

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ذي قار

كلية التربية الرياضية

تأثير فاعلية التمرين خلال مرحلتي دورة الإيقاع
الحيوي البدنية والعقلية في تطوير أداء بعض الحالات
الثابتة بكرة القدم للشباب

إعداد

أ.م.د. عادل عودة كاطع الغزي

2009م

1430هـ

ملخص البحث

(أثر فاعلية التمرين خلال مرحلتي دورة الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية في تطوير أداء بعض الحالات الثابتة بكرة القدم للشباب)

تهدف الدراسة:- التعرف على اثر فاعلية التمرين (البدني _ الذهني) خلال مرحلتي دورة الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بين اختبارات الحالات الثابتة بكرة القدم القبلية والبعدية - التعرف على أفضل المجموعتين الضابطة والتجريبية تطورا" في الاختبارات البعدية للحالات الثابتة بكرة القدم .

- التعرف على الفروق في التطوير بين المرحلتين الايجابية والسلبية لدورتي الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية .

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي

عينة الدراسة : تكونت من (24) لاعب من لاعبي شباب نادي الناصرية بكرة القدم بعمر (16-18) سنة قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، المجموعة التجريبية تدربت وفق المنهج التدريبي ومنهج التصور العقلي خلال دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية بمرحلتها الايجابية والسلبية ، أما المجموعة الضابطة فتلقّت تدريباتها وفق المنهج التدريبي ومنهج التصور العقلي دون مراعاة الإيقاع الحيوي للاعبين .

استنتج الباحث : 1- ظهور تأثير ايجابي في تطوير أداء بعض الحالات الثابتة بكرة القدم لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بين الاختبارات القبلية والبعدية .

2- إن المجموعة التجريبية التي اعتمدت على التمرين (البدني _ الذهني) المصاحب لدورتي الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية أظهرت تفوقا في جميع اختبارات الحالات الثابتة بكرة القدم البعدية على المجموعة الضابطة.

أوصى الباحث

1- الكشف عن الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والعقلية للاعبين وذلك من خلال إعداد استمارة خاصة بهم ومراعاة ذلك من قبل المهتمين بالعملية التعليمية والتدريبية .

ABSTRACT

The effect of practice during the physical and mentality biorhythm cycle in development performance some Constant kicks In Football of youths player.

The purpose of this study:

- 1-To know the effect of practice (physical-skill)during the physical and mentality biorhythm cycle to experimented and control groups in tests Constant kicks In Football.
- 2- To know on the best to experimented and control groups in development in after test Constant kicks In Football.
- 3- To know On difference between positive and negative to the physical and mentality biorhythm cycle to experimented group in after test

The method used:

The researcher has used trail method.

The sample of study:

composed of (24) player of youths player in AL-Naseriya club of foot ball with age (16-18) year, divided into experimented and control groups , experimented group to practice in conformity with training method and Mental Imagery during the physical and mentality biorhythm cycle with positive and negative periods. As to control group to practice in conformity with training method and Mental Imagery without biorhythm's players.

The result of this study:

1-appears positive the effect in development performance some Constant kicks In Football to experimented and control groups between before and after tests.

2- experimented group which used practice (physical-skill) during the physical and mentality biorhythm cycle superiority in all tests after Constant kicks In Football on control group.

The recommendations:

1- Detecting about the physical and mentality biorhythm cycle to players through using special application with them.

الباب الأول

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

هناك العديد من المتغيرات الطبيعية (الوراثية والمكتسبة) التي تؤثر في حياة الإنسان خلال مراحل العمرية التي يمر بها وهذه المتغيرات يظهر بعضها بشكل منتظم يوميا، أسبوعيا، شهريا، سنويا ومنذ الخليقة الأولى، والملاحظ من ذلك إن بعضها مرتبط بالبيئة الداخلية الحيوية والبعض الآخر من خلال مؤثرات البيئة الخارجية المحيطة التي تؤثر فيه ويؤثر فيها، وبعد الإيقاع الحيوي من أهم هذه المتغيرات الفسيولوجية الغير المألوفة لدى مدربيننا وهو من المواضيع القديمة الحديثة، والذي لم يأخذ الحيز الذي يستحقه في التدريب لذلك اتجه العلماء والخبراء والمختصون للاستفادة من دورات الإيقاع البدني في تنظيم وسائلهم التدريبية واستثمار الجهد والوقت في الحصول على نتائج متقدمة في التدريب والأداء وذلك من خلال تنظيم جدولة التدريبات المطلوبة وزيادة أو تقليل كثافتها على ضوء المراحل الايجابية والسلبية والحيادية (الصفرية) بين المرحلتين، لان متغيرات الإيقاع الحيوي المنتظمة تظهر ارتفاع أو انخفاض في مستوى كفاءة الأجهزة الوظيفية، ومن هنا اتجه الباحث إلى ربط التدريبات ضمن شدد وأحجام مختلفة في تكرار التمرين ومحاولة الاستفادة القصوى من تأثير تلك التمارين أثناء المرحلة الايجابية لدورة الإيقاع الحيوي للحصول على نتائج متميزة في تطوير الأداء لتنفيذ الحالات الثابتة بكرة القدم، وكذلك تنظيم التدريبات في ضوء المرحلة الايجابية للدورة البدنية، فضلا عن الاستفادة منها في اقتراب اللاعب من أيام المنافسات المختلفة بما يلائم المرحلة الايجابية قدر الإمكان لغرض مساعدته في تحقيق اداء عال .

وكرة القدم واحدة من الألعاب الفرقية التي تشتمل على عدة حالات ثابتة قد يستفاد منها الفريق في تسجيل اهداف مباشرة وتحتاج هذه الحالات إلى تدريب مستمر للوصول بها إلى أعلى درجات الإتقان وخاصة في رياضة المستويات العليا، إذ ثبت أن الفرق التي تتعامل مع هذه الحالات باستراتيجيات مختلفة تستطيع تحقيق التفوق على منافسيها، ولهذا جاء الاهتمام بأساليب التدريب لهذه الحالات بحيث لا يقتصر التدريب على الشدة والحمل وكيفية

تقنين التمرين في فترات التدريب المختلفة بل تطورت علوم التدريب الرياضي لتشمل مجالات عدة تعد ضرورية ومكملة لعملية التدريب وبالتالي تطوير العملية التدريبية بشكل عام من أجل الوصول إلى تحقيق أفضل المستويات.

2-1 مشكلة البحث

تمثل الحالات الثابتة بكرة القدم سلاحا هاما في تسجيل الأهداف وتغيير نتيجة المباراة وهذا يتطلب منا أن نسخر الجهود والإمكانات والعمل على ربط الجزئيات التي تعزز عملية تدريب وتطوير هذه الضربات الثابتة بشكل يتلاءم مع قابلية واستعداد اللاعبين للتدريب .

ومن خلال تجربة الباحث وملاحظته للعديد من الوحدات التدريبية الخاصة بلعبة كرة القدم لاحظ أن اللاعبين يحصلون في كل وحدة تدريبية على فرص متساوية من تكرارات إعطاء التمارين البدنية وتمارين التصور العقلي أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية بشكل عام والحالات الثابتة بشكل خاص ، وهذه الحالة تستمر طيلة فترات الوحدات التدريبية وعدم تأشير الفروق الفردية وحالة اللاعب واستعداده أثناء إعطاء التمارين البدنية الحركية والعقلية ، فاللاعب يمر بمرحلتين من دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية ، المرحلة الايجابية التي يكون فيها اللاعب على استعداد لتقبل التدريب وتكرارات الأداء كما يكون فيها في صفاء ذهني وقدرة عالية في تلقي المعلومات ، أما المرحلة السلبية فيقل فيها استعداد وقابلية اللاعب في تقبل التمارين البدنية كما يقل فيها الإقبال على التركيز وتذكر ما تعلمه وهذه التغيرات في طبيعة اللاعب من الواجب أن يلم بها المدرب والمربي الرياضي في عملية تقنين عدد مرات إعطاء التمارين البدنية والعقلية حسب مرحلتي دورة الإيقاع الحيوي من أجل الحصول على فائدة مضاعفة من التمارين البدنية والعقلية والاقتصاد في الوقت والجهد ومن هذا المنطلق ارتأى الباحث القيام بدراسة تجريبية في محاولة منه لإعطاء التمارين البدنية والعقلية خلال مرحلتي دورة الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية من أجل تطوير الحالات الثابتة بكرة القدم

3-1 أهداف البحث

- التعرف على تأثير فاعلية التمرين (البدني _الذهني) خلال مرحلتي دورة الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بين اختبارات الحالات الثابتة القبلية والبعدي بكرة القدم للشباب .
- التعرف على أفضل المجموعتين الضابطة والتجريبية تطورا" في الاختبارات البعدي للحالات الثابتة بكرة القدم .
- التعرف على الفروق في التطوير بين المرحلتين الايجابية والسلبية لدورتي الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدي .

4-1 فروض البحث

- هناك تأثير ايجابي لفاعلية التمرين (البدني _الذهني) خلال مرحلتي دورة الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية في تطوير بعض الحالات الثابتة بكرة القدم للشباب .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين المرحلتين السلبية والايجابية لدورتي الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدي ولصالح المرحلة الايجابية .

1-5 مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبو شباب نادي الناصرية الرياضي لكرة القدم للموسم الكروي 2009-2010
- المجال الزمني : للمدة من 2009/6/3 لغاية 2009/12/18 .
- المجال المكاني : ملعب نادي الناصرية لكرة القدم في محافظة ذي قار .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 الإيقاع الحيوي Biorhythm : يعرف الإيقاع الحيوي " بأنه تلك التغيرات الحادثة في الحالة

الانفعالية والبدنية والعقلية للفرد والتي ترتبط بميكانيزمات وتغيرات الوسط الداخلي والخارجي المحيط" ⁽¹⁾ ، ويشير أبو العلا عبد الفتاح وصبحي حسانين (1995) أن الإيقاع الحيوي يقصد به التغيرات التي تحدث في مستوى حالة أجهزة الجسم المختلفة ما بين الارتفاع والانخفاض إذ لا يستطيع الجسم البشري أن يظل يعمل بكامل طاقة أجهزته وبمستوى عالي من الكفاءة الفسيولوجية لفترات زمنية طويلة وكذلك لا يقتصر الإيقاع الحيوي على مجرد تغييرات في مستوى كفاءة أجهزة الجسم على مدار اليوم الكامل (24 ساعة فقط) بل يمتد ليشمل فترات زمنية قد تطول أو تقصر فهناك الإيقاع الحيوي الأسبوعي (على مدار الأسبوع) وكذلك الشهري (على مدار الشهر) ⁽²⁾ ، كما عرفه كاسي (Kacy) بأنه "رد الفعل الحيوي المتكرر للدورات الانفعالية والبدنية والعقلية والحدسية والتي تظهر لدى الكائن الحي نتيجة للمؤثرات البيئية المحيطة به ويأخذ شكل تموجياً مستمراً متصلاً" ⁽³⁾.

ويرى الباحث أن الإيقاع الحيوي هو : ردود الفعل المتعاقبة وذات التكرار المستمر وبشكل متصل و متموج لفاعلية الهرمونات والإنزيمات في جسم الإنسان نتيجة للمؤثرات البيئية المحيطة به ، أما دورات الإيقاع الحيوي فهي:

- 1 - الدورة البدنية (23) يوم
- 2- الدورة الانفعالية (28) يوم
- 3- الدورة العقلية (الذهنية) 33 يوم
- 4- الدورة الحدسية (38) يوم

1-1-1-2 الدورة البدنية (PHYSICAL CYCLE)

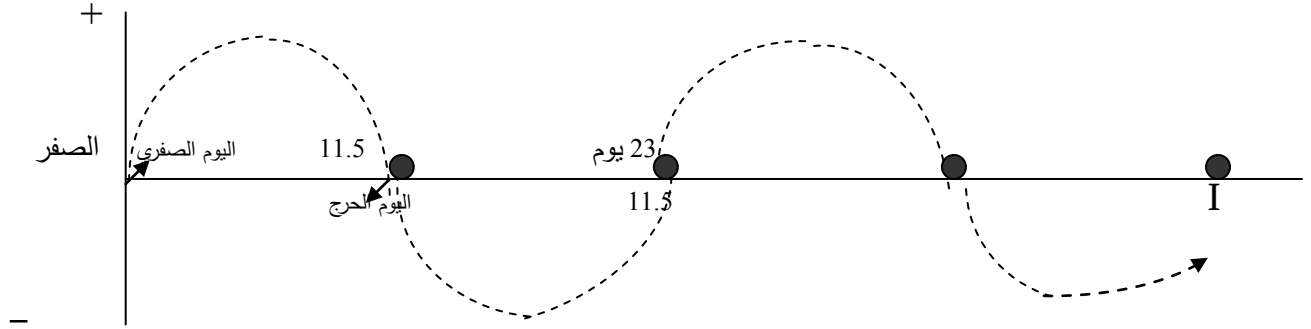
هذه الدورة مسؤولة عن الحالة البدنية للإنسان ويكون تأثيرها واضحاً في صفة التحمل والقوة والمناعة ضد الأمراض والثقة والطموح وكفاءة الجسم في استعمال السرعات الحرارية ، ومدة هذه الدورة هي (23) يوماً مقسمة إلى نصفين (11.5) يوماً في المرحلة الإيجابية و (11.5) يوماً في المرحلة السلبية "اذ أن المرحلة الإيجابية هي مهمة جداً للاعبين الممتازين للإعداد الجيد والأفضل في التدريب لتحقيق إنجازاتهم وعند نزول المنحنى من الفترة الإيجابية إلى الفترة السلبية تمر بيوم يسمى (اليوم الحرج) وهي الأكثر صعوبة إذ أن هذا التحول من الطور الإيجابي إلى السلبي يمكن أن تكثر فيه الحوادث أما في الطور السلبي فيكون هناك كسل وعدم الدقة وقليل من

⁽¹⁾ يوسف ذهب علي ؛ الريتم البيولوجي لجسم الرياضي كمؤشر لمعدلات التحصيل الدراسي والنشاط الرياضي، بحث منشور ، المؤتمر العلمي للجماز والتمريينات الرياضية واللياقة البدنية ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية 1993، ص336.

(2) أبو العلا أحمد ومحمد صبحي حسانين ؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم، القاهرة ، دار الفكر العربي 1997، ص389،

³ - Kacy G: Biorhythms on WEB . <http://gulf.Vice.Ca/gkacy/apple.Html> . 1997 . p 5 .

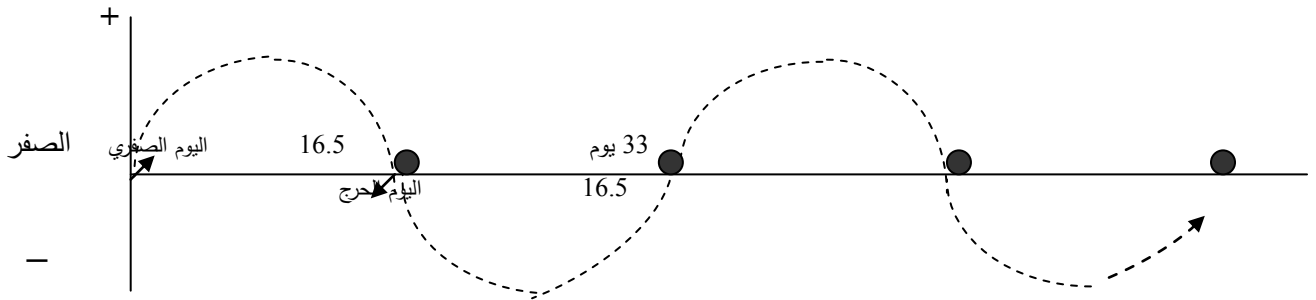
الطاقة ويكون الإنسان معرض للتعب السريع وهبوط في المستوى وتسمى فترة شحن البطارية ⁽¹⁾ ، والشكل (1) يوضح دورة الإيقاع الحيوي البدنية .



شكل (1) يوضح دورة الإيقاع الحيوي البدنية (2)

2-1-1-2 الدورة العقلية: (INTELECTUAL CYCLE)

" اكتشف أبروفسور (فريدك تلتشر) عام 1949 الدورة العقلية بعد دراسة أداء مئات من الطلاب في الامتحانات وجد أن مقدرة الطلاب على استيعاب المواد الدراسية ومستوى إعدادهم واجباتهم تتغير وفقا لدورة ترددها 33 يوما ، أي أن كل 33 يوم تتغير الكفاءة العقلية لدى الطلاب ، وتستغرق الدورة العقلية (الذهنية) 33 يوما وتتحكم في الذاكرة واليقظة والقدرة على تلقي المعلومات (الحفظ) والتوظيف المنطقي للمخ ، تبدأ هذه الدورة لأول مرة من نقطة الصفر عند ميلاد الشخص ثم تزداد تدريجيا إلى أن تصل إلى قمته وتستمر المرحلة الايجابية لمدة (16.5) يوم، ثم تبدأ المرحلة السلبية وتستمر (16.5) يوم إلى أن تصل إلى نقطة الصفر حيث يكون فيها الشخص أكثر عرضة للحكم والتصرف الخاطئ وصعوبة في التعبير عن الأشياء بوضوح وعدم الإقبال على تعلم أي شيء جديد أو تذكر ما تم تعلمه ثم تبدأ المرحلة الموجبة والتي تزيد فيها الطاقة مرة أخرى وهكذا.. " ⁽³⁾ ، والشكل (2) يمثل دورة الإيقاع الحيوي العقلية



شكل (2) يمثل دورة الإيقاع الحيوي العقلية (4)

2-1-2 الإيقاع الحيوي والعمليات البيولوجية (1)

¹ - <http://www.beta-q.com/biorhythms.htm>. Beta-Q Biorhythms.(INTERNET) .

⁽²⁾ يوسف ذهب (وآخرون) ؛ موسوعة الإيقاع الحيوي ، ج1، الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1995 ، ص21.

⁽³⁾ يوسف ذهب (وآخرون) ؛ المصدر السابق نفسه، ص17-20 .

⁽⁴⁾ علي البيك و صبري عمر ؛ الإيقاع الحيوي والانجاز الرياضي ، الإسكندرية، منشأة المعارف ، 1994 ، ص155.

يؤكد العالم (بافلوف) أن الإيقاع الحيوي هو المهيمن على الأجهزة الحيوية والتي يظهر من خلالها فترات إيقاعية للعمليات الفسيولوجية مثل عمل القلب والرئتين واستثارة وتنشيط الجهاز العصبي المركزي وإذا توغلنا داخل جسم الإنسان فإذا به ملئ بكل أنواع الإيقاعات مثل :

- **إيقاع بيتا B** : الخلايا العصبية الموجودة في الفص الأمامي للمخ والمسئولة عن الوظائف العقلية العليا كتحليل الأمور والتحكم في التصرفات وتقويمها ، يصل إيقاعها من 18 إلى 22 دورة / ث وتظهر في رسم المخ الكهربائي EEG.

- **إيقاع ألفا A** : هذه النبضات تظهر عندما تغلق العينان وفي حالة الاسترخاء وبعيدا عن المنبهات الداخلية والخارجية وتختفي الذبذبة فور فتح العينين أو الانتباه وتظهر في رسم المخ الكهربائي على شكل ذبذبات يصل إيقاعها من 8 إلى 13 دورة / ث .

- **إيقاع ثيتا Th** : الخلايا المتخصصة بالذاكرة (مخزن المعلومات) والموجودة في الفص الصدغي للمخ وتظهر في رسم المخ الكهربائي على شكل ذبذبات يصل إيقاعها من 4 إلى 7 دورة / ث.

2-1-3 الإيقاع الحيوي والتدريب الرياضي

من المهم دراسة الإيقاع الحيوي للرياضيين بشكل يخدم العملية التدريبية ، وجاءت أهمية الإيقاع الحيوي من خلال المنافسات الرياضية والتنافس بين الأفراد والجماعات لتحقيق الفوز والوصول إلى أفضل إنجاز ، لان الرياضي في أثناء المنافسة يجب أن يكون في قمة أدائه البدني والمهاري لكي يقدم أفضل ما لديه من قدرات واستغلالها لصالح تحقيق الفوز في المنافسة لذلك من الضروري جدا معرفة الإيقاع الحيوي وتأثيره في أثناء المنافسة وكيفية تطوير القدرات البدنية والمهارية من خلال الإيقاع الحيوي والدورة البدنية الأثر الكبير على حالة الرياضي البدنية ، وحيث أن تأثيرات الدورة البدنية في عمليات التكيف السريع " تكون إيجابية في الطور الإيجابي من حيث عمليات الايض ونظام صرف الطاقة وبعض الهرمونات التي تساعد الجسم على التكيف والاستفادة من الطور الإيجابي للدورة البدنية من خلال زيادة شدة التدريب حيث نلاحظ في هذا الطور رجوع الجسم إلى حالته الطبيعية تكون سريعة نوعا ما مقارنة بالطور السلبي " (2) .

إن تأثير الإيقاع الحيوي في أداء الألعاب الرياضية يعتمد على نوع الرياضة إذ "تؤثر الدورة البدنية في نوع الرياضة ومن هذه الألعاب الرياضية هي ألعاب القوى والأثقال وأيضا على القوة والتحمل وهما أساس الدورة البدنية " (3)، ولكي يكون تأثير الإيقاع الحيوي واضحا ودقيقاً عند قياسه يجب أن تتوفر الشروط الآتية عند حساب الإيقاع الحيوي : 1- التدريب الجيد والمتواصل .

2- التغذية الجيدة والمفيدة .

3- الراحة الجيدة مثل النوم ، الاسترخاء (4) .

2-1-4 التصور العقلي

توجد العديد من المصطلحات الشائعة عن معنى التصور العقلي تستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب عقلياً، ومن ذلك التصور العقلي والتصور البصري والمراجعة العقلية وبصرف النظر عن المسمى أو المصطلح

(1) علي البيك ، صبري عمر ؛ مصدر سبق ذكره ، ص142.

(2) Http://www . Synchronizing Biorhythms, Astrology and lunar Cycles. (INTERNET) .

(3) A:\The Biomatch_com difference - biorhythm matchmaking.htm . (INTERNET) .

(4) A:\BioWEB - biorhythm on the web.htm . (INTERNET)

فإنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستحضرون في عقولهم أو يتذكروا أحداث أو خبرات سابقة، أو أن يستحضروا أحداثاً لم يسبق حدوثها من قبل ⁽¹⁾، فاللاعب بحاجة إلى التفكير بالمهارة عقلياً كما هو الحال بالنسبة إلى أداء المهارة بدنياً، لذا يجب أن يتعلم اللاعب استخدام تركيز الانتباه، والإجراءات المتبعة في التركيز وإعادة توجيه الانتباه لمنع تراكم الأخطاء فوق بعضها البعض ⁽²⁾. وينقسم التصور العقلي إلى ⁽³⁾:

1. **التصور العقلي الخارجي** : وهو استحضار الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب مميز أو بطل رياضي، وكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يشاهد شريطاً سينمائياً أو تلفزيونياً (الصورة والصوت والانفعال).

2. **التصور العقلي الداخلي**: وهي استحضار الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها وفي هذا النوع يستطيع الرياضي انتقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة (الصورة والصوت، الإحساس بالحركة، الانفعال والتحكم) على أن التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابات الفعلية إذ تؤدي عملية التصور هذه إلى إرسال إشارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة.

2-1-5 الحالات الثابتة

إن الحالات الثابتة واحدة من الجوانب المهمة في الإعداد الخططي لفرق كرة القدم لما لها من أهمية كبيرة في حسم نتيجة المباريات ولعل اللاعب المتخصص في تنفيذ الكرات الثابتة يكون ميزة تحسب للفريق ولا يأتي ذلك بسهولة بل من خلال تدريبات مكثفة ومستمرة بدنية ومهارية وذهنية جماعية وفردية ، واتضح أن استغلال الحالات الثابتة بصورة جيدة يؤدي إلى تحسين نتائج الفريق " إذ أثبتت إحدى الإحصائيات عن بطولة كأس العالم 1990 في إيطاليا أن 40% من الأهداف التي سجلت في المباريات كانت نتيجة استغلال جيد للحالات الثابتة " ⁽⁴⁾ ونتيجة لذلك اهتم المدربين بإعداد لاعبيهم لاستثمار الحالات الثابتة استثماراً خططياً إذ يقومون بتدريبهم على خطط معينة لذلك وتحديد اللاعبين الذين يقومون بأداء وتنفيذ هذه الخطط .

2-1-5-1 الضربة الحرة المباشرة ⁽⁵⁾ :

يتوقف تحديد الخطط لتلك الضربات على المكان والمسافة من المرمى وتشكيل وبناء حائط الصد وفقاً لإمكانات الفريق المنافس، فالضربات البعيدة التي لا يلتجئ فيها الفريق الآخر لتكوين جدار تمرر الكرة لمكان مناسب بعد إخلاؤه بواسطة تحركات المهاجمين ولتقريب المسافة للتسديد على المرمى الأمر الذي يستلزم إتباع أنواع وأساليب مختلفة من الخطط تعتمد أساساً على ما حدده القانون الدولي للعبة من إبعاد المدافعين مسافة (10 ياردة) من الكرة لحظة الضربة الثابتة ومثل هذا النوع من الأداء يستلزم إتقان مهارة التصويب وتوجيه الكرة للمكان الخالي من المرمى وبالقوة المناسبة والتحكم في مسار الكرة نحو المكان المحدد مع تجنب اصطدام الكرة بالجدار، وإن يكون

(1) McCaffery, N., & Orlick, T. Mental Factors Related To Excellence Among Top Professional Golfers. International Journal Of Sport Psychology, 1989 p, 256-278.

(2) محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996 ص 400 .

(3) اسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي مفاهيم - تطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995 ص 121.

(4) مفتي إبراهيم؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ؛ القاهرة، دار الفكر العربي، 1994 ص 199.

(5) إبراهيم شعلان ، عمرو أبو المجد ؛ خطط الكرات الثابتة في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 ، ص 20 .

التطبيق من مختلف الأماكن والمسافات أمام منطقة الجزاء ونتيجة لأداء هذه الضربات بشكل انفرادي أي القائم بعملية التصويب على المرمى فأن على اللاعب المنفذ ان يكون على استعداد ذهني جيد ولدية صورة واضحة عن طرق وحالات التنفيذ بالإضافة الى قدرته على عزل كل المؤثرات الخارجية المحيطة به لحظة التنفيذ كالجماهير والخصم وزملائه الآخرين غير المشتركين في الأداء وهذا يتطلب التدريب بدنيا وذهنيا وخطيا بشكل مكثف ودقيق ، ويجب وضع لاعبين اثنين لتنفيذ الضربة الحرة وذلك بسبب⁽¹⁾ :

- سيثير الوضع الشك فيما يتعلق باللاعب الذي سينفذ الضربة .
- يقترب اللاعبان من الكرة بسرعة كبيرة من زاويتين مختلفتين لتضليل حارس المرمى .
- ومن المستحسن ان يكون احدهم أيسر القدم والآخر يستعمل القدم اليمنى.
- يمكن للاعب الذي لا ينفذ الضربة ان يؤدي دور الحاجز .

2-5-1-2 ضربة الجزاء⁽²⁾:

تتوقف خطط أداء ضربة الجزاء على قدرات ومهارات اللاعب المنفذ لضربة الجزاء ومنها هدوء الأعصاب ودقة توجيه الكرة نحو مكان محدد بالقوة والسرعة المناسبة ، وهناك عوامل يجب على المدرب مراعاتها عند اختيار اللاعبين المنفذين لضربة الجزاء والركلات الترجيحية وأهمها :

- ترتيب مجموعة من اللاعبين وفقا لقدراتهم ومستوى الأداء والخبرة والحالة النفسية والذهنية لهم كالثقة بالنفس والتركيز والعزل .
- عدم المغالاة في الخداع أثناء أداء الضربة والتركيز على الأداء الصحيح ودون تردد مع تكرار التدريب على الطريقة التي تؤدي بأسلوب آلي ومتقن .
- تدريب اللاعبين جميعهم بما فيهم حارس المرمى على أداء ضربة الجزاء إذ تتطلب بعض حالات التعادل خلال المنافسات على الاتجاه لركلات الترجيح أو لتحديد الفائز في المباراة.

2-5-1-3 ضربة الزاوية⁽³⁾:

يتوقف نجاح ضربة الزاوية على عنصر المفاجأة لمدافعي الفريق المنافس والدقة في التنفيذ إذ لابد من تواجد عدد كاف من المهاجمين أمام المرمى والتوزيع الملائم لهم لتنفيذ الخطط الخاصة بها مع ترك الفراغ الكافي للانطلاق نحو الكرة إذا ما وصل مسارها في اتجاههم وعلى أحد المهاجمين أن يتكفل بتضييق مجال الحركة لحارس المرمى في حدود ما يسمح به قانون كرة القدم كما يجب أن يخفى التحرك الخططي لأداء ضربة الزاوية عن أعين المنافسين ويأتي هذا من مدى التفاهم بين المهاجمين عند التنفيذ وأن يستغل التحرك الخططي نقاط الضعف في مهارة ضرب الكرة بالرأس لدى المدافعين وفي الوقت نفسه استغلال مميزات لاعبي الهجوم في التصويب وضربات الرأس وحسن التحرك واستخدام البعض لأجزاء القدم في ضربة الزاوية كوجه القدم الداخلي والخارجي لكلا القدمين بدقة ومهارة فائقة كإعطاء الكرة دورانا حول نفسها (حلزونية) ، كذلك

(1) ليس ريد ؛ كرة القدم :أساسيات للمدرب، دار الرياضة العراقية ،لندن، 2004، ص141 .

(2) إبراهيم شعلان ، عمر أبو المجد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص151 .

(3) إبراهيم شعلان ، عمر أبو المجد ؛ المصدر السابق نفسه ، ص85 .

التحكم في مستوى مسار الكرة (منخفض - عالي - طويل - قصير) وأيضاً في القوة الدافعة للضربة إذ أن الكرة متوسطة الارتفاع التي تمر أمام المرمى بسرعة وقوة تشكل مشكلة في التصدي لها من قبل المدافعين .

2-2 الدراسات السابقة:

لقد حاول الباحث أن يجد الدراسات السابقة القريبة من بحثه الحالي والتي مزجت بين التصور العقلي (الذهني) ودورتي الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية في تطوير الحالات الثابتة بكرة القدم، وبعد أن فشل الباحث في ذلك لعدم وجود دراسات سابقة تدمج بين هذين المتغيرين، لذا اقتصرت الدراسات المشابهة على الدراسات التي تطرقت إلى التصور العقلي والإيقاع الحيوي كل على حده .

1-2-2 دراسة منى عبد الستار (2002)⁽¹⁾ :

((علاقة الإيقاع الحيوي بدورته البدنية والذهنية بإنجاز ركض المسافات القصيرة والمتوسطة في العراق))

وكانت أول دراسة في العراق حول الإيقاع الحيوي أجريت هذه الدراسة على عينة (10) لاعبين من الرياضيين المتقدمين بركض (100 , 200 , 400 , 800) متر تم اختيارهم بطريقة عمدية وقد استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة التتبعية على عينة البحث . وهدفت الدراسة إلى: التعرف إلى متغيرات الإيقاع الحيوي للدورتين البدنية والذهنية لعدائي المسافات القصيرة والمتوسطة وكذلك التعرف على علاقة الإيقاع الحيوي في القمة الموجبة في الدورة البدنية في الإنجاز الرياضي وأشارت النتائج إلى :-

- 1- إن الإنجاز يتأثر بالدورة البدنية فكلما كانت الدورة البدنية في القمة كان الإنجاز عالياً .
- 2- إن الدورتين البدنية والذهنية تمران بتموجات صاعدة ونازلة وذات إيقاع ثابت لكل منهما .

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الاختبارات القبليّة والبعديّة لملائمته طبيعة البحث .

(¹) منى عبد الستار ؛ علاقة الإيقاع الحيوي بدورته البدنية والذهنية بإنجاز ركض المسافات القصيرة والمتوسطة في العراق ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002.

2-3 عينة البحث: قام الباحث بتطبيق بحثه على فريق شباب نادي الناصرية الرياضي بكرة القدم في محافظة ذي قار بعمر (16-18) سنة والبالغ عددهم (35) لاعبا للموسم الكروي (2008-2009م)، وقسم الباحث عينة البحث إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبعد إجراء الاختبارات القبلية وأجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين تم استبعاد عددا من اللاعبين فأصبح عدد أفراد العينة (24) لاعبا وبواقع (12) لاعب في كل مجموعة والجدول (1) يبين تكافؤ عينة البحث في الاختبارات القبلية .

جدول (1) يبين تكافؤ عينة البحث في الاختبارات القبلية

الحالات الثابتة	الاختبارات	وحدة القياس	عدد العينة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t*	الدلالة الإحصائية
				س	ع	س	ع		
الضربة الحرة المباشرة	التصويب من زوايا منطقة الجزاء نحو هدف مقسم	عدد المرات	24	2.8	1.60	3.6	1.53	-1.19	غير معنوي
ضربة الجزاء	دقة التصويب من ضربة الجزاء الى زوايا المرمى	عدد المرات		3.1	1.22	2.6	1.13	0.99	غير معنوي
ضربة الزاوية	أداء ضربة الزاوية على مناطق داخل منطقة الجزاء ومنطقة الـ (6) ياردة	عدد المرات		2.2	0.97	2.9	1.56	-1.26	غير معنوي

* قيمة (t) (الجدولية (2.07) بمستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (22)

يبين الجدول (1) أن قيمة (t) المحسوبة لاختبار الضربة الحرة المباشرة هي (1.73) وقيمة (t) المحسوبة لاختبار ضربة الجزاء هي (1.44) وقيمة (t) المحسوبة لاختبار ضربة الزاوية هي (1.37) وهي جميعها أقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.07) بمستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المساعدة

3-3-1 الوسائل المساعدة

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- 2- استمارة استبانته لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين (ملحق 1)
- 3- الاختبارات والقياس
- 4- المقابلات الشخصية (ملحق 2)

3-3-2 الأدوات والأجهزة المساعدة

- 1- قرص لنظام استخراج الإيقاع الحيوي لكل فرد من أفراد العينة .
- 2- جهاز كمبيوتر (لاب توب) نوع بانتيوم .
- 3- كرات قدم عدد (8) ، شواخص ، بساط إسفنجي استخدم كجدار .

3-3-4 تحديد الحالات الثابتة بكرة القدم

من أجل تحديد بعض الحالات الثابتة المهمة والمؤثرة في نتيجة المباراة بكرة القدم قام الباحث بإعداد استمارة استبيان للخبراء ملحق (1) لتحديد الحالات الثابتة .

3-3-5 تحديد الاختبار المناسب

بعد اطلاع الباحث على بعض المصادر العلمية⁽¹⁾،⁽²⁾ في مجال الاختبارات والقياس وكرة القدم والاستئناس بآراء الخبراء، قام بوضع (3) اختبارات لقياس الحالات الثابتة بكرة القدم وتم عرض هذه الاختبارات في استمارة استبيان على خمسة من الخبراء والمختصين (ملحق 3) ومن ثم تم ترشيح الاختبار المناسب الذي حصل على أعلى نسبة اتفاق بين الخبراء في قياس تلك الحالة ، كما مبين في جدول (2).

جدول (2) يبين الاختبارات التي تم ترشيحها

الحالات	الاختبارات	التكرار	النسبة المئوية
الضربة	التصويب من على قوس الجزاء نحو هدف مقسم	1	20 %
الحرّة	التصويب من زوايا منطقة الجزاء نحو هدف مقسم	4	80 %
المباشرة	التصويب من جانبي قوس الجزاء نحو هدف مقسم	0	0 %
ضربة الجزاء	دقة التصويب من ضربة الجزاء إلى زوايا المرمى	3	60 %
	أداء ضربة الجزاء إلى مرمى في جزء محدد	1	20 %
	أداء ضربة الجزاء نحو هدف مقسم	1	20 %
ضربة الزاوية	أداء ضربة الزاوية على مناطق داخل منطقة الجزاء ومنطقة (6) ياردة	3	60 %
	أداء ضربة الزاوية نحو المناطق المحددة داخل منطقة الـ (6) ياردة	0	0 %
	أداء ضربة الزاوية نحو الهدف	2	40 %

3-6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية لمدة يومين بتاريخ 25-26 /5/ 2009 على (10) من لاعبي شباب نادي الناصرية الرياضي بكرة القدم بعمر (16-18) سنة وكان الغرض منها الوقوف على مدى صلاحية الأدوات المستخدمة ، وكيفية تقسيم مناطق الاختبارات والمرمى ، والكادر المساعد ، كما تم التعرف على حجم التكرارات التي نبدأ منها التجربة الرئيسية ، وكيفية استخراج الإيقاع الحيوي . وفي اليوم الثاني قام الباحث بتطبيق الاختبارات لغرض معرفة الأسس العلمية لها.

3-7 الأسس العلمية للاختبارات

صدق الاختبار : اعتمد الباحث على صدق المحتوى او المضمون لاستخراج صدق الاختبار عن طريق عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق 3) في مجال التعلم الحركي وكرة القدم والاختبارات والقياس، لاختيار الاختبار الأنسب وبهذا كانت الاختبارات المستخدمة صادقة فيما تقيس ويمكن الاعتماد عليها في البحث.

ثبات الاختبار : قام الباحث بتاريخ 26/5/2009 بتطبيق الاختبارات خلال التجربة الاستطلاعية على (10) من اللاعبين من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل ، وإعادة الاختبارات بعد أسبوع بتاريخ 2/6/2009 وتم ايجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين وكانت معاملات الارتباط تساوي (0.76) (0.79) (0.84) على التوالي وبعد مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (0.63) بدرجة حرية (8) ظهر انها معنوية مما يدل على ثبات الاختبارات.

(1) ثامر يوسف (وآخرون) ؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم ، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991، ص118 .

(2) يوسف لازم كماش ؛ المهارات الأساسية بكرة القدم ، الأردن ، مطبعة دار الخليج، 1998، ص15 .

موضوعية الاختبار : " وهي عدم تأثر النتائج الخاصة بذاتية المصحح او شخصيته، وان المفحوص يحصل على درجة معينة عندما يقوم بتصحيح الاختبار اكثر من واحد " ⁽¹⁾ ، وقد استخدم الباحث اختبارات ذات شروط واضحة ومحددة وذات قياس موضوعي ولا يظهر فيها تحيز ذاتي .

8-3 الاختبارات المستخدمة ⁽²⁾ :

الاختبار الأول - اسم الاختبار : التصويب من زوايا منطقة الجزاء نحو هدف مقسم.

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من زوايا منطقة الجزاء نحو الهدف.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم (4)، شريط لتقسيم المرمى، شواخص بارتفاع (1.8)م كجدار وبعرض (2)م.

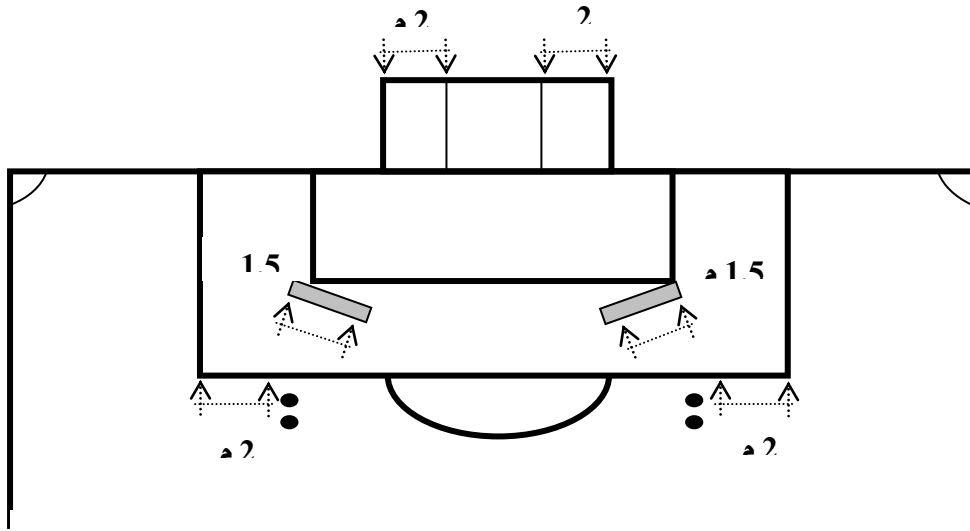
الإجراءات : يقسم المرمى إلى (3) مناطق بواسطة شريط، والشكل (3) يوضح الاختبار.

- المنطقة الأولى: تبعد (2)م عن أحد القائمين . - المنطقة الثانية: تبعد (2)م عن القائم الآخر.

- المنطقة الثالثة (الوسط) : تهمل وتعد صفراً.

- توضع الكرات بالقرب من زاوية منطقة الجزاء وعلى بعد (2) متر منها وعلى الجانبين.

- يوضع شاخص على شكل جدار بارتفاع (1.8)م أمام الكرة كذلك يكون بعرض (2)م



شكل (3) يوضح اختبار التصويب من زوايا منطقة الجزاء نحو هدف مقسم

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالتسديد على المرمى ومن فوق الجدار وعلى المناطق المحددة على وفق الترتيب المنطقة الأولى والمنطقة الثانية من جهة اليمين، ثم يؤدي الاختبار بالشكل نفسه من الجانب الأيسر وتستخدم القدم المفضلة وبأي جزء منها ويراعى أن تكون قوة التسديد مناسبة وتعاد المحاولة التي لا تكون بالقوة المطلوبة. والشكل السابق يوضح الاختبار.

(1) خير الدين علي عويس ؛ دليل البحث العلمي ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999، ص 53 .

(2) عدنان علوان مكطوف ؛ تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب لمهارة تنفيذ بعض الحالات الثابتة بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، 2005 ، ص 58-61 .

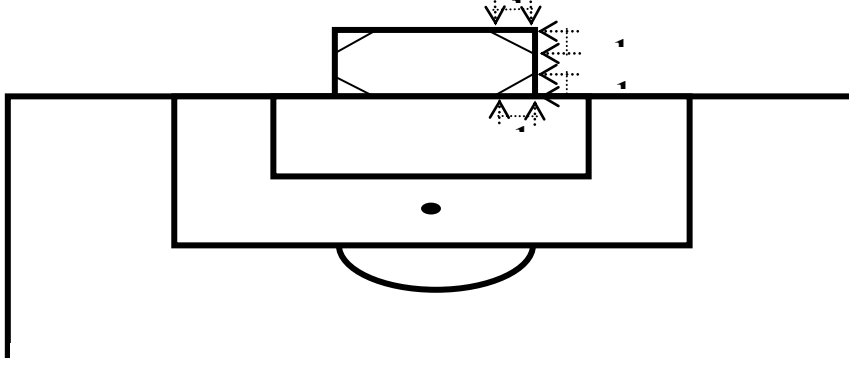
القياس: تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات (4)، (2.5) درجة لكل كرة تدخل مناطق التقسيم بين العمود والشريط، وفي حال اصطدام الكرة بالعمود أو العارضة أو مست شريط التقسيم فيعطى اللاعب (1.5) درجة وتعتبر المحاولة فاشلة في حال خروج الكرة خارج مناطق التقسيم .

الاختبار الثاني - اسم الاختبار : أداء ضربة الجزاء إلى زوايا المرمى.

الغرض من الاختبار: قياس دقة تصويب الكرة من ركلة الجزاء.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم عدد (5) ، ومرمى مقسم بواسطة شريط حسب الشكل التوضيحي رقم (4).

الإجراءات : مرمى مقسم إلى مناطق كل منطقة لها درجة معينة ينالها اللاعب إذا نجح في تصويب الكرة إليها، وتقسم المناطق على النحو الآتي : [يجر خط على شكل وتر لمثلث قائم الزاوية أضلاعه عارضة وعمود المرمى من الأعلى وعلى الجهتين وعلى بعد (1) م، كذلك الحال في الأسفل إذ يكون المثلث عبارة عن شريط يوصل بين العمود وخط المرمى وعلى الجانبين].



شكل (4) يوضح اختبار دقة التصويب من ضربة الجزاء إلى زوايا المرمى

مواصفات الأداء: توضع الكرة في موضع نقطة الجزاء ويقوم اللاعب بتنفيذ (5) كرات نحو المرمى المقسم، (3) منها تحدد من قبل المختبر، و(2) يختارهما اللاعب وعلى المثلثات الأربعة على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي والمناسب للتسديد.

القياس: تحتسب الدرجة النهائية بمجموع ما يحصل عليه اللاعب من المحاولات الـ (5) وتكون الدرجة النهائية (10) إذ تعطى الدرجات كالآتي: (2) درجة للمحاولة الصحيحة و(1) درجة للمحاولة التي تصطدم بخطوط التقسيم والعمود والعارضة ، وتعطى (0) من الدرجات عندما تخرج الكرة خارج مناطق التقسيم.

الاختبار الثالث : أداء ضربة الزاوية على مناطق داخل منطقة الجزاء ومنطقة 6 ياردة.

الغرض من الاختبار: قياس دقة تنفيذ ضربة الزاوية

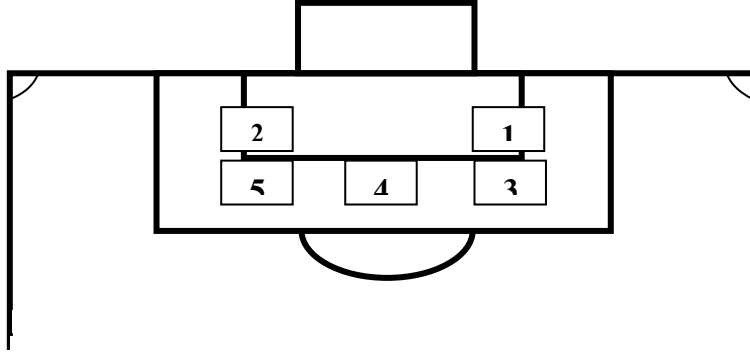
الأدوات: كرات قدم عدد (10) ، شواخص عدد (20) ، مناطق مقسمة داخل منطقة الجزاء و(6) ياردة.

الإجراءات : توضع الشواخص على شكل مربعات (2×2) م في (5) مناطق داخل منطقة الجزاء ومنطقة

الـ(6) ياردة وكما في الشكل(5)، كذلك توضع شواخص على بعد(10) ياردة وبارتفاع (1.8)م لضمان أن تكون الكرة بقوة مناسبة إلى المناطق الخمسة.

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بتنفيذ (5)كرات من كل جانب وبالقدم المفضلة والى المناطق المحددة على وفق الترتيب في الشكل (1، 2، 3، 4، 5). ويؤدي هذا الاختبار من الركن الأيمن مرة والركن الأيسر مرة أخرى بحيث يأخذ اللاعب الوقت المناسب القانوني للتنفيذ ويختار الجزء المفضل بالقدم بدون تحديد.

القياس: مجموع الدرجات هي ما يحصل عليه اللاعب من المحاولات الـ (10) لكل محاولة (1) درجة وعندما تسقط الكرة على خطوط التقسيم فانه المحاولة صحيحة ويعطى (0) في حالة سقوط الكرة في أي من المناطق غير المحددة في الترتيب



شكل(5) يوضح اختبار أداء ضربة الزاوية على مناطق داخل منطقة الجزاء ومنطقة الـ (6) يارد

9-3 تحديد وضبط المتغيرات غير التجريبية

1-9-3 السلامة الخارجية للتصميم التجريبي :

تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يتمكن الباحث فيها من تعميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة ومن هذه العوامل الخارجية:-

1-المنهج : لقد استخدم الباحث المنهج التدريبي ومنهج التصور العقلي نفسه للمجموعتين الضابطة والتجريبية الذي أعده المدرب مع تقنين التكرارات وفق دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية للمجموعة التجريبية دون الضابطة.

2-المدرب : إن كفاءة مطبق التجربة لها دور كبير في نتائج البحث لذلك عمد الباحث الى اختيار الفريق الذي لديه مدرب كفوء في عمله بالإضافة إلى إشراف الباحث المباشر في جميع الوحدات التدريبية لغرض تقليل تأثير هذا العامل.

3-وجود الباحث : قد يشعر اللاعبون أنهم يشاركون في تجربة مما يؤدي الى تغير في سلوكهم وأدائهم، إلا أن الباحث قلل من تأثير هذا العامل كونه يدخل معهم في الوحدات التدريبية منذ بداية.

4-توزيع الوحدات التدريبية : تلقت المجموعتان نفس العدد من الوحدات التدريبية وهي (4) وحدات أسبوعياً وبواقع (18) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة الرئيسية، كما تلقت المجموعتان نفس وقت وزمن التصور العقلي وهو (25) دقيقة وكان وقت الوحدة متساوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهو (90) دقيقة.

الزمن المحدد للتجربة: كان الزمن المحدد للتجربة واحد لكلا المجموعتين وهو مدة دورة الإيقاع الحيوي العقلية لكل لاعب في العينة بحيث أن كل لاعب استمر في التجربة لمدة (33) يوماً بدأت يوم الأربعاء الموافق 2009/7/15

وانتهت يوم الأحد الموافق 16 / 8 / 2009 ، لذلك لم يحدث تبايناً في الفترة الزمنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

3-9-2 السلامة الداخلية للتصميم التجريبي :

تتحقق السلامة الداخلية للتصميم عندما يتمكن الباحث من عزو الفروق بين المجموعتين إلى المتغير المستقل وليس إلى متغيرات أو عوامل داخلية كانت قد أثرت قبل إدخال المتغير المستقل أو أثناءه بصرف النظر عن مصدر هذه العوامل والتي منها :

- 1- **فروق الاختيار بين أفراد العينة :** وقد اسقط هذا العامل بعد عملية الاختيار العشوائي لأفراد العينة وبعد عملية التكافؤ التي قام بها الباحث بين مجموعتي البحث .
- 2- **العمليات المتعلقة بالنضج :** تم تقليل تأثير هذا العامل أو إزالته كون أوقات التدريب مقارنة للمجموعتين التجريبية والضابطة والتي تمت تحت ظروف متشابهة.
- 3- **التاركون للتجربة :** لم يحدث خلال سير التجربة ان ترك احد أفراد العينة التجربة لذلك لم يكن هناك تأثير لهذا العامل .

3-10 إجراءات البحث الرئيسية

3-10-1 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية للمدة من يوم الأحد الموافق 2009/6/7 إلى يوم الجمعة الموافق 2009/7/12 وفي ساحة ملعب نادي الناصرية بكرة القدم وبوجود فريق العمل المساعد (*) . ان السبب الذي جعل الاختبارات القبلية بهذه المدة الطويلة هو لمراعاة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والعقلية حيث اختبر افراد المجموعة الضابطة في المرحلة الايجابية فقط اما أفراد المجموعة التجريبية فقد اختبروا في المرحلة الايجابية والمرحلة السلبية، وإن القياس الذي اعتمده الباحث في تقويم مستوى اداء الحالات الثابتة بكرة القدم هو قياس الانجاز الذي يحققه اللاعب في كل اختبار.

3-10-2 عمل مجموعتي البحث

المجموعة التجريبية : أعد مدرب الفريق منهج تدريبي ومنهج للتصور العقلي من خلال إعطاء تمارين متنوعة لتطوير الحالات الثابتة بكرة القدم ، و توزعت المجموعة التجريبية الى أربعة مجموعات فرعية منبثقة من المجموعة التجريبية وذلك بحسب فترات دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية ، فقد يظهر توافق في إيقاعات اللاعبين من حيث تقارب أو تطابق إيقاعاتهم الحيوية في المرحلة الايجابية والسلبية ، لذا ضمت المجموعة الأولى (3 لاعبين) والمجموعة الثانية (4 لاعبين) والمجموعة الثالثة (3 لاعبين) والمجموعة الرابعة (لاعبان اثنان) وكل مجموعة من هذه المجموعات الفرعية تؤدي نفس العدد من تكرارات الأداء وتكرارات التصور العقلي خلال المرحلة الايجابية ونفس العدد من التكرارات خلال المرحلة السلبية ، مع التركيز على إعطاء هذه المجموعات الفرعية الصغيرة (ثلاثين)

(*) فريق العمل المساعد: اشرف محمد شريف : بكالوريوس تربية رياضية - مدرس في اعدادية سومر للبنين

نايف ناجي : بكالوريوس تربية رياضية - مساعد مدرب نادي الناصرية

فلاح حسن عبد : بكالوريوس تربية رياضية - مساعد مدرب نادي الناصرية

من حجم التكرارات الكلية خلال المرحلة الايجابية لكل لاعب ، وإعطاء (ثلث) من حجم التكرارات الكلية خلال المرحلة السلبية لكل لاعب .

ونظرا لاختلاف عدد أيام الدورتين البدنية والعقلية فقد طبقت المجموعة التدريبية المنهج التدريبي خلال مدة دورة الإيقاع الحيوي البدنية البالغة (23) يوم فقط بواقع (12) وحدة تدريبية وبواقع (4) وحدات بالأسبوع وبواقع (4) وحدات لكل حالة من الحالات الثابتة بكرة القدم وقد توزعت الوحدات (وحدتين بالمرحلة الايجابية، وحدتين بالمرحلة السلبية لكل حالة ثابتة) ، أما الـ(10) ايام الباقية فقد تدرت المجموعة التدريبية بواقع (6) وحدات بدون الأخذ بنظر الاعتبار تقنين التكرارات وفق دورة الإيقاع الحيوي البدنية وإنما لغرض تكملة منهج التصور العقلي خلال مدة دورة الإيقاع الحيوي العقلية البالغة (33) يوم وبواقع (18) وحدة تدريبية ، وبواقع (4) وحدات بالأسبوع عدا الأسبوع الأخير فكان فيه وحدتين تدريبيتين فقط، وبواقع (6) وحدات لكل حالة من الحالات الثابتة بكرة القدم وقد توزعت الوحدات (3) وحدات بالمرحلة الايجابية ، 3 وحدات بالمرحلة السلبية لكل حالة ثابتة) .

المجموعة الضابطة : لم يتم تقسيم المجموعة الضابطة الى مجموعات فرعية صغيرة بسبب عدم اخذ بنظر الاعتبار دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية أثناء توزيع تكرارات التصور العقلي ، اذ تدرت المجموعة الضابطة (18) وحدة تدريبية للتصور العقلي بواقع (3) وحدات بالأسبوع على مدى دورة الإيقاع الحيوي العقلية ، وكان توزيع تكرارات التصور العقلي يكون بشكل تصاعدي دون مراعاة زيادة التكرارات خلال المرحلة الايجابية وتقليلها خلال المرحلة السلبية.

3-10-3 المنهج التدريبي ومنهج التصور العقلي

قام الباحث بالإشراف على تطبيق المنهج التدريبي ومنهج التصور العقلي (ملحق 4) الذي طبق على المجموعتين الضابطة والتدريبية، حيث تكون من تطبيق منهج الممارسة البدنية (المنهج التعليمي التدريبي الذي وضعه المدرب) بالإضافة إلى مشاهدة الأفلام الصورية (الأفلام الفيديوية والصور الفوتوغرافية) لمدة (5) دقائق ومن ثم أداء منهج التصور العقلي لمدة (10) دقائق في بداية الوحدة التعليمية التدريبية، ثم إجراء عملية التصور العقلي لمدة (10) دقائق بين التمارين خلال الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية فيصبح الجزء التطبيقي لمنهج التصور العقلي (25) دقيقة من أصل (90) دقيقة الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وقبل البدء بالتدريب على التصور العقلي قام الباحث بتدريب المجموعتين الضابطة والتدريبية وخلال الأسبوع الأول وبواقع وحدتين تعليميتين باستخدام شكلين فقط من أشكال الاسترخاء وهو (الاسترخاء العضلي والاسترخاء العقلي) ثم إجراء عملية التصور العقلي، تضمنت تمارين الاسترخاء بالتدريب على التنفس والهدوء والشعور بالدفء بأجزاء متعددة من الجسم، ويطلب من اللاعبين تكرار هذه العمليات خمس مرات وبهدوء تام، وان تقرأ عليهم أجزاء الاسترخاء ببطء وبأسلوب مرتخي تماما وبعد (5) دقائق من الاسترخاء يطلب من أفراد العينة ان يعيدوا بهدوء كيفية الاستعداد للتصور عقلياً إذ يبدأ اللاعب بالشعور والإدراك بالارتخاء والتصور ويطلق على نفسه (إنني أملك راحة جيدة، وان عقلي وذهني واضح وجلي ومستعد للتصور، وإنني مملوء بالحيوية والنشاط)، وهذه عملية الاستعداد العقلي عموماً قد تأخذ وقت لمدة دقيقة أو أكثر، وبعدها يطلب من اللاعبين أداء التصور العقلي او ان يكونوا صورة عقلية لتنفيذ حالة من الحالات الثابتة بكرة القدم . فمثلا لتنفيذ الضربة الحرة المباشرة بكرة القدم يطبق اللاعب الخطوات الآتية:

- تصور كيفية أداء النموذج للضربة الحرة المباشرة الذي شاهده في الأفلام الفيديوية.

- تصور تأدية المدرب لأداء الضربة الحرة المباشرة ً فنيا وبصورة ممتازة.
- فكر مع نفسك بان تصويب الكرة على المرمى سيكون جيد.
- فكر بكل أنواع تصويب الكرة وما ينتج عنها بالتعاقب.
- تصور كيفية تصويب الكرة من فوق الجدار ووضع حارس المرمى.
- تصور المسافة التي تبتعد بها الكرة عن قدمك. - تصور طريقة ضربك الكرة.
- تصور زاوية المرمى أو المنطقة التي حددتها والتي ستدخلها كرتك.
- القراءة حول كيفية وقوف الجدار بين الكرة والمرمى، اللاعبين الآخرين، وقفة حارس المرمى وبعدها التدرج بكيفية أداء المهارة بشكلها الصحيح.

3-10-4 الاختبارات البعيدة

تم إجراء الاختبارات البعيدة يوم الثلاثاء 18 / 8 / 2009 لغاية يوم الأحد 20 / 9 / 2009 وحرص الباحث على ان تكون الظروف مشابهة للاختبارات القبلية من حيث المكان والوقت ووجود فريق العمل المساعد ، واستخدمت نفس الخطوات في الاختبار القبلي في طريقة قياس الانجاز الذي يحققه اللاعبون في الاختبار.

3-11 لوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة والتي من خلالها تمكن من الحصول على نتائج البحث وهي كما يلي: الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار (t- test) للعينات غير المتناظرة - معامل الارتباط بيرسون - اختبار (t- test) للعينات المتناظرة والمتساوية العدد وتم تطبيقها بواسطة النظام الإحصائي (SPSS).

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة وتحليلها ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة نتائج استخدام قانون (t) للعينات المتناظرة لمعرفة معنوية الفروق للأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في

اختبارات الحالات الثابتة بكرة القدم

اسم الاختبارات	وحدة القياس	المجموعات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t* المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			س	ع	س	ع		
التصويب من زوايا منطقة الجزاء نحو هدف مقسم	عدد	ضابطة	2.8	1.60	4.1	1.27	-2.60	معنوي
	المرات	تجريبية	3.6	1.53	5.2	0.94	-4.57	معنوي
دقة التصويب من ضربة الجزاء الى زوايا المرمى	عدد	ضابطة	3.1	1.22	3.9	1.11	-2.75	معنوي
	المرات	تجريبية	2.6	1.13	5.4	1.27	-8.97	معنوي

أداء ضربة الزاوية على مناطق داخل	عدد	ضابطة	2.2	0.97	3.2	1.06	-3.54	معنوي
منطقة الجزاء ومنطقة الـ (6) ياردة	المرات	تجريبية	2.9	1.56	4.9	1.14	-6.12	معنوي

*قيمة (t) المحسوبة تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11) وقيمة (t) الجدولية (2.20)

يبين الجدول (3) نتائج اختبار (التصويب من زوايا منطقة الجزاء نحو هدف مقسم) إذ كان الوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي (2.8). (3.6) على التوالي وبانحراف معياري (1.60) (1.53) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (4.1) (5.2) على التوالي وبانحراف معياري (1.27) (0.97)، أما قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية فكانت (2.60) (4.57) على التوالي وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.20) بمستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. كما يبين الجدول (3) نتائج اختبار (دقة التصويب من ضربة الجزاء إلى زوايا المرمى) إذ كان الوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي (3.1) (2.6) على التوالي وبانحراف معياري (1.22) (1.13) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (3.9) (5.4) على التوالي وبانحراف معياري (1.11) (1.27)، أما قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية فكانت (2.75) (8.97) على التوالي وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.20) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

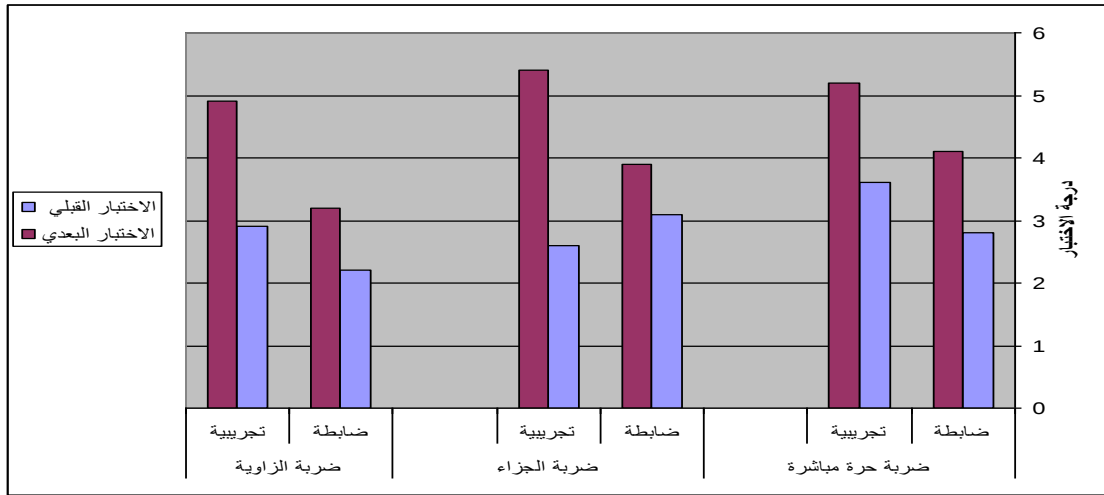
كما يبين الجدول (3) نتائج اختبار (أداء ضربة الزاوية على مناطق داخل منطقة الجزاء ومنطقة الـ (6) ياردة) إذ كان الوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي (2.2) (2.9) على التوالي وبانحراف معياري (0.97) (1.56) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (3.2) (4.9) على التوالي وبانحراف معياري (1.06) (1.14)، أما قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية فكانت (3.54) (6.12) على التوالي وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.20) بمستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث سبب هذا التأثير الإيجابي إلى مدى تأثير التمارين البدنية والعقلية التي طبق بشكل علمي ومدرّس من خلال عرضه على بعض من ذوي الاختصاص الذي أعطى لأفراد العينة القدرة على فهم تفاصيل أداء الحالات الثابتة بكرة القدم من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة وكذلك ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي والعمل على إعادتها أو أدائها ذهنياً، فاستخدام التصور العقلي في ممارسة النشاطات الرياضية سوف يساعد اللاعب على الأداء الصحيح نتيجة تصور نقاط الضعف والقوة وبالتالي تطوير طريقة تصويب الكرة نحو المرمى واكتساب المهارات الحركية وتركيز الانتباه عليها من خلال الإحساس بالأداء الأمثل، كما أن عرض الحركة من قبل النموذج والتعليق عليها بشكل مفصل أعطى فرصة لأفراد العينة على الانتباه والتركيز على أجزاء الحركة ومعرفة تفاصيلها " فالتدريب يمكن اللاعب من تنمية المقدرة على السمع والإحساس، والإحساس بالرؤيا والشعور باللمس والتوتر العضلي والقوة وحركة الجسم في الفراغ " (i)، ويؤكد مارتنز (Martens, 1987) على " أن

(i) مفتي إبراهيم حماد ؛ المهارات الأساسية (أسس التعلم والتدريب والدليل المصور)، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر

التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابات الفعلية، إذ تؤدي عملية التصور هذه إلى إرسال إشارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة " (2) فكل حركة عند تعلمها يتكون لها برنامج حركي مخزون في الدماغ لكنه غير نقي من الأخطاء الحركية بسبب اشتراك مجاميع عضلية كثيرة نتيجة الإيعازات الغير منتظمة من الدماغ وكلما تكرر الأداء المصاحب للتصحيح بمعلومات دقيقة تنتشذب الأخطاء تدريجيا" حتى يصل الأداء الحركي إلى المقبول .

كما أن الحالات الثابتة (الضربة الحرة المباشرة، ضربة الجزاء ، ضربة الزاوية) بكرة القدم تتطور من خلال التكرار المستمر المصاحب للتغذية الراجعة وكذلك تجاوز حالة الخوف والتوتر المصاحبة للأداء " إذ ان من خصائص التغذية الراجعة توجيه اللاعب نحو أدائه، فالأداء المتقن يثبتته وغير المتقن يحذفه، وتزيد من مستوى اهتمامه ودافعيته للتعلم، وتكرار السلوك الذي أدى إلى نتائج مرغوبة " (3) إذ إنها تحتاج إلى التركيز والثقة بالنفس، والشكل (6) يوضح ذلك.



الشكل (6) يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدى للحالات الثابتة بكرة القدم

4-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

لغرض معرفة الفروقات بين المجموعتين الضابطة التي طبقت المنهج التدريبي ومنهج التصور العقلي بدون مراعاة الإيقاع الحيوي والمجموعة التجريبية التي طبقت المنهج التدريبي ومنهج التصور العقلي مع مراعاة دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية، فقد استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة بين نتائج الاختبار البعدي وفي المرحلة الإيجابية للمجموعتين. والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية للحالات الثابتة بكرة القدم

اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) * المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س-	ع	س-	ع		

(2) Martens, R. *Coaches Guide To Sport Psychology*. Human Kinetics Publishers Inc., Champaign, IL 1987p78

(3) ناهده عبد زيد ؛ أساسيات في التعلم الحركي ، ط1، النجف ، دار الضياء للطباعة ، 2008، ص 91 .

التصويب من زوايا منطقة الجزاء نحو هدف مقسم	عدد المرات	4.1	1.27	5.2	0.94	2.30	معنوي
دقة التصويب من ضربة الجزاء الى زوايا المرمى	عدد المرات	3.9	1.11	5.4	1.27	2.94	معنوي
أداء ضربة الزاوية على مناطق داخل منطقة الجزاء ومنطقة (6) ياردة	عدد المرات	3.2	1.06	4.9	1.14	3.62	معنوي

*قيمة (t) المحسوبة تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22) وقيمة (t) الجدولية (2.07)

يظهر لنا من خلال الجدول (4) أن قيمة (t) المحسوبة لاختبار الضربة الحرة المباشرة البعدي ما بين المجموعتين الضابطة والتجريبية كانت (2.30). أما قيمة (t) المحسوبة لاختبار ضربة الجزاء البعدي ما بين المجموعتين الضابطة والتجريبية كانت (2.94)، أما قيمة (t) المحسوبة لاختبار ضربة الزاوية البعدي ما بين المجموعتين الضابطة والتجريبية كانت (3.62) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.07) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية التي اعتمدت في تدريباتها على الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والعقلية، ويعزو الباحث سبب هذا التطور في المجموعة التجريبية إلى استثمار حالة الارتفاع والانخفاض في أطوار الدورة البدنية والعمل على تقنين التمرينات وفق مرحلتين هذه الدورة، فقد يكون لبعض التمارين (البدنية) اثر سلبي كحدوث الإصابات أو الإرهاق والعزوف عن التدريب إذا ما أعطيت في المرحلة السلبية من دورة الإيقاع الحيوي البدنية لان هذه المرحلة هي مرحلة إعادة شحن الطاقة من جديد

كما أن المجموعة التجريبية راعت في منهج التصور العقلي الإيقاع الحيوي بدورته العقلية لكل لاعب فيه فهذه المجموعة وظفت القدرات العقلية خلال المرحلة الايجابية والتي تتسم بالصفاء الذهني والقدرة على تلقي المعلومات وسرعة الحفظ أثناء تنفيذ منهج التصور العقلي والذي يحتاج إلى هكذا قدرات من اجل ترسيخ الأداء الحركي والعمل على ربط أجزاء الحركة بسلسلة من الأفكار العقلية المترابطة والتركيز على النقاط الأساسية والجوهرية أثناء تنفيذ الحالات الثابتة بكرة القدم " إذ أن من المهم تثقيف اللاعبين على أهمية ضربات الجزاء ليس من الناحية الفنية فقط بل من الناحية العقلية للتغلب على القلق المصاحب لتلك الوضعيات وضرورة الاسترخاء الذهني " (1)، فاللاعب المنفذ للمهارة تكون لديه صورة واضحة ومتكاملة لها قبل عملية التنفيذ وما عليه إلا أن يعطي القرار بالتنفيذ، وهذا ما يؤكد قاسم لزاد (2009) " في أن الإعداد البدني إذا اقترن بالإعداد الذهني نستطيع أن نرتقي باللاعب والفريق معنويًا " والوصول به إلى مرحلة الاستقرار والتوازن النفسي (2)، وتحتاج عملية تنفيذ الضربة الحرة المباشرة بكرة القدم إلى ذهنية متفتحة وخالية من التشويش الخارجي فهي من المهارات المغلقة والتي لا يكون للمحيط الخارجي تأثير على عملية تنفيذها فعلى اللاعب تحديد الزاوية المناسبة التي سوف يوجه الكرة إليها بكل دقة .

(1) قاسم لزاد، موفق المولى ؛ تدريب التكتيك بكرة القدم بين النظرية والتطبيق، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2007،

ص120.

(2) قاسم لزاد ؛ نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، ط1، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2009، ص76 .

إن المدربين الذين لديهم خبرة في تعليم وتدريب مهارات كرة القدم يستخدمون الأساليب التدريبية البدنية والعقلية لتطوير هذه المهارات وترسيخها وجعل أداؤها أوتوماتيكياً، وإن اهتمامهم ينصب على تطوير كلاً من العقل والجسم لغرض تحقيق التفوق الكامل من خلال التفاعل البدني والعقلي بصورة كاملة.

3-4 عرض نتائج اختبار الضربة الحرة المباشرة بكرة القدم للمجموعة التجريبية بمرحلتها الإيجابية والسلبية وتحليلها ومناقشتها:

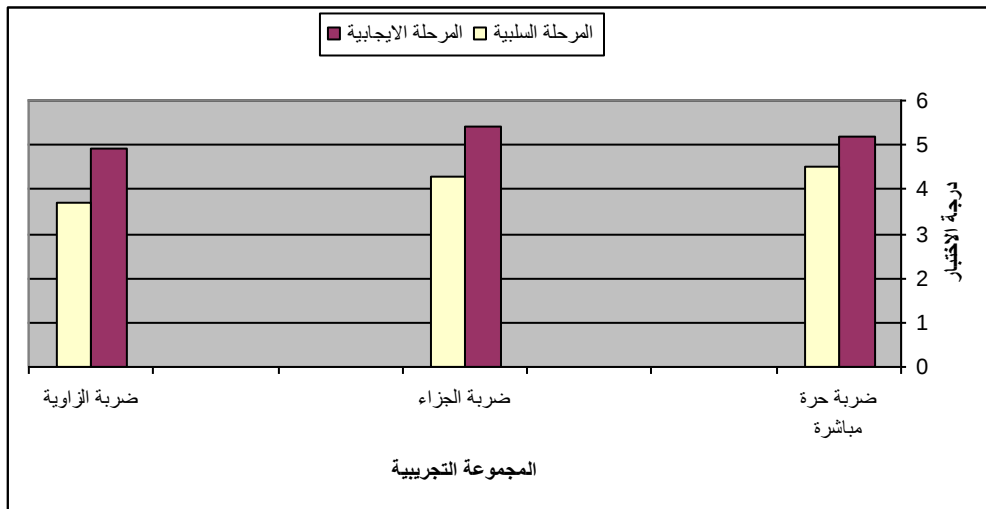
جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وللمرحلتين السلبية والإيجابية

المجموعة	اسم الاختبار	وحدة القياس	المرحلة الإيجابية		المرحلة السلبية		قيمة (t) *	الدالة الإحصائية
			ع	س	ع	س		
التجريبية	التصويب من زوايا منطقة الجزاء نحو هدف مقسم	عدد المرات	5.2	0.94	4.5	1.04	3.65	معنوي
	دقة التصويب من ضربة الجزاء الى زوايا المرمى	عدد المرات	5.4	1.27	4.3	1.15	4.10	معنوي
	أداء ضربة الزاوية على مناطق داخل منطقة الجزاء ومنطقة الـ (6) ياردة	عدد المرات	4.9	1.14	3.7	1.23	4.93	معنوي

*قيمة (t) المحسوبة تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) وقيمة (t) الجدولية (2.20)

من خلال ملاحظة الجدول (5) يتبين لنا بأن قيمة (t) المحسوبة كانت (2.31) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.26) وتحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) وهذا يدل على انه هناك فروق معنوية ما بين المرحلتين الإيجابية والسلبية في الاختبار البعدي ولصالح المرحلة الإيجابية والشكل (7) يوضح ذلك.



شكل (7) يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الحالات الثابتة بكرة القدم

للمجموعة التجريبية بمرحلتها الإيجابية والسلبية

ونلاحظ من خلال الجدول (5) والشكل البياني (7) أن هناك فروق معنوية ما بين المرحلتين السلبية والإيجابية لاختبارات الحالات الثابتة بكرة القدم ولصالح المرحلة الإيجابية كون أن هذه المرحلة هي مرحلة التكيف البدني

والذهني لتقبل شدة التمارين والعمليات العقلية بالإضافة إلى زيادة حجم التكرارات البدنية والذهنية فيها إلى مقدار الثلثين بالنسبة إلى المرحلة السلبية التي تقل فيها التكرارات إلى الثلث " ففي المرحلة الايجابية يكون الفرد في أحسن حالاته البدنية والعقلية إذ يكون أكثر استعدادا لاستيعاب المعلومات وتفسيرها وتخزينها وسرعة رد الفعل فهي انسب مرحلة للدراسة والتفكير المنطقي والإبداعي والقدرة على استيعاب المعلومات الجديدة "(1). إن السبب الرئيسي في منحني الإيقاع الحيوي هو ارتباطه بالطاقة الكهربائية التي تشحن بها جميع خلايا الجسم، فهناك مرحلة تكون فيها الخلايا مشحونة بالطاقة وتسمى ايجابية وأخرى تستنفذ فيها الطاقة وتسمى السلبية "إذ يؤكد علماء الفسلجة أن كل خلية في أجسامنا متأثرة بالطاقة الكهربائية وكل الخلايا والذرات والجزيئات التي يتكون منها الإنسان تتضمن فترات ايجابية وسلبية وهذا يؤكد تدرج الطاقة لوجود الإيقاع الحيوي والحقيقة بأن أجسامنا يجب أن تولد طاقة ثم يترتب على ذلك هناك فترات يعيد الجسم الشحن لأخذ الطاقة بعد استنفادها " (2) .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

- 1- ظهور تأثير ايجابي في تطوير الحالات الثابتة بكرة القدم لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بين الاختبارات القبلية والبعيدة
- 2- إن المجموعة التجريبية التي اعتمدت على التمرين (البدني _ الذهني) المصاحب لدورتي الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية أظهرت تفوقا في جميع اختبارات الحالات الثابتة بكرة القدم البعيدة على المجموعة الضابطة .
- 3- إن المرحلة الايجابية لدورتي الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية أظهرت تفوقا واضحا " على المرحلة السلبية في جميع الاختبارات البعيدة للحالات الثابتة بكرة القدم .

5-2 التوصيات:

- 1- الكشف عن الإيقاعات الحيوي البدنية والعقلية للاعبين وذلك من خلال إعداد استمارة خاصة بهم ومراعاة ذلك من قبل المهتمين بالعملية التعليمية والتدريبية.
- 2- التأكيد على استخدام التمرينات البدنية المصاحبة لمرحلتين دورة الإيقاع الحيوي البدنية في تطوير انجاز الحالات الثابتة بكرة القدم.
- 3- التأكيد على استخدام التمرينات الذهنية المصاحبة لمرحلتين دورة الإيقاع الحيوي العقلية في تطوير انجاز الحالات الثابتة بكرة القدم.
- 4- مراعاة التوزيع الزمني السليم لتدريب اللاعبين وفق أنماط مرحلتين دورة الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية لديهم.
- 5- إعداد أشخاص مؤهلين للقيام بتعليم كيفية إجراء عملية التصور العقلي بخطواته الصحيحة.

(1) الهام إسماعيل محمد شلبي؛ أساسيات في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين، القاهرة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، 1999 ص 191 .

- 6- إجراء بحوث ودراسات تكميلية تعمل على دمج التصور العقلي بدورات الإيقاع الحيوي البدنية أو العقلية أو الانفعالية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- 7- إجراء دراسات أخرى لمعرفة تأثير الإيقاع الحيوي على الأجهزة الوظيفية للجسم وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعب كرة القدم .

المصادر

المصادر العربية:

1. إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد؛ خطط الكرات الثابتة في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين ؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995.
3. أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي مفاهيم - تطبيقات ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
4. الهام إسماعيل محمد شلبي؛ أساسيات في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين، القاهرة ، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، 1999.
5. ثامر يوسف (وآخرون) ؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم ، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991 .
6. خير الدين علي عويس ؛ دليل البحث العلمي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
7. عدنان علوان مكطوف ؛ تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب لمهارة تنفيذ بعض الحالات الثابتة بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، 2005 .
8. علي الببيك، صبري عمر؛ الإيقاع الحيوي والانجاز الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف ، ، 1994 .
9. قاسم لزام؛ نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، ط1، بغداد، الدار الجامعية للنشر، 2009.
10. قاسم لزام، موفق المولى؛ تدريب التكتيك بكرة القدم بين النظرية والتطبيق، بغداد، الدار الجامعية للنشر، 2007.
11. ليس ريد ؛ كرة القدم :أساسيات للمدرب، دار الرياضة العراقية ،لندن، 2004 .
12. محمد العربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر ، 1996.
13. محمد عبد الحسين عطية ؛ اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ،رسالة ماجستير جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ، 1998 .
14. مفتي إبراهيم ؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر ، 1994.
15. مفتي إبراهيم حماد ؛ المهارات الأساسية (أسس التعلم والتدريب والدليل المصور)، ط1، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ، 2002.
16. منى عبد الستار ؛ علاقة الإيقاع الحيوي بدورته البدنية والذهنية بإنجاز ركض المسافات القصيرة والمتوسطة في العراق ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002.
17. ناهده عبد زيد ؛ أساسيات في التعلم الحركي ، ط1، النجف ، دار الضياء للطباعة ، 2008 .
18. يوسف ذهب على ؛ الريتم البيولوجي لجسم الرياضي كمؤشر لمعدلات التحصيل الدراسي والنشاط الرياضي ، بحث منشور ،المؤثر العلمي للجمباز والتمرينات الرياضية واللياقة البدنية للجميع ، (تأهيل وترويج) كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة الإسكندرية 1993م.
19. يوسف ذهب(وآخرون) ؛ موسوعة الإيقاع الحيوي ، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995.

20. يوسف لازم كماش ؛ المهارات الأساسية بكرة القدم، الأردن ، مطبعة دار الخليج، 1998.
المصادر الاجنبية:

- 1- A: About Biomatch (TM) ,unique biorhythms matchmaking for lasting compatible relationships htm.(Internet).
- 2- A:\BioWEB - biorhythm on the web.htm . (INTERNET)
- 3- A:\The Biomatch_com difference - ethical matchmaking - biorhythm matchmaking.htm . (INTERNET) .
- 4- <http://www.beta-q.com/biorhythms.htm>. **Beta-Q Biorhythms**.(INTERNET) .
- 5- [Http: //www . Synchronizing Biorhythms](http://www.SynchronizingBiorhythms.com), Astrology and lunar Cycles. (INTERNET) .
- 6- Kacy G: Biorhythms on WEB . [http:/ gulf. Vice. Ca / gkacy/ apple.Html](http://gulf.Vice.Ca/gkacy/apple.Html) . 1997 ..
- 7- Martens,R. Coaches Guide To Sport Psychology. Human Kinetics Publishers Inc.,Champaign, IL1987 .
- 8- McCaffery,N.,&Orlick,T.Mental Factors Related To Excellence Among Top Professional Golfers.International Journal Of Sport Psychology،1989 .

ملحق (1)

استمارة استبيان لترشيح الاختبارات

السيد ----- المحترم .

يروم الباحث : أجراء بحثه الموسوم بـ(تأثير فاعلية التمرين خلال مرحلتي دورة الإيقاع الحيوي البدنية والعقلية في تطوير أداء بعض الحالات الثابتة بكرة القدم) على عينة من لاعبي شباب نادي الناصرية بكرة القدم وبأعمار (16-18) سنة ولما كان لرأي حضرتكم أثره البالغ والهام فقد حرص الباحث على استشارتكم في ذلك ، يرجى التفضل بوضع علامة أمام الحقل المناسب لصلاحيه الاختبار ، وإضافة أي اختبار ضروري وهام .

مع فائق الشكر والتقدير

الرجاء التفضل بوضع إشارة (/) إزاء الاختبار الأنسب لكل حالة من الحالات الثابتة

بكرة القدم قيد الدراسة .

الاختبار المناسب	الاختبارات	الحالات الثابتة	ت
	التصويب من على قوس الجزاء نحو هدف مقسم	الضربة	1
	التصويب من زوايا منطقة الجزاء نحو هدف مقسم	الحرّة	
	التصويب من جانبي قوس الجزاء نحو هدف مقسم	المباشرة	
	دقة التصويب من ضربة الجزاء إلى زوايا المرمى	ضربة الجزاء	2
	أداء ضربة الجزاء إلى مرمى في جزء محدد		
	أداء ضربة الجزاء نحو هدف مقسم		
	أداء ضربة الزاوية على مناطق داخل منطقة الجزاء ومنطقة (6) ياردة	ضربة الزاوية	3
	أداء ضربة الزاوية نحو المناطق المحددة داخل منطقة الـ (6) ياردة		
	أداء ضربة الزاوية نحو الهدف		

مكان العمل:

اللقب العلمي:

اسم الخبير :

التوقيع :

الباحث

ملحق (2)

المقابلات الشخصية

أجرى الباحث مقابلات شخصية مع الاساتذه المدرجة أسمائهم أدناه:

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. محمد جاسم الياسري	أستاذ	الاختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
2	د. مازن عبد الهادي	أستاذ	التعلم الحركي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
3	د. محسن السعداوي	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة ذي قار
4	د. عامر سعيد الخاقاني	أستاذ	علم النفس كرة القدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
5	د. ياسين علوان	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

ملحق (3)

أسماء السادة المختصين الذين ساهموا في تحديد الاختبار الملائم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. عبد الله اللامي	أستاذ	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
2	د. محسن السعداوي	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة ذي قار
3	د. عامر سعيد الخاقاني	أستاذ	علم النفس كرة القدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
4	د. ذو الفقار صالح	أستاذ	كرة القدم	كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة
5	د. ضياء جابر	أستاذ مساعد	كرة القدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

ملحق (4)

نموذج وحدة تدريبية للتصور العقلي

الوحدة التدريبية :الأولى الهدف التعليمي : تعليم الضربة الحرة المباشرة بكرة القدم
الادوات المستخدمة : كرة قدم عدد(8)، شواخص كجدار ، أعلام ، حبال ، صافرة

الأسبوع: الأول
الزمن : 90 دقيقة

الفعاليات والمهارات الحركية	الزمن	اقسام الوحدة التدريبية	
مشاهدة الأفلام الفيديوية لطريقة تنفيذ الضربة الحرة المباشرة بكرة القدم للاعب الانكليزي (بيكهام) واللاعب البرازيلي (رولاندينو). التركيز على النقاط المهمة في المشاهدة .	5	التصور العقلي 20 د	
-القيام بعملية غلق العينين والاسترخاء مع اخذ الشهيق بعمق وإخراج الزفير ببطء(4-5) مرات - القيام بعملية التصور الحركي (تصور النموذج +تصور أفضل مستوى أداء للاعب نفسه)	15	(يكون في القاعة الداخلية للملعب)	
تمارين لياقة عامة لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم ورفع أداء الجهاز الدوري التنفسي	15د	القسم التحضيري	
تمارين لياقة خاصة لتهيئة العضلات العاملة الخاصة بلعبة كرة القدم		إحماء عام و خاص	
مواصفات الضربة الحرة المباشرة - الشروط المطلوبة للأداء الصحيح-شرح المهارة وكيفية أدائها. الإرشادات والتعليمات.	50 د 5 د	القسم الرئيسي دلائل المهارة	
لقيام بالعرض من قبل المدرب أو احد اللاعبين الجيدين في تنفيذ الضربات الحرة المباشرة	5د	النشاط التعليمي	
داء ضربة حرة مباشرة من جانب منطقة الجزاء على العمود البعيد عن اللاعب المنفذ (تكرار 5 مرات)		النشاط التطبيقي	
تنفيذ الضربة الحرة من على قوس الجزاء ومن فوق الجدار (تكرار 4-5 مرات)	30 د		
يركض المهاجم الأول نحو الكرة بشكل مبكر قبل منفذ الضربة الذي ينفذها نحوالمرمى.			
(تكرار 3-4 مرات)			
القيام بعملية التصور العقلي للأداء الحركي في التمارين السابقة ومقارنتها مع نموذج	5د	التصور العقلي	
المشاهدة الفيديوية.			
يمر المهاجم الأول من أمام الكرة وليس فوقها لحجب اللاعب المنفذ لها (تكرار 4-5 مرات)			
أداء ضربة حرة مباشرة من جانب منطقة الجزاء على العمود القريب للاعب المنفذ ومن			
فوق الجدار. (تكرار 4-5 مرات)	5د		
القيام بعملية التصور للأداء الحركي			
-لعبة ترويحية مرتبطة بلعبة كرة القدم . - التوجيهات ثم الانصراف.	10د	القسم الختامي	