

تأثير تمارين خاصة وفق الذاكرة العاملة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين الناشئين

almyahymntsr379@gmail.com

جامعة القادسية

منتصر رحيم ابولويخ

Rafat.Alkroy@qu.edu.iq

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ا.م.د رافت عبد الهادي

قبول البحث: ٢٠٢١/١٠/١٧

استلام البحث: ٢٠٢١/٧/١٣

ملخص البحث

يهدف البحث إلى اعداد تمارين خاصة وفق الذاكرة العاملة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين الناشئين ، التعرف على تأثير التمارين الخاصة وفق الذاكرة العاملة في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين الناشئين .

اما مشكلة البحث تتلخص بان هل للتمارين الخاصة وفق الذاكرة العاملة سوف تأثيرا تأثر ايجابيا في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين الناشئين . **حدد الباحث مجتمع و عينة بحثه** حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبين اكايمييات محافظة الديوانية والبالغ عددهن (٢٦) اكايمية وفق الاعمار من (١٤ – ١٦) سنة وتم اختيار اكايمييتين بالطريقة العمدية وهم اكايمييتا(اكايمية الامل و اكايمية الامجاد) ، وتم اختيار اكايمية الامل الكروية كمجموعة ضابطة و اكايمية الامجاد الكروية كمجموعة تجريبية و يبلغ عدد لاعبي كل مجموعة (٢٠) لاعبا ل يبقى و بلغت نسبة العينة للمجتمع (٧.٦٩) % **الاستنتاجات** ان المنهج التدريبي المطبق له تأثير ايجابي في تطوير الذاكرة العاملة وبعض المهارات الأساسية ..**التوصيات** ضرورة التأكيد على استخدام التمارين الخاصة المطبقة من قبل الباحث في دراسته على اللاعبين الناشئين بكرة القدم .حث الباحثين على اجراء بحوث اخرى مشابهة وعلى العاب اخرى لما لها من اهمية كبيرة

الكلمات المفتاحية (الذاكرة العاملة – المهارات الأساسية)

The impact of special exercises according to the working memory on developing some basic football skills for young players

Muntaser Raheem Abu Louikh

Al-Qadisiyah University

Rafat Abd Al hadi Alkroy

Al-Qadisiyah University

Abstract

The research aims to prepare special exercises according to the working memory to developing some basic football skills for young players, and to identify the impact of these exercises on developing basic football skills for young players. The research problem is to explore whether these special exercises will have a positive impact on developing some basic football skills for young players. The research community and sample is identified as the players of the academies of Al-Diwaniyah Governorate, numbered (26) academies according to the ages of (14-16) years. The number of players in each group is (20) players and the sample rate for the community is (7.69)%. The research comes up with some important conclusions.

Keywords (working memory - basic skills)

١- المقدمة:

تمتعت الألعاب الفرقية بشهرة كبيرة و انعكست بشكل كبير على التطور الذي شهدته هذه الألعاب و الذي لم يكن لولا الجهود المضنية التي بذلها المختصون و الباحثون و على كافة المجالات و الأصعدة ، فلم تقتصر البحوث على العملية التدريبية و إنما عمد الباحثون إلى السعي وراء كل شيء يمكن من خلاله تطوير هذه الألعاب و كرة القدم واحدة منها ، و على الرغم من تمتعها بحصة الأسد على مستوى العالم من حيث الشهرة و الاهتمام إلا إنها لازالت بحاجة إلى الكثير خاصة في مجال دراسة الوضع النفسي للاعب إذ يمر اللاعب قبل و أثناء و بعد المباراة بحالات نفسية عديدة تبعاً لظروف المباراة و كذلك تبعاً لطبيعة المنافس ، ففي المباريات الحاسمة أو النهائية تكون الحالة النفسية أصعب من المباراة الاعتيادية بسبب ضغوط المباراة حيث تنتابه حالة من القلق و التوتر أو قد يكون عنده اندفاع و حماس أكثر من المطلوب و كذلك فإن المنافس القوي يجعل اللاعب في حالة نفسية تختلف مقارنة بالمواجهة مع المنافس الضعيف لذا فقد اخذ الباحثون و المختصون في مجال كرة القدم إيجاد أفضل السبل لجعل اللاعب بحالة نفسية جيدة و التخلص من ضغوط المباراة بل يتعدى هذا ليصل إلى محاولة التأثير في اللاعب المنافس لزراعة حالته النفسية ، و تعتبر الحالة النفسية في كرة القدم الحديثة من الأمور التي تعتمد عليها الفرق لتحقيق الفوز .

يعد الجانب العقلي من أعظم الجوانب التي أودعها الله سبحانه وتعالى في الإنسان، والذي تفرد بها على غيره من المخلوقات وطالما بقي الجانب العقلي في حالته الطبيعية فإنه يستطيع أن يستغل كل ما في الأرض من أجل مصلحة البشرية جمعاء، فيبتكر، ويخترع، ويؤلف، ويركب، ويحلل، ويطور، ويتقدم.

تمثل الذاكرة العاملة المكون المعرفي العمليتي الأكثر تأثيراً في تنشيط المعلومات داخل الذاكرة الإنسانية والاحتفاظ بها للقيام بالعديد من الاستخدامات المعلوماتية لاسيما التحصيلية ، ويتم ذلك من خلال النظم المعرفية المتصلة بها.(١: ٢٨)

ان المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم هي السبب الاول في شهرة وتميز كرة القدم بين الشعوب بشكل عام وبين الجماهير المشجعة بشكل خاص حيث تحظى كرة القدم بشعبية عالية في معظم انحاء العالم وعلى أساس ما ذكر تركزت أهمية دراسة الباحث في استخدام تمرينات خاصة وفق الذاكرة العاملة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين.

وعلى أساس ما ذكر تركزت أهمية دراسة الباحث في استخدام تمرينات خاصة وفق الذاكرة العاملة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين.

٢- الغرض من الدراسة:

تجلت أهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة وفق الذاكرة العاملة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين..

٣- الطريقة والإجراءات:

٣-١ مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبين اكايمييات محافظة الديوانية والبالغ عددهم (٢٦) اكايميية وفق الاعمار من (١٤ – ١٦) سنة وتم اختيار اكايمييتين بالطريقة العمدية وهم اكايمييتا(اكايميية الامل و اكايميية الامجاد) ، وتم اختيار اكايميية الامل الكروية كمجموعة ضابطة و اكايميية الامجاد الكروية كمجموعة تجريبية و يبلغ عدد لاعبي كل مجموعة (٢٠) لاعبا لبقوى وبلغت نسبة العينة للمجتمع (٧.٦٩) %.

- اختار الباحث عينة استطلاعية عددها (١٠) لاعبين من اكايميية النشامة.
- اختار الباحث عينة المنهج المطبق (٤٠) لاعب .
- تم اختيار (٤٠) لاعبا للتجربة الرئيسية بطريقة العمدية من اكايمييتي (الامل ، الامجاد) في محافظة الديوانية تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبعدها (٢٠) لاعب لكل مجموعة وتم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وكما في الجدول (1)

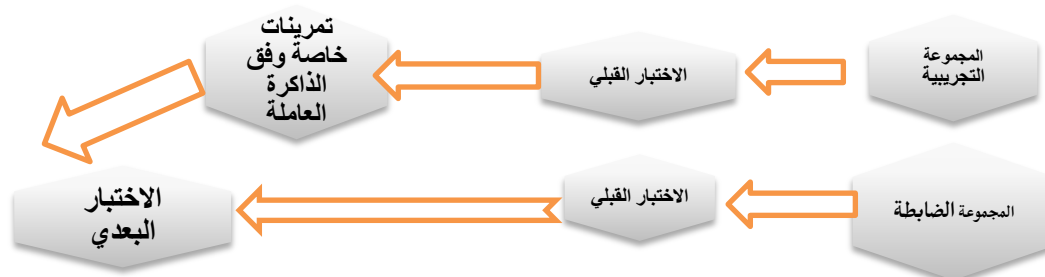
جدول (١)

يبين مجتمع وعينة البحث

ت	التفاصيل	العدد
١.	عينة التجربة الاستطلاعية	١٠
٢.	عينة التجربة الرئيسية	٤٠
٣.	عينة المجموعة الضابطة	٢٠
٤.	عينة المجموعة التجريبية	٢٠
المجموع		٥٠

٢-٣ تصميم البحث:

يعد المنهج الملائم من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث إذ يعتمد المنهج على طبيعة المشكلة والهدف المراد تحقيقه (٢: ٣٠١) ، وان طبيعة المشكلة التي تناولها الباحث تحدد المنهج الذي استخدمه الباحث وهو المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبُعدي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية لحل مشكلة البحث ، لأنه " اكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق فيها (٣ : ٤٠٧) . والشكل (١) يوضح ذلك.



شكل (١) يوضح التصميم التجريبي

٣-٣ المتغيرات المدروسة:

تم تحديد متغير الذاكرة العاملة للاعبين كرة القدم في موضوعه بحثه.

٤-٣ الاختبارات المستخدمة:**أولاً: الاختبارات القبلية**

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث من خلال تطبيق الاختبار الذاكرة العاملة من قبل الباحث في يوم الاربعاء ٢٠٢١/٢/٣ في مختبر علم النفس في جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وراعى الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات والمتمثلة بالمكان والزمان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد ، وذلك بهدف ايجاد نفس الظروف في الاختبارات البعدية قدر المستطاع.

كما تم تطبيق الاختبارات القبلية للمهارات المختارة حسب استمارة الاستبيان فتم اختيار مهارة التهديف ومهارة الرمية الجانبية

توصيف اختبار التهديف (٧ : ٢٦٠) :

اسم الإختبار: التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو المرمى

الأدوات المستخدمة :

- كرات قدم عدد (١٠)

- شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار

- هدف كرة قدم قياسات دولية

- ملعب كرة قدم

طريقة الأداء

-توضع (٦) كرات في اماكن مختلفة داخل منطقة الجراء وكما موضح في الشكل ادناه ، حيث يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق

المؤشرة في الاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر على ان يتم الاختبار من وضع الركض

- يبدأ الاختبار من الكرة رقم (١) وينتهي بالكرة رقم (٦)

- لا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم تسجيل اي هدف من الاهداف الثلاثة من كل جهة بالإضافة الى الهدف الوسط

طريقة التسجيل :

- تحتسب عدد الاصابات التي تدخل او تمس جوانب الاهداف الستة المحددة من كلا الجانبين وهدف الوسط بحيث تحتسب درجات

كل كرة من الكرات الستة كالاتي

٤ درجات عند التهديف في المجال رقم (٤)

٣ درجات عند التهديف في المجال رقم (٣)

٢ درجات عند التهديف في المجال رقم (٢)

١ درجات عند التهديف في المجال رقم (١)

صفر خارج حدود الهدف

- يعطى المختبر محاولة واحدة

توصيف اختبار الرمية الجانبية (٨-١٠) : اسم الاختبار :- اختبار دقة أداء الرمية الجانبية القريبة من منطقة الجزاء بكرة القدم الغرض من الإختبار :- قياس دقة أداء الرمية الجانبية القريبة من منطقة الجزاء طريقة الأداء :- ترسم ثلاث مناطق في منطقة الجزاء كل منطقة عبارة عن دائرتين متداخلتين الكبيرة بقطر ٣م والصغيرة بقطر ٢م

ويقوم اللاعب بأداء ثلاث رميات جانبية من كل جانب وضمن المنطقة المحددة لرمي الكرة و البالغة ١٨ ياردة ابتداءً من علم الزاوية مع فترة راحة ٣٠ ثانية بين رمية وأخرى وراحة دقيقة واحدة بين كل جانب من جانبي الملعب. التسجيل :

- ١- عند سقوط الكرة على الدائرة الصغيرة يحصل المختبر على ٢ درجة
- ٢- عند سقوط الكرة على الدائرة الكبيرة يحصل المختبر على ١ درجة
- ٣- عند سقوط الكرة خارج الدوائر تكون درجة المختبر صفر درجة
- ٤- تكون درجة الاختبار النهائية باحتساب أعلى درجة لكل جانب من جانبي الملعب ومن ثم حساب معدل الدرجات للمختبر الاجهزة والادوات المستخدمة :-

١- كرة قدم عدد ٢

٢- مسحوق التخطيط

٣- استمارة تسجيل الدرجات

عدد المحاولات : تمنح للمختبر محاولتان تحتسب المحاولة الافضل له .

ثانياً: الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج المطبق على عينة البحث تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث من خلال اختبار الذاكرة العاملة في يوم الثلاثاء ٢٠٢١/٤/١٣ في تمام الساعة العاشرة صباحاً في مختبر علم النفس في جامعة القادسية -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٣-٥ التجربة الرئيسية:

قام الباحث بإعداد وتنظيم التمرينات وفق الذاكرة العاملة اعتماداً على الخبرة الشخصية للسيد المشرف والباحث ، فضلاً عن الاستفادة من آراء بعض الخبراء والمختصين التي حصل عليها من خلال المقابلات الشخصية في مجال علم التدريب الرياضي و كرة القدم ستكون تفاصيل التمرينات كالآتي

- ١- عدد الوحدات التدريبية الكلية للتمرينات هو (١٦) وحدة تدريبية.
- ٢- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي تضمنتها التمرينات هي (٢) وحدات ولمدة (٨) أسابيع
- ٣- زمن التمرينات في الوحدة التدريبية (٢٠-٢٥) دقيقة (القسم الرئيسي فقط) .
- ٤- ايام التدريب خلال الاسبوع هي (الاحد ، الاربعاء) .
- ٥- هدف التمرينات هو تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم وفق الذاكرة العاملة
- ٦- بدأت الوحدات التدريبية يوم (الاحد ٢٠٢١-٧-٢٠) و انتهت يوم الاحد (٢٠٢١-٤-١١)

جدول (٢)

يبين التمرينات المطبقة على عينة البحث

الاسبوع	الوحدة التدريبية	المتغير	التمرينات	الزمن	التكرار	الزمن الكلي
الاول	١	الذاكرة العاملة (التهديف)	يقف اللاعب امام اهداف صغيرة مرقمة ويكون ترتيبها عشوائيا ومبعثر ويطلب منه اللاعب التهديف على الهدف حسب التسلسل ويتم التغيير بين التسلسلات من لاعب لآخر	١٠ ثا	٣	١٣ د
	٢	الذاكرة العاملة (الرمية الجانبية)	يقف اللاعب على جانب الملعب وظهره موجه للملعب الذي توجد فيه شواخص ملونة وتحمل ارقام مبعثرة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالدوران ولعب الرمية الجانبية بالاتجاه الموجود فيه الشاخص الملون والذي يحمل الرقم الذي طلب منه المدرب ان يؤدي الرمية اليه	٥ ثا	٥	٩ د

الثاني	٣	الذاكرة العاملة (الرمية الجانبية)	يقف اللاعب على خط التماس ويجري على الخط من (٥-١٠) م وينظر الى المدرب الذي سوف يكون داخل الملعب ويديه كرتان (بيضاء - حمراء)، وعند رؤيته للمدرب يؤدي الرمية بالكرة الحمراء الذي تم الاتفاق عليها	٥٥	٥	٩د
	٤	الذاكرة العاملة (التهديف)	دائرة قطرها (٦) م من اللاعبين بين لاعب واخر (١.٥) م وزميلهم في وسط الدائرة ، يقوم لاعب وسط الدائرة بالتمرير للاعب الدائرة فإذا كان التمرير بالقدم اليمين يكون اعادة الكرة بنفس القدم وإذا كان التمرير بالقدم اليسار ايضا اعادة الكرة بالقدم اليسار ومن ثم يقوم بعد اكمال المناولات بالتهديف على المرمى على الجزء اليسار منه من خلال تسلمه مناولة من المدرب بعد الاتفاق مسبقا على الجهة المطلوبة	١٠٥	٣	١٣د

٤- النتائج:

٤-١ عرض نتائج قيم الذاكرة العاملة وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-١ عرض نتائج قيم الاداء الذاكرة العاملة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (٣)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في قيم الذاكرة العاملة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الذاكرة العاملة	١.٧٥٧٥	٠.٩٩٥٨٥٦	٣.٠٩٠٥	٠.٧٨٢٣٠١	٢.٧١٠	معنوي
التهديف	٦.٢	١.٠٢٤٦٩٥	٩.٢	٠.٦٧٨٢٣٣	١.٦٨٠	عشوائي
الرمية الجانبية	٠.٨٢٥	٠.٣٧٧٩٨٨	١.٤٤	٠.٣٩٢٩٣٨	٢.٦٢٠	معنوي

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٣) الفروق في قيم الذاكرة العاملة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة . وباستخدام اختبار (ت) لعينات المترابطة لاستخراج الفروق أظهرت فروقاً معنوية ، إذ بلغت قيمتها المحسوبة (٢.٧٠٠) عند مستوى دلالة (معنوي) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي . نلاحظ تطور طفيف للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث ذلك الى وجود دور لمدرّب الفريق من خلال المناهج التدريبية التي يتم تنفيذها من قبله حيث لا يخفى على الجميع ان هنالك اهداف يتم تحقيقها من خلال البرامج التدريبية .وبالتالي الحصول على نتائج افضل نتيجة استخدام المنهج الخاص بالمدرّب الذي يسير عليه عند تدريب مجموعته من خلال تمرينات الهدف منها اكتساب اللاعب المهارة وتعويدته على اداء المهارات الحركية بصورة صحيحة مع مراعاة القواعد السليمة للمهارة فهي عبارة عن وسائل مساعدة تهدف الى اعداد الانواع الحركية الخاصة وتنميتها لمختلف انواع الالعاب والفعاليات التنافسية الرياضية وقد تحدد في محاولة الاعداد والتمهيد لاكتساب اللاعب الاداء الحركي لمختلف المهارات الحركية الاساسية وتوجد الكثير من العقبات التي تعترض بعض اللاعبين في عملية التطوير ولا يمكن التغلب عليها الا عن طريق التمرينات العقلية الذي تسهم في تطوير الاداء الحركي نحو الافضل بصورة ملموسة اذ تم استعمالها بشكل جيد وفق العمر الزمني والتدريب للاعبين.(٣ : ٥١)

٤-١-٢ عرض نتائج قيم الذاكرة العاملة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٤)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في قيم الذاكرة العاملة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	قيمة t	مستوى الدلالة
-----------	-----------------	-----------------	--------	---------------

	س	ع	س	ع	المحسوبة	
الذاكرة العاملة	١.٨٥١	٠.٩٧٤٩٥١	٣.٦٣٦٥	٠.٧٧٧١٩٥	٣.٠٢٣٢	معنوي
التهديف	٧.٩	١.٢٢٠٦٥٥٥٦٢	١٠.٣٥	٠.٦٥٣٨٣٥	٢.٧٦٤٨	معنوي
الرمية الجانبية	١.٤٦٥	٠.٢٨٦٨٣٦١٩	١.٩	٠.١٧٣٢٠٥	٣.١١٢٨	معنوي

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٤) الفروق في قيم الذاكرة العاملة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية . وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق أظهرت فروقاً معنوية ، إذ بلغت قيمتها المحسوبة (٣.٠٢٣٢) عند مستوى دلالة (معنوي) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي

ويرى الباحث التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة والمبرمجة بشكل دقيق يتناسب مع قدرات العينة في هذه المرحلة العمرية، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرب في تحفيز اللاعب في تنفيذ هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق إعادة بالتكرارات المبرمجة الموضوع في الوحدة التدريبية لتنفيذها من قبل العينة

ويعزو الباحث ذلك ان المثيرات المستخدمة في المنهج المعد مثيرات كثيرة ومتنوعة وتساعد على تطور الجهاز العصبي وبالتالي سرعة استجابة الجهاز العصبي لاداء المهارة الحركية حيث البرنامج يشتمل على مهارات حركية لان بطابع عقلي يستند على المثيرات المتنوعة والمتعددة الذي تسهم في عملية الاستجابة وحصول التطور لدى العينة حيث كثرت استخدام المثيرات من اهداف او شواخص او اعلام او تشييرات كل هذه المثيرات تعمل على سرعة ووصول الاشارة العصبية من الجهاز العصبي وبالتالي للعضلة لإداء المهارة الحركية المطلوبة.

٤-١-٣ عرض نتائج قيم الذاكرة العاملة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٥)

يبين الفروق في الاختبار البعدي في قيم الذاكرة العاملة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
١	الذاكرة العاملة	٣.٠٩٠٥	٠.٧٨٢٣٠١	٣.٦٣٦٥	٠.٧٧٧١٩٥	٨.٣٤	معنوي
٢	التهديف	٩.٢	٠.٦٧٨٢٣٣	١٠.٣٥	٠.٦٥٣٨٣٥	٥.٨٣٤	معنوي
٣	الرمية الجانبية	١.٤٤	٠.٣٩٢٩٣٨	١.٩	٠.١٧٣٢٠٥	٢.٩٠٩	معنوي

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (٥) الفروق في قيم الذاكرة العاملة في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروقاً بين المجموعتين في الاختبار البعدي ، وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق أظهرت فروقاً معنوية إذ بلغت قيمتها المحسوبة (٨.٣٤) عند مستوى دلالة (معنوي) ودرجة حرية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

وهذا يؤكد أن هناك فرقاً معنوياً في القياسين البعدين بين أفراد المجموعتين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في تطو الذاكرة العاملة خاصة إذا ما علمنا أنه تم تطبيق المنهج التدريبي عليهم بشكل متواصل . ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أن البرنامج المطبق قد ساهم في تطور الذاكرة العاملة لدى لاعبي كرة القدم ، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج المطبق من قبل الباحث على أفراد المجموعة التجريبية لما اشتمل عليه من تمرينات وفق اسلوب علمي سليم ساعد على تهيئة الجو المناسب لتحقيق اهداف البحث.

أن التطور الواضح لمستوى الذاكرة العاملة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ، كما وقد اكدت البيانات المستخرجة الفروق بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية، ويرى الباحث الدور الايجابي للبرنامج المُعد من قبله حيث تم تطبيقه وفق اسس علمية رصينة وتضمن (١٦) وحدة تدريبية التي من شأنها ان تعزز الاداء الجيد وتساهم بشكل او اخر في تطور الذاكرة العاملة حيث ان المجموعة التجريبية وهذا يظهر مدى تأثير تمرينات أسلوب اللعب والتي أدخلت في المنهج التدريبي لأفراد العينة التجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية المهمة وذلك لاحتواء التمرينات على التنظيم الصحيح بالتدرج من السهل إلى الصعب والتخطيط العلمي، والذي تساعد في عملية التطوير بالنسبة لأفراد العينة والفكرة الرئيسية في نظرية بروندين هي أن العالم يتكون من الكثير من الإحساسات التي تفوق ما يمكن تناوله بالإمكانات الإدراكية المعرفية للملاحظ الإنسان،ومن ثم فان الإنسان في سبيل مواجهة طوفان المعلومات المتاحة ينتبه إلى بعض هذه المثيرات بطريقة

انتقائية، ويتخلص من استقبال كثير من المثيرات الأخرى (٦ : ١٩٤) وايضا ان مراحل العمليات العقلية من الانتباه الانتقائي والذاكرة العاملة هي ما يقوم به كل فرد عد الاستجابة لمثير معين، وهذه العمليات العقلية تأخذ وقتا قصيرا جدا وخصوصا في المجال الرياضي فقد تصل الى اجزاء من الثانية ففي بداية التدريب يحتاج الفرد وقتا طويلا لتحديد الاستجابة ولكن بمرور الزمن والتكرار والتدريب على تلك الاستجابة يقل الزمن المستغرق للاستجابة (٥ : ٦٧)

وكذلك تقل العمليات العقلية من ناحية فاعلية البحث والتفاعل نظرا لشبوع استعمال تلك الاستجابة وذلك يؤكد المدربون على تكرار المهارات الاساسية لكل لعبة حتى يكون تنفيذها اوتوماتيكيا وبذلك يتفرغ الجهاز العصبي للتركيز على المثيرات اخرى المجموعة التجريبية جرت عليها الاختبارات بإشراف ومتابعة الباحث مع تقديم المعلومات الذي يستند عليها الباحث والذي تساعد في عملية التطوير بالنسبة لأفراد العينة

حيث ساعدت التمرينات العقلية المستخدمة للمجموعة التجريبية على تطور اللاعبين لانها تشتمل على اهداف من خلال التحكم بالانتباه وعزل التفكير وازالة العوائق امام التطور العام وزيادة نوعية حالة الاداء الحركي المثالية بواسطة تعزيز المهارات الذهنية المرتبطة وايضا زيادة القدرة على التكرار والتثبيت والتحكم في الاداء الحركي المثالي وبرمجة اللاشعور الذهني والتدعيم الذاتي ولها فوائد ساعدت اللاعبين من خلال اعطائهم الثقة والاسترخاء والتعرف على برامج حركية غير معروفة سابقا وتساعد ايضا على تصور حركي صحيح ويحفز نهايات العضلات والاربطة على العمل الحركي وكان الحركة تمت فعلا (٤ : ٩٣ و ٩٤)

والتمرينات المستخدمة تعود بالفائدة بشكل مباشر على اللاعب لانها تزيد من نشاطه الذهني فيزداد ايضا نشاطه البدني وقدرته على التعامل مع الآخرين واداءه الحركي بشكل جيد واحترافي ، ويمكن للاعب ان يقوم ببعض التمرينات لتقوية العقل ووظائفه ، فكلما كان مرن اللاعب عقله كلما زادت قدرته على التذكر والتفكير السليم ، وتمكن هذه التمرينات المستخدمة من تجديد الخلايا الدماغية وتنشيط الاعصاب وممارستها بشكل تدريجي من السهل الى الصعب وكانت هذه التمرينات هادفة باتجاه الذاكرة والانتباه وتسهم هذه التمرينات بدور ايجابي في تطوير الاداء البدني العضلي ومن ثم تطوير الاداء المهاري الامر الذي يساعد على اداء المهارات الحركية بشكل اكثر الية او انسيابية فضلا عن تقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم (٤ : ٩٠)

٥- الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج ومناقشتها واستعمال الباحث للوسائل الاحصائية توصل الى الاستنتاجات الاتية :

- ١- المنهج المستخدم في البحث ساهم في تطوير الذاكرة العاملة للاعب كرة القدم .
- ٢- أثبت البرنامج المعد للاعبين نجاحاً في تطور الذاكرة العاملة مما يؤكد على ضرورة الاستعانة بمثل هذا النوع من البرامج في تطوير الذاكرة العاملة وتعزيز الاداء الجيد.
- ٣- أعطى البرنامج للاعبين دعم نفسي ومعنوي يساهم في تطوير الحالة النفسية والمهارية في المنافسات الرياضية
- ٤- اظهروا لاعبي المجموعة التجريبية أداء جيداً من ناحية إمكانياتهم البدنية والمهارية والتي أدت إلى تحقيق الاهداف.
- ٦- التوصيات : توصل الباحث من خلال الاستنتاجات الى الاتي :
 - ١- ضرورة التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة المطبقة من قبل الباحث في دراسته على اللاعبين الناشئين بكرة القدم .
 - ٢- التأكيد على تطوير المهارات والقدرات العقلية للرياضي لما لها من تأثير في تطوير مستوى الاداء المهاري والتصرف الخططي للرياضي .
 - ٣- التأكيد على تنويع التمارين الخاصة بالمهارات وفق القدرات العقلية وعدم شعور اللاعب بالملل منها .
 - ٤- التأكيد على اللاعبين في تطبيق واستخدام المهارات والقدرات العقلية اثناء المنافسة الرياضية .
 - ٥- حث الباحثين على اجراء بحوث اخرى مشابهة وعلى العاب اخرى لما لها من اهمية كبيرة

المصادر :

- 1-Baddeley, A. D. (1996). Exploring the central executive. Quarterly Journal of Experimental Psychology, 49A,
- ٢-وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط١ ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٨٥ .
- ٣-دبويولد :فارن دالين(ترجمة)محمد نبيل وآخرون : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨٥.
- ٤-ناهدة عبد زيد الدليمي : التمرينات وتطبيقاتها في التعلم الحركي ، الاردن ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، ٢٠١٩ .
- ٥-يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، ط٢ ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠١٠ .
- ٦-سولسو، روبرت: علم النفس المعرفي. ط٢ ، القاهرة ، دار الانجلو المصرية ، ٢٠٠٠.
- ٧ - مفتي ابراهيم حماد : الاعداد البني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ،
- ٨- رأفت عبد الهادي : تصميم و تقنين إختبار لقياس دقة اداء الرمية الجانبية بكرة القدم ، بحث منشور ، ٢٠١٤