

اثر التدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم*

أ.د. زهير قاسم أ.د. محمد خضر اسمر م.م عبد الرحيم
الخشاب الحياي سلامي
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٥/٩/٤ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٥/١٠/١٠

ملخص البحث :

هدف البحث إلى :

١. الكشف عن اثر استخدام برنامجين تعليميين للتدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر المصاحب للتدريب المهاري في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .
٢. الكشف عن الفروق بين مجاميع البحث في الاختبارات البعدية في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم.

واستخدم الباحثون المنهج التدريبي لتحقيق أهداف البحث ، وتكون مجتمع البحث من لاعبي ناشئة محافظة نينوى تحت عمر (١٦) سنة والبالغ عددهم (١٠٢) لاعبا ، أما عينة البحث فقد تكونت من (٤٥) لاعبا قسموا إلى ثلاث مجموعات متساوية كل منها (١٥) لاعبا وكانت إحداها ضابطة والآخرتين تجريبيه طبقت عليهم ثلاث برامج تعليمية ، حيث كان البرنامج الأول وفق أسلوب التدريب المهاري فقط ، والبرنامج الثاني وفق أسلوب التدريب الذهني المباشر المصاحب للتدريب المهاري ، والبرنامج الثالث وفق أسلوب التدريب الذهني غير المباشر المصاحب للتدريب المهاري ، وتكون كل برنامج من (٢٤) وحدة تعليمية وواقع وحدتين أسبوعيا ، وبعد إجراء الاختبارات البعدية توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

١. البرامج التعليمية الثلاثة ذات تأثير إيجابي في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم ولكن بنسب مختلفة .

٢. التدريب الذهني بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري ذو تأثير واضح اكثر من بقية البرامج في تعليم مهارات (الدرجة ، المناولة القصيرة ، التهديف ، الإخماد ، السيطرة على الكرة ، ونطح الكرة) .
و أوصى الباحثون بما يأتي:

١. التأكيد على استخدام التدريب الذهني بأسلوبيه المباشر وغير المباشر في العملية التعليمية .
٢. استخدام الاختبارات مهارية والبدنية المستخدمة لقياس مستوى اللاعبين الناشئين بكرة القدم.

(*) بحث مستل من رسالة الماجستير للطالب عبد الرحيم سلامي

٣. استخدام أنواع أخرى من أجزاء أساليب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعليم المهارات الأساسية بكرة القدم.

The effect of using direct and indirect methods of mental training on the basic Skills in football

Prof. Dr :Zuhair K. Al-khashab

Prof. Dr :Mohammed K. Assmar Al-Hayane

Assist. Lecturer: Abdul R. Salami

University of Mosul - College of Sport Education

Abstract:

The research aims are:

1. Detecting the effect of using two direct and indirect learning programs of mental training accompanying the skill training of some Football basic skills.
2. Detecting the differences among the research groups in the post- test in learning the football basic skills. The researchers used the experimental method to achieve the objectives of the study .

The community of the study is made up of (102) Ninawa governorate young football players under(16) years , whereas the Sample Of research is composed of (45) players ,subdivided into three equal groups , each of them is made up of (15) players, the first is a control group , whereas the other two are experimental , which three learning programmess have applied , the first programme applied according to the skill training only , the second was carried out in conformity with the direct mental training accompanying the skill training , whereas the third was performed according to the indirect mental training accompanying the skill training . Each programme is made up of (24) learning sessions with (2) sessions weekly .

Having carried out the post-test ,the researchers made the following Conclusions :

1. The three learning programmes have a positive effect on learning the football basic skills but in different ratios.
2. The direct method of mental training with the skill training has a clearer effect than the others in learning the following skills : (dribbling , short passing , shooting , trapping , controlling the ball , and heading) .

Finally , the researchers recommended that:

- 1.The emphasis be put on both direct and indirect method of mental training with the learning process .
2. The use be made of physical and skills tests to measure the young players level in football .

3. The use be made others types of mental training to learn the skills of football .

١ . التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب التي تطورت بشكل ملحوظ وهذا التطور لم يكن وليد الصدفة بل كان نتيجة جهود مضمية من الباحثين والمختصين والمدربين الذين جربوا فيها وسائل وطرق تدريبية وتعليمية وحدثوا طرق القياس التقويم والتحليل مستند في ذلك على نتائج ودراسات في علوم التربية الرياضية والعلوم الاخرى ومن هذه الوسائل والطرق التعلم الحركي الذي شهد تطوراً كبيراً ولاسيما فيما يتعلق بتهيئة المواقف التعليمية بشكل يستثير دوافع اللاعب للوصول الى الهدف من العملية التعليمية اذ ان عملية التعليم تركز على وسيلة مهمة لنقل المعلومات من المدرب الى اللاعب وهذه الوسيلة هي طريقة التعليم التي كلما كانت مناسبة تمت عملية التعليم بصورة افضل واسرع وبجهد اقل (عثمان ، ١٩٨٠ ، ١٩٣) . وان من احد مبادئ التعليم الحركي هو التأكيد على التعليم والتدريب المتوازن بين اساليب التدريب المختلفة واساليب التدريب الذهني والترابط بينهما .

لقد اهتم العديد من الباحثين والمدربين بالتدريب الذهني لانه يمثل احد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي اذ يشير شمعون (١٩٩٦) الى انه يمثل الجزء الرئيس من اعداد اللاعب لاكتساب المهارات ،المواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من ملعب وحكام واجهزة وأدوات ، وترجع أهمية التدريب الذهني الا انه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات فقط بل يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية بشكل خاص ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم (شمعون ١٩٩٦ ، ٣٠-٣١) ، لقد أثبتت العديد من الدراسات والبحوث في مجال التربية الرياضية الى اهمية التدريب الذهنية وفائدته ، وهناك نوعان من التدريب الذهني هما التدريب الذهني بالأسلوب المباشر حيث يتم فيه استخدام التصور الذهني للمهارات الحركية واستخدام الانتباه بانواعه ، والاسلوب غير المباشر حيث يتم فيه استخدام عدة وسائل سمعية وبصرية وكذلك اشراك اللاعب في شرح المهارات وغيرها ، الا انه لم يثبت فاعلية أي منها اكثر من الاخر في مجال التعلم ، ومن هنا تبرز اهمية البحث لمعرفة تأثير وفاعلية هذين الأسلوبين من التدريب الذهني ومدى تأثير كل منها في تعلم المهارات الاساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم .

٢-١ مشكلة البحث :

يعد التدريب الذهني من الوسائل التعليمية والتدريبية المهمة المستخدمة في مجال التربية الرياضية في الوقت الحاضر وذلك بعد ان استنفذ المدربون واللاعبون غالبية الوسائل التعليمية

والتدريبية المتاحة ، واصبحت الضرورة ملحة في ايجاد وسائل للوصول إلى المستويات العليا في ظرف قياسي وذلك لما يفرضه الوضع الراهن على اللاعبين من كثرة المنافسات وتزامنها مما يلقي عبئاً على اللاعبين عند التدريب لخوض هذه المنافسات .وبالرغم من تعدد اساليب التدريب الذهني الا انه وحسب علم الباحثين فانه قد تم استخدام التدريب الذهني المباشر وذلك باستخدام التصور الحركي ولم يشر الى الاسلوب غير المباشر في الدراسات السابقة ونظراً لقلّة الدراسات والبحوث التي اجريت في مجال التدريب الذهني ولاسيما في كرة القدم وتأثير التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري ، فقد برزت مشكلة البحث في محاولة تجريب اثر استخدام برنامجين تعليمين للتدريب الذهني المباشر وغير المباشر في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ولفئة الناشئين .

٣-١ هدفا البحث :

١. الكشف عن اثر استخدام برنامجين تعليمين للتدريب الذهني بالاسلوب المباشر وغير المباشر المصاحب للتدريب المهاري في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .
٢. الكشف عن الفرق بين مجاميع البحث في الاختبارات البعديه في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم .

٤-١ فرضا البحث :

١. يؤثر البرنامجين التعليمين للتدريب الذهني بالاسلوب المباشر وغير المباشر المصاحب للتدريب المهاري ايجابياً في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .
٢. وجود فروق ذات دلالة معنوية في مجاميع البحث في الاختبارات البعديه في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التي تعمل في الاسلوب المباشر.

٥-١ مجالات البحث :

- المجال البشري : لاعبي ناشئة محافظة نينوى باعمار تحت عمر ١٦ سنة(*)
- المجال الزمني : المدة الواقعة من ٣/٥-٢٠٠٢/٦/٣٠
- المجال المكاني : ملعب مركز شباب الموصل /محافظة نينوى /العراق

(*) حسب تصنيف الاتحاد الدولي بكرة القدم

٢- الاطار النظري والدراسات السابقة :

١-٢ الاطار النظري :

١-١-٢ مفهوم التدريب الذهني :

التدريب الذهني " نشاط ذهني يقترن بالنشاط الحركي " (الطالب ،والويس ، ١٩٩٣ ، ٦٤) ويذكر رو برت بأنه "التفكير الإيجابي والتصور الناجح والتدريب ذهنياً على السلوك الحركي المرئي مع تعديل او تحويل السلوك المؤشر بالادراك ومن ثم التصور" (روبرت، ١٩٩٠، ٤٥) ومن هنا فان التدريب الذهني يساعد على تعليم المهارات الحركية وتطويرها من خلال تصور اداء الحركة كاملاً وتكرارها ذهنياً دون الاداء الفعلي لها مما يؤدي الى تثبيتها عند المتعلم ، وكما يساعد على التحكم وتركيز الانتباه .

٢-١-٢ خطوات التدريب الذهني :

لاكتساب مهارة التصور والتدريب الذهني يجب اتباع الخطوات الآتية :

١. تعلم الاسترخاء : إن التناوب بين الاداء الحركي والقدرة السريعة على الاسترخاء هو محور التعلم ، اذ يلاحظ ان كثيراً من الرياضيين يفشلون في تحقيق افضل مستوياتهم اثناء السباق بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسات المهمة والذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافه بدلاً من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارات فقط ويوجد شكلان من الاسترخاء هما :

أ. الاسترخاء العضلي : وذلك بالتركيز على مجموعة عضلية اذ يحاول اللاعب تارة شدها وتارة اخرى ارخاءها الى ابعد حد من ثم يحول العملية نفسها الى مجموعة عضلية اخرى وهكذا يمسح (يمشط) اكثر المناطق العضلية التي تمكن من شدها ثم ارخاءها .

ب. التصور العقلي : بعد التدريب على الاسترخاء العضلي والعقلي يأتي التصور العقلي أو المراجعة العقلية ، وهي محاولة استرجاع الأحداث والخبرات السابقة او بناء صورة جديدة لحدث جديد (خيون ، ٢٠٠٢ ، ١٢٨-١٢٩) .

٢-١-٣ أنواع التصور الذهني :

يوجد نوعان من التصور الذهني هما :

١. التصور الخارجي : وهو " الذي يتصور اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فلماً سينمائياً واللاعب الذي يستخدم التصور الخارجي يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالاداء في محاولة لايجاد العلاقات لتوضيفها في طريقة الاداء المناسبة والتعرف على الاخطاء او وضع الخطط للتنافس في المستقبل " .

٢. التصور الداخلي : وهو "الذي يتصور اللاعب نفسه كما لو كان هناك اله تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي يراها اثناء الأداء ،واللاعب الذي يستخدم التصور الداخلي يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور واحساس وانفعالات واجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل (الصمد ، ٢٠٠٠ ، ٢٠٢-٢٠٣).

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة (المالكي ١٩٩٨):

"اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم"

هدفت الدراسة إلى التعرف على :

١. مدى تأثير الوسائل التعليمية البدنية والبدنية الذهنية والذهنية البدنية في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم واكتسابها .

٢. افضل تنظيم لتوقيتات استخدام هذه الوسائل لغرض تحديد الوسيلة الاكثر تأثيرا في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم واكتسابها .

٣. استخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة من طلاب الصف الاول المتوسط باعمار (١٣) سنة قوامها (٤٥) طالبا وللفصل الدراسي الثاني للعام ١٩٩٧/١٩٩٨ ، حيث توزعت عينة البحث على ثلاث مجموعات بواقع (١٥) طالبا لكل مجموعة وعلى وفق الاساليب التعليمية الآتية :

١. المجموعة التجريبية الاولى استخدمت اسلوب التدريب الذهني البدني .

٢. المجموعة التجريبية الثانية استخدمت اسلوب التدريب البدني الذهني .

٣. المجموعة الضابطة استخدمت اسلوب التدريب البدني فقط (اداء المهارة) .

وبعد تطبيق البرنامج التعليمي لمدة (٨) اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين بالاسبوع ، زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٤٥) دقيقة ، تم اجراء الاختبارات البعدية وبعد استخدام التحاليل الاحصائية ، توصل الباحث إلى ما يأتي :

١. ان وسائل التعلم الذهنية البدنية والبدنية الذهنية والبدنية لها تأثير معنوي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

٢. ظهرت ان نتائج المجموعة الاولى المستخدمة وسيلة التدريب الذهني البدني هي افضل وسيلة مؤثرة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم تليها وسيلة التدريب البدني الذهني واخيراً وسيلة التدريب البدني .

٣. ان عملية الاستهلال بالتعلم من خلال تصور نموذج الاداء الصحيح باستخدام وسيلة التدريب الذهني يساعد على تثبيت الأداء لدى المتعلم واستيعابه ويزيد من السيطرة والتحكم بمحيط الاداء واعطاء فرصة لتركيز الانتباه حول الأماكن الصعبة في الاداء قبل تنفيذها وتكرارها بالوسائل البدنية .

٤. ان البرنامج التعليمي المستخدم اثر كبير في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم واكتسابها من خلال وجود التباين المعنوي بين المجاميع التعليمية الثلاثة والتي اظهرتها نتائج اختبار تحليل التباين (ف) ، (المالكي ، ١٩٩٨ ، ٤-٦٦)

٣- إجراءات البحث :

٣-١ منهج البحث :

استخدام الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من لاعبي ناشئة محافظة نينوى باعمار تحت عمر ١٦ سنة للموسم الكروي ٢٠٠١-٢٠٠٢ والبالغ عددهم (١٠٢) لاعب ، اما عينة البحث فقد تكونت من (٤٥) لاعباً قسموا الى ثلاث مجموعات متساوية العدد بواقع (١٥) لاعباً لكل مجموعة احدهما ضابطة والاخرتين تجريبية اولى وتجريبية ثانية ، وكانت نسبة عينة البحث ١٢ و٤٤% من مجتمع البحث الاصلي ، بعد ان تم استبعاد عدد من اللاعبين لعدم تجانسهم مع أفراد العينة وهم :

١. اللاعبين الغائبون عن أداء الاختبارات .

٢. اللاعبين عينة التجارب الاستطلاعية .

٣. اللاعبين المصابون والغائبون عن المناهج التعليمية .

٣-٣ تجانس مجاميع البحث :

تم إجراء التجانس بين مجاميع البحث الثلاثة لغرض ضبط المتغيرات الآتية:

- العمر الزمني مقاساً بالنسبة ، الطول مقاساً بالسنتيمتر ، الكتلة مقاسه بالكيلو غرام

- القدرات العقلية

أ. الذكاء : تم قياسه باختبار (رافن) للمصفوفات المتتابعة (66 - 6, Raven, 1986) .

ب. تركيز الانتباه: تم قياسه باختبار (بوردين انفيموف) للانتباه المعدل .

(خاطر والبيك ، ١٩٧٨ ، ٤٩٢)

واستخدم الباحثون تحليل التباين باتجاه واحد للتأكد من تجانس المجاميع الثلاثة والجدول

(١) يبين ذلك

الجدول (١)

يبين تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة في كل من

(العمر، الطول، الكتلة، الذكاء، تركيز الانتباه)

| ت | المتغيرات | مصدر التباين | درجات الحرية | مجموع المربعات | متوسط المربعات | ق (ف) المحتسبة |
|---|-----------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|
| ١ | العمر / سنة | بين المجموعات | ٢ | ١,٢٤٥ | ٠,٦٢٣ | ١,٦٤٨ |
| | | داخل المجموعات | ٤٢ | ١٥,٨٦٦ | ٠,٣٧٨ | |
| ٢ | الطول / سم | بين المجموعات | ٢ | ٠,٠٢٩ | ٠,٠١٥ | ١,٥ |
| | | داخل المجموعات | ٤٢ | ٠,٤٢٠ | ٠,٠١٠ | |
| ٣ | الكتلة / كغم | بين المجموعات | ٢ | ٤٤,٣٢١ | ٢٢,١٥٦ | ٠,٢٢٣ |
| | | داخل المجموعات | ٤٢ | ٤١٧٦,٧٩٩ | ٩٩,٤٤٨ | |
| ٤ | الذكاء / درجة | بين المجموعات | ٢ | ٢٣,٣٣٤ | ١١,٦٦٧ | ٠,٣٣٦ |
| | | داخل المجموعات | ٤٢ | ١٤٥,٦٦٦ | ٣٤,٦٨٣ | |
| ٥ | تركيز الانتباه / درجة | بين المجموعات | ٢ | ٥٦٤٩٦,١٤٩ | ٢٨٢٤٨,٠٧٥ | ٠,٠١١ |
| | | داخل المجموعات | ٤٢ | ١٠٤١١٩٩٨٤,٠٣٩ | ٢٤٧٩٠٤٧,٢٣٩ | |

* معنوي عند نسبة خطأ $(٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية $(٢-٤٢)$ قيمة (ف) الجدولية تساوي $(٣,٢٢٤)$ يتبين من الجدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجاميع الثلاثة في كل من (العمر، الطول، الكتلة، الذكاء وتركيز الانتباه) وهذا يشير إلى تجانس مجاميع البحث في تلك المتغيرات.

٣-٤ تكافؤ مجاميع البحث في عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارات الأساسية:

تم استخدام أسلوب تحليل المحتوى للمصادر العربية والاجنبية في مجال لعبة كرة القدم والتدريب الرياضي لتحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارات الأساسية، ثم قمنا بعد ذلك بتوزيع استمارات استبيان، تحتوي على عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارات الأساسية واختباراتها على عدد في المختصين^(*) في لعبة كرة القدم والتدريب الرياضي والتعلم الحركي

(*) - أ.د. احمد سعيد احمد -كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

- أ.د. عامر محمد سعودي -كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل

- أ.م.د. جاسم محمد نايف - كلية التربية الرياضية -جامعة الموصل

- أ.م.د. صالح راضي أميش - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

- أ.م.د. طلال نجم عبد الله - كلية التربية الرياضية -جامعة الموصل

- أ.م.د. مكي محمود حسين - كلية التربية الرياضية -جامعة الموصل

يهدف تحديد وترتيب عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم واتقان المهارات الأساسية، واهم اختباراتها والمهارات الأساسية واختباراتها وبعد جمع الاستمارات وتفريغها اتفق الخبراء، وبنسبة تزيد على ٧٥% على عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارات الأساسية، ثم قام الباحثون بإجراء عملية التكافؤ بين مجاميع البحث الثلاثة في تلك العناصر والمهارات المختارة وذلك باستخدام تحليل التباين باتجاه واحد والجدول (٢) ، (٣) تبين ذلك .

الجدول (٢)

يبين تكافؤ مجاميع البحث في عناصر اللياقة البدنية والحركية المختارة بكرة القدم

| الاختبارات البدنية(*) | مصدر التباين | درجات الحرية | مجموع المربعات | متوسط المربعات | ق (ف) المحتسبة |
|---------------------------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|
| القوة الانفجارية للاطراف العليا / متر | بين المجموعات | ٢ | ٠,٥٨٣ | ٠,٢٩٢ | ٠,٤١١ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ٢٩,٨٣٤ | ٠,٧١٠ | |
| القوة الانفجارية للأطراف السفلى / سم | بين المجموعات | ٢ | ٧٣,٦٧٨ | ٣٦,٨٣٩ | ٠,٨٨٩ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ١٧٣٩,٥٦٦ | ٤١,٤١٨ | |
| مطاوله عضلات البطن / تكرار | بين المجموعات | ٢ | ٣,٧٣٤ | ١,٨٦٧ | ٠,١٦٤ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ٤٧٩,٤٦٦ | ١١,٤١٦ | |
| السرعة الانتقالية / ثانية | بين المجموعات | ٢ | ٠,٢٦٧ | ٠,١٣٤ | ٠,٨٩٩ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ٦,٢٣٧ | ٠,١٤٩ | |
| مطاوله عامة / دقيقة | بين المجموعات | ٢ | ٣١٩٤,١٧٨ | ١٥٩٧,٠٨٩ | ٢,٤٠٤ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ٢٧٩٠٣,٤٦٦ | ٦٦٤,٣٦٨ | |
| مطاوله السرعة / ثانية | بين المجموعات | ٢ | ١٤,٤٤٤ | ٧,٢٢٢ | ٠,١٤٤ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ٢١٠٥,٨٦٧ | ٥٠,١٤٠ | |
| الرشاقة / ثانية | بين المجموعات | ٢ | ٠,٠١٠ | ٠,٠٠٥ | ٠,٠١١ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ١٩,٢٥٩ | ٠,٤٥٩ | |
| المرونة / سم | بين المجموعات | ٢ | ٤,٥٧٩ | ٢,٢٩٠ | ٠,١١٥ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ٨٣٩,٩٩٩ | ٢٠ | |

* معنوي عند نسبة خطأ ³ (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٤٢-٢) قيمة (ف) الجدولية = (٣,٢٢٤)

يتبين من الجدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجاميع الثلاثة في عناصر اللياقة البدنية والحركية المختارة وهذا يشير الى ان المجاميع الثلاثة متكافئة في العناصر البدنية والحركية .

- ا.م.د معتز يونس دنون - كلية المعلمين - جامعة الموصل

(*) جميع الاختبارات مقننه وحسب المصادر العلمية في التدريب الرياضي

الجدول (٣)

يبين تكافؤ مجاميع البحث الثلاثة في المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم

| الاختبارات المهارية(*) | مصدر التباين | درجات الحرية | مجموع المربعات | متوسط المربعات | ق (ف) المحتسبة |
|-------------------------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|
| اختبار الدرجة / ثانية | بين المجموعات | ٢ | ٣,٦٣ | ١,٨١٥ | ٠,٧٢٨ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ١٠٤,٦٨ | ٢,٤٩٢ | |
| اختبار المناولة القصيرة / درجة | بين المجموعات | ٢ | ٢١,٦٤٤ | ١٠,٨٢٢ | ٠,٣٠٦ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ١٤٨٤,٢٦٧ | ٣٥,٣٤٠ | |
| اختبار المناولة المتوسطة/ درجة | بين المجموعات | ٢ | ٢٦,١٣٣ | ١٣,٠٦٧ | ٠,٥٢٦ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ١٠٤٢,٦٦٧ | ٢٤,٨٢٥ | |
| اختبار المناولة الطويلة / متر | بين المجموعات | ٢ | ١٤,١٤٤ | ٧,٠٧٢ | ٠,١٩٤ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ١٥٣٣ | ٣٦,٥٠٠ | |
| اختبار الإخماد / درجة | بين المجموعات | ٢ | ١,٩١١ | ٠,٩٥٦ | ٠,٣٦٨ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ١٠٩,٢٠٠ | ٢,٦٠٠ | |
| اختبار التهديف / درجة | بين المجموعات | ٢ | ٠,٥٣٣ | ٠,٢٦٧ | ٠,٠١٨٦ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ٦٠,٢٦٧ | ١,٤٣٥ | |
| اختبار تنطيط الكرة في الهواء/ تكرار | بين المجموعات | ٢ | ٤٢٦,١٧٨ | ٢١٣,٠٨٩ | ٠,٨٧٠ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ١٠٢٨٦,٤٠٠ | ٢٤٤,٩١٤ | |
| اختبار نطح الكرة / درجة | بين المجموعات | ٢ | ٠,٣١١ | ٠,١٥٦ | ٠,٠٥٣ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ١٢٢,٩٣٣ | ٢,٩٢٧ | |
| اختبار الرمية الجانبية / درجة | بين المجموعات | ٢ | ٠,١٤٤ | ٠,٠٧٢ | ٠,٠٤٢ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ٧٢,١٠٠ | ١,٧١٧ | |

* معنوي عند نسبة خطأ ³ (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٢-٤٢) قيمة (ف) الجدولية = (٣,٢٢٤)

يتبين من الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجاميع الثلاثة في الاختبارات المهارية ، مما يشير الى تكافؤ مجاميع البحث الثلاثة في المهارات الأساسية بكرة القدم .

٣-٥ التصميم التجريبي :

ثم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي المحكم الضبط .

(الزوبعي والغنام ، ١٩٨١ ، ١١٢)

(*) جميع الاختبارات مقننه وحسب المصادر العلمية في كرة القدم

٣-٧ ضبط متغيرات البحث :

١. المتغير المستقل وتمثل في:
 - أ. التدريب الذهني بالأسلوب المباشر
 - ب. التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر
٢. المتغير التابع وتمثل في مستوى التحصيل المهاري
٣. المتغيرات الخارجية وتم ضبطها عن طريق التجانس والتكافؤ
٤. المتغيرات الأخرى ثم ضبطها عن طريق الصدق الداخلي والصدق الخارجي

٣-٨ وسائل جمع البيانات :

١. استمارات استبيان
٢. المقابلات الشخصية
٣. الاختبار والقياس
٤. الملاحظة والتجريب

٣-٩ البرامج التعليمية :

من خلال الدراسات النظرية والسابقة وتحليل محتوى المراجع العلمية وبالرجوع إلى المختصين^(*) في مجال كرة القدم والتدريب الرياضي والتعلم الحركي واستطلاع آرائهم في مدى صلاحية البرامج التعليمية المقترحة من حيث المدة الزمنية للبرنامج وزمن الوحدة التعليمية الواحدة واقسامها وكذلك عدد التكرارات المتعلقة بالتصور الذهني وكيفية توزيع زمن الاداء والتكرار وفترات الراحة بين التمارين تم وضع برامج تعليمية وفق ثلاث أساليب تعليمية مختلفة للتعلم وإتقان المهارات الأساسية تتسجم مع الخصائص العمرية للاعبين الناشئين واهداف البحث ، حيث كان البرنامج الاول على وفق اسلوب التدريب المهاري فقط ، والبرنامج الثاني على وفق

(*) - أ.د. احمد سعيد احمد -كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

- أ.د. عامر محمد سعودي -كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
- أ.م.د. جاسم محمد نايف - كلية التربية الرياضية -جامعة الموصل
- أ.م.د. صالح راضي اميش - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- أ.م.د. طلال نجم عبد الله - كلية التربية الرياضية -جامعة الموصل
- أ.م.د. مكي محمود حسين - كلية التربية الرياضية -جامعة الموصل
- أ.م.د. معتز يونس دنون - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
- أ.م.د. ضرغام جاسم محمد - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل

أسلوب التدريب الذهني المباشر المصاحب للتدريب المهاري والبرنامج الثالث على وفق أسلوب التدريب الذهني غير المباشر المصاحب للتدريب المهاري.

٣-١٠ الخطة الزمنية للبرامج التعليمية :

- يتكون البرنامج التعليمي الواحد من (٢٤) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين اسبوعياً وزمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) دقيقة وكما يأتي :
- أ. استخدمت المجموعة التجريبية الاولى البرنامج التعليمي للتدريب الذهني بالاسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري (الملحق ١)
- ب. استخدمت المجموعة التجريبية الثانية البرنامج التعليمي للتدريب الذهني بالاسلوب غير المباشر المصاحب للتدريب المهاري (الملحق ٢)
- ج. استخدمت المجموعة الضابطة البرنامج التعليمي للتدريب المهاري فقط (الملحق ٣)

٣-١١ التجربة الاستطلاعية للبرامج التعليمية :

- قام الباحثون باجراء تجربة استطلاعية لكل اسلوب من الاساليب الثلاثة للبرامج التعليمية للفترة من ٢٠٠٢/٤/٢-١ على عينة من مجتمع البحث الاصلي مكونة من (١٥) لاعبا للذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وذلك بهدف :
١. معرفة مدى صلاحية فقرات البرامج التعليمية
 ٢. تلافي الاخطاء اثناء تطبيق البرامج التعليمية
 ٣. مدى ملائمة فقرات الجزء التعليمي ومدى استجابة اللاعبين لهذه الفقرات
 ٤. اطلاع المدربين(*) على محتوى البرامج التعليمية لاسلوبي التدريب الذهني

٣-١٢ تجربة البحث الرئيسية :

- ١- الاختبارات القبلية : ثم اجراءها يومي ٢٠٠٢/٤/٥،٦
- ٢- البرامج التعليمية : ثم تطبيقها للفترة من ٢٠٠٢/٤/٧-٢٠٠٢/٦/٢٨
- ٣- الاختيارات البعدية :وتم اجرائها يومي ٢٩، ٣٠/٦/٢٠٠٢

(*) - محسن بديع - مدرب ناشئة محافظة نينوى

- ناظم فتحي - دبلوم تربية رياضية / مديرية النشاط الرياضي الكشفي في تربية محافظة نينوى

٣-١٣ الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط
- اختبار (ت) للعينات المتناظرة
- اختبار (ت) للعينات المتكافئة والأوساط غير المرتبطة
- اختبار تحليل التباين للعينات المتكافئة والأوساط غير المرتبطة
- اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D.)، (التكريني والعبيدي ، ١٩٩٩ ، ١٠٣-٣١٠)

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

٤-١ عرض النتائج :

٤-١-١ عرض نتائج اختبار (ت) للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى في المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم :

الجدول (٥)

يبين نتائج اختبار (ت) للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى في المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم

| قيمة (ت) المحتسبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | الاختبارات المهارية |
|----------------------|-----------------|--------|-----------------|--------|---------------------------------|
| | ع٢± | س٢ | ع١± | س١ | |
| *١٩,٩٨ | ٠,٨٣ | ١٠,٧٧ | ٠,٦٦ | ١٣,٨٣ | اختبار الدرجة / ثانية |
| *١١,٩٦٠ | ٣,٧٨٨ | ٣٣,٠٦٧ | ٦,٧٠٧ | ١٦,١٣٣ | اختبار المناولة القصيرة / درجة |
| *٧,٠٦٣ | ٢,٨٠٠ | ٢٥,٨٦٧ | ٤,٤٤٣ | ١٩,٨٠٠ | اختبار المناولة المتوسطة / درجة |
| *١٩,٩٤٩ | ٥,٣٠١ | ٣١,١٦٧ | ٥,٣٧٨ | ٢٩,٤٦٧ | اختبار المناولة الطويلة / متر |
| *٨,٩٦٧ | ١٠,٦٥٦ | ٦٧,١٣٣ | ٧,٥٦٤ | ٣٨,٩٣٣ | اختبار التهديف / درجة |
| *٧,٣١٦ | ٠,٨٨٤ | ٩,٠٦٧ | ٢,٢٥١ | ٤,٢٦٧ | اختبار الاخمد / درجة |
| *١٤,٢٩٠ | ١٣,٢٦٤ | ٤٩,٩٣٣ | ٧,٠٧٣ | ٢٢,٢٠٠ | اختبار السيطرة / تكرار |
| *٧,٢٦٦ | ٢,٤٦٣ | ٦,٠٦٧ | ١,٧٦٧ | ٢,٥٣٣ | اختبار نطح الكرة بالرأس / درجة |
| *٧,٢٩٦ | ٠,٧٩٩ | ٩,٠٦٧ | ١,٢٤٦ | ٥,٨٦٧ | اختبار الرمية الجانبية / درجة |

* معنوي عند نسبة خطأ ³ (٠,٠٥) وامام درجة حرية (١٤) قيمة " ت " الجدولية تساوي (٢,١٤)

يتبين من الجدول (٥) ما يأتي :

بلغت قيمة (ت) المحتسبة للمهارات (الدرجة، المناولة القصيرة ، المناولة المتوسطة، المناولة الطويلة ، التهديف ، الاخمد ، السيطرة ، نطح الكرة بالرأس ، الرمية الجانبية) على التوالي (١٩,٩٨ ، ١١,٩٦٠ ، ٧,٠٦٣ ، ١٩,٩٤٩ ، ٨,٩٦٧ ، ٧,٣١٦ ، ١٤,٢٩٠ ، ٧,٢٦٦ ، ٧,٢٩٦) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٤) عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وامام درجة حرية (١٤) ، ولما كانت قيمة (ت) المحتسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية .

٤-١-٢ عرض نتائج اختبار (ت) للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية في المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم :

الجدول (٦)

يبين نتائج اختبار (ت) للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية في

المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم

| قيمة (ت) المحتسبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | الاختبارات المهارية |
|-------------------|-----------------|--------|-----------------|--------|---------------------------------|
| | ع٢± | س٢ | ع١± | س١ | |
| *١٥,٠٩ | ٠,٦٨ | ١١,٦٢ | ٠,٥١ | ١٣,٨٩ | اختبار الدرجة / ثانية |
| *٧,٣٢٠ | ٧,٨٢٧ | ٢٦,٦٠٠ | ٤,٧٤٩ | ١٥,٤٦٧ | اختبار المناولة القصيرة / درجة |
| *٥,٩٤٤ | ١,٧٩٢ | ٢٤,٠٦٧ | ٤,٢١٧ | ١٨,٠٦٧ | اختبار المناولة المتوسطة / درجة |
| *٥,٤٩١ | ٤,٢٣٧ | ٢٩,٩٥٠ | ٤,٢٨٩ | ٢٨,٥١٧ | اختبار المناولة الطويلة / متر |
| *٧,٩١٩ | ٦,٩٢٧ | ٥٧,٨٦٧ | ٩,٧٣١ | ٣٤,٤٠٠ | اختبار التهديف / درجة |
| *٤,٧٩٥ | ١,٢٣٤ | ٧,٩٣٣ | ١,٩٩٥ | ٤,٥٣٣ | اختبار الاخمد / درجة |
| *٨,٦٨٤ | ١٢,٠٥٨ | ٤٠,٤٠٠ | ٦,٧٤٩ | ١٨,٥٣٣ | اختبار السيطرة / تكرار |
| *٥,٠٠١ | ١,٥٣٤ | ٤,٢٦٧ | ١,٠٥٦ | ٢,٦٠٠ | اختبار نطح الكرة بالرأس / درجة |
| *٥,٣١٤ | ١,٤٨٦ | ٨,٢٦٧ | ١,٢٨٠ | ٥,٧٣٣ | اختبار الرمية الجانبية / درجة |

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وامام درجة حرارة (١٤) قيمة " ت " الجدولية تساوي (٢,١٤)

يتبين من الجدول (٦) ما يأتي :

بلغت قيمة (ت) المحتسبة للمهارات (الدرجة ، المناولة القصيرة ، المناولة المتوسطة ، المناولة الطويلة ، التهديف ، الاخمد ، السيطرة ، نطح الكرة بالرأس ، الرمية الجانبية) على التوالي (١٥,٠٩ ، ٧,٣٢٠ ، ٥,٩٤٤ ، ٥,٤٩١ ، ٧,٩١٩ ، ٤,٧٩٥ ، ٨,٦٨٤ ، ٥,٠٠١ ، ٥,٣١٤) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٤) عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وامام درجة

حرية (١٤) ، ولما كانت قيمة (ت) المحتسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولمصلحة الاختبارات البعدي .

٣-١-٤ عرض نتائج اختبار (ت) للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم :

الجدول (٧)

يبين نتائج اختبار (ت) للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في

المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم

| قيمة (ت) المحتسبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | الاختبارات المهارية |
|----------------------|-----------------|--------|-----------------|--------|---------------------------------|
| | ع٢± | س٢ | ع١± | س١ | |
| *١١,٢٢ | ٠,٧١ | ١١,٩٩ | ٠,٦٥ | ١٣,٥٤ | اختبار الدرجة / ثانية |
| *٣,٥٦٨ | ٤,٩٨١ | ٢٢,٣٣٣ | ٤,٤٨٣ | ١٧,٦٦٧ | اختبار المناولة القصيرة / درجة |
| *٣,٢٠٧ | ٤,٢٣٤ | ٢٠,٧٣٣ | ٦,٠٧٩ | ١٨,٣٣٣ | اختبار المناولة المتوسطة / درجة |
| *٦,٩٥٩ | ٤,٤١٩ | ٢٩,٢٣٣ | ٤,٥٥٤ | ٢٨,١٦٧ | اختبار المناولة الطويلة / متر |
| *٣,٧١٩ | ١٢,٢٩٨ | ٤٩,٦٦٧ | ١٠,٧١٦ | ٣٧,٤٠٠ | اختبار التهديف / درجة |
| *٥,٨٥٧ | ١,٧١٨ | ٦,٦٦٧ | ١,٥٤٣ | ٤,٣٣٣ | اختبار الاخمد / درجة |
| ٧,٤٩٠ | ٧,٠٨٦ | ٣٢,٠٦٧ | ٦,٨٢١ | ١٩,٦٦٧ | اختبار السيطرة / تكرار |
| *٤,٧٧٣ | ١,١٨٣ | ٣,٤٠٠ | ١,٢٩١ | ٢,٦٦٧ | اختبار نطح الكرة بالرأس / درجة |
| *٤,٠١٢ | ١,١٠٠ | ٧,٠٦٧ | ١,١٤٦ | ٥,٨٠٠ | اختبار الرمية الجانبية / درجة |

* معنوي عند نسبة خطأ ³ (٠,٠٥) وامام درجة حرارة (١٤) قيمة " ت " الجدولية تساوي (٢,١٤) يتبين من الجدول (٧) ما يأتي :

بلغت قيمة (ت) المحتسبة للمهارات (الدرجة، المناولة القصيرة، المناولة المتوسطة، المناولة الطويلة ، التهديف ، الاخمد ، السيطرة ، نطح الكرة بالرأس ، الرمية الجانبية) على التوالي (١١,٢٢ ، ٣,٥٦٨ ، ٣,٢٠٧ ، ٦,٩٥٩ ، ٣,٧١٩ ، ٥,٨٥٧ ، ٧,٤٩٠ ، ٤,٧٧٣ ، ٤,٠١٢) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٤) عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وامام درجة حرية (١٤) ، ولما كانت قيمة (ت) المحتسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولمصلحة الاختبارات البعدي .

٤-١-٤ عرض نتائج تحليل التباين لمجموعات البحث الثلاثة في الاختبارات المهارية البعدية بكرة القدم :
الجدول (٨)

يبين نتائج تحليل التباين لمجموعات البحث الثلاثة في الاختبارات المهارية البعدية بكرة القدم

| الاختبارات المهارية | مصدر التباين | درجات الحرية | مجموع المربعات | متوسط المربعات | ق (ف) المحتسبة |
|--------------------------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|
| اختبار الدرجة / ثانية | بين المجموعات | ٢ | ١١,٧٩ | ٥,٩٠ | * ١٠,٧٣ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ٢٣,٢٢ | ٠,٥٥ | |
| اختبار المناولة القصيرة / درجة | بين المجموعات | ٢ | ٨٧٦,١٣٣ | ٤٣٨,٠٦٧ | * ١٣,٠٨٧ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ١٤٠٥,٨٦٧ | ٣٣,٤٧٣ | |
| اختبار المناولة المتوسطة / درجة | بين المجموعات | ٢ | ٢٠٣,٥١١ | ١٠١,٧٥٦ | * ١٠,٥٣٧ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ٤٠٥,٦٠٠ | ٩,٦٥٧ | |
| اختبار المناولة الطويلة / متر | بين المجموعات | ٢ | ٢٨,٧٤٤ | ١٤,٣٧٢ | ٠,٦٤٧ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ٩٣٣,١٣٨ | ٢٢,٢١٨ | |
| اختبار الاخمد / درجة | بين المجموعات | ٢ | ٤٣,٢٤٤ | ٢١,٦٢٢ | * ١٠,٦٥٦ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ٨٥,٢٠٠ | ٢,٠٢٦ | |
| اختبار التهديف / درجة | بين المجموعات | ٢ | ٢٢٩٠,٩٧٨ | ١١٤٥,٤٨٩ | * ١٠,٩٨٧ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ٤٣٧٨,٨٠٠ | ١٠٤,٢٥٧ | |
| اختبار تنطيط الكرة في الهواء / تكرار | بين المجموعات | ٢ | ٢٣٩٧,٧٣٣ | ١١٩٨,٨٦٧ | * ٩,٦٨٠ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ٥٢٠١,٤٦٧ | ١٢٣,٨٤٤ | |
| اختبار نطح الكرة / درجة | بين المجموعات | ٢ | ٥٥,٥١١ | ٢٧,٧٥٦ | * ٨,٤٨٠ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ١٣٧,٤٦٧ | ٣,٢٧٣ | |
| اختبار الرمية الجانبية / درجة | بين المجموعات | ٢ | ٣٠,٤٠٠ | ١٥,٢٠٠ | * ١١,٢٤٣ |
| | داخل المجموعات | ٤٢ | ٥٦,٨٠٠ | ٥٦,٨٠٠ | |

* معنوي عند نسبة خطأ $\alpha = (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢-٤٢) قيمة "ف" الجدولية تساوي (٣,٢٢٤)

يتبين من الجدول (٨) ان قيمة (ف) المحتسبة بلغت على التوالي (١٣,٠٨٧ ، ١٠,٧٣) ، (١١,٢٤٣ ، ٨,٤٨٠ ، ٩,٦٨٠ ، ١٠,٩٨٧ ، ٠,٦٤٧ ، ١٠,٥٣٧ ، ١٠,٦٥٦) ، (١١,٢٤٣ ، ٨,٤٨٠ ، ٩,٦٨٠ ، ١٠,٩٨٧ ، ٠,٦٤٧ ، ١٠,٥٣٧ ، ١٠,٦٥٦) ، (١١,٢٤٣ ، ٨,٤٨٠ ، ٩,٦٨٠ ، ١٠,٩٨٧ ، ٠,٦٤٧ ، ١٠,٥٣٧ ، ١٠,٦٥٦) ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعات البحث الثلاثة في الاختبارات المهارية البعدية .

٤-١-٥ عرض نتائج مقارنة فروق الاوساط الحسابية بقيمة (L.S.D) لمجموعات البحث الثلاثة في المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم :

الجدول (٩)

يبين مقارنة فروق الاوساط الحسابية بقيمة (L.S.D) لمجموعات البحث الثلاثة في المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم

| L.S.D | م.ض | م.٢ | م.١ | س | المجاميع | الاختبارات المهارية |
|-------|---------|---------|-----|--------|----------|------------------------------------|
| ٠,٥٥ | *١,٢٢_ | * ٠,٨٥_ | . | ١٠,٧٧ | ١.م.١ | اختبار الدرجة / ثانية |
| | *٠,٣٧_ | . | . | ١١,٦٢ | ٢.م.١ | |
| | . | . | . | ١١,٩٩ | م.ض | |
| ٤,٢٦٥ | *١٠,٧٣٤ | *٦,٤٦٧ | . | ٣٣,٠٦٧ | ١.م.١ | اختبار المناولة القصيرة / درجة |
| | *٤,٢٦٧ | . | . | ٢٦,٦٠٠ | ٢.م.١ | |
| | . | . | . | ٢٢,٣٣٣ | م.ض | |
| ٢,٢٩١ | *٥,١٣٤ | ١,٨٠٠ | . | ٢٥,٨٦٧ | ١.م.١ | اختبار المناولة المتوسطة / درجة |
| | *٣,٣٣٤ | . | . | ٢٤,٠٦٧ | ٢.م.١ | |
| | . | . | . | ٢٠,٧٣٣ | م.ض | |
| ٧,٥٢٨ | *١٧,٤٦٦ | *٩,٢٦٦ | . | ٦٧,١٣٣ | ١.م.١ | اختبار التهديف / درجة |
| | *٨,٢٠٠ | . | . | ٥٧,٨٦٧ | ٢.م.١ | |
| | . | . | . | ٤٩,٦٦٧ | م.ض | |
| ١,٠٥٠ | *٢,٤٠٠ | *١,١٣٤ | . | ٩,٠٦٧ | ١.م.١ | اختبار الاخمد / درجة |
| | *١,٢٦٦ | . | . | ٧,٩٣٣ | ٢.م.١ | |
| | . | . | . | ٦,٦٦٧ | م.ض | |
| ٨,٢٠٤ | *١٧,٨٦٦ | *٩,٥٣٣ | . | ٤٩,٩٣٣ | ١.م.١ | اختبار السيطرة / درجة |
| | *٨,٣٣٣ | . | . | ٤٠,٤٠٠ | ٢.م.١ | |
| | . | . | . | ٣٢,٠٦٧ | م.ض | |
| ١,٣٣٤ | *٢,٦٦٧ | *١,٨٠٠ | . | ٦,٠٦٧ | ١.م.١ | اختبار نطح الكرة / درجة |
| | *٠,٨٦٧ | . | . | ٤,٢٦٧ | ٢.م.١ | |
| | . | . | . | ٣,٤٠٠ | م.ض | |
| ٠,٨٥٧ | *٢ | ٠,٨٠٠ | . | ٩,٠٦٧ | ١.م.١ | اختبار الرمية الجانبية / درجة |
| | *١,٢٠٠ | . | . | ٨,٢٦٧ | ٢.م.١ | |
| | . | . | . | ٧,٠٦٧ | م.ض | |

* معنوي عند نسبة خطأ ³(٠,٠٥)

م.١ = المجموعة التجريبية الاولى / م.٢ = المجموعة التجريبية الثانية / م.ض = المجموعة الضابطة .

تبين من الجدول (٩) ان الفرق بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية كان معنوياً في المهارات الآتية: (الدرجة ، المناولة ، التهديف ، الاخمد ، السيطرة نطح الكرة) ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت التدريب الذهني المباشر والمصاحب للأداء المهاري .

اما الفرق بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة فكان معنوياً ايضاً في المهارات الآتية: (الدرجة المناولة القصيرة ، المناولة المتوسطة ، التهديف ، الاخمد ، السيطرة ، النطح ، الرمية الجانبية) ، ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت التدريب المباشر والمصاحب للأداء المهاري وكان الفرق بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة معنوياً في المهارات الآتية : (المناولة القصيرة ، المناولة المتوسطة ، التهديف ، الاخمد ، السيطرة ، الرمية الجانبية) ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التدريب الذهني غير المباشر والمصاحب للأداء المهاري .

٤-٢ مناقشة النتائج :

في ضوء النتائج الموضحة في الجداول (٥،٦،٧) باستخدام اختبار (ت) تبين ان هناك فروقاً معنوية في جميع الاختبارات مهارية ولمصلحة الاختبارات البعدية ويعزز الباحثون هذا إلى فاعلية البرامج التعليمية المستخدمة ومالها من تأثير واضح في اكتساب المهارات الاساسية بكرة القدم وتطويرها من خلال الاستفادة من الوسائل التعليمية في اعطاء اللاعبين فكرة كاملة عن المهارات الاساسية وساعدتهم على فهم طبيعتها وما مطلوب منهم عند ادائها ويشير (نصيف) بان المتعلم لا بد أن تكون لديه فكرة واضحة عن المهارات التي يريد ان يتعلمها ولاسيما النقاط المهمة للسير الحركي وبعدها محاولة المتعلمون تصور الحركة ، فالنقاط الثلاثة المهمة هذه العرض او الشرح او التصور تكون عنده النظرة الصحيحة والواقعية للحركة (نصيف ١٩٨٧،١٦٢، .

كما أن الجانب التطبيقي قد افاد اللاعبين بدرجة كبيرة اذ تم اعطاء تمارين متنوعة ومنتجة ، كما ان الممارسة ،التكرار أدت باللعبين إلى تعلم المهارات واتقانها اذ ان الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم ، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية التفاعل الفردي مع المهارة والسيطرة على حركته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع سليم وزمن مناسب (شلش ومحمود ، ٢٠٠٠ ، ١٢٩) كما ان اساليب التعلم المستخدمة كانت كفيلة باعطاء صورة واضحة عن المهارة مما ساهم في إعطاء تصور كامل لها وعن مسارها وزيادة خبرة اللاعبين " ان لطرق واساليب التدريس اهمية بالغة في العملية التعليمية وان هذه الطرق والاساليب تؤثر على سرعة التعلم "(الطالب ، ١٩٧٦

، (٤١) . وان تقدم مستوي أي لاعب ومدى نجاحه يعتمد الى حد كبير على مدى درجة اتقان المهارات الحركية ويمكن ان يتحقق ذلك من خلال اتباع الاسلوب العلمي الصحيح في طرائق واساليب التعلم والتدريب (شوكت واخرون، ١٩٩١، ٤٥)

واسفرت النتائج في الجدول (٨) عن وجود فروق معنوية في مجاميع البحث الثلاث في جميع الاختبارات المهارية البعدية ماعدا مهارة المناولة الطويلة ويعزوا الباحثون ذلك إلى اختلاف الأساليب التعليمية المقترحة في الجزء التعليمي وان هذا الاختلاف ادى طبعاً الى تطور مستوى واللاعبين في مجاميع البحث الثلاثة ولكن بمستوى متفاوت في التحصيل المهاري . ولغرض معرفة لمن كانت الأفضلية في التعلم استخدم الباحثون اختيار اقل فرق معنوي (L.S.D) واسفرت النتائج (جدول ٩) ان الفروق كانت لمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت التدريب الذهني المباشر المصاحب للاداء المهاري والذي اثر تأثيراً إيجابياً في رفع مستوى الاداء المهاري في مهارات (الدرجة ، المناولة القصيرة ، التهديف ، الاخمد ، السيطرة ، نطح الكرة) وعليه فان التدريب الذهني بالاسلوب المباشر قد ساهم في تنمية هذه العناصر وتعلمها اذ انه ساعد اللاعبين على فهم النواحي الفنية للمهارات وطبيعتها ومتطلباتها وهذا ما يشير إليه (شميت ، ١٩٩١) بقوله ان " تأثير الممارسة الذهنية يمكن ان تنظم جوانب متعلقة بالمهارة وهو الجانب المعرفي كما انها تساعد المتعلم على التدريب لافعال واستراتيجيات مختلفة تساهم في تقدير النتائج المحتملة في الوقت الحقيقى (Schmidt, 1991, 86) . فضلا عن أن التصور الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من فهم لطبيعة أداء المهارات (راتب ، ٢٠٠٠ ، ٣١٧) وتتفق هذه النتائج مع دراسة (لطي ١٩٩٨) التي تشير الى ان للتدريب الذهني بالاسلوب المباشر تأثيراً في تحسين القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء وله تأثير في تطوير المهارة وتحسينها . (لطي ، ١٩٩٨ ، ٣٠١)

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

١. البرامج التعليمية الثلاثة ذو تأثير إيجابي في تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم ولكن بنسب مختلفة ومتفاوتة .
٢. التدريب الذهني بالاسلوب المباشر المصاحب للاداء المهاري ذو تأثير واضح اكثر من بقية البرامج في تعلم مهارات (الدرجة ، المناولة القصيرة ،التهدف ، الاخمد ، السيطرة ، نطح الكرة) .

٢-٥ التوصيات :

١. التأكيد على استخدام التدريب الذهني بأسلوبه المباشر وغير المباشر في العملية التعليمية والتدريبية للناشئين لكرة القدم .
٢. الاهتمام بالجانب النفسي والوجداني للاعبين الناشئين عند وضع البرامج التدريبية لكرة القدم .
٣. استخدام الاختبارات مهارية والبدنية المستخدمة في البحث لقياس مستوى اللاعبين الناشئين مهارياً وبدنياً لكرة القدم .
٤. استخدام انواع اخرى من أجزاء أساليب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم .

المصادر :

١. التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد (١٩٩٩) : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
٢. حسانين ، محمد صبحي (١٩٩٥) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط ١ ، جزء ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. خيون ، يعرب (٢٠٠٠): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب صخر للطباعة ، بغداد الفكر العربي ، القاهرة .
٤. راتب ، أسامة كامل (٢٠٠٠) :علم نفس الرياضة ، المفاهيم ، التطبيقات ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥. رو برت ، نايدفر (١٩٩٠) : دليل الرياضي للتدريب الذهني ، ترجمة محمد رضا واخرون ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل .

٦. الزويبي ، عبد الجليل والغنام ، محمد احمد (١٩٨١): مناهج البحث في التربية ، ج١، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد .
٧. شلش ، نجاح مهدي ومحمود ، اكرم محمد صبحي (٢٠٠٠) : التعلم الحركي ، ط ٢ ، دارالكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
٨. شمعون ، محمد العربي (١٩٩٦) : التدريب الفعلي في المجال الرياضي ، ط ١ ن دار الفكر العربي ، القاهرة .
٩. شوكت ، هلال عبد الرزاق واخرون (١٩٩١) الاعداد النفسي والخططي بالتنس ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
١٠. الصمد ، عبد الستار جابر (٢٠٠٠) : فسيولوجيا العمليات الفعلية في الرياضة ، ط ١ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الاردن .
١١. الطالب ، نزار (١٩٧٦) : مبادئ علم النفس ، مطبعة الشعب ، بغداد .
١٢. الطالب، نزار ولويس ، كامل (١٩٩٣) : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد
١٣. عثمان ، إسماعيل حامد (١٩٨٠) : اثر كل من الطريقتين الكلية والجزئية في تعلم الملاكمة للمبتدئين ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الثالث ، جامعة حلوان ، القاهرة .
١٤. لطفي ، رابحة محمد (١٩٩٨) : تأثير برنامج مقترح للتدريب الفعلي على تحسين مستوى اداء الرمية الحرة لكرة السلة ، بحيث منشور في مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد (٣١)
١٥. المالكي ، محمد عبد الحسين (١٩٩٨) : اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
١٦. نصيف، عبد علي (١٩٨٧): التدريب في المصارعة ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
17. Maccario .B.(1989).;Theorp et pratgue de l 'evaluation dans la pedagogie Des A.P.S . edition, vigot, Paris .
18. Raven, J.C,(1986) : standard progressive matrices
19. Schmidt .A.Richard : Motor learning and performance , human kinetic book , Champaigr . Illinois .

الملحق (١)

يبين أقسام الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الأولى

| الزمن | التمارين | النشاط | القسم | |
|-------|--|-------------------|-----------------------|----------------------|
| د ٣ | - تسجيل الحضور | المقدمة | التحضيرى (الإحماء) | |
| د ٩ | - تمارين إحماء، مرونة، تمطية | الإحماء العام | | |
| د ٤ | - تمارين بدنية خاصة | الإحماء الخاص | | |
| د ٥ | - شرح المهارة وعرض نموذج لها من المدرب | النشاط التعليمي | النشاط الذهني | |
| د ١ | - يجلس اللاعب ثم يرقد على الأرض والذراعان بجانب الجسم، يغلق العينين ثم يبدأ بالتنفس مرتين - البدء بعملية الاسترخاء | | | |
| ١٠ ثا | - يتصور اللاعب صورة الملعب الذي يتدرب عليه | | | |
| ١٠ ثا | - يتصور اللاعب أن الملعب خال وأنه موجود بمفرده | | | |
| ١٠ ثا | - يتصور اللاعب المهارة بشكل مجزأ | | | |
| د ٧ | - تصور المهارة بشكل كامل - تكرار التصور للمهارة (٥) مرات، مع أخذ راحة ٣٠ / ثا | | | |
| ٣٠ ثا | - النهوض من وضع الاسترخاء - تنفس عميق - تحريك القدمين - ثني ومد الذراعين مرتين - تحريك الرأس قليلاً - الشعور باستيقاظ الجسم - تنفس عميق مرة ثانية - فتح العينين - الشعور الكامل بالاستيقاظ ثم النهوض | | | |
| د ٥٧ | - تمارين تطبيقية | النشاط التطبيقي | | |
| د ٥ | - تمارين تهدئة | الرجوع إلى الهدوء | | الختامي (التهدئة) |
| د ٩٠ | الزمن الكلي | | | |

الملحق (٢)

يبين أقسام الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الثانية

| الزمن | التمارين | النشاط | القسم |
|-------|-------------------------------------|-------------------|-----------------------|
| ٢ د | _ تسجيل الحضور، تهيئة الأدوات | المقدمة | التحضيرى (الإحماء) |
| ٩ د | _ تمارين إحماء، مرونة، تمطية | الإحماء العام | |
| ٤ د | _ تمارين بدنية خاصة | الإحماء الخاص | |
| ١٣ د | _ مشاهدة أفلام وصور توضيحية للمهارة | النشاط التعليمي | الرئيسي |
| ٥٧ د | - تمارين تطبيقية | النشاط التطبيقي | |
| ٥ د | - تمارين تهدئة | الرجوع إلى الهدوء | الختامي |
| ٩٠ د | الزمن الكلي | | |

الملحق (٣)

يبين أقسام الوحدة التعليمية للمجموعة الضابطة

| الزمن | التمارين | النشاط | القسم |
|-------|-------------------------------|-------------------|-----------------------|
| ٢ د | - تسجيل الحضور، تهيئة الأدوات | المقدمة | التحضيرى (الإحماء) |
| ٩ د | - تمارين إحماء، مرونة، تمطية | الإحماء العام | |
| ٤ د | - تمارين بدنية خاصة | الإحماء الخاص | |
| ١٣ د | - شرح المهارة وعرض نموذج لها | النشاط التعليمي | الرئيسي |
| ٥٧ د | - تمارين تطبيقية | النشاط التطبيقي | |
| ٥ د | - تمارين تهدئة | الرجوع إلى الهدوء | الختامي |
| ٩٠ د | الزمن الكلي | | |