



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ذي قار
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



تأثير تمارينات خاصة في تطوير الاداء الخططي والبرمجة اللغوية العصبية للاعبين المتقدمين بكرة القدم

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير

في علوم التربية الرياضية

من قبل

سلام سامي رشيد الزهيري

بإشراف

أ. د. ناظم كاظم جواد

٢٠١٥ م

١٤٣٦ هـ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ
مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا
بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ
عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا
يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمَ

(سورة البقرة : الآية : ٢٥٥)



إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا

نشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ ﴿تأثير تمرينات خاصة في تطوير الاداء الخططي و البرمجة اللغوية العصبية للاعبين المتقدمين بكرة القدم﴾ المُقدمة من قبل طالب الماجستير (سلام سامي رشيد عطية) قد تمت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع

أ. د ناظم كاظم جواد
جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢٠١٥ / ١٢ / م

وبناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة ترشح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع

أ.م. د ثائر رشيد حسن
معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة
جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢٠١٥ / ١٢ / م



إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ ﴿ تأثير تمرينات خاصة في تطوير الاداء الخططي و البرمجة اللغوية العصبية للاعبين المتقدمين بكرة القدم ﴾ المُقدّمة من قبل طالب الماجستير (سلام سامي رشيد عطية) ، وقد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية بإشرافي بحيث أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء الإحصائية ولأجله وقعت.

التوقيع :

المقوم الإحصائي: حنان عدنان عبوب

اللقب العلمي: أستاذ مساعد دكتور

مكان العمل: جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : ٢٠١٥ / ١٢ /



إقرار المقوم اللغوي

أشهد بأنّ هذه الرسالة الموسومة بـ ﴿تأثير تمرينات خاصة في تطوير الاداء الخططي و البرمجة اللغوية العصبية للاعبين المتقدمين بكرة القدم﴾ المُقدّمة من قبل طالب الماجستير (سلام سامي رشيد عطية)، قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية، إذ أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع :

المقوم اللغوي : لؤي ال صيهود التميمي

اللقب العلمي: أستاذ مساعد دكتور

مكان العمل: جامعة ديالى – كلية التربية للعلوم الانسانية

التاريخ: ٢٠١٥ / ١٢ /



إقرار المقوم العلمي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ «تأثير تمرينات خاصة في تطوير الاداء الخططي و البرمجة اللغوية العصبية للاعبين المتقدمين بكرة القدم المُقدّمة من قبل طالب الماجستير (سلام سامي رشيد عطية)، وقد تمت مراجعتها من الناحية العلمية بإشرافي بحيث أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ، وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة.

التوقيع :

المقوم العلمي : غازي صالح محمود

اللقب العلمي: أستاذ دكتور

مكان العمل: الجامعة المستنصرية – كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: ٢٠١٥ / ١٢ /



إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد إننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ «تأثير
تمرينات خاصة في تطوير الاداء الخططي و البرمجة اللغوية العصبية للاعبين المتقدمين
بكرة القدم» وقد ناقشنا الطالب (سلام سامي رشيد عطية) في محتوياتها وفيما له علاقة بها،
ونُقِّر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:
الاسم: أ.م. د. سحر حر مجيد
عضو اللجنة
٢٠١٥/١٢/

التوقيع:
الاسم: أ.م. د. نبراس كامل هدايت
عضو اللجنة
٢٠١٥/١٢/

التوقيع:
الاسم: أ.م. د. قاسم لزام صبر
رئيس اللجنة
٢٠١٥/١٢/

صدّقت هذه الرسالة من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة
ديالى بجلسته المنعقدة بتاريخ / /

التوقيع
أ.د. ماجدة حميد كمش
عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ديالى
٢٠١٥ / ١٢ /



الإهداء

معلمنا وهادينا وشفيعنا محمد (صلى الله عليه وسلم) واله وصحبه اجمعين .
من جعلوا اجسامهم سورا يحمي تربة وطني الحبيب شهداء العراق العظيم رحمهم
الله واسكنهم فسيح جناته .
من بسط يديه وجعل عناه وتعبه شعاراً لحياة من اجل البقاء والصبر وتوفير كل ما
يستطيع لغرض سعادة ابنائه (ابي العزيز) ادعو الله له بالصحة والعافية .
من رأيت النور وانا في احضانها طفلاً وغمرتني بالحب والحنان ، التي اكرمنا الله من
اجلها وجعل الجنة تحت اقدامها (امي الغالية) ادعو الله لها بالصحة والعافية
الى روح اخي الغالي الذي لم تراه عيني منذ الصغر (علاء) اسكنه الله فسيح جناته
من هم في الدنيا سندي وعوني واشركتهم في امري وشدت بهم ازري (اخواني
واخواتي) اسال الله لهم بدوام الصحة والعافية .
الذين اضاءوا لي الطريق للعلم (اساتذتي الافاضل) امدهم الله بالعمر المديد .
زملائي وزميلاتي طلبة الماجستير اسال الله لهم بدوام الصحة والعافية والحب
والاحترام والاخلاص ، اللذين واكبوا معي سنين العمر (اصدقائي)
كل من علمني وساندني وشجعني وارشدني الى الخير .

الباحث

أهدى محمد بن يحيى الليثي

شكر وشكر

الحمد لله رب العالمين نحمدهُ حق حمده ونستعينه ونستهديه ونعوذ بالله من شرور انفسنا وسيئات اعمالنا عليه توكلت وهو نعم المولى ونعم النصير ، واصلي واسلم على سيد الخلق وخاتم الانبياء محمد بن عبدالله (صلى الله عليه وسلم) شفيعنا يوم العرض على الله .

اتقدم بالشكر والامتنان الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى المتمثلة بشخصها العميد **الاستاذ الدكتور ماجده حميد كمش** لاحتضانها لطلبة الماجستير فجزائها الله عني خير الجزاء . كما واتقدم بالشكر الجزيل الى السيد المشرف **الاستاذ الدكتور ناظم كاظم** لما ابداه من ملاحظات وتوجيهات كانت خير عون في رصانة هذا البحث متمنيا من الباري عز وجل ان يجزيه خير الجزاء في الدنيا والاخرة .

كما اتقدم بالشكر والامتنان الى الام والمربية الغالية **الاستاذ المساعد الدكتور الاء زهير مصطفى** التي ساعدت الباحث في ملاحظاتها وتوجيهاتها فجزائها الله خير الجزاء ويمنحها الصحة والعمر المديد .

ومن واجب العرفان يشكر الباحث الجهود العظيمة التي بذلوها الأساتذة الافاضل في المرحلة التحضيرية وهم (**الاستاذ الدكتور ناظم كاظم ، والاستاذ الدكتور عبد الرحمن ناصر، والاستاذ الدكتور ماجدة حميد ، والاستاذ الدكتور ماهر عبد اللطيف ، والاستاذ الدكتور رافد مهدي ، والاستاذ المساعد الدكتور فردوس ، والاستاذ المساعد الدكتور فخر الدين ، والاستاذ المساعد الدكتور زينب ، والاستاذ المساعد الدكتور الاء زهير**) فجزاهم الله عني خير الجزاء ، وكذلك اقدم شكري وامتناني الى كل من **الاستاذ المساعد الدكتور كامل عبود والاستاذ المساعد الدكتور سهى عباس والاستاذ المساعد الدكتور ليث ابراهيم والاستاذ المساعد**



الدكتور نبراس كامل والاستاذ المساعد الدكتور لقاء غالب فجزاهم الله عني خير الجزاء ، كما اتقدم بالشكر الجزيل الى اعضاء لجنة(السمنار) واطباء اللجنة العلمية لما ابدوه من ملاحظات قيمة ساعدت الباحث كثيرا في عمله فجزاهم الله عني خير الجزاء ، وعرفانا بالجميل اشكر الاستاذ المساعد الدكتور ثائر رشيد حسن معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة وموظفي وحدة الدراسات العليا كلاً من (عبد الرحمن وهبة وايداد) فجزاهم الله عني خير الجزاء . واتقدم بوافر شكري وامتناني الى الدكتور محمد وليد شهاب لملاحظاته ولمساعدته في اتمام اجراءات البحث الاحصائية ، ولا يفوتني ان اشكر السادة الخبراء الذين كانت ملاحظاتهم وتوجيهاتهم للباحث سديدة وجعلت الباحث يخطو خطوات صحيحة فجزاهم الله عني خير الجزاء . كما اتقدم بالشكر والامتنان الى الاستاذ المساعد الدكتور مجاهد حميد والاخ والصديق العزيز الدكتور حسنين ناجي لما ابدوه من تعاون وتسهيل وتوجيه الباحث في مهمته فجزاهم الله عني خير الجزاء .

ويشكر الباحث موظفي مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كلا من (الدكتور ضياء ، ورشا ، ومحمد ، وماجد) لتوفير المصادر ومساعدة الباحث في جمعه للمعلومات وكذلك لجميع موظفي المكتبة المركزية في جامعة ديالى وكذلك موظفي مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد فجزاهم الله عني خير الجزاء . ويتقدم الباحث بالشكر الجزيل الى الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم ، وكذلك الى الاخ العزيز والغالي (الاستاذ كامل زغير) لما ابدوه من تعاون مع الباحث وتسهيل مهمته فجزاهم الله عني خير الجزاء .

وكذلك اتقدم بالشكر والامتنان الى كل من المدرب علي عبدالله والمدرب عبدالله تولى والمدرب هيثم و كذلك عينة البحث لتعاونهم مع الباحث في اجراء تجربته فجزاهم الله عني خير الجزاء .



وكذلك اتقدم بوافر شكري وامتناني الى مديرية الشباب والرياضة في محافظة ديالى المتمثلة بالكابتن (هيثم عبد الستار) لمساعدته للباحث في اكمال اجراءات بحثه فجزاه الله عني خير الجزاء ، وكذلك يشكر الباحث السادة المحكمين وفريق العمل المساعد لما ابده من تعاون وتحملوا مشقة السفر والعناء فجزاهم الله عني خير الجزاء .

ولا ينسى الباحث ان يسجل شكره وامتنانه الى جميع زملاءه في الدراسة من طلبة الماجستير كلاً من (محمد مسرهد ، وتحسين شاغي ، وعبد الستار محمد علي ، ومحمد قاسم ، وحيدر اباد ، ومصطفى قاسم ، ونبراس منير ، واياذ محمد ، وحيدر عزيز ، وعمر محمد ، ولهيب ، ودنيا ، واياة ، وغدير ، ورسل ، وضحي) ادعو الله لهم بالصحة والعافية .

ويشكر الباحث الاخوة كلاً من (جاسم محمد ، وعبد الكريم ، ورعد عبد القادر) لما ابده من مساعدة فجزاهم الله عني خير الجزاء .

كما واتقدم بالشكر والامتنان الى والدي العزيز ووالدتي الغالية والى اخواني واخواتي الذين ساندوني وتحملوا عبئ الدراسة معي والدعم المستمر طيلة مدة الدراسة وتشجيعهم لي فجزاهم الله عني خير الجزاء في الدنيا والاخرة .

ويشكر الباحث رئيس لجنة المناقشة والاعضاء الافاضل فجزاهم الله خير الجزاء . وكذلك اقدم شكري الى جميع الاصدقاء الذين ساندوني وقدموا لي النصيحة واقدم شكري الى المقوم الاحصائي والمقوم اللغوي والمقوم العلمي .

وعذرا من لم تسعفني ذاكرتي في ذكرهم فمكانهم في القلب دوماً . واخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين وصلى الله على سيدنا محمد وعلى اله الطيبين الطاهرين .

الباحث



مستخلص الرسالة باللغة العربية

تأثير تمرينات خاصة في تطوير الاداء الخططي والبرمجة اللغوية العصبية للاعبين المتقدمين بكرة القدم

الباحث : سلام سامي رشيد

المشرف : أ.د. ناظم كاظم جواد

٢٠١٥م

١٤٣٦هـ

اشتملت الرسالة على خمسة ابواب هي :-

الباب الاول : التعريف بالبحث

• المقدمة واهمية البحث :

اصبحت العملية التدريبية في المجال الرياضي اساساً يعتمد عليه للوصول للمستويات العليا اذ قام علماء التدريب الرياضي بابحاث جديدة ساهمت الى حد كبير في تطور مختلف انواع الانشطة الرياضية وقدرات ممارستها ولقد حظت لعبة كرة القدم ولاعبوها بالكثير من نتائج هذه الابحاث التي كان لها الاثر البالغ في التطور الملحوظ الذي طرأ على فنون اللعبة في السنوات الاخيرة .

ولكون كرة القدم هي اللعبة الاكثر شعبية في العالم فقد كان الاهتمام بها استثنائياً ، تتناسب اهميتها كونها اللعبة التي تدخل المتعة والسرور لقلوب مشاهديها ومزاوليها ، لذا فقد سخر التطور الهائل في العلوم والمعارف التدريبية في خدمة التخصص المبكر لكرة القدم .

ومن هنا تتجلى اهمية البحث من خلال التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير الاداء الخططي والبرمجة اللغوية العصبية للاعبين المتقدمين بكرة القدم .

• مشكلة البحث :

من خلال ملاحظة الباحث لاغلب مباريات اندية المتقدمين والدرجة الاولى بكرة القدم لاحظ هناك اخطاء أو قلة في تطبيق الاداء الخططي سواء كان دفاعي أو هجومي وهذا ناتج من خلال البناء العقلي السابق ، ومن خلال هذا ارتأى الباحث اعداد تمارين خاصة في تطوير الاداء الخططي والبرمجة اللغوية العصبية للاعبين المتقدمين بكرة القدم .

• اهداف البحث :

- ١- اعداد تمارين خاصة لتطوير الاداء الخططي و البرمجة اللغوية العصبية للاعبين المتقدمين بكرة القدم .
- ٢- معرفة تأثير التمارين الخاصة في تطوير البرمجة اللغوية العصبية للاعبين المتقدمين بكرة القدم .
- ٣- معرفة تأثير التمارين الخاصة في تطوير الاداء الخططي للاعبين المتقدمين بكرة القدم .

• فروض البحث :

- ١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في البرمجة اللغوية العصبية ولصالح الاختبار البعدي.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاداء الخططي ولصالح الاختبار البعدي.

• مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري :. لاعبوا نادي قزانيه الرياضي .
- ٢-٥-١ المجال الزمني :. من ٢٣/١١/٢٠١٤ ولغاية ٢٢/٩/٢٠١٥م.
- ٣-٥-١ المجال المكاني :. ملعب نادي ههب الرياضي .

الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات السابقة

تناول الباحث في هذا الباب مفهوم التدريب الرياضي في كرة القدم والتمرينات الخاصة ومفهوم البرمجة اللغوية العصبية واركائها وموضوعاتها وأهميتها وأهدافها وماهية البرمجة وفوائدها وتطبيقاتها في المجال الرياضي والاداء الخططي والمبادئ الرئيسية وواجبات الاعداد الخططي والخطة واسسها وانواعها ، اما المحور الثاني في هذا الباب فهو الدراسات السابقة وضم دراسة (تأثر عامر / ٢٠٠٣) ودراسة (مروة عمر / ٢٠١٢) ودراسة (طارق حميد / ٢٠١٢) ودراسة (باسم جبار / ٢٠١٣) ودراسة (جاسم محمد/ ٢٠١٤) وتمت مناقشة اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية ومدى الاستفادة من تلك الدراسات .

الباب الثالث : منهج البحث واجراءاته الميدانية

تضمن هذا الباب منهجية البحث واجراءاته الميدانية اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي واتبع التصميم للمجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، اما عينة البحث فكانت من (نادي قزانية الرياضي بكرة القدم) واختيرت بالطريقة العمدية .

وتم العمل بالتجربة الرئيسة للمدة من (١٣/٣/٢٠١٥م ولغاية ٢٨/٤/٢٠١٥م) وبلغت مدتها (٦ اسابيع) وواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع وبلغ مجموع الوحدات التدريبية (١٨) وحدة تدريبية .

وضم هذا الباب ايضاً الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات ومقياس البرمجة اللغوية العصبية واستمارة تقييم الاداء الخططي الفردي الدفاعي والهجومى وكذلك تحليل بنود الاختبار والاسس العلمية للباحث (جاسم محمد) وكذلك الاسس العلمية للاستمارة والتجارب الاستطلاعية والاختبارات القبلية والبعدية واعداد التمارين واعداد المنهج والوسائل الاحصائية المستخدمة في معالجة البيانات .

الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

من خلال هذا الباب تم عرض النتائج وتحليلها التي توصل اليها الباحث من خلال الجداول والاشكال ومن ثم عمد الباحث الى مناقشة تلك النتائج .

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

اهم الاستنتاجات :

- ١- للتمارين الخاصة تأثير ايجابي في تطوير البرمجة اللغوية العصبية وبعض الواجبات الخططية للاعبين المتقدمين بكرة القدم .
- ٢- استخدام التمارين الخاصة ضمن المنهج التدريبي في مرحلة الاعداد الخاص له الاثر الايجابي الفعال في تطوير البرمجة اللغوية العصبية وبعض الواجبات الخططية .
- ٣- التوقيت الصحيح لاعطاء التمارين وكيفية تدرجها باوقات الوحدة التدريبية الخاصة لعينة البحث ادت الى تطور البرمجة اللغوية العصبية وبعض الواجبات الخططية .

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بالاتي :

- ١- اعتماد التمارين الخاصة ضمن المناهج التدريبية الخاصة في تدريب كرة القدم .
- ٢- الاهتمام بوضع التمارين الخاصة بشكل منفرد للاداء الخططي الفردي الدفاعي والهجومى .
- ٣- اجراء بحوث ودراسات اخرى باستخدام تمارين خاصة في تطوير بعض الجوانب التدريبية والاداء الخططي على عينات وفئات اخرى .



ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	اقرار المشرف	
٤	اقرار المقوم الاحصائي	
٥	اقرار المقوم اللغوي	
٦	اقرار المقوم العلمي	
٧	اقرار لجنة المناقشة والتقييم	
٨	الاهداء	
١١-٩	شكر وثناء	
١٥-١٢	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
٢٥-١٦	ثبت المحتويات	
٢٣	ثبت الجداول	
٢٤	ثبت الاشكال	
٢٥	ثبت الملاحق	

تثبيت المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
الباب الاول : التعريف بالبحث		
٢٧	التعريف بالبحث	-١
٢٨	المقدمة واهمية البحث	١-١
٢٨	مشكلة البحث	٢-١
٢٩	اهداف البحث	٣-١
٢٩	فروض البحث	٤-١
٢٩	مجالات البحث	٥-١
٢٩	المجال البشري	١-٥-١
٢٩	المجال الزماني	٢-٥-١
٢٩	المجال المكاني	٣-٥-١
الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات السابقة		
٣١	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	-٢
٣١	الدراسات النظرية	١-٢
٣٣-٣١	التدريب الرياضي بكرة القدم	١-١-٢
٣٦-٣٣	التمارين الخاصة	٢-١-٢
٤١-٣٦	ما هي البرمجة اللغوية العصبية واهميتها واهدافها	٣-١-٢

٤٢-٤١	اركان البرمجة اللغوية العصبية	٤-١-٢
٤٣-٤٢	موضوعات البرمجة اللغوية العصبية	٥-١-٢
٤٨-٤٣	البرمجة اللغوية العصبية في المجال الرياضي وفوائدها وتطبيقاتها	٦-١-٢
٥٢-٤٨	الاداء الخططي	٧-١-٢
٥٥-٥٢	المبادئ الرئيسة للاداء الخططي	١-٧-١-٢
٥٦-٥٥	واجبات الاعداد الخططي	٢-٧-١-٢
٥٦	الخطة	٨-١-٢
٥٧-٥٦	الاسس الفنية للخطة	١-٨-١-٢
٥٧	انواع الخطط	٢-٨-١-٢
٦٣-٥٧	الخطط الدفاعية	١-٢-٨-١-٢
٧٢-٦٣	الخطط الهجومية	٢-٢-٨-١-٢
٨٠-٧٣	الدراسات السابقة	٢-٢
٧٣	دراسة ثائر عامر عباس (٢٠٠٣)	١-٢-٢
٧٤	دراسة مروة عمر موسى (٢٠١٢)	٢-٢-٢
٧٥	دراسة طارق حميد سلطان (٢٠١٢)	٣-٢-٢
٧٦	دراسة باسم جبار (٢٠١٣)	٤-٢-٢
٧٧	دراسة جاسم محمد (٢٠١٤)	٥-٢-٢

٧٨	أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية	٣-٢
٨٠	مدى الاستفادة من الدراسات السابقة	٤-٢
الباب الثالث : منهج البحث واجراءاته الميدانية		
٨٣	منهج البحث واجراءاته الميدانية	-٣
٨٤	منهج البحث	١-٣
٨٥-٨٤	مجتمع البحث وعينته	٢-٣
٨٥	وسائل وادوات جمع المعلومات المستخدمة في البحث	٣-٣
٨٦-٨٥	وسائل جمع المعلومات	١-٣-٣
٨٦	الادوات والاجهزة المستخدمة	٢-٣-٣
٨٦	تحديد متغيرات البحث	٤-٣
٨٩-٨٦	مقياس البرمجة اللغوية العصبية	١-٤-٣
٩٠	استمارة تقييم الاداء الخططي الفردي الهجومي والدفاعي	٢-٤-٣
٩١-٩٠	الاسس العلمية للاداء الخططي	١-٢-٤-٣
٩٠	الصدق	١-١-٢-٤-٣
٩١	الثبات	٢-١-٢-٤-٣
٩١	الموضوعية	٣-١-٢-٤-٣
٩٢-٩١	اعداد التمارين	٥-٣



٩٢	التجارب الاستطلاعية	٦-٣
٩٣-٩٢	التجربة الاستطلاعية الاولى	١-٦-٣
٩٣	التجربة الاستطلاعية الثانية	٢-٦-٣
٩٣	التجربة الاستطلاعية الثالثة	٣-٦-٣
٩٤	اعداد المنهج	٧-٣
٩٤	اجراءات البحث	٨-٣
٩٤	الاختبارات القبليية	١-٨-٣
٩٤	الاختبار القبلي لقياس البرمجة اللغوية العصبية	١-١-٨-٣
٩٥	قياس الاداء الخططي	٢-١-٨-٣
٩٥	التجربة الرئيسية	٢-٨-٣
٩٦	الاختبارات البعديية	٣-٨-٣
٩٦	الاختبار البعدي لقياس البرمجة اللغوية العصبية	١-٣-٨-٣
٩٦	قياس الاداء الخططي	٢-٣-٨-٣
٩٦	الوسائل الاحصائية	٩-٣
الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها		
٩٨	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-٤
٩٨	عرض نتائج اختبارات مقياس البرمجة اللغوية العصبية في الاختبارات القبليية والبعديية وتحليلها ومناقشتها	١-٤

١٠٣-١٠٠	مناقشة نتائج مقياس البرمجة اللغوية العصبية	١-١-٤
١٠٤	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للأداء الخططي الفردي الدفاعي وتحليلها ومناقشتها	٢-٤
١٠٨-١٠٦	مناقشة نتائج اختبارات الاداء الخططي الفردي الدفاعي	١-٢-٤
١٠٨	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للأداء الخططي الفردي الهجومى وتحليلها ومناقشتها	٣-٤
١١٢-١١٠	مناقشة نتائج اختبارات الاداء الخططي الفردي الهجومى	١-٣-٤
١١٢	عرض نتائج اختبارات بعض الواجبات الخططية في الاختبارات القبلية والبعديّة وتحليلها ومناقشتها	٤-٤
١١٦-١١٤	مناقشة نتائج اختبارات بعض الواجبات الخططية	١-٤-٤
الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات		
١١٨	الاستنتاجات والتوصيات	-٥
١١٨	الاستنتاجات	١-٥
١١٩	التوصيات	٢-٥
المصادر		
١٢٩-١٢١	اولا : المصادر العربية	
١٣٠	ثانيا : المصادر الاجنبية	



١٩٠-١٣١	الملاحق	
A-B-C	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

ثبت الجداول

الصفحة	الجدول	رقم الجدول
٧٩	يبين اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات	١
٨٥	يبين العينة التجريبية وعينة التجارب الاستطلاعية واعدادها	٢
٨٨	يبين اوزان الاجابات على الفقرات الايجابية والسلبية	٣
٩٤	يبين عدد التمارين وزمن الاداء والراحة ومجموع التكرارات ومجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	٤
٩٥	يبين اقسام الوحدة التدريبية واوقاتها والنسب المئوية لعينة البحث التجريبية	٥
٩٩	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في اختبار مقياس البرمجة اللغوية العصبية	٦
١٠٤	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في الاداء الخططي الفردي الدفاعي	٧
١٠٩	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في الاداء الخططي الفردي الهجومى.	٨
١١٢	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في بعض الواجبات الخططية.	٩

ثبت الاشكال

الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
٨٤	يوضح التصميم التجريبي لمجموعة واحدة	١
٩٩	يوضح الاوساط الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس البرمجة اللغوية العصبية	٢
١٠٥	يوضح الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية للاداء الخططي الفردي والدفاعي	٣
١٠٩	يوضح الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية للاداء الخططي الفردي والهجومى	٤
١١٣	يوضح الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية لبعض الواجبات الخططية	٥

ثبت الملاحق

الصفحة	الملاحق	رقم الملاحق
١٣٣-١٣٢	يبين اسماء السادة الخبراء المختصين الذين تم اجراء مقابلة شخصية معهم	١
١٣٤	يبين اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم التمرينات الخاصة	٢
١٣٥	يبين اسماء السادة الخبراء المختصين الذين عرضت عليهم استمارة تقييم الاداء الخططي الفردي الدفاعي والهجومي	٣
١٣٦	يبين اسماء السادة الخبراء المختصين الذين قاموا بتقييم الاداء الخططي الفردي الهجومي والدفاعي	٤
١٣٦	يبين اسماء فريق العمل المساعد	٥
١٤٢-١٣٧	مقياس البرمجة اللغوية العصبية	٦
١٤٤-١٤٣	استمارة تقييم الاداء الخططي الفردي الهجومي	٧
١٤٦-١٤٥	استمارة تقييم الاداء الخططي الفردي الدفاعي	٨
١٤٨-١٤٧	يبين الرموز المستخدمة في التمارين	٩
١٧١-١٤٩	التمارين المستخدمة	١٠
١٧٢	يبين توزيع التمرينات الخاصة في الوحدات التدريبية	١١
١٩٠-١٧٣	الوحدات التدريبية	١٢

المباني الأولى

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث .

٢-١ مشكلة البحث .

٣-١ أهداف البحث .

٤-١ فروض البحث .

٥-١ مجالات البحث .

١-٥-١ المجال البشري .

٢-٥-١ المجال الزمني .

٣-٥-١ المجال المكاني .

١ - التعريف بالبحث :**١-١ المقدمة وأهمية البحث :**

كرة القدم هي اللعبة الأكثر شعبية في العالم فقد كان الاهتمام بها استثنائياً يتناسب وأهميتها وكونها اللعبة التي تدخل المتعة والسرور لقلوب مشاهديها ومزاوليها ، لذا فقد سخر التطور الهائل في العلوم والمعارف التدريبية في خدمة التخصص المبكر لكرة القدم ، لذلك أجريت البحوث والدراسات العلمية الدقيقة لمعرفة وابتكار افضل الوسائل التدريبية لتعليم وتدريب المهارات الأساسية والواجبات الخطئية والتي تعتبر أساس التعليم والتدريب للاعبى كرة القدم والذي تبنى عليه عناصر كرة القدم الأخرى .

ان الاداء الخطئي يدخل في صلب الفريق الرياضي لأن الفريق الذي يفتقر الى مثل هذا الاداء لا يكون باستطاعته تحقيق ما هو مطلوب منه وهنا يبدأ دور المدرب لكي ينمي لدى اللاعب الواجبات من خلال تكثيف التدريب بالإضافة الى تنويع وتوزيع الواجبات على اعضاء الفريق لكي يقوم كل لاعب بأخذ دوره بالصورة الصحيحة داخل الميدان حتى يستطيع الفريق من تنفيذها داخل الميدان ويحقق الإنجاز الذي يطمع اليه وان هذه الواجبات تكون موزعة على جميع افراد الفريق كالتكتيك الدفاعي والتكتيك الهجومي الفرديين الذين من خلالهما يستطيع أعضاء الفريق كوحدة واحدة ان يتمكنوا من تحقيق ما يطمحوا اليه وتحقيق اعلى انجاز للمستويات العليا للمتقدمين .

أذ تقوم البرمجة اللغوية العصبية بدراسة التفكير والسلوك والتصرفات وهي وسيلة لا غاية وغايتنا هنا هي التفوق والتميز للرياضي ، أذ تمدنا البرمجة اللغوية العصبية بالأفكار الأكثر ملائمة لأداء الرياضي وتلعب دوراً هاماً في الارتقاء بسلوك الرياضي وتفكيره وهي تساعد الرياضي على اصلاح تفكيره وتهذيب سلوكه وتنقية عاداته وشحن همته وتنمية ملكاته ومهاراته الذهنية ، والبرمجة اللغوية العصبية تنظر الى قضية النجاح والتفوق على انها عملية يمكن صناعتها وليست وليدة اللحظة او الصدفة .

" والبرمجة اللغوية العصبية أسلوب علمي يهدف الى احداث التكامل بين طرق التفكير الإنساني والبناء اللغوي والقوى الوجدانية (الداخلية) بما يسهم في إيجاد قوى دافعة تقود الرياضي بصورة دائمة نحو التغيير للأفضل" (١).

" في الحقيقة ان كل افعالنا وممارساتنا تصدر عن برامج عقلية متكاملة واذا كان البرنامج ناجحاً فسيكون العمل ناجحاً واذا كان فاشلاً فسيكون العمل فاشلاً" (٢).

ومما تقدم يرى الباحث ان أهمية البحث تكمن في ان التمرينات الخاصة التي تعطى للاعبين المتقدمين اثناء الوحدات التدريبية تؤدي الى تطوير وتصحيح المسار العقلي واتخاذ القرار الصحيح اثناء اللعب فان هذه التمرينات تؤدي الى تطوير البرمجة اللغوية العصبية وبعض الواجبات الخطئية التي سوف تصحح المسار الصحيح للعمليات العقلية حتى يستطيع اللاعب من تأدية الواجب الملقى عليه بدون تردد أو خوف وان يتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب لكي يستطيع من تحقيق الأفضل اثناء المباراة والفوز بها .

٢-١ مشكلة البحث:

بعد اطلاع الباحث على الكثير من المصادر والدراسات السابقة وازاء بعض السادة الخبراء من ذوي الاختصاص في لعبة كرة القدم وجد ان اهم عوامل نجاح الفريق هي الواجبات الخطئية التي تعد اساس الفريق بعد التكامل مع الميادين الاخرى ، ومن خلال ملاحظة الباحث لاغلب مباريات اندية المتقدمين والدرجة الاولى بكرة القدم لاحظ هناك اخطاء او ضعف في تطبيق بعض الواجبات الخطئية الفردية والجماعية سواء كانت دفاعية او هجومية وهذا ناتج من خلال البناء العقلي السابق فضلاً عن ذلك قلت الاهتمام من قبل المدربين والمعنيين بكرة القدم وكذلك بنوع البرمجة اللغوية العصبية لدى اللاعبين وتهتم هذه البرمجة بدراسة التفكير والتصرف الحركي الجيد وتنمية مهاراته الذهنية للأفضل اثناء اداء الواجبات الخطئية الفردية .

(١) جوزيف اوكانور ؛ البرمجة اللغوية العصبية والرياضة ، ط١: (ترجمة) سلوى محمد بهكلي ، (الرياض

، دار الميمان للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧) ص١٨ .

(٢) روني ملثون ؛ البرمجة اللغوية العصبية : (ترجمة) دار الخلود للتراث ، (مصر ، ٢٠١٠) ص١٢ .

٣-١ أهداف البحث :

- ١- اعداد تمارين خاصة لتطوير البرمجة اللغوية العصبية وبعض الواجبات الخططية للاعبين المتقدمين بكرة القدم .
- ٢- معرفة تأثير التمارين الخاصة في تطوير البرمجة اللغوية العصبية للاعبين المتقدمين بكرة القدم .
- ٣- معرفة تأثير التمارين الخاصة في تطوير بعض الواجبات الخططية للاعبين المتقدمين بكرة القدم .

٤-١ فروض البحث:

- ١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في البرمجة اللغوية العصبية ولصالح الاختبار البعدي.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاداء الخططي و لصالح الاختبار البعدي .

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري :- لاعبو نادي قزانيه الرياضي .
- ٢-٥-٢ المجال الزمني :- من ٢٣ / ١١ / ٢٠١٤م ولغاية ٢٢ / ٩ / ٢٠١٥م.
- ٣-٥-٣ المجال المكاني :- ملعب نادي ههب الرياضي .