاني / البصري ، الذكاء الجسمي / الحركي ، الذكاء الموسيقي ، الذكاء الاجتماعي ، الذكاء الشخصي (5 : 29 - 30) .

وتعد لعبة كرة القدم إحدى الألعاب التي حظيت وما زالت تحظى باهتمام كبير في مختلف البلدان هذا الاهتمام جعل المختصين يسعون دائماً إلى تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين من النواحي الفنية والخطية والإدراكية والنفسية وغيرها، وقد أخذت هذه اللعبة تتطور من حيث مفرداتها المختلفة فأصبحت حركات اللاعبين تتغير وفق مواقف المباريات نظراً لاختلاف الخطط وكثرة الواجبات الملقاة على عاتق اللاعبين .

ويعد الاداء الخططي من المكونات الاساسية في لعبة كرة القدم وهو عبارة عن جمل من الحركات الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية وله الدور الكبير والحاسم في تحديد نتائج المباريات ، مما دعا الكثير من دول العالم الى زيادة الاهتمام فيه وبذل الجهود في تنمية الجوانب الخططية من خلال العمل على تطوير البرامج التدريبية وذلك للحصول على المراكز المتقدمة في جميع المحافل الكروية .

ومما تقدم تكمن اهمية البحث بتناول الجانب الخططي بالدراسة باعتباره من الجوانب المهمة في اعداد لاعبي كرة القدم ، وعنصرهما من عناصر تحديد المستوى ، لما له من اهمية كبيرة في حسم نتيجة المباراة ، وهذا يتطلب من اللاعبين ان تكون قدراتهم العقلية المرتبطة بالموقف قادرة على الاداء الامثل وبما ان الذكاء يعد جزءا من القدرات العقلية لذا ارتأى الباحثون الى تجريب استخدام تمارين خاصة بالذكاء الجسمي الحركي والمكاني البصري بهدف التأثير على تطوير سرعة ودقة الاداء الخططي معا .

1-2 مشكلة البحث :

ان التقدم في لعبة كرة القدم ناتج عن التطور في خطط اللعب (الهجومية والدفاعية) ، ومباراة كرة القدم في جميع اوقاتها فريق يهاجم بخطة معينة وفريق يدافع بخطة اخرى مهما تعددت صور الهجوم وما يقابله من دفاع ، هذا يتطلب منهم تدريباً وتمريناً مستمراً بحيث يستطيع اللاعبون ان يعرفوا جميع امكانياتهم الخططية وان يدركوا تماماً ما سيقوم به كل زميل وان يعرفوا كيف يستغلون الميزات الفردية لكل منهم في جميع مواقف اللعب ، ومن العوامل المؤثرة التي تحدد نشاط وقابلية اللاعب في التصرف الخططي الذكاء الجسمي الحركي والمكاني البصري .

ولاحظ الباحثون من خلال متابعتهم لمباريات كرة القدم لفئة الشباب وكذلك تدريباتهم والمقابلات الشخصية التي اجروها مع بعض المدربين ان هنالك ضعف في تطوير القدرات العقلية للاعبين التي تساعدهم على سرعة وحسن التفكير والتصرف الخططي في مواقف اللعب المختلفة اثناء التمرين والمباراة ، والذكاء الجسمي الحركي والمكاني البصري الذي يعد جزءا من تلك القدرات العقلية للاعبين وشرطا هاما للنجاح في معظم مواقف اللعب المختلفة ، لذا ارتأى الباحثون الخوض في هذا المجال لعشوائية العمل به من قبل المدربين

1-3 اهداف البحث :

- 1-وضع تمارين مقترحة لذكاء الجسمي الحركي والمكاني البصري لدى لاعبي كرة القدم الشباب .
- 2-التعرف على تأثير تمارين الذكاء الجسمي الحركي والمكاني البصري في تطوير الاداء الخططي لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

1-4 فروض البحث :

1-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج اختبار الاداء الخططي بكرة القدم القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

2-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبار الاداء الخططي بكرة القدم البعدي .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو فئة الشباب لنادي الميناء الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي 2018 - 2019 .

1-5-2 المجال الزمني : المدة الواقعة من 15 / 11 / 2018 ولغاية 5 / 5 / 2019 .

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي نفط الجنوب في محافظة البصرة .

2-الدراسات النظرية :

2-1 الذكاء المتعدد :

وضع العالم جاردنر نظرية للذكاء المتعدد مخالفا بقية الباحثين في محاولته تفسير طبيعة الذكاء ، استمد هذا العالم نظريته من ملاحظاته للأفراد الذين يتمتعون بقدرات خارقة في بعض القدرات العقلية ولا يحصلون في اختبارات الذكاء الا على درجات متوسطة او دونها ، فقد استرعت هذه الحالة انتباه غاردنر الذي بات يعتقد بان الذكاء مؤلف من كثير من القدرات المنفصلة او الذكاءات المتعددة التي يقوم كل منها بعمله مستقلا استقلا نسبيا عن الآخر ، ولا تركز هذه النظرية على كون الذكاء وراثي او هو تطور بيئي ، ونتيجة للبحث وجد غاردنر ان الاشخاص العاديين يتشكل لديهم على الاقل سبعة عناصر مستقلة من عناصر الذكاء ، ان الامر يتعلق بتصور تعددي للذكاء تصور يأخذ بعين الاعتبار مختلف اشكال نشاط الانسان وهو تصور يعترف باختلافاتنا الذهنية وبالاساليب المتناقضة الموجودة في سلوك الذهن البشري ، ان هذا النموذج الجديد للذكاء يستند على الاكتشافات العلمية الحديثة في مجال علم الاعصاب (1 : 5) .

2-1-1 الذكاء الجسمي الحركي : ان هذا النوع من الذكاء يشير الى قدرة الفرد على استخدام اعضاء جسده للتعبير عن افكاره ، ويعنى بالتأزر والتوازن والقوة والمهارة والمرونة والسرعة والاتقان (6 : 65) ، ان اصحاب هذا الذكاء يتفوقون في الانشطة البدنية ، ويوجد هذا النوع من الذكاء في المكيخ والكتل العصبية الاساسية ويتطور هذا الذكاء ابتداء من الطفولة ويمكن ان يظهر في مراحل متقدمة عن ذلك ، وان التمرين المتواصل قد يزيد من هذه القدرة ويتجسد هذا الذكاء في الانجازات الكبيرة التي حصل عليها الابطال الرياضيون (1 : 10) .

2-1-2 الذكاء المكاني البصري : هو القدرة على ادراك العالم البصري بدقة ، وتصور المكان النسبي للاشياء في الفراغ ، وتكوين صور وتخيلات عقلية لاستعمالها في حل المشكلات ويتطلب هذا النوع من الذكاء الحساسية للون والخط والشكل والطبيعة والمجال والمساحة والعلاقات التي توجد بين هذه العناصر ، والذكاء

المكاني البصري يتطلب القدرة على التفكير بالصور والوعي بالاشكال والالوان والتركيبات والنماذج التي تحيط بالفرد (8 : 65) ' ويبدأ هذا الذكاء في التطور من سن التاسعة او العاشرة ويستمر حتى الكبر (5 : 51) ، وقد دلت البحوث المختبرية ارتباط هذا النوع من الذكاء بمنطقة تقع في النصف الايمن من المخ ، بحيث لو تضررت هذه المنطقة لسبب ما لفقد الانسان القدرة على تمييز الامكنة حتى المعروفة لديه مسبقا او التعرف على اقرب الاشخاص لديه (1 : 8) .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : ن طبيعة المشكلة المراد دراستها في كل موضوع تحدد منهجية البحث ، وعلى هذا الاساس اعتمد الباحثون المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من لاعبي أندية البصرة المشاركة في دوري الشباب لكرة القدم بأعمار (17-19) سنة، للموسم الرياضي (2018-2019) والبالغ عددها (3) فرق ، تم اختيار العينة بصورة عمدية وهم لاعبو شباب نادي (الميناء) البالغ عددهم (25) لاعبا، وتم استبعاد (5) لاعبين، (3) حراس مرمى ولاعبان آخران كونهم لم يشاركوا في الاختبارات ليكون العدد (20) لاعبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القرعة بحيث تتكون المجموعة الضابطة من (10) لاعبين والمجموعة التجريبية من (10) لاعبين، وتم اجراء التجانس لافراد عينة البحث من حيث (الطول ، الوزن ، العمر) وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين اعتدالية توزيع افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	العمر	سنة	18.182	0.452	2.485
2	الطول	سم	174.784	5.232	2.993
3	الوزن	كغم	69.159	7.984	11.544

يتضح من الجدول (1) ان جميع قيم معاملات الاختلاف في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) تراوحت ما بين (2.485 ، 11.544) وهي مقبولة ، اذ ان قيمة معامل الاختلاف كلما اقتربت من (1) يعد التجانس عاليا وإذا زاد عن (30) يعني ان العينة غير متجانسة (10 : 161) ، وقد قام الباحثون باجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات الخطية ، وهذا ما يبينه جدول (2) .

جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات الخططية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	Sig
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
1	المناولة الجدارية الخططية (دبل باص)	زمن / ث	0.295	3.204	0.330	2.975	1.787	0.088
		دقة / درجة	0.667	6.125	0.742	6.291	0.578	0.569
2	الربط الخططي	زمن / ث	1.954	26.566	1.947	26.389	0.223	0.826
		دقة / درجة	1.486	9.052	1.511	9.125	0.118	0.907
3	تغيير الاتجاه	زمن / ث	1.372	27.671	1.699	28.213	0.860	0.399
		دقة / درجة	1.618	10.400	1.431	9.550	1.363	0.187
4	المركب الخططي	زمن / ث	2.345	40.110	1.761	39.439	0.792	0.437
		دقة / درجة	1.144	11.380	1.130	10.608	1.664	0.110

يتضح من الجدول (2) ان القيمة الاحتمالية هي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير الى ان

الفروق غير معنوية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة .

3-3 وسائل جمع المعلومات :

- المقابلات الشخصية :

قام الباحثون باجراء المقابلات الشخصية مع بعض المختصين (*) في مجال التدريب الرياضي وكرة

القدم للاستفادة من ارائهم فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع البحث .

- استمارات تسجيل (تسجيل القياسات - تسجيل الاختبارات)

- الاختبارات والقياسات .

- الوسائل الاحصائية .

- المصادر العربية والاجنبية .

4-3 الاجهزة والادوات المستخدمة :

- شريط قياس وحبل ومادة البورك .

- كرات قدم عدد 10 .

(*)

- أ.د. عمار جاسم مسلم : فسلجة تدريب رياضي / كرة قدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .

- أ.د. احمد عبد العزيز عبيد : طرائق تدريس / كرة قدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .

- أ.د. عقيل حسم فالح : تدريب رياضي / كرة قدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .

- أ.م.د. عبد علي جعفر محمد : تدريب رياضي / كرة قدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .

-شواخص عدد 10 بارتفاعات مختلفة .

-كاميرا فيديو نوع سوني 25 صورة / ثانية .

-ساعة توقيت اليكترونية عدد 5/ وحاسبة صغيرة نوع سايكو .

-رستاميتير لقياس الطول .

- ميزان طبي .

3-4 القياسات والاختبارات المستخدمة بالبحث :

3-4-1 قياسات الطول والوزن والعمر : عند اجراء القياسات الخاصة بالبحث تم مراعاة الشروط التالية :

-اداء القياس بطريقة موحدة .

-استخدام ادوات القياس نفسها .

1-الطول : استخدم الباحثون لهذا الغرض الرستاميتير وهو عبارة عن قائم مثبت عموديا على حافة خشبية والقائم طوله (280) سم ، بحيث يكون المستوى الصفري في مستوى القاعدة الخشبية ، ويوجد حامل مثبت أفقيا على القائم بحيث يكون قابلا للحركة للأسفل وللأعلى ، يقف اللاعب على القاعدة وبدون ارتداء الحذاء وظهره مواجه للقائم ويجب أن يراعي اللاعب شد الجسم للأعلى والنظر للأمام ويتم أنزال الحامل حتى يلامس الحافة العليا للرأس اذ يعبر الرقم المواجه للحامل عن طول اللاعب لأقرب واحد سنتمتر .

2-الوزن : استخدم الباحثون لهذا الغرض الميزان الطبي ، اذ يقف اللاعب منتصبا على الميزان وبدون ارتداء الحذاء بحيث يتوزع وزنه بالتساوي على القدمين ، وبعد ذلك تأخذ القراءة التي يعطيها المؤشر إلى اقرب كيلوغرام واحد ، كما تم تدوين العمر لكل لاعب .

3-4-2 الاختبارات الخططية (7 : 71 - 80) :

3-4-2-1 اختبار المناولة الجدارية الخططية (دبل باص) والتهديف :

-اسم الاختبار : المناولة الجدارية (دبل باص) مع التهديف بالحركة .

-الهدف : سرعة ودقة اداء المناولة الجدارية والتهديف.

-المستوى : شباب .

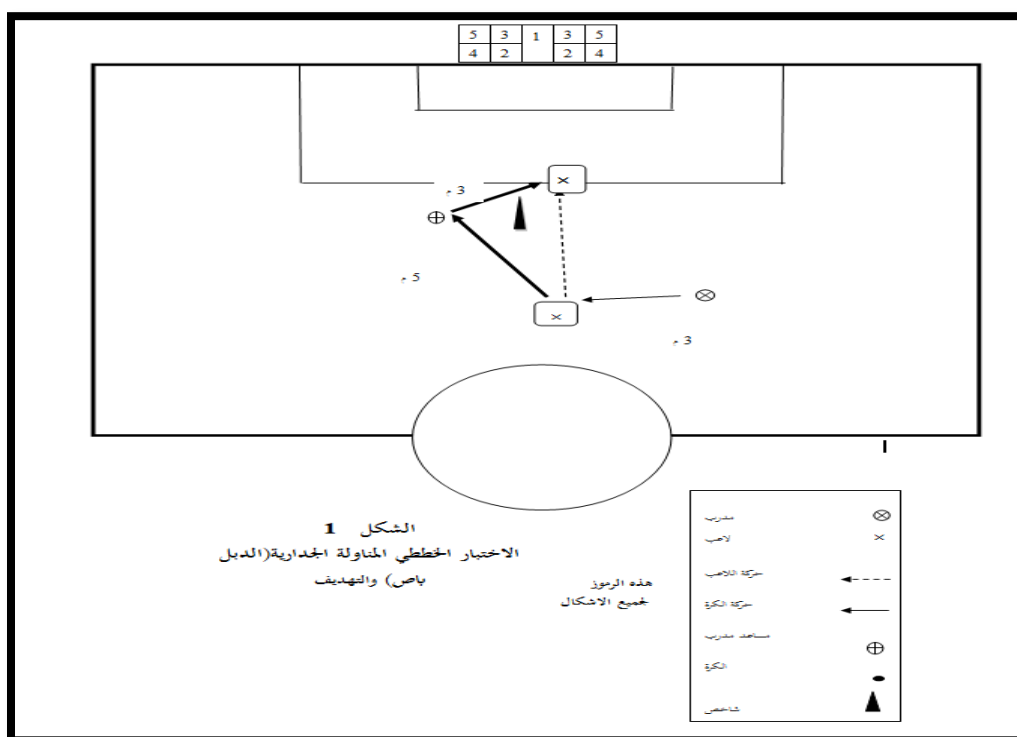
-الادوات المستخدمة : كرة قدم ، ملعب كرة قدم ، هدف مقسم بشريط الى مناطق عدة ، شريط للقياس ،

ساعات توقيت 3 ، شواخص بارتفاع (1) م كمنافس عدد (2) ، بورك ، صافره.

-وصف الاداء : يتم تحديد موقع اللاعب والمدرّب والمدرّب مساعد مربع مساحته (2) م²، بمادة البورك لاستلام الكرة وتسليمها ويوضع شاخص بارتفاع (1) م، في منتصف المسافة بين اللاعب والمدرّب وبين المدرّب واتجاه اللاعب الذي يبعد (3) م ، يتم التهديف على المرمى من خارج منطقة الجزاء (قوس الجزاء) الذي يبعد عنه اللاعب مسافة (5) م ، ينفذ الاختبار من لاعب واحد ومدرّب ومدرّب مساعد كمساعدين ، يبدأ التوقيت حين يستلم اللاعب الكرة من المدرّب على بعد (3) م ، في الموقع رقم (1) ويناول الكرة

بالمباشر للمدرب المساعد الذي يبعد عنه (5) م ، في الموقع رقم (2) للجانب وينطلق بسرعه خلف الشاخص للموقع رقم (3) الذي يناول منه المدرب المساعد ، لمسافة (3) م ، ثم يهدف بالمباشر على الهدف المقسم بعد مناولتها من المدرب المساعد ، كما في الشكل (1) .

-التسجيل : (4 - 5) مراقبين ومسجلين تعطى درجتان للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة داخل كل مربع تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط كل مربع تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة خارج كل مربع تعطى الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في اثناء التهديد على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط او العمود تحتسب الدرجة الاعلى وتحتسب درجة صفر خارج المرمى فالدرجة الكلية للدقة هي (9) ، أما الزمن فنأخذ زمن الأداء منذ استلام الكرة حتى التهديد وعبور الكرة خط المرمى .



3-4-2-2 اختبار الربط الخططي والتهديد :

-اسم الاختبار : الربط الخططي.

-هدف الاختبار : سرعة ودقة الربط الخططي .

-المستوى : شباب .

-الادوات المستخدمة: كرة قدم قانونية ، هدف مقسم بشريط ملون الى مناطق عدة ، ساعات توقيت ، شريط

للقياس ، صافره ، بورك ، شاخص بارتفاع (1) م عدد (3) ، ملعب كرة قدم.

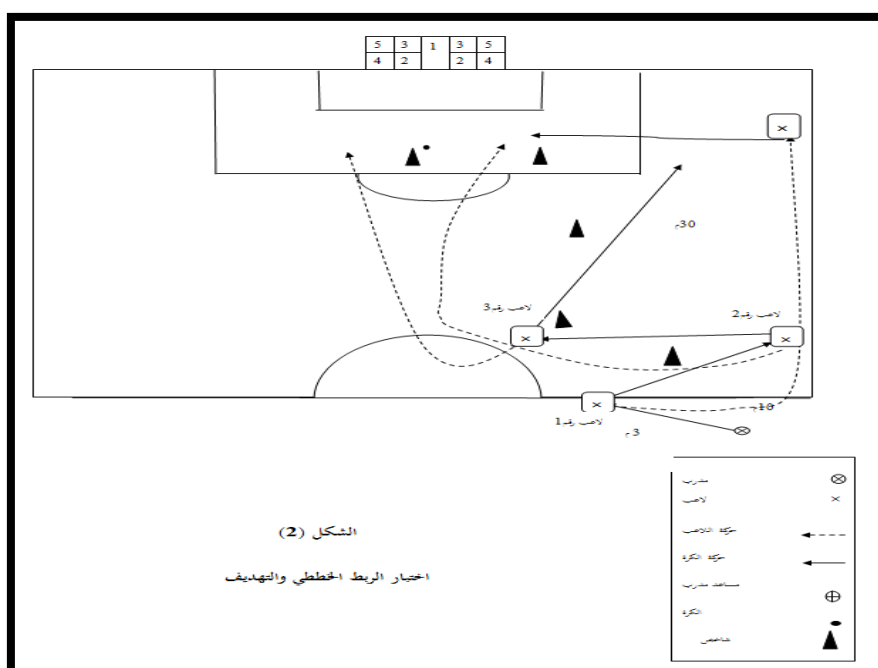
-وصف الاختبار : يتم تحديد موقع لكل لاعب مربع مساحته (2) م² بمادة البورك لاستلام وتسليم الكرة

ويوضع شاخص بارتفاع (1) م ، في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس سلبي ، في حين أن منطقة

التهديف على المرمى المقسم كل منطقة الجزء حول منطقة الـ (6) ياردة ، كما في الشكل (2) ، ينفذ الاختبار من قبل ثلاثة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقا ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديف على المرمى بالتعاقب ، إذ يستلم اللاعب رقم (1) الكرة من منتصف الملعب بمناولة من المدرب الذي يبعد ثلاثة أمتار ثم يقوم بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (2) بالمباشر (بلمسة اولمستين) الذي يبعد عنه مسافة (10) متر ثم ينتقل بأقصى سرعة من خلف اللاعب رقم (2) باتجاه الموقع رقم (4) الوهمي ثم يقوم اللاعب رقم (2) بمناولة الكرة بالمباشر (بلمسة اولمستين) الى اللاعب رقم (3) الذي يبعد عنه مسافة (15) مترا، وينتقل باتجاه المنطقة المحددة للتهديف، ويقوم اللاعب رقم (3) بمناولة الكرة الى الامام الجانب للاعب رقم (1) المتجه لموقع رقم (4) الوهمي الذي يبعد مسافة (30) م ، مابين منطقة الجزء والزاوية وينتقل باتجاه الهدف ويقوم اللاعب رقم (1) بلمسة اولمستين بتحويل الكرة الى اللاعب رقم (2) في منطقة التهديف المحددة للتنفيذ على الهدف حول الـ (6) ياردة ، وبذلك يتم تنفيذ الاختبار بالتعاقب ولكل مختبر ، كما في الشكل رقم (2) .

-التسجيل : (4-5) مراقبين ومسجلين ، تعطى درجتان للاعب الذي يستلم الكرة ويسلمها داخل المربع ، تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط المربع ، تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة خارج المربع إنشاء التهديف على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط او العمود تحتسب الدرجة الأعلى وتحتسب درجة صفر خارج المرمى فالدرجة الكلية للدقة (15) درجة .

-تأخذ مجموع أزمنة كل لاعب لكل موقع منذ استلام الكرة حتى عبورها خط المرمى .



3-2-4-3 اختبار الأداء الخططي بتغيير الاتجاه والتهديف:

-الهدف : سرعة الاداء الخططي ودقته .

-المستوى : شباب.

-الادوات المستخدمة : كرة قدم ، ملعب كرة قدم ، هدف مقسم بشريط الى مناطق عدة ، شريط للقياس ،

ساعات توقيت عدد (5) ، شواخص بارتفاع (1) م كمنافس ، بورك ، صافره.

-وصف الأداء: يتم تحديد موقع لكل لاعب مربع مساحته (2) م² بمادة البورك لاستلام الكرة وتسليمه ويوضع شاخص بارتفاع (1) م في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس ، في حين أن منطقة التهديف على المرمى المقسم الى (5) مناطق تحدد كل منطقة الجزء حول منطقة ال (6) ياردة ، كما في الشكل رقم(3)، ينفذ الاختبار من خمسة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقا ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديف على المرمى بالتعاقب ، يبدأ التوقيت حين يستلم اللاعب رقم (1) الكرة من يمين منتصف الملعب بمناولة من المدرب الذي يبعد ثلاثة امتار ثم يقوم بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (2) بالمباشر ويلمسه او لمستين الذي يبعد عنه (15) م ، وينطلق للامام باتجاه المرمى ثم يناول رقم (2) الكرة للاعب رقم(3) الذي يبعد عنه (15) م ، والذي بدوره يناول الكرة للاعب رقم (4) الذي يبعد عنه (10) م ، والذي يناول الكرة للاعب رقم (2) لمنطقة الوسط ولمسافة (10) م ، الذي بدوره يلعب بالمباشر للاعب رقم (5) للامام الجانب باتجاه المرمى لمسافة (35) م ، بين خط الجانب وخط الجزء قرب علم الزاوية ليلعبها بلمسه او لمستين لمنطقة الجزء لينفذ اللاعب رقم (1) على الهدف بين ال (6) ياردة ومنطقة الجزء ليتم تنفيذ الاختبار بالتعاقب ولكل مختبر على الهدف المقسم .

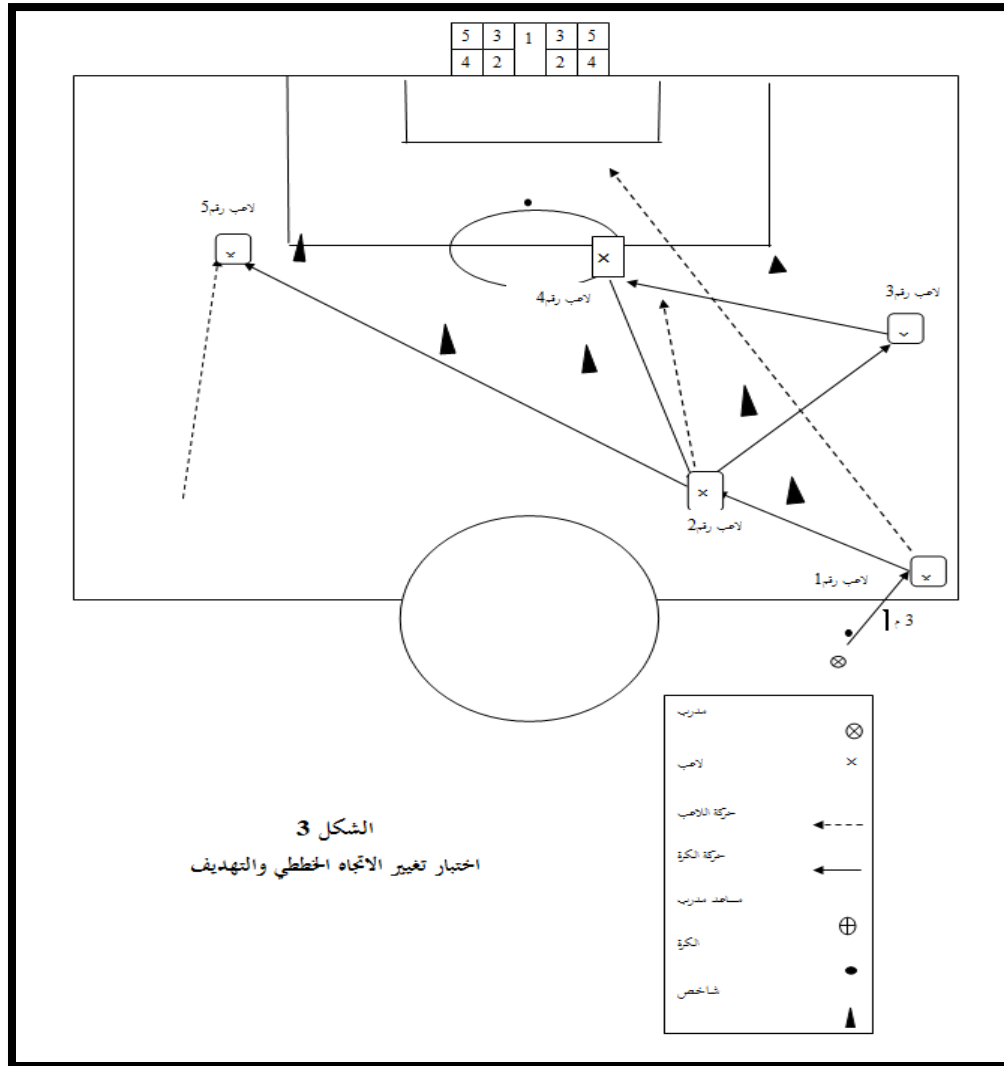
-التسجيل : (5-6) مسجلين ومراقبين ، تعطى درجتان للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة داخل كل مربع ،

تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط كل مربع ، تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم الكرة ويسلمها خارج كل مربع .

-تعطى الدرجة التي يحصل عليها اللاعب اثناء التهديف على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط او العمود

تحتسب الدرجة الاعلى وتحتسب درجة صفر خارج المرمى فالدرجة الكلية للدقة (17) درجة .

-ناخذ مجموع أزمنة كل لاعب لكل موقع منذ استلام الكرة حتى عبورها خط المرمى .



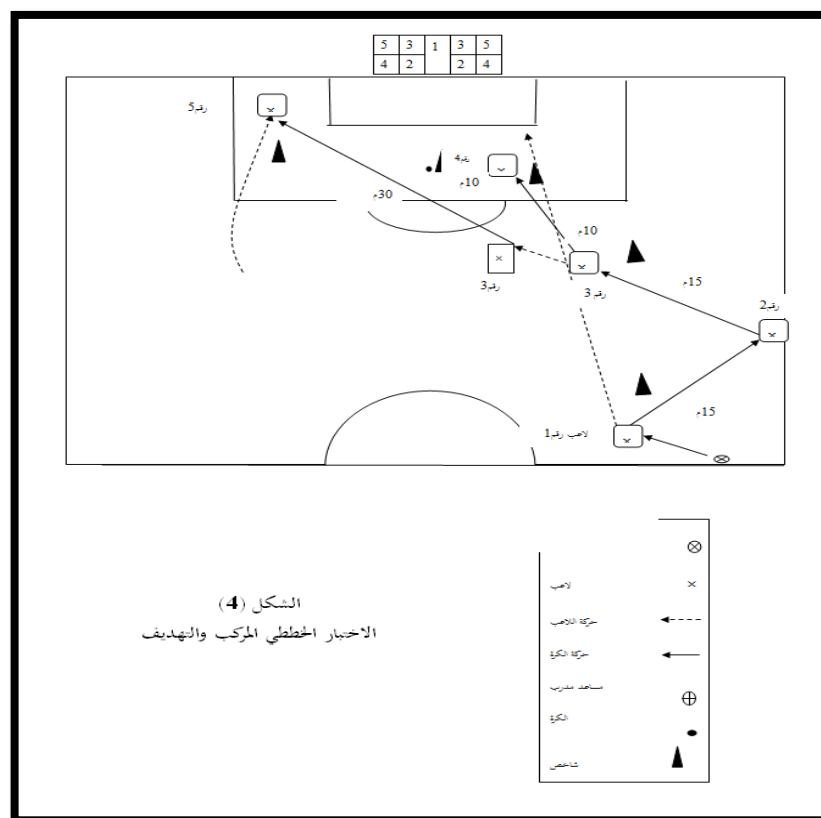
3-2-4-3 اختبار الخططي المركب والتهديف

- اسم الاختبار : الاداء الخططي المركب .
- الهدف : سرعة الاداء الخططي المركب ودقته .
- المستوى : شباب .
- الادوات المستخدمة : ملعب كرة قدم ، هدف مقسم بشريط ملون الى عدة مناطق ، كرة قدم ، ساعات توقيت ، (5) شواخص بارتفاع (1) م ، بورك ، شريط للقياس ، صافره .
- وصف الاداء : يتم تحديد موقع لكل لاعب مربع مساحته (2) م² بمادة البورك لاستلام الكرة وتسليمها ويوضع شاخص بارتفاع (1) م في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس ، في حين أن منطقة التهديف على المرمى المقسم الى (5) مناطق تحدد كل منطقة الجزء حول منطقة الـ (6) ياردة ، كما في الشكل (4) ، ينفذ الاختبار من قبل خمسة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقا ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل

محاولة تهديف على المرمى بالتعاقب ، يبدأ التوقيت حين يستلم اللاعب رقم (1) الكرة من منتصف الملعب بمناولة من المدرب الذي يبعد ثلاثة امتار ثم يقوم بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (2) بالمباشر ويلمسه او لمستين الذي يبعد عنه (15) م ، وينطلق للامام الجانب باتجاه المرمى يقوم اللاعب رقم (2) بلعب الكرة للاعب رقم (3) الذي يبعد عنه (15) م ، الذي بدوره يلعب الكرة للاعب رقم (4) بمناولة جداريه معه الذي يبعد عنه (10) م ، والذي ينطلق للامام باتجاه المرمى فيقوم اللاعب رقم (3) بلعب الكرة للامام بمناولة بينيه بالعمق على قوس الجزاء للاعب رقم (5) المندفع من الخلف الذي يبعد عنه (30) م ، باتجاه الهدف والذي بدوره يلعبها بالعرض لمنطقة الجزاء التي تعتبر ضمن درجة الدقة للاعب رقم (1) ثم يتم تنفيذ الاختبار بالتعاقب ولكل مختبركما في الشكل رقم (4) .

-التسجيل : 5 مراقبين ومسجلين ، تعطى درجتان للاعب الذي يستلم الكرة ويسلمها داخل كل مربع ، تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم عند خط كل مربع ويسلمها ، تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم الكرة خارج كل مربع ويسلمها.

-تعطى الدرجة التي يحصل عليها اللاعب اثناء التهديف على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط او العمود تحتسب الدرجة الاعلى وتحتسب درجة صفر خارج المرمى فالدرجة الكلية للدقة (19) درجة .
-تأخذ مجموع أزمدة كل لاعب لكل موقع منذ استلام الكرة حتى عبورها خط المرمى .



3-5 التجارب الاستطلاعية :

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى : أجرى الباحثون مع فريق العمل تجربة استطلاعية أولى على (8) لاعبين من مجتمع البحث من لاعبي شباب نادي نفط الجنوب تمت هذه التجربة بتاريخ 2019/1/15 وكان الهدف منها ما يأتي:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المساعدة.

- التأكد من كفاية فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم تنفيذ القياسات والاختبارات.

- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها مستوى العينة.

- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتدخل في العمل.

- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية للتدريبات : أجرى الباحثون وبمساعدة مدرب الفريق وحدتين تدريبيتين

استطاعتين على (10) لاعبين من مجتمع البحث وتم استبعادهم عند تنفيذ إجراءات البحث الأساسية وتمت

هاتان الودعتان بتاريخ 25 و 27 / 1 / 2019، وكان الهدف من التجربة ما يأتي :

- التأكد من تنفيذ زمن الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.

- التأكد من الأزمنة التي وضعها الباحثون عند تنفيذ تمارين الوحدة التدريبية.

- التأكد من زمن الراحة البينية الذي وضعه الباحثون بين تكرار وآخر ومجموعة وأخرى .

- التأكد من شدة التمرين وذلك بقياس زمن العمل الى زمن الراحة الذي يعد خير مؤشر للتعرف على الشدة بعد التمرين.

- معرفة المعوقات التي تصادف المدرب في الوحدة التدريبية وتلافي حدوث الأخطاء.

٣ ٦ إجراءات البحث الميدانية :

٣ ٦ + الاختبارات القبلية : قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث في الفترة الزمنية (

2 - 3 / 2 / 2019) على ملعب نادي الجنوب الرياضي الساعة التاسعة صباحاً وفقاً للترتيب التالي:

- صباح يوم الخميس الموافق 2 / 2 / 2019:

- اختبار المناولة الجدارية والتهديف .

- اختبار الربط الخططي والتهديف .

- صباح يوم الجمعة الموافق 3 / 2 / 2019:

- اختبار تغير الاتجاه الخططي والتهديف .

- المركب الخططي والتهديف.

٣ ٦ + التجربة الرئيسية :

- تم إجراء أول وحدة تدريبية بتاريخ 16 / 2 / 2019 بعد الاختبارات القبلية .

-استغرق تطبيق التجربة (10) اسابيع بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً وهي (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) الزمن الكلي للوحدة يتراوح من (20 - 25) دقيقة .
-عدد الوحدات التدريبية (30) وحدة .

-استخدم الباحثون طريقة التدريب الفكري والتكراري وبشدة تتراوح بين (80 - 100) % .
-باشر الباحثون التجربة في فترة الاعداد الخاص .

٣ ٦ ٣ الاختبارات البعدية : قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في الفترة من 14-15 /4/2019 على ملعب نادي نفط الجنوب الرياضي باستخدام نفس الاختبارات القبلية وبنفس الترتيب والشروط بالاختبارات القبلية.

٣ ٤ الوسائل الاحصائية : لغرض معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثون فقد استخدموا الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي -الانحراف المعياري -معامل الاختلاف -اختبار (T) للعينات المستقلة -اختبار (T) للعينات المترابطة -معامل الارتباط البسيط (بيرسون) . وقد عولجت البيانات بجهاز الكمبيوتر باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS Ver23 .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج الاختبارات الخططية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها :

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطا المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والقيمة الاحتمالية لنتائج الاختبارات الخططية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

Sig. (2-tailed)	قيمة (t)	Std. Error Mean	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean		
0.000	6.297	0.099	0.183	2.579	0.295	3.204	زمن	المناولة الجدارية والتهديف
0.000	17.507	0.280	0.938	11.033	0.667	6.125	دقة	
0.000	14.165	0.290	1.625	22.457	1.954	26.566	زمن	الربط الخططي والتهديف
0.000	11.932	0.379	0.770	13.583	1.486	9.052	دقة	
0.000	10.509	0.432	1.244	23.123	1.372	27.671	زمن	تغير الاتجاه الخططي والتهديف
0.000	6.898	0.759	1.571	15.641	1.618	10.400	دقة	
0.000	17.796	0.233	2.262	35.959	2.345	40.110	زمن	المركب الخططي والتهديف
0.000	9.236	0.393	1.122	15.016	1.144	11.380	دقة	

يظهر من النتائج المعروضة في الجدول (4) ان قيم (t) Paired Samples Test في (المناولة الجدارية والتهديف ، الربط الخططي والتهديف ، تغير الاتجاه الخططي والتهديف ، المركب الخططي والتهديف) بلغت على التوالي (6.297 ، 17.507 ، 14.165 ، 11.932 ، 10.509 ، 6.898 ، 17.796 ، 9.236) كما ظهر ان قيمة P-value المرفقة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان هناك فروق معنوية بين نتائج هذه الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .

4-2 عرض نتائج الاختبارات الخططية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها :

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطا المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والقيمة الاحتمالية لنتائج الاختبارات الخططية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

Sig. (2-tailed)	قيمة (t)	Std. Error Mean	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean		
0.085	1.889	0.099	0.296	2.788	0.330	2.975	زمن	المناولة الجدارية والتهديف
0.083	1.902	0.215	0.795	6.700	0.742	6.291	دقة	
0.188	1.403	0.806	1.989	25.258	1.947	26.389	زمن	الربط الخططي والتهديف
0.098	1.804	0.730	0.910	10.442	1.511	9.125	دقة	
0.091	1.847	0.498	1.515	27.293	1.699	28.213	زمن	تغير الاتجاه الخططي والتهديف
0.087	1.878	0.541	1.222	10.566	1.431	9.550	دقة	
0.131	1.628	0.678	1.877	38.335	1.761	39.439	زمن	المركب الخططي والتهديف
0.097	1.811	0.842	1.126	12.133	1.130	10.608	دقة	

يظهر من النتائج المعروضة في الجدول (5) ان قيم (t) Paired Samples Test في (المناولة الجدارية والتهديف ، الربط الخططي والتهديف ، تغير الاتجاه الخططي والتهديف ، المركب الخططي والتهديف) بلغت على التوالي (1.889 ، 1.902 ، 1.403 ، 1.804 ، 1.847 ، 1.878 ، 1.628 ، 1.811) كما ظهر ان قيمة P-value المرفقة اكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج هذه الاختبارات القبلية والبعدية .

3-4 عرض نتائج الاختبارات الخططية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها :

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة لنتائج الاختبارات الخططية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

Sig. (2-tailed)	قيمة (t)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean		
0.049	2.079	0.296	2.788	0.183	2.579	زمن	المناولة الجدارية والتهديف
0.000	12.202	0.795	6.700	0.938	11.033	دقة	
0.001	3.777	1.989	25.258	1.625	22.457	زمن	الربط الخططي والتهديف
0.000	9.118	0.910	10.442	0.770	13.583	دقة	
0.000	7.365	1.515	27.293	1.244	23.123	زمن	تغير الاتجاه الخططي والتهديف
0.000	8.831	1.222	10.566	1.571	15.641	دقة	
0.010	2.800	1.877	38.335	2.262	35.959	زمن	المركب الخططي والتهديف
0.000	6.283	1.126	12.133	1.122	15.016	دقة	

يظهر من النتائج المعروضة في الجدول (6) ان قيم (t) Independent Samples Test في (المناولة الجدارية والتهديف ، الربط الخططي والتهديف ، تغير الاتجاه الخططي والتهديف ، المركب الخططي والتهديف) بلغت على التوالي (2.079 ، 12.202 ، 3.777 ، 9.118 ، 7.365 ، 8.83 ، 2.800 ، 6.283) كما ظهر ان قيمة P-value المرفقة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج :

من خلال مراجعة الجداول (4 ، 5 ، 6) لمستوى الاداء الخططي فيما بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث والاختبارات البعدية فيما بينهما يتبين تحسن وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ، ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى التمرينات المقترحة التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية والتي ادت الى تطوير قدرات اللاعبين في تحديد المكان وتقدير المسافات كذلك التكرارات والشدد المناسبة التي كانت ملائمة لمستواهم التدريبي والمواقف المختلفة التي تم وضع اللاعب بها لتنمية الاستجابات المطلوبة وفق الواجب الحركي الموضوع له مما انعكس على تطور الاداء الخططي للاعبين ، ويرى الباحثون ان طبيعة لعبة كرة القدم هي لعبة قرارات وتتطلب من اللاعب مستوى من التفكير والذكاء الخططي لتمكنه من اتخاذ القرارات للتصرف في مواقف اللعب المتغيرة ، فاللاعب الذي يتمتع بقدرات عقلية جيدة يستطيع التصرف ويقوم بالاداء الخططي المناسب والسليم للمواقف التي تواجهه في الملعب " ان خطط اللعب بكرة القدم تتطلب

العديد من الاساليب والوسائل التي تلزم اللاعب ان يستخدم ذكاؤه وتفكيره في خطط الدفاع والهجوم وفي كل تصرفاته داخل الملعب " (11 : 3)، وهذه النتيجة تتفق مع ما اشار اليه (محجوب ، 2001) " يمكننا توقع علاقة ايجابية بين درجة ذكاء الرياضي وقابليته في تنفيذ حركة معقدة في الجمناستك او تنفيذ خطة هجومية معينة في كرة القدم او السلة " (9 : 306)

ويفسر الباحثون السبب في تلك النتائج الى ان اللاعب في كرة القدم عندما يؤدي اي مهارة اثناء التنافس فان الاداء الحركي للاعب يتضمن حركة الجسم مدعومة بمختلف عمليات التفكير لاتخاذ القرار المناسب والذي على اساسهما تحدث الحركة ، والتفكير هنا مرتبط ارتباط كبير في الاحساس والادراك لموقف اللعب وهذا يعني ان حل المشاكل الخطئية ناتج عن قدرة اللاعب في تطبيقه الذكاء الميداني الذي يتمتع به اللاعب ، وهنا يؤكد جارندر نقلا عن جابر عبد الحميد (2003) ان الذكاء " هو امكانية تتعلق بالقدرة على حل المشاكل واعطاء نواتج جيدة للاداء اثناء الموقف " (2 : 9) .

وعليه فان اللاعب في كرة القدم يجب ان يدرك ان الحركة والانتقال العشوائي غير مقبول اثناء الاداء في ملعب المنافسة وان الاداء في كرة القدم يؤكد على استراتيجيتين مبنية على موقفين اساسيين الاولى في الهجوم والثانية في الدفاع وحسب (مناطق اللعب) ففي الثلث الدفاعي يختلف الاستلام والمناولة عن الثلث الهجومي او الوسطي وهذا يتطلب من التدريب وانتقاء التمرينات وفق تلك الاستراتيجيات وعليه فان التمرينات التي استخدمها الباحثون كان لها التأثير الكبير في تطوير قابليات اللاعبين الخطئية ، ويؤكد ذوالفقار صالح وآخرون (2018) بالرغم من ان المنافسة لها التأثير في التطوير لمهارات وخطط الاداء للاعبين الا ان برامج التدريب التي تحتوي على التمرينات الفعالة له الدور الكبير في وضع عمليتي الادراك والاحساس الجسمي والمكاني موضع التقدير والاهتمام لتنمية وتطوير مستويات اللاعبين الخطئية (4 : 9) .

ومما لا شك فيه ان حل المواقف اللعب الخطئية وفق اداء التمرينات يعطي نتائج ايجابية كون التمارين تحتوي على مختلف مواقف اللعب والتي يجب على اللاعبين ادراكها والاحساس بها اثناء التنافس ، ويعضد ذلك حسن السيد ابو عبيدة (2001) على ان حدوث السلوك اثناء التنافس للاعب كرة القدم ناتج عن مثيرات النقطة الحواس واعطتها معنى ومدلول وبدون الادراك لا يحدث السلوك حيث ان اللاعب يقوم بالاداء تبعا لموقف اللعب وطبقا لما تم ادراكه ، والادراك لا يتم الا عن طريق الحواس والاحساس ليس له معنى بدون الادراك وبذلك نقسم المدركات المرتبطة بكرة القدم الى :

1- ادراك الاحساس بالحركة .

2- ادراك الاحساس بالزمن .

3- ادراك الاحساس بالاداء (الجسم) .

وان التطور في تطبيق القدرات الخطئية التنافسية كان له الاثر في الاعتماد على قدرات اللاعبين العقلية العليا (3 : 263 - 265)، وكذلك يرى ان خطط الهجوم المركب هي عبارة عن مجموعة من

الحركات التي يؤديها مجموعة من اللاعبين في تشكيل اداء خططي هجومي يهدف الى تطوير وبناء وانهاء الهجوم في مساحات اللعب المختلفة وهذا يتطلب قدرا كبيرا من تكرار الاداءات والتدريب عليها وشرح دور واجبات كل لاعب فيها اثناء التنفيذ للهجوم المركب (3 : 195) ، ومن كل ما تقدم نرى ان الادراك والاحساس الزماني والمكاني لحركات اللاعبين هو محتوى التدريب بغية تحقيق ايجابية حل الموقف باستخدام الذكاء الميداني للاعبين .

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1-ساهمت التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثون بشكل فاعل في تطوير الذكاء الجسمي الحركي والبصري المكاني .

2-كان لتطوير الذكاء الجسمي الحركي والبصري المكاني تأثير مهم في تطوير مستوى الاداء الخططي عند لاعبي كرة القدم الشباب .

3-ظهرت نتائج غير معنوية للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء الخططي بكرة القدم وهذا يدل على ان المنهج المتبع من قبل المدرب غير كافى لوحده في تطوير الاداء الخططي بشكل مماثل لما حصل للمجموعة التجريبية .

5-2 التوصيات :

1-التاكيد على تطوير الاداء الخططي من خلال تطوير الذكاء الجسمي الحركي والمكاني البصري .

2-ضرورة المزاوجة بين تدريب المهارات الاساسية والقدرات البدنية والخطوية وذلك لترابطها الشديد في التنفيذ الخططي السريع والدقيق .

3-اجراء بحوث مشابهة على باقي الفئات العمرية ولخطط هجومية او دفاعية .

المصادر:

1-بو عزيز محمود : الذكاء الجسمي الحركي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة ، 2016 .

2-جابر عبد الحميد : الذكاءات المتعددة والفهم (تنمية وتعميق) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .

3-حسن السيد ابو عبيدة : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، القاهرة ، 2001 .

4-ذوالفقار صالح وآخرون : علم النفس التطبيقي في كرة القدم ، دار الغدير للطباعة والنشر ، العراق ، 2011 .

5-سعيد احمد عبد الفتاح : اثر الذكاءات المتعددة على التحصيل الدراسي والدافعية والاندماج في العمل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، ط 1 ، دسوق ، العلم والايمان للنشر والتوزيع ، 2011 .

- 6-غادة عبود عبد الحسين : الذكاء الجسمي الحركي وعلاقته باداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة ، العدد 53 ، 2017 .
- 7-ناجي كاظم علي : تأثير تمارين خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الاداء الخططي ودقته بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2010 .
- 8-نبيل رفيق محمد ابراهيم : الذكاء المتعدد ، ط 1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2011 .
- 9-وجيه محبوب : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، عمان ، دار الاوائل للنشر ، 2001 .
- 10-وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- 11-يوسف لازم كماش : برنامج مقترح لتطوير المعرفة الخططية عند لاعبي كرة القدم باعمار (17 - 19) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، 1988 .

ملحق (1)

نموذج من التمارين الخاصة

الاسبوع : الاول

الزمن : (20 - 25) دقيقة

طريقة التدريب : فترتي

القسم	التمرين	الشدة	عدد مرات التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع
الرئيسي	يلعب من منتصف الملعب اللاعب رقم 5 باتجاه الوسط للاعب رقم 8 وينتقل خلفه للمساندة ويناول اللاعب 8 للاعب 13 ويسانده الذي بدوره يناول للاعب رقم 7 الذي يناول للاعب رقم 10 النازل ليلعب الكرة للجهة الاخرى للاعب رقم 11 ويغير مركزه مع اللاعب 9 يقوم اللاعب 11 المساعد من الخلف بلعب الكرة للاعب 13 الذي يلعبها بالمباشر وبالعمق للاعب رقم 10 الذي يواجه المرمى .	80 %	12	30 ثا	2	3 د
	يناول اللاعب رقم 2 الكرة للاعب رقم 8 النازل في الوسط وينتقل للامام يناول اللاعب 7 ويعمل مساندة يقوم اللاعب 7 بلعب الكرة للاعب رقم 10 النازل ليلعبها بدوره للاعب 8 المندفع للامام وينتقل بتغيير المركز مع اللاعب رقم 9 يقوم لعب الكرة بالمباشر للاعب رقم 7 المندفع للزاوية ليلعب كرة عرضية في منطقة الجزاء عند اللاعب رقم 10 ، 9 ، 3 .	80 %	16	30 ثا	2	3 د