

## أثر تمارين مشابهة للأداء من مناطق مختلفة في تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات العقلية لدى حراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات

م.د. عدنان نغيش حسن

استلام البحث: ٢٠١٦/٣/٢٧

قبول النشر: ٢٠١٦/٦/٢٨

### الملخص

هدف البحث للتعرف على أثر تمارين مشابهة للأداء من مناطق مختلفة في تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات العقلية لدى حراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات، وقد تم اعداد هذه التمارين من قبل الباحث، وأقترض الباحث ان لهذه التمارين اثر ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات العقلية لدى حراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات.

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث، وتم تحديد مجتمع وعينة البحث والمتمثل بحراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات لمنتدى شباب الإسكان بطريقة الحصر الشامل والبالغ عددهم (٥) حراس ليشكلوا نسبة (١٠٠%) من مجتمع البحث.

تم تحديد ثلاث مناطق لتدريب حراس المرمى من خلالها وهي الامامية وبمين ويسار حراس المرمى ، واعتماد مهارتي مسك وابعاد الكرات الجانبية الارضية والعالية والقدرتان العقليتان تركيز وتحويل الانتباه واعتماد الاختبارات المناسبة لها. تم اجراء تجربة استطلاعية للتعرف على اهم المعوقات واجراء تجانس لعينة البحث وتم بعد ذلك اجراء الاختبار القبلي ومن ثم تطبيق مفردات التمارين المشابهة للأداء والتي استغرق تنفيذها (٨) اسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع ليكون مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية، واجراء الاختبار البعدي واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة والتي من خلالها استنتج الباحث ان للتمارين المشابهة للأداء اثر ايجابي في تطوير مهارتي مسك وابعاد الكرات الجانبية الارضية والعالية والقدرتان العقليتان تركيز وتحويل الانتباه. اما اهم التوصيات فكانت امكانية استخدام هذه التمارين في تدريب حراس المرمى لتطوير بعض القدرات المهارية والعقلية واجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة ولفئات اخرى.

**الكلمات المفتاحية:** (التمارين المشابهة للأداء من مناطق مختلفة)(المهارات الأساسية والقدرات العقلية لحراس المرمى)

### **Effect of exercises similar to performance from different areas to developing basic skills and mental abilities of youth goalkeepers in futsal**

Dr . Adnan Ngesh Hassan

### **Abstract**

The research aims to identify the impact of exercises similar to the performance of the different regions in the development of some of the basic skills and mental capacity of the goalkeepers youth football to galleries, has been prepared in this exercise by the researcher, and I suppose the researcher for this exercise a positive impact in the development of some of the basic skills and mental capacity of the goalkeepers youth football for the galleries. The researcher used the experimental method in a manner of one set of Mlaúmtaath the nature of the research problem, have been identified community and the research sample represented guards the goal of youth football halls of the Forum for Youth Housing manner comprehensive inventory totaling (5) guards to form a ratio (100%) of the research community. Three areas have been identified for training goalkeepers in which a front and right and left of the goalkeeper, and the adoption of keeping my skills and lateral dimensions of the floor and high balls and mental capacities focus and divert attention and adoption of appropriate tests.

Exploratory experiment was conducted to identify the most important obstacles and make the homogeneity of the sample Lim then conduct the pre-test and then apply the vocabulary similar to the performance of the exercise, which took implemented (8) weeks and by (3) training modules in the week to be Total training modules (24) and a training unit, and a post-test and the use of appropriate statistical methods through which Aston researcher for similar exercises To perform a positive impact in the development of the skills of maintenance and the dimensions of the side globes and high mental capacities focus and divert attention. The most important recommendation is the possibility to use these exercises to train goalkeepers to develop some skills and mental capacity and conduct studies similar to this study, and other categories.

**Key words:**(exercises similar to performance from different areas)( basic skill and mental abilities of youth goalkeepers)

## ١- المقدمة :

تعد لعبة كرة القدم للصالات احدى الالعاب الممتعة و المشوقة وقد نالت اعجاب و متابعة الكثيرين سواء على المستوى الاكاديمي او الجماهيري من خلال المتابعة او اللعب لما لها من خصوصية مميزة كونها ذات طابع لعب سريع ومميز و يحتاج الى التحرك المستمر داخل الملعب . و يشكل حارس المرمى في هذه الفعالية احد اعمدة الفريق المهمة لما له من دور رئيسي وكبير في الذود عن مرماه ضد هجمات الفريق المنافس . و تتوقف عليه في الكثير من الاحيان نتائج المباريات . و تعد المهارات الاساسية والقدرات العقلية لحارس المرمى من القدرات المهمة التي يجب ان يتمتع بها لكي يتمكن من الذود عن مرماه بكل بسالة واقدام ، وتجدد الاشارة الى قلة البحوث التي تناولت قدرات حارس المرمى بالبحث و التحليل سعيا الى تقدير مستواه بما ينسجم مع التطور الحاصل في عالم التدريب الرياضي . ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في مجال كرة القدم كمدرس ولاعب ومدرب لاحظ ان هنالك قصور في استخدام التمارين التي تخدم حارس المرمى وعلى وجه الخصوص تطوير مهاراته الاساسية وبعض قدراته العقلية والاعتماد على تمارين معينة بدون قياس جدوى استخدامها وتأثيراتها على المهارات الاساسية والقدرات العقلية التي تعد مهمة جدا لحارس المرمى بكرة القدم للصالات.

لذلك ارتأى الباحث استخدام تمرينات خاصة من مناطق مختلفة لتطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات العقلية لدى حراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات . لتتجلى اهمية البحث في تقديم معلومات مفيدة ومهمة للمعنيين بشؤون هذه الفعالية تساعد في الحصول على حراس مرمى جيدين الامر الذي يسهم في تطوير لعبة كرة القدم للصالات بشكل عام وحراس المرمى بشكل خاص .

## ٣-٤- الاختبارات المستخدمة:

٣-٤-١- تحديد القدرات مهارية و العقلية و اختباراتها :-

تم اعتماد مهارتي مسك وابعاد الكرات الجانبية الارضية و العالية والقدرتان العقليتان تركيز و تحويل الانتباه و اختباراتها ، بالاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية

## ٢- الغرض من البحث :

٢-١- عداد تمرينات مشابهة للاداء من مناطق مختلفة لتطوير بعض المهارات الاساسية و القدرات العقلية لدى حراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات  
٢-٢- التعرف على تأثير هذه التمرينات في تطوير بعض المهارات الاساسية و القدرات العقلية لدى حراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات .

## ٣-١- اجراءات البحث :

## ٣-١-١- مجتمع البحث وعينته :

"ان الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والاجراءات التي يستخدمها هي التي ستحدد طبيعة المجتمع او العينة التي يختارها" (١:٢١٧) وعلى هذا الاساس فقد تم تحديد مجتمع البحث الحالي والمتمثل بحراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات في منتدي شباب الاسكان للموسم ٢٠١٤-٢٠١٥ البالغ عددهم (٥) حراس وبطريقة الحصر الشامل وقد شكلوا نسبة (١٠٠%) من مجتمع البحث الكلي.

## ٣-٢- تصميم الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

## ٣-٣- المتغيرات المدروسة:

تناولت هذه الدراسة المتغيرات مهارية ( مسك و ابعاد الكرات الجانبية الارضية و العالية) والقدرتان العقليتان ( تركيز الانتباه و تحويل الانتباه)

و البحوث السابقة ، حيث تم ادراجها في استمارة استبيان ينظر ملحق (١) وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين ينظر ملحق (٢) لاستطلاع آراءهم في مدى صلاحية هذه القدرات والاختبارات ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغها تم تحديد الاختبارات الصالحة وكما مبين في الجدول (١) .

## جدول (١)

## يبين صلاحية الاختبارات مهارية و العقلية

ت	الاختبارات مهارية و العقلية	عدد الخبراء		نسبة الاتفاق	قيمة ك/ك المحسوبه	نوع الدلالة
		يصلح	لا يصلح			
١	اختبار مسك و ابعاد الكرات الجانبية الارضية و العالية	٧	صفر	١٠٠%	٧	معنوي
٢	اختبار بردون انفيموف لتركيز و تحويل الانتباه	٧	صفر	١٠٠%	٧	معنوي

## ٣-٤-٢ توصيف الاختبارات:-

١- مسك وابعاد الكرات الجانبية الارضية والعالية:-  
الهدف من الاختبار: قياس مهارة حارس المرمى على مسك وابعاد الكرات الجانبية الارضية والعالية.

الادوات: هدف كرة قدم للصالات قانوني مقسم بواسطة حبل مطاطي الى (٩) مناطق تحمل الارقام(١-٩) ، كرات خماسي ، صافرة

مواصفات الاختبار:- التهديف من مسافة ١٠ متر باتجاه المرمى الذي بداخله حارس المرمى ويتم حساب الدرجات كما يلي:

أولاً: المنطقتين (٤ و ٧) حارس المرمى يقوم ب

١- مسك الكرة من المرة الاولى اربعة درجات

٢- مسك الكرة من المرة الثانية ثلاث درجات

٣- ابعاد الكرة درجتان

٤- مس الكرة ودخولها الهدف درجة واحدة

٥- دخول الكرة مباشرة للهدف صفر درجة

ثانياً: المنطقتين (٦ و ٩) حارس المرمى يقوم ب

١- مسك الكرة من المرة الاولى خمس درجات

٢- مسك الكرة من المرة الثانية أربع درجات

٣- ابعاد الكرة ثلاث درجات

٤- مس الكرة ودخولها الهدف درجتان

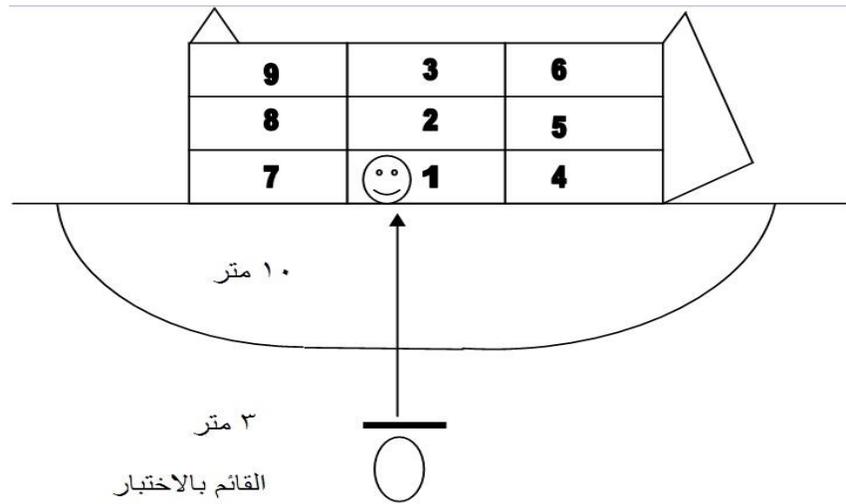
٥- دخول الكرة مباشرة للهدف صفر درجة

يعطى للحارس ثلاث محاولات في كل منطقه ويكون

مجموع الدرجات الكلي للحارس في كل اختبار هو

مجموع الدرجات التي يحصل عليها في المنطقتين(٤و٧)

بالنسبة للكرات الارضية و(٦و٩) بالنسبة للكرات العالية.



الادوات:- اقلام رصاص، ساعة توقيت، استمارة قياس مظاهر الانتباه

مواصفات الاداء:- ( لقياس تركيز الانتباه) عند سماع اشارة البدء يبدأ المختبر بقلب الاستمارة التي تحوي مجموعة من الارقام يبدأ المختبر بشطب الرقم ٧٩ سطر بعد سطر لمدة دقيقة واحدة ثم التوقف وبدء العملية نفسها لمدة دقيقة واحدة اخرى ولكن بوجود مثير ( ضوئي - صوتي) اما تحويل الانتباه فيتم شطب الرقمين ٩٦ و ٤٧ بالتعاقب ٣٠ ثانياً شطب ٩٦ و ٣٠ ثا شطب ٤٧ ثم ٣٠ ثا شطب ٩٦ و ٣٠ ثا شطب ٤٧

التسجيل: يتم حساب النتائج في كلا الحالتين من خلال معادلات خاصة.

تم اعتماد مسافة ١٠م لخصوصية فعالية كرة القدم للصالات حيث ان مساحات اللعب صغيره والتهديف على حارس المرمى يتم من مسافات قريبه وكذلك تم اعطاء درجات اكبر للمنطقتين ٦ و ٩ كونهما اصعب بالنسبة لحارس المرمى حيث يحتاج الحارس الى نقل مركز ثقل جسمه للأعلى وهذا الامر اصعب عليه اذا ما تم مقارنته بالسقوط للأسفل للمنطقتين (٤و٧) بالاضافة الى اعتماد الباحث للجهتين اليسار المنطقتين (٦ و ٤) واليمين المنطقتين (٩ و ٧) لاختبار الحارس بكنتي الجهتين وهذا ما يحدث اثناء اللعب

٢- اختبار بردون انفيموف لقياس مظاهر الانتباه :-

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على تركيز وتحويل الانتباه

٩٤٧ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٢٩٦٤ ٢٩٧٤ ٢٤٩٧ ٦٤٩٢ ٩٤٧٦ ٢٩٤٧ ٢٤٩٧ ٦٩٤٢ ٥٨٣ ٢٧٤٩٦٤٢٧٩ ٢٤٩٦ ٣٨٥  
 ٢٤٩٧ ٣٨٥ ٢٤٩٧ ٤٩٢ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٦ ٢٩٤٧ ٣٨٥ ٧٤٩ ٢٩٤٧ ٢٩٤٧٦ ٧٤٢٩ ٩٢٤٧٦ ٥٣٨ ٢٤٩٦  
 ٢٧٤٩ ٢٩٢٧ ٦٤٢٧٩ ٦٩٢ ٣٨٥ ٢٤٩٦ ٨٥٣ ٢٤٩٢ ٤٩٦ ٨٣ ٢٤٩٧ ٦٧٤٢٩ ٢٩٤٧ ٢٤٩٣ ٢٩٤٧ ٢٩٤٦  
 ٢٤٩٧ ٩٢٤٧٦ ٢٤٧٩ ٢٩٤٧ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٩٢٤٧٦ ٣٨٥ ٤٩٦ ٥٨٣ ٦٧٤٢٩ ٦٤٩٧ ٧٢٤٩ ٢٤٩٧  
 ٦٩٤٢ ٤٢٩ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٣٥٨ ٢٩٧٤ ٦٧٢٤٩ ٢٩٤٦ ٥٨٣ ٢٤٩٦ ٦٧٢٤٩ ٣٤٩٢ ٢٩٤٦ ٨٣ ٦٤١٧٩ ٣٨٥  
 ٣٨٥ ٦٢٤٧٩ ٤٢٧٩ ٣٨٥ ٣٨٥ ٢٤٩٦ ٥٨٣ ٦٤٢٧٩ ٣٨٥ ٧٢٤٩ ٩٢٤٧٦ ٦٥٤٧٩ ٣٨٥ ٢٤٩٢ ٦٤٩٢ ٩٤٧  
 ٦٩٤٢ ٣٨٥ ٦٤٢٧٩ ٢٩٤٧ ٩٢ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٢٤٩٦ ٢٩٤٧ ٦٢٤٧٩ ٦٧٤٢٩ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٦٢٤٧٩ ٤٧  
 ٤٦ ٥٨٣ ٢٤٩٦ ٢٤٩٢ ٩٢٤٧٦ ٢٩٤٧ ٨٤٢٩ ١٩٧٤ ٥٨٣ ٢٤٩٦٢٤٧٦ ٢٩٤٦ ٢٩٤٧ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٦٤٢٩  
 ٣٨٥ ٢٤٩٧ ٩٤٦ ٢٦٢٩ ٣٨٥ ٢٤٩٧٤٩٦ ٦٤٩٢ ٢٤٩٧ ٦٧٤٢٩ ٢٩٤٧ ٢٤٩٦ ٣٨٥ ٢٧٤٩ ٢٩٤٧ ٢٤٩٢  
 ٦٤٩٢ ٢٩٤٧٨٣ ٦٧٤٢٩ ٣٨٥ ٢٤٩٦ ٦٢٤٧٩ ٥٨٣ ٤٩٦ ٦٧٢٤٩ ٩٧ ٢٩٤٧ ٢٧٤٩ ٦٤٢٧٩ ٣٨٥ ٦٤٩٢  
 ٢٩٧٤ ٣٨٥ ٢٤٩٧ ٥٨٣ ٥٨٣ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٦ ٦٤٩٢ ٢٤٩٧ ٦٤٢٧٩ ٢٩٤٧ ٣٨٥ ٩٢٤٧٦ ٢٤٧٦ ٢٤٩٦  
 ٧٢٤٩ ٤٩٢٦ ٣٨٥٩ ٦٧٤٢٩ ٥٨٣ ٣٨٥ ٢٤٧٩ ٣٨٥ ٦٤٢٧٩ ٢٤٩٦ ٦٤٩٢ ٦٤٩٢ ٢٩٤٧ ٢٩٤٦ ٦٧٢٤٩  
 ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٢٩٤٧ ٢٤٩٦ ٥٨٣ ٩٢٤٧٦ ٦٤٩٢ ٢٩٤٧ ٦٢٤٧٩ ٢٤٩٦ ٢٧٤٩ ٥٨٣ ٦٤٢٧٩ ٦٤٢٩ ٢٤٩٧  
 ٢٤٩٦ ٦٤٩٢ ٣٨٥ ٣٩٤٧ ٢٤٩٦ ٤٩ ٦٤٩٢ ٢٤٩٧ ٣٨٥ ٩٢٤٧٦ ٢٩٤٧ ٢٧٤٩ ٧٤٢٩ ٢٤٩٧ ٧٤ ٢٩٤٦  
 ٣٨٥ ٦٤٢٧٩ ٢٩٤٧ ٢٧٤٩ ٢٤٩٦ ٧٢٤٩ ٢٤٩٧ ٤٩٦ ٢٩٤٦ ٤٩٧ ٢٤٩٢ ٢٩٤٧ ٦٧٤٢٩ ٢٤٩٧ ٥٨٣  
 ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٦ ٥٨٣ ٦٧٤٢٩ ٥٨٣ ٣٨٥٤٩٦ ٩٢٤٧٦ ٢٤٩٧ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٢٩٤٧ ٢٦٤٧٦ ٥٨٣٢٤٩٦ ٢٤٩٦  
 ٦٧٢٤٩ ٢٩٧٤ ٢٤٩٧ ٥٨٣ ٦٧٢٤٩ ٦٩٤٢ ٩٤٧ ٦٤٩٢ ٢٤٧٦ ٢٤٩٧ ٣٨٥ ٢٤٧٩ ٥٣٨ ٢٩٤٧ ٦٤٩٢  
 ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٣٨٥ ٧٤٢٩ ٢٤٩٧ ٣٨٥ ٦٤٧٩ ٩٢٤٧ ٦٧٢٤٩ ٣٨٥ ٦٤٢٧٩ ٥٨٣ ٢٤٦٩ ٣٨٥ ٢٩٤٦٦٤٩٢  
 ٢٩٤٧٦ ٦٤٩٢٦ ٢٤٩٧ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٢٩٤٧ ٦٤٢٧٩ ٣٨٥ ٥٨٣٦٩٤٢ ٤٢٧٩ ٦٢٤٧٩ ٣٥٨ ٢٩٤٧ ٦٢٤٧٩  
 ٢٩٤٧

M الفارق بين انتاجية العمل للثواني الثلاثين الاولى والثانية

H الفارق بين انتاجية العمل للثواني الثلاثين الثانية والثالثة

O الفارق بين انتاجية العمل للثواني الثلاثين الثالثة والرابعة

$$g = \frac{m+h+o}{3}$$

تحويل الانتباه =

### ٣-٤-٣ تجانس افراد العينة:-

لغرض تجنب المؤثرات التي قد تؤثر على نتائج البحث والمتمثلة بالفروق الفردية بين افراد عينة البحث، فقد تم تحديد بعض القياسات والاختبارات (الطول - الوزن - مسك وابعاد الكرات الجانبية الارضية والعالية - تركيز وتحويل الانتباه) واجراء تجانس للعينة من خلالها وكما مبين في الجدول (٢) علما ان قيمة معامل الاختلاف لم تتجاوز ٣٠% مما يعني تجانس افراد العينة في جميع المتغيرات المبحوثة.

### جدول (٢)

يبين تجانس افراد العينة

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	الطول الكلي	سم	١٧٠,٧٥	٥,٤٣	٣,١٨٠
٢	الوزن	كغم	٦٦,١١	٣,٨٢	٥,٧٧٨
٣	مسك وابعاد الكرات الجانبية العالية	درجة	٢١,٨٠	١,٨٠	٨,٢٥
٤	مسك وابعاد الكرات الجانبية الارضية	درجة	١٧,٢٠	٣,٧٢	١٣,٦٠
٥	تركيز الانتباه	درجة	٤,٢٠	١,١٦	٢٧,٦١
٦	تحويل الانتباه	درجة	٣,٨٠	١,٦٤	١٦,٨٤

- ١- الصدق " يعد من المعايير المهمة لجودة الاختبار حيث يشير الى مدى الدقة التي تقيس بها اداة القياس السمة أو الظاهرة التي وضعت لقياسها" (١٥:٢). وللصدق انواع متعددة وقد تحقق الباحث من صدق اختباره من خلال :-
- ٢- صدق المحتوى:- " يهدف صدق المحتوى الى معرفة مدى تمثيل الاختبار لجوانب السمة أو الصفة أو القدرة المطلوب قياسها واما اذا كان الاختبار يقسي جانبا محددًا من هذه القدرة أو يقيسها كلها" (٢٥٨:٣).
- وقد تحقق الباحث من هذا النوع من الصدق من خلال عرض القدرات المبحوثة واختباراتها على الخبراء والمختصين لتحديد صلاحيتها.
- ٢- الثبات :- يعني الثبات " مدى اتساق الاختبار أو مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس " (٤:٤٤). ومن اجل ايجاد معامل الثبات تم اعادة الاختبارات للقدرات المبحوثة بعد مرور اسبوع واستخدم الباحث قانون الارتباط البسيط لبيرسون لاستخراج معامل الثبات وكما مبين في الجدول (٣).
- الموضوعية :- تعني الموضوعية " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شي أو موضوع معين فالاختبارات والقياسات الموضوعية افضل من تلك الاختبارات أو القياسات التي يلعب فيها دور المفحوص أو من تجري عليه الاختبارات دورا في النتائج" (٩١:٥). وقد تم استخراج معامل الموضوعية للاختبارات بايجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج محكمين (م.د وسام فالح جابر- كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية - م.م ماجد عبد الحميد - كلية التربية الرياضية \_ جامعة القادسية) قوما نفس الافراد وفي الوقت نفسه وكما مبين في الجدول (٣) .

## جدول (٣)

يبين معاملي الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة

الاختبارات	معامل الثبات	مستوى الدلالة	معامل الموضوعية	مستوى الدلالة
اختبار مسك وابعاد الكرات الجانبية الارضية	٠,٨٩	٠,٠٠٢	٠,٨٤	٠,٠١٣
اختبار مسك وابعاد الكرات الجانبية العالية	٠,٩٠	٠,٠٠٣	٠,٨٢	٠,٠٠٢
تركيز الانتباه	٠,٨٦	٠,٠٠٢	٠,٨٥	٠,٠٠١
تحويل الانتباه	٠,٨٠	٠,٠٠٢	٠,٨١	٠,٠٠١

التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية، وقد تم اجراؤها باشراف مباشر من قبل الباحث.

٣-١٧ الاختبارات البعدية:- تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٥/٦/٢٠١٥ الموافق يوم الاربعاء في تمام الساعة الرابعة عصرا في منتدى شباب لاسكان وقد راعى الباحث ان تكون الظروف مشابهة لتلك الظروف التي تم بها اجراء الاختبار القبلي.

## ٣-٤-٤ اعداد التمرينات المشابهة للاداء:

تم اعداد التمرينات المشابهة للاداء ينظر ملحق (٣) من خلال خبرة الباحث والمصادر والمراجع العلمية وكذلك الاطلاع على مناهج تدريب حراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات المعتمدة من قبل المدربين وقد راعى الباحث في ذلك ان تكون هذه التمرينات مشابهة لحالات اللعب الحقيقية التي يتعرض لها حارس المرمى، و تم تحديد ثلاث مناطق لتدريب حراس المرمى من خلالها وهي الامامية و الجانبية من كلتا الجهتين اليمين واليسار بالنسبة لحارس المرمى ومن مسافة ١٠ متر .

## ٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية :-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٢ / ٤ / ٢٠١٥ الموافق يوم السبت في تمام الساعة الرابعة عصرا على منتدى شباب الاسكان ومن خلالها :-

١- تم التأكد من كون الاختبارات ملائمة لعينة البحث.

٢- تم التأكد من الوقت الذي يستغرقه كل اختبار بالاضافة الى الزمن الكلي للاختبارات.

٣- تم التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستعملة في البحث.

٤- تم التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ينظر ملحق (٤) .

٥- تم التأكد من المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الاخطاء

## ٣-٤-٥ الاسس العلمية للاختبارات:-

٣-٥ الاختبارات القبليّة:- تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في المتغيرات المبحوثة ( مسك وابعاد الكرات الجانبية الارضية والعالية وتركيز وتحويل الانتباه) بتاريخ ٢٢/٤/٢٠١٥ الموافق يوم الثلاثاء وقد تم اجراؤها على ملعب منتدى شباب الاسكان في تمام الساعة الرابعة عصرا.

٣-٦ تطبيق التمرينات المشابهة للاداء:- تم تطبيق التمرينات المشابهة للاداء للفترة من ٢٧/٤/٢٠١٥ / الموافق يوم الاحد ولغاية ٢٣/٦/٢٠١٥ الموافق يوم الاثنين، حيث استغرق تنفيذها ثمانية اسابيع وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع ليكون مجموع الوحدات

## ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المبسوثة :

## جدول (٤)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المبسوثة

ت	المتغيرات المبسوثة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	مسك وابعاد الكرات الجانبية العالية	٢,١٥٤	٢٥,٤٠	٠,٧٤٨	٣,٨٣	معنوي	
٢	مسك وابعاد الكرات الجانبية الارضية	٢,٣٤	٢٠,٢٠	١,٤٦٩	٥,٤٨٨	معنوي	
٣	تركيز الانتباه	١,٦٦٦	٢,٦٠	٠,٤٨٩	٦,٥٣٥	معنوي	
٤	تحويل الانتباه	١,١٦٥	١,٨٠	٠,٤٨٨	٤,٣٩٠	معنوي	

(٢,٧٧) تحت درجة حرية ٤ ومستوى دلالة ٠,٠٥ نجد ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

## ٤-٢ مناقشة النتائج:-

من خلال ماتم عرضه وتحليله في الجدول (٤) يتبين ان هناك فروقا معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة مسك وابعاد الكرات الجانبية العالية والارضية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك الى ان التمرينات المشابهة للاداء التي تم استخدامها قد اثرت في تطوير هاتين المهارتين لدى عينة البحث كونها كانت قريبة من حالات اللعب الحقيقية التي تحدث اثناء المباريات وان تدريب حارس المرمى عليها قد طور هذه المهارات بشكل ملحوظ. حيث ان التدريب كلما كان قريبا الى حالات اللعب الحقيقية اثمر عن نتائج جيدة لارتباط ذلك بعوامل عديدة منها ما يتعلق بالتعود على حالات اللعب هذه اثناء التدريب وبالتالي يصبح اداؤها في المباراة اسهل "لان التدريب الوسيلة المثلى التي يتبعها المدرب في بناء لاعبيه وتعودهم على مواجهة الصعوبات المحتملة في المباراة وعن طريق التدريب يكتسب اللاعبون الخبرة التي تمكنهم من حل المشكلات التي تواجههم في المباراة" (١٩:٦) ومنها ما يتعلق بالبرنامج الحركي المخزون في الذاكرة حيث يصبح بإمكان الذاكرة الحركية استرجاع المعلومات بشكل اسهل " فالملومات الحركية تعبر عن استرجاع التجارب السابقة والمتمثلة بالتدريب وذلك من خلال استرجاع الصور الذهنية للفعل الحركي او المهارة الحركية المطلوب اداؤها" (٤٣:٧). وعلى هذا الاساس فان ماتم التدريب عليه فيما يخص مهارتي مسك وابعاد الكرات الجانبية الارضية والعالية والمواقف المتنوعة والمتغيرة التي تم التدريب عليها ومن مناطق مختلفة قد طور هاتين المهارتين وبشكل ملحوظ لدى حراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات. اذ ان

علما ان قيمة T الجدولية عند درجة حرية (ن-١) (١-٥) =٤ ومستوى دلالة ٠,٠٥ =٢,٧٧

يبين لنا الجدول ان اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في مهارة مسك وابعاد الكرات الجانبية العالية في الاختبارين القبلي والبعدي قد بلغت على التوالي (٢٢,٨٠)(٢,١٥٤)(٢٥,٤٠) (٠,٧٤٨) وان قيمة T قد بلغت (٣,٨٣) واذا ماتم مقارنتها بقيمة T الجدولية البالغة (٢,٧٧) تحت درجة حرية ٤ ومستوى دلالة ٠,٠٥ نجد ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ويبين لنا ايضا ان اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في مهارة مسك وابعاد الكرات الجانبية الارضية في الاختبارين القبلي والبعدي قد بلغت على التوالي (١٨,٦٠)(٣,٠٧٢) و(٢٠,٢٠)(١,٤٦٩) وان قيمة T قد بلغت (٥,٤٨٨) واذا ماتم مقارنتها بقيمة T الجدولية البالغة (٢,٧٧) تحت درجة حرية ٤ ومستوى دلالة ٠,٠٥ نجد ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

كما يبين لنا ان اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرة العقلية تركيز الانتباه في الاختبارين القبلي والبعدي قد بلغت على التوالي (٣,٨٠)(١,٦٦٦) و(٢,٦٠)(٠,٤٨٩) وان قيمة T قد بلغت (٦,٥٣٥) واذا ماتم مقارنتها بقيمة T الجدولية البالغة (٢,٧٧) تحت درجة حرية ٤ ومستوى دلالة ٠,٠٥ نجد ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ويبين لنا ان اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرة العقلية تحويل الانتباه في الاختبارين القبلي والبعدي قد بلغت على التوالي (٣,٢٠)(١,١٦٥) و(١,٨٠)(٠,٤٨٨) وان قيمة T قد بلغت (٤,٣٩٠) واذا ماتم مقارنتها بقيمة T الجدولية البالغة

السيطرة والانتباه لكي يصبح أكثر تركيزاً ودقة في أداء المهارة" (١٠:١١٠).

فلكي يتمكن حارس المرمى من اتخاذ الوضعية الصحيحة للاداء سواء مسك الكرة المصوبة اليه أو ابعادها عليه أن يكون يقضا ومنتبها طيلة المباراة ، فالتركيز العالي أثناء الاداء وتعدد وتغير المواقف والاحداث التي تعرض لها الحارس خلال التدريب قد طور تركيز وتحويل الانتباه لدى حراس المرمى وبشكل ملحوظ .

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٥-١ الاستنتاجات:-

١- أن التمرينات المشابهة للاداء قد اثرت وبشكل ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى حراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات.

٢- أن التمرينات المشابهة للاداء قد اثرت وبشكل ايجابي في تطوير بعض القدرات العقلية لدى حراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات.

٣- يمكن استخدام التمرينات المشابهة للاداء في تطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات العقلية لدى حراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات.

##### ٥-٢ التوصيات:-

١- ضرورة الاهتمام بتدريب حراس المرمى الشباب لدورهم الفعال ولما يشكل ذلك من اهمية لهم بالنسبة لهذه الفعالية.

٢- ضرورة الاهتمام بتدريب مهارتي مسك وابعاد الكرات الجانبية الارضية والعالية والقدرتان العقليتان تركيز وتحويل الانتباه لأهميتهما بالنسبة لحارس المرمى في هذه الفعالية.

٣- اجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة ولفعاليات وفئات اخرى.

(٤) ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية

الرياضية ، ط٤ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٧ .

(٥) مصطفى باهي وصبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط١ ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ٢٠٠٧ .

(٦) ثامر محسن وسامي الصفار : اصول التدريب في كرة القدم ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ .

(٧) وجيه محجوب واخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط١ ، بغداد ، ب ت .

"الوضع الاساسي لحارس المرمى هو الوضع الذي يبدأ منه التحرك للقيام بأي واجب حركي واداء اي مهارة من المهارات الاساسية واتخاذ الحارس الوضع الصحيح يعطيه الامكانية والقدرة على الاستجابة لاي فعل اتجاهه وعدم الاهتمام باتخاذ الوضع الاساسي يؤدي الى اطالة الزمن بين ادراك الحارس لحركة الكرة المصوبة نحو مرماه وبدأ استجابته لها والتحرك اليها مما يقلل فرص الامساك بها او ابعادها" (٨:٨١).

اما فيما يتعلق بالقدرتين العقليتين تركيز وتحويل الانتباه فقد تبين ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك الى ان التمرينات المستخدمة قد طورت هاتين القدرتين كون التدريب عليها يحتاج الى تركيز انتباه من حارس المرمى لاداءها بشكل جيد من خلال التركيز على اماكن تواجد اللاعبين وكذلك مكان الكرة ووقفه داخل المرمى وكذلك يحتاج الى تحويل انتباه من قبل حارس المرمى لوجود حركة مستمرة للاعبين الفريق المنافس داخل الملعب وكذلك انتقال الكرة من جهة الى جهة اخرى مما يتوجب على الحارس تحويل انتباهه باستمرار لاداء واجبه بشكل جيد والاستمرار عليها قد طور هاتان القدرتان بشكل ملحوظ، حيث " يعد الانتباه الاساس الاول للعمليات العقلية وان ضعف حارس المرمى فيه يشكل عائقا امام تنفيذ الحركات الاخرى والمطلوبة حيث ان اغلب العمليات العقلية تتوقف عليه" (٩:٣٤٠). كما ان " ان مسألة الاعداد النفسي لحارس المرمى تعد من الامور المهمة التي يجب العناية بها قبل دخوله المنافسة، كما يجب ان يدخل ضمن الخطة التدريبية الخاصة باعداد حارس المرمى بعض التمرينات الخاصة التي ترفع من مستوى

#### المصادر:

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر ادين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ .

(٢) محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية الرياضية، ط١ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦ .

(٣) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩ .

- (٨) موفق اسعد محمود : الاعداد المتكامل لحارس المرمى، ط١، دمشق، ٢٠١٠.
- (٩) موفق اسعد محمود: التعلم والمهارات الاساسية بكرة القدم، عمان، دار دجلة، ٢٠١١.
- (١٠) عامر سعيد جاسم : سيكولوجية كرة القدم، ط١، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٨.

## ملحق (١)

## استبيان استطلاعي

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم ( اثر ترمينات مشابهة للاداء من مناطق مختلفة في تطوير بعض المهارات الاساسية والقدرات العقلية لدى حراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات) ولما نعهده فيكم من خبره ودرايه في مجال تخصصكم واراكم العلميه السديده يضع الباحث بين ايديكم الاستمارة المرفقة طيا والتي تتضمن مجموعة من الاختبارات الخاصه بالقدرات المهاريه والعقلية. يرجى ابداء الرأي حول صلاحية هذه الاختبارات بوضع اشارة ( / ) امام كل اختبار او اضافة او تعديل أي اختبار ترونه مناسباً. مع فائق الشكر والتقدير

الاسم:

الجامعة:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التوقيع:

ت	اسم الاختبار	يصلح	لايصلح	يصلح بعد التعديل
١	اختبارمسك وابعاد الكرات الجانبية الارضية والعالية			
٢	اختبار(بردون انفيوموف)لتركيز وتحويل الانتباه			

## ملحق (٢)

يبين اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين اعتمدتهم الباحث لتحديد صلاحية القدرات المبحوثة

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	سلام جبار صاحب	ا.د	اختبار وقياس / كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية
٢	علاء خلدون زيدان	ا.م.د	تعلم حركي/ قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية
٣	علي حسين هاشم	ا.م.د	علم النفس /كرة قدم للصالات	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية
٤	محمد مطر عراق	ا.م.د	اختبار وقياس /كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة المثنى
٥	حبيب شاكر جبر	م.د	تدريب رياضي /كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة المثنى
٦	احمد فاهم نغيش	م.د	اختبار وقياس / كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية
٧	وسام فالح جابر	م.د	تدريب رياضي / انتقال	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية

## ملحق (٣)

يبين الحمل التدريبي للتمرينات ونموذج للوحدات التدريبية التي استخدمها الباحث

الاسابيع	الشدة	الحجم التدريبي	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمارين
الاسبوع الاول	مشابهة للاداء	٢×٦	١٢	١٣
الاسبوع الثاني	=	٢×٨	١٢	١٣
الاسبوع الثالث	=	٢×١٠	١٢	١٣
الاسبوع الرابع	=	٢×١٢	١٢	١٣
الاسبوع الخامس	=	٣×٦	١٢	١٣
الاسبوع السادس	=	٣×٨	١٢	١٣

الاسبوع السابع	=	٣×٨	٥٢	٥٣
الاسبوع الثامن	=	٣×٦	٥٢	٥٣

الاسابيع	الوحدات التدريبية	هدف الوحدة التدريبية	منطقة التدريب	حجم التدريب	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة الكلي	زمن التمرين	الزمن الكلي	
الاسبوع الاول	الوحدة التدريبية الاولى	تطوير مهارة مسك وابعاد الكرات الجانبية الارضية	الاولى	٢×٦	٥٢	٥٢	١,٣٠	٥٣	
			الثانية يمين	٢×٦	٥٢	٥٢	٥١,٣٠	٥٣	
			الثالثة يسار	٢×٦	٥٢	٥٢	١,٣٠	٥٣	
	تطوير مهارة مسك وابعاد الكرات الجانبية العالية	الاولى	٢×٦	٥٢	٥٢	٥٢	١,٣٠	٥٣	
		الثانية يمين	٢×٦	٥٢	٥٢	٥٢	٥١,٣٠	٥٣	
		الثالثة يسار	٢×٦	٥٢	٥٢	٥٢	١,٣٠	٥٣	
	الوحدة التدريبية الثانية	تطوير مهارة مسك وابعاد الكرات الجانبية الارضية	الاولى	٢×٦	٥٢	٥٢	٥٢	١,٣٠	٥٣
			الثانية يمين	٢×٦	٥٢	٥٢	٥١,٣٠	٥٣	
			الثالثة يسار	٢×٦	٥٢	٥٢	١,٣٠	٥٣	
	تطوير مهارة مسك وابعاد الكرات الجانبية العالية	الاولى	٢×٦	٥٢	٥٢	٥٢	١,٣٠	٥٣	
		الثانية يمين	٢×٦	٥٢	٥٢	٥٢	٥١,٣٠	٥٣	
		الثالثة يسار	٢×٦	٥٢	٥٢	٥٢	١,٣٠	٥٣	

٣ د	١,٣٠ د	٢ د	٢ د	٢×٦	الاولى المواجهة لحارس المرمى	تطوير مهارة مسك وابعاد	الوحدة التدريبية الثالثة
٣ د	١,٣٠ د	٢ د	٢ د	٢×٦	الثانية يمين حارس المرمى	الكرات الجانبية الارضية	
٣ د	١,٣٠ د	٢ د	٢ د	٢×٦	الثالثة يسار حارس المرمى		
٣ د	١,٣٠ د	٢ د	٢ د	٢×٦	الاولى المواجهة لحارس المرمى	تطوير مهارة	
٣ د	١,٣٠ د	٢ د	٢ د	٢×٦	الثانية يمين حارس المرمى	مسك وابعاد	
٣ د	١,٣٠ د	٢ د	٢ د	٢×٦	الثالثة يسار حارس المرمى	الكرات الجانبية العالية	

بالإضافة الى زمن الراحة التي تعطى للحارس بين كل منطقة تدريب واخرى ( المواجهة لحارس المرمى - يمين حارس المرمى - يسار حارس المرمى) والبالغة (٣ د)، وهكذا بالنسبة لبقية الوحدات التدريبية والاسابيع.

## ملحق (٤)

يبين اسماء كادر العمل المساعد

مكان العمل	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	ت
كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى	حبيب شاكر جبر	م.د	١
كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية	وسام فالح جابر	م.د	٢
كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية	ماجد عبد الحميد	م.م	٣