

أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مهارة التصويب
الأمامي وتطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة
الدكتور: بن رقية عابد، جامعة الشلف¹

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مهارة التصويب الأمامي وكذا تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة، وقد تكونت عينة الدراسة من (20) لاعبا لكرة السلة أكابر، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة، قسم الباحث اللاعبين إلى مجموعتين من (10) لاعبين لكل مجموعة، المجموعة التجريبية هي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي والمهاري، والمجموعة الضابطة هي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري فقط. أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري، في تحسن المهارات العقلية المدرجة في التجربة، في مستوى التفكير الخططي، كما بينت النتائج وجود فروق دالة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للأداء المهاري والمهارات العقلية والتفكير الخططي، ولصالح المجموعة التجريبية التي إستخدمت برنامج التدريب العقلي، وأوصى الباحث بإستخدام برنامج التدريب العقلي موازاً مع التدريب المهاري قصد تحسن المهارات العقلية والأداء المهاري ومستوى التفكير الخططي للاعبين لما لها من أهمية في رفع مستوى اللاعب والفريق عامة.

الكلمات المفتاحية: تدريب عقل، المهارات العقلية، التصويب، التفكير الخططي الهجومي.

Abstract:

The study aims to determine the impact of the proposed mental training program to develop mental skills improve frontal shooting and develop the level of tactical thinking players Basketball.

The study sample Composed of 20 senior players, the researcher used the experimental method, the experimental group (10) and the witness of (10) also ; The experimental group, who applied the mental program and training skills, and the witness group, which of applying that

training and skills. The results of this study, the presence of statistically significant differences between the two measures posttest tests for the experimental group in the level of skills frontal shoot.

the results showed the existence of significant differences between the experimental groups and witness to the level of mental performance skills and skills and tactical thinking, and in favor of the experimental group which used the mental training program.

The researcher recommended to use mental training in parallel with the training performance to improve mental skills and performance skills and the level of tactical thinking for the players to their importance to develop the player and the overall level of the team.

key words: mental training, mental skills, frontal shooting, offensive tactical thinking.

مقدمة:

إن إكتساب اللاعب للقدرات العقلية يجب تجسيدها في الميدان مع الفريق ككل في الجوانب الخططية، حيث أنها من أهم الأمور الواجب مراعاتها للإرتقاء بقدرات اللاعبين وتحسين مستوياتهم الأدائية، ويعد التفكير الخططي من أهم متطلبات الأداء الرياضي التنافسي مع مجموعة من العناصر، ويشير الجبالي (2003) إلى أن التفكير الخططي أحد أهم متطلبات الأداء الرياضي، حيث تلعب عمليات التفكير دورا هاما في نشاطات الفرد وإستجاباته في غضون ممارسته لنواحي الأنشطة الرياضية المختلفة عند تنفيذه لخطة ما، وذلك من خلال تقديره لموقف أو إدراكه لعلاقة مرتبطة بسير اللعب (الجبالي، 2003، ص 55)، ويعتمد التفكير الخططي على التصور العقلي للاعب، حيث أن في وسع الرياضي أن يستحضر في عقله صورة مهارة أو مهارات معينة كما يمكنه أن يستحضر مع هذه الصورة الذهنية مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين، فعندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لموقفالمنافسة فإن ذلك يحقق فرصة التفكير في الأسلوب الملائم للتغلب على منافسه، وربما اقتراح البدائل المناسبة وفي ذلك تقديم العون في أن يصبح أكثر ألفة بموقف المنافسة ويساعد اللاعب في تحسين تركيز الإنتباه ومن ثم اتخاذ القرارات والإستجابات الصحيحة في مواقف المنافسة (راتب 1997، ص 316-317)، ويرى الباحث

أن إعداد الرياضي عقلياً إضافة إلى الجوانب الأخرى يجب أن يتوج بتدريبه على التفكير الخططي الجيد مما يتيح اللعب الجماعي الجيد وبالتالي الفوز وتحقيق الصدارة.

وعلى هذا الأساس فكر الباحث بإجراء دراسة علمية قصد إبراز أهمية ودور التدريب العقلي في تحسين مستوى الأداء المهاري والتفكير الخططي للاعب كرة السلة، عن طريق تدريب عقلي لبعض المهارات العقلية والمتمثلة في (القدرة على الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه، التحكم في قلق المنافسة، الثقة بالنفس.

الإشكالية: مع التطور الذي طرأ على كرة السلة في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب والخطط وإرتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات في حدود قانون اللعبة، فإن ذلك يستدعي توجيه المزيد من الإهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب الرياضي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة والتي من أهمها الإعداد العقلي والخططي، إذ أصبح الفيصل الحاسم الذي يؤدي إلى الفوز، ومن هنا فأن القدرة على التفكير الخططي السليم يعد القاعدة الأساسية للعبة، إذ بدونها لن يستطيع اللاعب تنفيذ خطط أو واجبات المركز بصورة كبيرة وكاملة كما يعتمد أيضا على مدى إعداد اللاعب عقليا، ومن هنا لا بد من توافر مستويات معينة من المهارات العقلية التي بلا شك تعين اللاعبين على حسن التصرف الخططي السليم.

ويشير وجيه محجوب(2000) إلى العلاقة الوطيدة بين التدرّب العقلي والتفكير الخططي، حيث أن التفكير الخططي هو تحقيق الهدف عقليا قبل الأداء أو هو توقع مسبق للحركة مقروناً بالأداء، ويعد التفكير الخططي أعلى مرحلة من مراحل الأداء الحركي فيلعب كرة السلة، إذ أن اللاعب يتصرف بالمعلومات المعقدة والمتعددة لحركة مع معرفة كل العمليات العقلية، أي حدوث توقع مسبق للحركة والتصرف على أساسها (محجوب2000، ص237)، كما أن معظم الدراسات السابقة والأبحاث العلمية تناولت تأثير برامج المهارات العقلية على مهارة رياضية بعينها دون الأخذ في الإعتبار الأداء الفعلي في مواقف المنافسة الرياضية، وستحاول الدراسة الحالية التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض النواحي العقلية والخططية لدى لاعبي كرة السلة.

من هذا المنطلق ومن خلال إطلاع الباحث على بعض الدراسات السابقة فكر الباحث في إعداد برنامج يهدف إلى تنمية بعض المهارات العقلية والتي توظف من خلالها لتطوير التفكير الخططي للاعب طارحاً التساؤلات التالية:

- هل يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح في تحسين مهارة التصوب الأمامي للاعبي كرة السلة؟
- هل يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح في تنمية المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه، مواجهة قلق المنافسة، الثقة بالنفس) للاعبي كرة السلة؟
- هل يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح في تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة؟

الفرضيات:

- يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح إيجابياً في تحسين مهارة التصوب الأمامي لدى لاعبي كرة السلة.
- يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح إيجابياً في تحسين المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه، الثقة بالنفس، مواجهة قلق المنافسة) لدى لاعبي كرة السلة.
- يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح إيجابياً في تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة.

الدراسة الميدانية:

منهج البحث: ومن منطلق معرفة أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة، فقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يلاءم طبيعة البحث، بإستخدام مجموعتين، الأولى ضابطة والثانية تجريبية وطبق على المجموعة الثانية برنامج التدريب العقلي وإستعان بالقياسات والإختبارات للمقارنة بين المجموعتين.

مجتمع وعينة البحث: تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة، صنف أكابر ذكور وينشطون ضمن الرابطة الجهوية لكرة السلة غرب، لصعود إلى القسم الوطني غرب إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق كرة السلة أكابر لمدينة غليزان (O.M.F)، لإجراء التجربة الرئيسية، وتم إختيار (7) لاعبين من فريق واد أرهيو الذي ينشط في نفس القسم الجهوي غرب (F.C.B.O.F)، وذلك من أجل المشاركة في الدراسة الإستطلاعية، والعينة الأساسية تم تقسيمها إلى مجموعتين متساوية العدد، (10) لاعبين في المجموعة التجريبية، و(10) لاعبين في المجموعة

الضابطة وطبق على المجموعة التجريبية برنامج التدريب العقلي بالإضافة إلى التدريب المهاري في كرة السلة، أما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها التدريب المهاري فقط.

تطبيق البرنامج: بدأ الباحث بتطبيق برنامج التدريب المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة معاً، والمجموعة التجريبية تطبق برنامج التدريب العقلي ب: (30') قبل بداية التدريب

أدوات البحث:

الوسائل الإحصائية المستعملة:

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - إختبار (t) ستودنت.

الإختبارات:

لقد إستخدم الباحث مجموعة من الإختبارات المهارية والعقلية بالإضافة إلى مقياس التفكير الخططي الهجومي المصمم من قبل الباحث نفسه.

1/ مقياس القدرة على الإسترخاء.

2/ مقياس التصور العقلي.

3/ مقياس تركيز الإنتباه في كرة السلة.

4/ مقياس قلق المنافسة.

5/ مقياس التفكير الخططي الهجومي لكرة السلة.

6/ إختبار التصويب الأمامي.

عرض البرنامج التدريب العقلي:

المدة الزمنية للبرنامج: تم الموافقة مع المختصين على فترة تطبيق البرنامج التي كانت لمدة (12) أسبوعاً وما مجموعه (30) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية (30) دقيقة.

مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية المرتبطة بالأداء المهاري:

الجدول يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغير التصويب الأمامي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات المهارة
			ع	س	ع	س		
دال	2.10	5.63	1.68	23.8	1.64	19.6	نقطة	التصويب الأمامي

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 ودرجة الحرية (18).

تبين النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، فيما يتعلق بمتغير التصويب الأمامي.

ويعزو الباحث التحسن إلى تأثير التدريب العقلي الذي طبق على المجموعة التجريبية بالموازاة مع التدريب المهاري في كرة السلة، حيث حققت هذه المجموعة التجريبية فروقا معنوية في مهارة التصويب قيد البحث، أي أن أسلوب الدمج بين التدريب المهاري والتدريب العقلي لأفراد المجموعة التجريبية أدى إلى التعلم الصحيح للمهارة بمراحلها، أي تصحيح الأخطاء داخل عقل اللاعب وتصور المهارة الصحيحة عقليا والتركيز على الجوانب الدقيقة التي قد يغفل عنها معظم اللاعبين عن أداءها بطريقة سليمة وعزل جميع المثيرات غير المرتبطة، كل هذا سمح بتكوين صورة مثالية داخل العقل وبالتالي تشكيل إنطباعات صحيحة وخالي من الأخطاء.

وأيضاً يتفق مع ما ذكره شمعون وماجدة إسماعيل (2001) من أن التدريب العقلي عامل هام في إكتساب وتطوير المهارات الحركية (إسماعيل 2001، ص79) ونفس السياق ما ذكره نزار طالب (1993) في أن التدريب العقلي لأداء المهارة مقرون بالأداء الفعلي لها في غضون عملية التعلم الحركي يكون ذو فاعلية عالية، وتحقق نتائج أفضل مما لو كان ذلك التعلم مقتصرًا على الناحية التطبيقية للأداء (لويس 2000، ص66).

وبالتالي تتحقق الفرضية الثانية من أن التدريب العقلي له أثر إيجابي في تحسين مستوى التصويب الجانبي.

مناقشة الفرضية المرتبطة بالمهارات العقلية:

الجدول يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغير التصور العقلي والقدرة على الإسترخاء وتركيز الإنتباه للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الدالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	متغير التصور العقلي والقدرة على الإسترخاء
			ع	س	ع	س		
دال	2.10	17.2	1.57	57.6	2.20	42.8	درجة	التصور العقلي
دال		5.05	2.31	42.6	3.22	36.5	درجة	القدرة على الإسترخاء
		7.84	15.4	269	14.6	216	نقطة	تركيز إنتباه كلي

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 ودرجة الحرية (18).

الجدول يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغير القلق والثقة بالنفس للمجموعة الضابطة والتجريبية .

الدالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القلق و الثقة بالنفس
			ع	س	ع	س		
دال	2.10	4.91	0.99	23.9	2.23	20.1	نقطة	القلق المعرفي
دال		3.23	1.70	22.7	1.75	20.2	نقطة	القلق البدني
دال		5.21	1.35	22.5	0.91	19.8	نقطة	الثقة بالنفس
دال		7.63	6.70	60.9	2.75	43.4	نقطة	التفكير الخلططي

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 ودرجة الحرية (18).

توضح النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية فيما يخص المتغيرين الإسترخاء والتصور العقلي.

ويرجع الباحث النتائج المحصل عليها إلى استخدام المجموعة التجريبية تمارين الإسترخاء والتصور العقلي والتي تضمنها برنامج التدريب العقلي، حيث أن إحتواء الوحدات التدريبية على تمارين الإسترخاء أدى بالللاعبين إلى القدرة على التخلص من التوتر، الذي ينتاب اللاعب في حالات إنفعالية، وبالتالي تمتع اللاعب بقدر من الإسترخاء العقلي والعضلي.

وهذا ما ذكره أسامة راتب (1995) أن مهارة الإسترخاء تجعل الفرد مهياً للضغوط التي تأتي نتيجة العوامل الداخلية أو الخارجية، تمكنه من تعبأة طاقته الجسمية والعقلية والإنفعالية، وتسمح له بخفض التوتر والقلق والإستشارة الزائدة إلى المستوى المناسب (راتب1995، ص271).

ويعزي الباحث التحسن في النتائج للتصور العقلي إلى أن البرنامج المقترح ساهم في تعزيز القدرة على التصور العقلي بنوعيه الداخلي والخارجي، بأبعاده السمعية، البصرية، الحس حركية، الإنفعالية، والأخذ بها بالإعتبار حتى يتمكن اللاعب من تحسين مهارة التصور وقدرته على تكوين صورة صحيحة داخل العقل والقدرة على إستدعائها متى دعت الضرورة لذلك، ويوافق هذا ما أشار إليه العربي شمعون (1996) في أن التصور العقلي يساعد اللاعب على إستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل، وتركيز الإنتباه على المهارة وإستبعاد التفكير السلبي، وإعطاء المزيد من الدعم والثقة في النفس (شمعون1996، ص222).

ويذكر علاوي (2002) أن التصور العقلي يستخدم في المساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها والتمرين على بعض المهارات العقلية (علاوي2002، ص258).

ورأى الباحث أن النتائج التي تحصل عليها أظهرت أن التصور العقلي والقدرة على الإسترخاء هما مهارتان عقليتان ومصدر لكثير من الأفكار الإيجابية والسلبية، التي تكون في عقل الرياضي، حيث أن الأفكار الإيجابية تحسن من مستوى أداء الرياضي والتطوير من أداءه بينما السلبيات تعوق أداء الرياضي عندما يتذكر مهارة فشل في أداءها، أو موقف سبب له الإحراج أو لا يستطيع منح نفسه إسترخاء لإزالة التوتر.

كما لم تسجل المجموعة الضابطة أي تحسن في مهارة القدرة على الإسترخاء والتصور العقلي، لعدم إستفادتهم من برنامج التدريب العقلي للمهارات السابقة.

ويبين النتائج وجود فروق معنوية بين الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية لمهارة تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة، ويعزي الباحث التحسن في المستوى

إلى رغبة اللاعب في عزل المثيرات التي تشتت إنتباهه، من خصم ومشجع الخصم والحكم، وبالتالي الحفاظ على مستوى أداءه، وقام اللاعبون ببذل مجهود لتحسين هذه المهارة. وهذا ما أشار إليه العربي شمعون (1996) في أن الإنتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل (شمعون1996، ص258).

ويذكر محمود عنان (1995) أن الإنتباه يمثل بعدا حيويا في مجالات التدريب والمنافسات بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف كلا من الإنتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة وبصورة مباشرة على الأداء للمهارات الرياضية المختلفة. (عنان1995، ص219).

وأدرك الباحث أهمية الإنتباه للاعب، ومن خلال هذا حثهم على الإحاطة بهذه المهارة منطلقا مما أشار إليه أسامة راتب (2004) في أن معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية في تنمية مهارتهم للإنتباه والتركيز فإنهم نادرا ما يصلون إلى خبرة الطاقة النفسية المثلى (راتب2004، ص283).

وأظهر الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية للمتغيرين القلق والثقة بالنفس للمجموعة الضابطة.

- وفي ضوء هذا يرجع الباحث هذه النتائج إلى أن اللاعبين إستفادوا من برنامج التدريب العقلي لأنه إحتوى على تمارين تطبيقية لمواجهة قلق المنافسة وزيادة الثقة بالنفس من خلال محاكاة المواقف عقليا ومعرفة الطرق التي من خلالها يمكن للاعب إزالة توتره وزيادة مستوى الثقة بنفسه.

- وذكر الشناوي(1998) أن تمارين الإسترخاء العضلي أو تمارين تنفسية، تعطي من بها تخفيفه ويزيد المنبه تدريجيا حتى يستطيع اللاعب مواجهة موقف الخوف، وهو في حالة إسترخاء دون ظهور علامات القلق ومنه يؤدي إلى إنطفاء الترابط الشرطي المرضي (الشناوي1998، ص247).

وبالتالي تتحقق الفرضية الأولى من أن البرنامج له تأثير إيجابي في تنمية المهارات العقلية (الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الإنتباه، مواجهة قلق المنافسة الثقة بالنفس).

مناقشة الفرضية المرتبطة بالتفكير الخططي:

الجدول يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغير التفكير الخططي للمجموعة الضابطة والتجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القلق و الثقة بالنفس
			ع	س	ع	س		
دال	2.10	7.63	6.70	60.9	2.75	43.4	نقطة	التفكير الخططي

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

تظهر النتائج وجود فروق دالة للقياس البعدي للتفكير الخططين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

- ويرجع الباحث هذه النتائج المحصل عليها إلى أن اللاعبين قد طوروا مهارة التفكير الخططي الهجومي من خلال برنامج التدريب العقلي الذي ركز على وضع اللاعب في تصوره العقلي وضعيات خطافية مختلفة وكذلك مواقف، وكيف يخرج من هذه المواقف بأحسن الحلول الممكنة، ومع تركيز البرنامج على إكساب اللاعب الثقة في نفسه بأنه أفضل من الخصم وقادر على النجاح، فهذا كذلك نمى له القدرة على إيجاد الحلول وإختيار الحل الأنسب عقليا، على أن يستطيع أن يبرزه في مواقف المنافسة الفعلية.

- وقد أشار (الأطرش، 2008) في دراسته إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الإرتقاء بمستوى الأداء الخططي والهجومي، كما بين (حسو 2007) وجود تناغم بين المهارات العقلية ومستوى التفكير الخططي لدى اللاعبين وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الإرتباط، وإسهام بعض المهارات العقلية في التفكير الخططي لدى اللاعبين.

- ويذكر حماد (2002) أن كفاءة التفكير الخططي تتأثر بكل من كفاءة اللاعب وسعة تخزينه للمعلومات في الذاكرة، مدى سرعة إدراكه للمواقف في المنافسة الرياضية (حماد 2002، ص 270).

- ويضيف السيد أن التفكير يلعب دوراً هاماً في الأداء الخططي، فبعد أن يدرك اللاعب الموقف المتغيرة، يجب عليه سرعة التفكير لإتخاذ القرارات المناسبة، وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وقدراته العقلية(السيد، بدون سنة، ص267).
- ويضيف الباحث أن تنمية قدرات اللاعب العقلية ومهاراته العقلية من شأنه أن يساهم بشكل كبير في تنمية مهارة التفكير الخططي للاعب وخاصة التفكير الخططي الهجومي.
- وإعتماداً على ما سبق فإن الفرضية الثانية بأن التدريب العقلي يؤدي إلى تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي للاعبين قد تحققت.

المصادر والمراجع:

- عويس الجبالي(2003): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، مصر، جامعة حلوان.
- محمد حسن علاوي(2002): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية (الإصدار 2) القاهرة، مصر دار الفكر العربي.
- مفتي إبراهيم حماد(2002): التدريب الرياضي التربوي (الإصدار 1) القاهرة، مصر، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع.
- عادل بزيو(2015): أثر التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية في التقليل من قلق المنافسة الرياضية أطروحة لنيل الدكتوراه الجزائر، الجزائر العاصمة، جامعة الجزائر3.
- محمود مكي الراوي. (2006): بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم، مجلة الرافين للعلوم الرياضية، 12(42).
- مؤيد عبد الرزاق حسو(2010): المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم، المجلد 16(54).

edith perreaut-pierre (2000). la gestion mentale de stress pour la performance sportive. paris: edition amphora.

Hervé le deuff (2002). entrainement mentale du sportif. paris: edition amphora.