

تأثير استخدام تمارين مهارة وذهنية خاصة لتطوير مهارتي التهديف والاحماد للاعبين كرة القدم

للصالات

بحث تقدم به

م. م. مجيد حميد مجيد أ. د سندس محمد سعيد أ. د حامد سليمان حمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار

ملخص البحث

شملت مقدمة البحث واهميته على ان كرة القدم للصالات من الالعاب الجماعية التي شهدت العديد من التغيرات في السنوات الاخيرة وذلك نتيجة استخدام طرق عديدة في تدريب المهارات الاساسية والتدريب الذهني ، اما مشكلة البحث فقد وجد الباحثون ان وجود ضعف في بعض المهارات الاساسية بسبب عدم اعتماد التدريب الذهني في الوحدات التدريبية ، اما هدفا للبحث الى اعداد تمارين مهارة وذهنية خاصة لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات. والتعرف على تأثير التمارين المهارية والذهنية الخاصة في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات. اما فرضيتا البحث توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة. وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات المهارية البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي وتكونت عينة البحث من لاعبي كرة القدم للصالات لنادي بلادي الرياضي يمثل المجموعة التجريبية ونادي القوة الجوية الرياضي يمثل المجموعة الضابطة وبلغ عددهم (30) لاعبا يمثلون نسبة 75% من مجتمع البحث واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) واستنتج الباحثون بأن تفوق لاعبي كرة القدم للصالات الذين يتدربون بالتمارين المهارية والذهنية سوية لتطوير مهارتي التهديف والاحماد على اللاعبين الذين يتدربوا ببعض منها ، وللتمارين الذهنية دور في هذا التفوق وأوصى على انه لا بد من الاهتمام والاستعانة بالخبرات الأكاديمية في تدريب لاعبي كرة القدم للصالات لاختلافها عن لعبة القدم في الساحات المفتوحة لكرة القدم الاعتيادية.





The effect of the use of special skill and mental exercises to develop the skills of scoring and quitting for the football players of the halls

Search done by

*M. Majid Hamid Majid Dr. Sundus Mohammed Saeed Dr. Hamed Sulaiman Hamad
Faculty of Physical Education and Sports Sciences - Anbar University*

Research Summary

The introduction of the research and its importance that the football of the halls of the collective games, which have seen many changes in recent years as a result of the use of many methods in the training of basic skills and mental training, the problem of research, researchers found that there is weakness in some basic skills because of the lack of mental training. In the training units, either the goal of the search to prepare special exercises and mental to develop some of the basic skills of football players of the halls. And to identify the effect of special skill and mental exercises in the development of some basic skills of football players of the halls. As for the research hypotheses, there are statistically significant differences between the results of the tribal and remote experimental tests of the experimental and control groups. There are statistically significant differences between the results of the remote technical tests of the experimental and control groups. The researchers used the experimental method with tribal and remote testing. The research sample consisted of the football players of the gymnasiums. The experimental group and the Air Force Sports Club represented the control group. They numbered ٣٠ players representing ٧٥% of the research community. The researcher used statistical bag (SPSS) The researchers that the superiority of the football players of the halls who are trained in exercises, both skill and mental skills to develop skills and scoring on the players who are training some of them, and mental exercise a role in this excellence and recommended that the attention and the use of news T Academy in training football players different from the halls of the football game in the open spaces of the usual football.



1- المقدمة:

ان لعبة كرة القدم للصالات هي اللعبة الشعبية الأولى في العالم مع (كرة القدم الأم) اي الساحات المفتوحة ، وذلك لما تتمتع به من مهارات فنية وبدنية وخططيه تعمل على اثاره الجمهور مما زاد الاقبال لمشاهدتها وممارستها وبالتالي أدى سرعة انتشارها. فعملية التدريب في لعبة كرة القدم للصالات هي عملية مخطط لها منهجياً لتكامل الرياضي وهدفها الوصول إلى الاداء المثالي وتهيئة اللاعب والفريق لتحقيق المستوى الافضل . حيث اخذت لعبة كرة القدم للصالات بالتطور في العديد من دول العالم وهذا يعود الى الاعتماد على العديد من العلوم الرياضية المرتبطة بالمجال الرياضي والتي غايتها وصول اللاعب الى مستوى عالٍ في جوانب التدريب كافة ومنها على وجه الخصوص الجانب المهاري والذهني فضلاً عن التوافق والتناسق والاستخدام الجيد لمفردات الوحدات التدريبية للوصول إلى المستوى المطلوب لا بد من الاختيار الجيد والمناسب لنوعية التمارين التي تحقق الهدف ، اذ ان اعداد تمارين مهارية وذهنية خاصة تتداخل معها ، حيث تعمل هذه التمارين على تطوير الجانب المهاري والذهني ، فضلاً عن الواجبات الحركية والمتطلبات التي تفرضها طبيعة هذه التمارين وهي قريبة لما يحدث داخل المباراة ، كما تمتاز هذه التمارين بأنها بسيطة ومتنوعة ومشوقة عند ممارستها. وتكمن اهمية البحث في تحديد نوع التمارين المهارية والذهنية الخاصة لكون لاعب كرة القدم للصالات يحتاج لتلك التمارين المهارية لإمكانية استخدامها في مساحات ضيقة وفي ملعب صغير المسافة وتحت ضغط المنافس والجمهور والضغط النفسي إضافة الى تصور وتخيل تلك المهارات ذهنياً وذلك لإجادة ادائها بصورة جيدة وبالتالي الحد من الاخطاء التي يقع فيها اللاعب في المباريات كل ذلك لا بد ان يأتي من خلال تمارين مهارية وذهنية خاصة لتطوير بعض المهارات الاساسية وبشكل علمي مدروس لمجابهة كافة الظروف والمتغيرات وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين والحصول على افضل الحلول وتحقيق النتائج الافضل لأن التدريب المتكرر يساعد على تقليل الاخطاء والوصول الى الاهداف المرسومة مسبقاً لذلك فأن العاملين في هذا المجال يعتمدون على التدريب البدني في تطوير المهارات الأساسية والقدرات البدنية للعبة كرة القدم للصالات وهذه العملية وحدها لا تكفي وتتطلب جهداً ووقتاً اضافياً بينما يستخدم التدريب الذهني في العملية التدريبية حيث يعمل على تقليل الجهد والوقت في تطوير المهارات الاساسية حيث أن اغلب المدربين لا يعطون التدريب الذهني الاهمية في تطوير المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات. لما لهذه المهارات من دور فعال في تحقيق مستوى مهاري للاعب في المباريات لكون " النشاط الذهني يقترن بالنشاط الحركي" (84:4) وتذكر (وسن جاسم، 2007) (34:5) نقلاً عن وجيه محجوب ان من "النقاط المهمة التي تزيد من فاعلية التدريب هو التدريب الذهني الذي يعمل على تطوير المهارة إذ انه في هذا النوع من التدريب تذهب إشارات من الدماغ إلى العضلات بدون حركة ، وتنظيم برامج حركية مرئية في الدماغ تتوافق مع السيالات العصبية لتنفيذ الحركة".

اما مشكلة البحث:-

ومن خلال متابعة الباحثون لمباريات كرة القدم للصالات فقد لاحظوا ضعفاً على ضوء نتائج تلك المشاركات والمباريات وتحليلها في بعض المهارات الاساسية لدى اللاعبين الامر الذي أدى الى وجود ضعف في دقة أداء الواجبات الخطئية بالكرة بسبب عدم اعتماد التدريب الذهني في الوحدات التدريبية لفرق أندية دوري النخبة من قبل مدربيهم ، وهذا يؤدي إلى عدم استثمار هذه التدريبات التي تساهم في تسجيل الأهداف وتغيير نتائج المباريات.

وهدفت الدراسة إلى اعداد تمارينات مهارية وذهنية خاصة لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات للمتقدمين والتعرف على تأثير التمارينات المهارية والذهنية الخاصة لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات للمتقدمين.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

2-1 منهج البحث:-

اختار الباحثون المنهج التجريبي وبأسلوب التصميم التجريبي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي - البعدي).

2-2 مجتمع البحث وعينته:-

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اندية النخبة لكرة القدم للصالات في العراق والبالغ عددهم (18) نادياً وهم مجتمع الاصل بالكامل والمشاركين بدوري النخبة لكرة القدم للصالات للموسم الكروي (2015 - 2016) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، حيث تم اختيار (نادي بلادي الرياضي، نادي القوة الجوية الرياضي) والبالغ عددهم (40) لاعباً اي كل نادي يضم (20) لاعباً إذ تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبطريقة القرعة بواقع (15) لاعباً لكل مجموعة مع اختيار (5) لاعبين عشوائياً كعينة للتجربة الاستطلاعية للاختبارات المهارية وتم اختيارهم ايضا لتصوير التمارينات المهارية كأنموذج لأنهم يمثلون المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم للصالات ومن ثم تم استبعادهم ، واستبعد الباحثون اللاعبين المصابين والغير المواظبين على التمرين ، وبلغت نسبة عينة البحث (75%) من مجتمع البحث الاصلي.

2-3 الوسائل والاجهزة والأدوات المستعملة:-

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والقياس.
- البرمجيات والتطبيقات المستعملة في الكمبيوتر.
- ساعة توقيت الكترونية نوع (SEWAN) صينية الصنع عدد(3).
- صافرة (Fox) 80 كندية الصنع عدد (3).
- كامرة فيديو نوع (Canon) يابانية الصنع عدد (1).

1998 - لا بتوب نوع (Hp) عدد(1) + تلفزيون عرض (LED) عدد(1).

- كرات قدم خاصة لملاعب الصالات عدد(15).

- ملعب كرة القدم للصالات

- شواخص مختلفة الأطوال العدد (20).

- شريط قياس معدني متري بطول 25 متر.

- شريط لاصق لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدها.

2-4 اجراءات البحث:-

2-4-1 تحديد بعض المهارات الأساسية واختباراتها:-

قام الباحثون بمراجعة العديد من المراجع العلمية والمقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمتخصصين

وكانت المهارات الاساسية المختارة هي:-

1. التهديف.

2. الاخمداد.

ام اختبارات المهارية فهي:-

1. اختبار التهديف بعد ارتداد الكرة من مسطبة سويدية من بعد(10م)(7:70):

اسم الاختبار: التهديف بعد ارتداد الكرة من مسطبة سويدية من بعد (10م).

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الادوات المستعملة: كرة خاصة بكرة القدم للصالات ومسطبة سويدية بطول (3) م وارتفاع (50) سم

وهدف مقسم بواسطة حبال على (5) أقسام وصافرة واستمارة تسجيل .

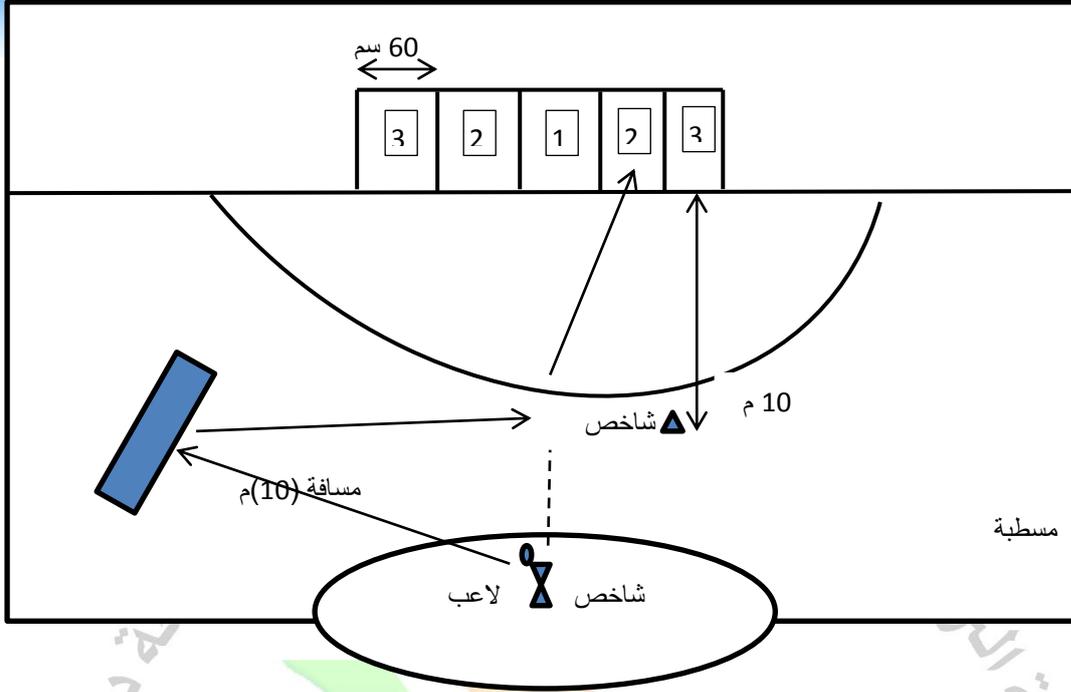
طريقة الاداء: يقف المختبر ومعه الكرة عند خط المنتصف ثم يقوم بتمرير الكرة الى المسطبة التي تكون

بشكل جانبي يسمح بإرجاع الكرة وتهيئتها للمختبر عند شاخص يبعد (10) م عن المرمى بعدها يقوم

بالتهديف على هدف مقسم بدرجات كما في الشكل (1).

التسجيل : تعطى للمختبر (5) محاولات اذ يتم تسجيل النقاط حسب الموقع.





شكل (1)

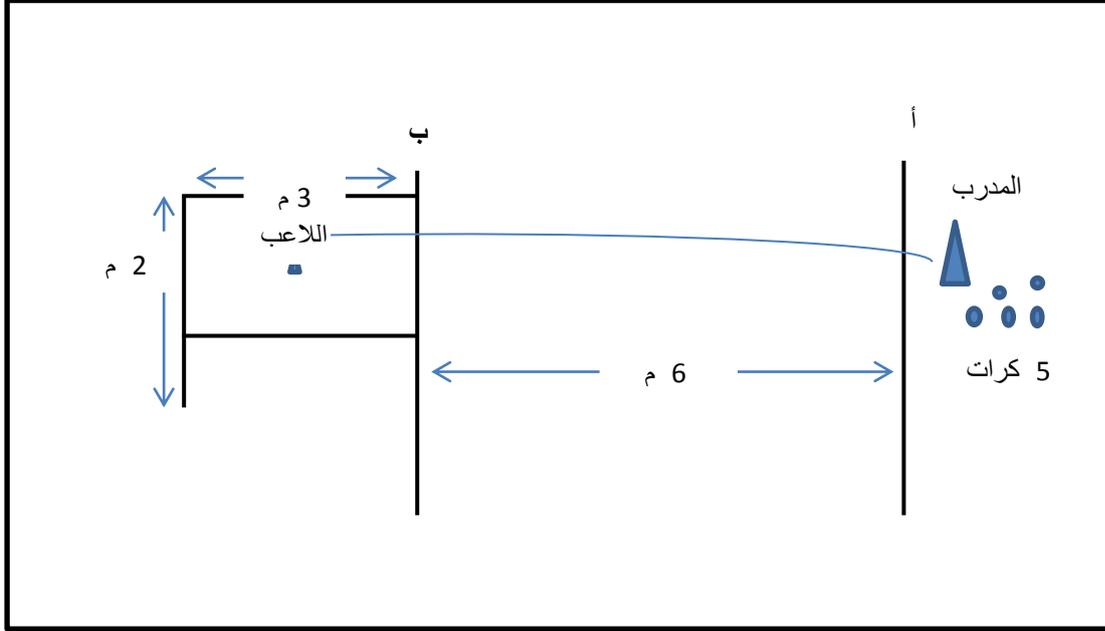
يوضح اختبار التهديف بعد ارتداد الكرة من مسطبة سويدية من بعد (10م)

2. ايقاف حركة الكرة (الإخماد) (3:55-57):

اسم الاختبار: ايقاف حركة الكرة (الإخماد).

الهدف من الاختبار: قياس دقة ايقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بالقدم أو الركبة أو الصدر أو الرأس. الأدوات المستخدمة: (5) كرات قدم للصالات ، شريط قياس ، صافرة (خطان (أ - ب) بطول (3) م ويعرض (6) م) ومنطقة الاختبار مساحة مستطيلة (2×3) م واستمارة تسجيل كما في الشكل (2). طريقة الاداء: يقف المدرب ومعه الكرة على الخط (أ) ويقف اللاعب خلف منطقة الاختبار وبعد اعطاء اشارة البدء يرمي المدرب كرات متتالية وبشكل متنوع (مرة للأعلى ومرة مرتدة من الأرض ومرة مباشرة لجسم اللاعب ومرة أرضية) اللاعب الذي يتقدم من خط البداية إلى داخل منطقة الاختبار محاولاً ايقاف الكرة بأي جزء من اجزاء الجسم عدا الذراعين ومن ثم العودة الى خط البداية والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب المحاولات الخمس المتتالية ، وبذلك يجب ان يتم ايقاف الكرة خلف الخط وضمن المنطقة المحددة للاختبار على أن تكون احدى قدميه داخل منطقة الاختبار ، كذلك اذا اخطأ المدرب في رمي الكرة فتعاد المحاولة ولا تحسب.

التسجيل: تعطى (2) درجة لكل محاولة ،تحتسب (10) درجات المجموع المحاولات الخمسة.



شكل (2)

يوضح اختبار ايقاف حركة الكرة (الاخماد)

2-4-2 التجربة الاستطلاعية للتمرينات المهارية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية للتمرينات المهارية يوم السبت (2016/1/2) وعلى قاعة نادي الشباب الرياضي ، على عينة استطلاع البالغة عددهم (5) لاعبين من ضمن عينة البحث وتم اختيارهم بالطريقة العمدية كونهم من لاعبي المنتخب العراقي لكرة القدم للصالات ومن ثم تم استبعادهم من عينة البحث.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية لاختبارات المهارات الاساسية:-

كما قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات يوم الثلاثاء الموافق (2016/1/5) في الساعة (3) عصرا وتم اعادة الاختبارات المهارية يوم الثلاثاء الموافق (2016/1/12) في الساعة (3) عصرا وعلى قاعة نادي الشباب الرياضي ولفس لاعبي التجربة الاستطلاعية للتمرينات المهارية.

2-4-4 تنفيذ اجراء الاختبارات القبلية:-

تم اجراء الاختبارات القبلية يوم السبت الموافق (2016/1/16) الساعة (3) عصرا للمجموعة التجريبية (نادي بلادي الرياضي) ، وفي يوم الاحد الموافق (2016/1/17) الساعة (3) عصرا تم اجراء الاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة (نادي القوة الجوية الرياضي).

2-5 التجربة الرئيسة:-

هي مجموعة من التمرينات المهارية - الذهنية الخاصة المعدة من قبل الباحثون التي تم تقنيها بطريقة تناسب طبيعة اللعبة ومستوى اللاعبين وكان عدد التمرينات المهارية (17) تمريناً ملحق (2) ،

وعدد التمرينات الذهنية الخاصة (17) تمريناً ملحق (3) ، وطبقت هذه التمرينات في القسم الرئيسي من (المنهج التدريبي)، للمجموعة التجريبية للوحدات التدريبية ملحق (1) ، أي الجزء الرئيسي الخاص بالأعداد المهاري – الأعداد النفسي ضمن فترة الأعداد الخاص لمدة (10) اسابيع وبواقع (4) وحدات تدريبية في الاسبوع (السبت ، الأحد ، الثلاثاء ، الأربعاء) ، ابتداءً من يوم الثلاثاء الموافق 2016/1/26 ولغاية يوم الاحد الموافق 2016/4/3 وراعى الباحثون التالي:

بلغ عدد الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية (40) وحدة تدريبية وبواقع (40) دقيقة تقريباً من القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية الواحدة ، تتمرن المجموعة الضابطة بطريقة المدرب فقط ، مدة المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية (10) اسابيع ، تتدرب افراد العينة (4) مرات اسبوعياً لأيام (السبت ، الأحد ، الثلاثاء ، الأربعاء) وتحت اشراف الباحثون ، لم يتدخل الباحثون في تنفيذ مدة الاحماء من القسم التحضيرى والأعداد البدني من القسم الرئيسي وكذلك الجزء الختامي حيث يتولى مدرب الفريق تنفيذ ذلك للمجموعة التجريبية.

2-6 طريقة إجراء الاختبارات البعدية:-

بعد ان تم تطبيق مفردات المناهج التدريبية المتمثلة بالتمرينات مهارية والتمرينات الذهنية الخاصة على مجتمع عينة البحث المتمثلة بالمجموعة التجريبية ، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وكانت كالاتي: يوم السبت الموافق (9/4/2016) تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية (نادي بلادي). يوم الاحد الموافق (10/4/2016) تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة (نادي القوة الجوية). في ظل ظروف مشابهة لطريقة إجراء الاختبارات القبلية من حيث اجواء الاختبار ومكان الاختبار والأدوات المستخدمة في الاختبار وفريق العمل المساعد.

2-7 الوسائل الإحصائية:- تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:-

3-1: عرض نتائج اختبارات مهارة التهديد القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها:-

يعرض الباحثون نتائج اختبارات مهارة التهديد القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

وكما موضح ومُبين في الجدول (1):-

جدول (1)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة لاختبارات مهارة التهديف القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	درجة (Sig)	دال		
	س	ع+	س	ع+					
	5	0.845	6.4	1.056					
مج تجريبية	5.13	0.834	7.93	0.799	2.8	1.082	10.01	0.000	دال
مج ضابطة	5	0.845	6.4	1.056	1.4	1.298	4.176	0.001	دال

ن = (15) في كل مجموعة درجة الحرية (ن - 1) مستوى الدلالة (0.05) وحدة القياس (الدرجة)

من ملاحظة الجدول (1) يتبين أن المجموعة التجريبية في اختبار مهارة التهديف كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (5.13 ، 0.834) وبعدياً (7.93 ، 0.799) ، وبلغ متوسط وانحراف الفروق بين الاختبارين (2.8 ، 1.082) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (10.019) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي. أمّا الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة قبلياً (5 ، 0.845) وبعدياً (6.4 ، 1.056) ، وبلغ متوسط وانحراف الفروق بين الاختبارين (1.4 ، 1.298) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (4.176) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي.

2-3: مناقشة نتائج اختبارات مهارة التهديف القبلية والبعديّة ، والبعديّة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة:-

من مراجعة الجدول (1) يتبين أن لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة قد تحسنت لديهم مهارة التهديف ، حيث تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في هذا التحسن بهذه المهارة ويعزو الباحثون هذه النتائج إلى استخدامهم التمرينات المهارية والذهنية التي ساعدتهم في زيادة السيطرة على توجيه الكرات بدقة بهذه المهارة والتي تتطلب دقة وامكانية عالية بحسب ما جاءت النتائج السابقة في هذه الدراسة إلا ان زيادة القوة لأبد ان يقترن بالدقة المطلوبة لتجنب ضياع الكرات ولا سيما ان التهديف يُعد إتقانها بالشكل الأمثل هو تفوق للفريق على المنافس في كرة القدم للصالات وهذا ما ساعدت عليه فاعلية التمرينات المهارية وتكراراتها وطريقة تشكيلها في ظروف مشابهة للعب من خلال المجموعات المدافعة والمهاجمة وعدم غلق المهارة بالتهديف على الاهداف الفارغة بلا منافس إذ ان الظروف المتغيرة تتطلب من اللاعب رسم أداءه بشكلٍ يسمح له في تخطي المهمات المحددة له في التمرين وهذا ما

ساهمت به التمرينات الذهنية لتعطي الحرية لكل لاعب بالتنفيذ ضمن قابلياته أو ما يميزه عن أقرانه من اللاعبين في التحكم بالقوة والدقة المناسبة لمهارة التهديد بوجود المنافس وحارس المرمى مما يساعد على تحقيق أكثر من هدف مهاري في عملٍ واحد في توزيع وقت الوحدات التدريبية لتكون ذات اتجاه متعدد من الأهداف ، أما لاعبي المجموعة التجريبية فقد تفوق لاعبيها وتحسنوا بمهارة التهديد لتلقيهم التمرينات المهارية التي كان العمل المهاري بها مشابهاً للعمل في أداء هذه المهارة وذلك لاستخدامهم التمرينات المهارية فضلاً عن مردودات فائدة التمرينات الذهنية التي أشير إليها ، أما لاعبي المجموعة الضابطة فإن تأثير التمرينات المهارية والذهنية برغم نتائج دلالة فروقها لصالح الاختبار البعدي إلا أنها لم تراخ الفروق الفردية للاعبين في تحسين مهارة التهديد ويعزو الباحث ذلك إلى عدم استخدام التمرينات الذهنية التي تسمح لكل لاعب بالأداء حسب طريقته الخاصة في تنفيذه للواجب بكل تمرين وتقييده بهذا النوع من التمرينات والتي في الوقت ذاته ساعدت على تفوقهم على التحسن الظاهر لدى لاعبي المجموعة الضابطة التي تحسنت بفعل الاستمرار والانضباط بحضور الوحدات التدريبية. إذ يؤكد (حسن السيد، 2001) (182:1) " يجب الاهتمام بتطوير التهديد لكونه الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبي الفريق المنافس في الدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلاً قابلياته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن إطار قانون اللعبة". ويذكر (كمال ياسين، 2001) (77:2) " أن صغر مساحة ملعب كرة قدم الصالات يساعد اللاعبين على التهديد نتيجة قربهم من مرمى الخصم". ويرى (يعرب خيون، 2002) (131:8) "بعد عملية التدريب على الاسترخاء العضلي والذهني يأتي التصور العقلي أو المراجعة العقلية وهي محاولة استرجاع الإحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صورة ذهنية جديدة لحدث جديد ، حيث يستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني".

3-3: عرض نتائج اختبارات مهارة الإخماد القبلية والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها:-

يعرض الباحث نتائج اختبارات مهارة الإخماد القبلية والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة وكما موضح ومُبين في الجدول (2):-

جدول (2)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة لاختبارات مهارة الإخماد القبلية والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة

الدلالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	الاختبار				الاختبار القبلي		المجموعة
			ع	ف	ع	ف	ع±	س±	
دال	0.000	13.36	0.986	3.4	0.516	8.47	0.704	5.07	مج تجريبية
دال	0.000	8.264	0.594	1.267	0.915	6.13	0.834	4.87	مج ضابطة

ن = (15) في كل مجموعة درجة الحرية (ن - 1) مستوى الدلالة (0.05) وحدة القياس (الدرجة)

يتبين من الجدول (2) أن المجموعة التجريبية في اختبار مهارة الإخماد كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (5.07 ، 0.704) وبعدياً (8.47 ، 0.516) ، وبلغ متوسط وانحراف الفروق بين الاختبارين (3.4 ، 0.986) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (13.36) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي. أمّا الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة قبلياً (4.87 ، 0.834) وبعدياً (6.13 ، 0.915) ، وبلغ متوسط وانحراف الفروق بين الاختبارين (1.267 ، 0.594) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (8.264) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي.

3-4: مناقشة نتائج اختبارات مهارة الإخماد القبلية والبعدي ، والبعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة:-

من مراجعة الجدول (2) يتبين أن كل من لاعبي المجموعة التجريبية والضابطة قد تحسنت لديهم مهارة الإخماد ، يتبين تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في هذا التحسن ويعزو الباحث هذه النتائج إلى تطبيقهم للتمرينات المهارية والذهنية المُعدة لهم والتي جاء دور التطور في المهارات الاساسية من هذه الدراسة دور واضح في هذا التحسن والتي تمت الإشارة إليه في أكثر من أعزاء إلى أن العامل الذهني يخدم العامل المهاري بحسب العلاقة التبادلية لهذا التأثير والذي ساعدت

عليه تحسن السرعة الحركية لإخماد الكرة والسرعة التي تتطلبها مهارة الإخماد في السيطرة على الكرة والتي عمد الباحثون إلى أن تكون التمرينات المهارية ضمن تشكيل المجموعات بصورة تُمكن اللاعبين من زيادة إتقانها من خلال التطبيق بتكرارات مناسبة وعلى التخطيط المناسب الذي تم مراعاة الأسس والمبادئ التدريبية في الخصوصية ومراعاة الفروق الفردية والتدرج والتموج في صعوبة هذه التمرينات فضلاً عن اختلاف مسافات التهيؤ للإخماد والتي ساعدت على إدراكها التمرينات الذهنية المُعدة من لدن الباحثون في زيادة تفعيل إمكانات اللاعب في اختياره للاستجابة المناسبة لإتمام الواجب الحركي في هذه المهارة إذ ساهم الاسترخاء العضلي في إراحة العضلات من جهة التي ستؤدي هذه الاستجابات بدقة واسترجاع المعلومات الخاصة بهذه المهارة وانتقاء المناسب للمثير المعروف عليه بالتمرينات المهارية ومن جهة أخرى فان هذه النتائج تؤكد أن تكامل العامل المهاري والنفسي المتمثل بالتدريب العقلي أو الذهني في تحقيق أفضل ما يُمكن من استجابات بمهارة الإخماد ، وجاء تفوق وترتيب نتائج المجموعة التجريبية لاستخدامهم التمرينات المهارية مع التمرينات الذهنية والتي أثبتت فاعليتها مع هذه المجموعة لكون التمرينات الذهنية كانت موجهة نحو متطلبات الاداء المهاري مع الأهداف التطويرية للتمرينات المهارية وهذا ما ساعد على تفوقهم على لاعبي المجموعة الضابطة التي جاءت ثانياً في نتائج هذه المهارة لكون الشعور بالمهارة ورسم الواجب الحركي لها يجنب اللاعبين الكثير من الاخطاء المصاحبة لذلك الأداء ، إلا ان نوع التمرينات المهارية والذهنية التخصصية للاعبي كرة القدم للصالات وآلية تطبيقها من قبل اللاعبين ساعدت على تفوقهم على لاعبي المجموعة الضابطة الذين أكتفوا بالتمرينات المُتبعة من قبل المدرب والتي ساعدت على تحسين الإخماد لديهم لكن ليس بالمستوى الذي وصل إليه لاعبي المجموعة التجريبية والتي تدعم مشكلة البحث في هذه الدراسة والتي ينبغي العمل على إعداد تمرينات تخصصية للاعبي كرة القدم الصالات لاختلافها عن التمرينات المستخدمة مع لاعبي كرة القدم في الساحات الكبيرة والتي تتطلب قدرات مختلفة.

اذ يرى (وميض شامل، 2012) (40:7) "ألا انه من المعروف أن المهارة في كرة الصالات هي جوهر اللعبة واللاعب ذو المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول إلى المستويات العالية كما أن المهارات الأساسية تعد طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأة عالية من لدن اللاعب واتخاذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة سريعة أسرع من غيره". ويرى (هه فال، 2004) (92:6) بان "تكرار أي نوع من المهارة ينمي لدى اللاعب حالة الإحساس مع الكرة".

من خلال النتائج التي تمت معالجتها أستنتج الباحثون ما يلي يتفوق لاعبي كرة القدم للصالات الذين يتدربون بالتمارين المهارية والذهنية سويةً في تحسين مهارات التهديف والإخماد على اللاعبين الذين يتدربوا ببعض منها ، وللتدريبات الذهنية دور في هذا التفوق وكان لأعداد وتنظيم التمرينات المهارية والذهنية ذو تأثير نفسي على العينة وساهمة في فاعلية ورغبة اللاعبين.

المصادر العربية والاجنبية:

1. حسن السيد أبو عبدة: لاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم: (الإسكندرية ، مطبعة الإشعاع، 2001).
2. كمال ياسين السامرائي: مقارنة القدرات البدنية والمهارية والحركية للاعبي خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، مجلد (6) ، العدد(6)، جامعة ميسان ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2012.
3. موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكنيك في كرة القدم: (عمان ، دار دجلة ، 2009).
4. نزار الطالب، كامل لويس: علم النفس الرياضي: (دار الحكمة ، بغداد ، 1993).
5. وسن جاسم محمد حسن: تأثير تمارين التدريب الذهني والإدراك الحس حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2007).
6. هه فال خورشيد رفيق الزهاوي: اثر تمارين مهارة بدنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبي كرة قدم الشباب: (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2004).
7. وميض شامل كامل : تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية وعلاقتها بدقة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات: (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2012).
8. يعرب خيون: المتعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مكتب الصخرة، 2002).

ملحق (1)

((وحدة تدريبية يومية في مرحلة الاعداد الخاص للاعبي كرة القدم للصالات نادي بلادي الرياضي

للمجموعة التجريبية للتمرينات المهارية والتمرينات الذهنية الخاصة))

الاسبوع : الثاني.

الادوات : ساعة + صافرة +كرات قدم +شواخص.

الوحدة التدريبية : الخامسة.

المكان : ملعب كرة القدم للصالات قاعة نادي الشباب الرياضي.

اليوم والتاريخ : الثلاثاء ٢٠١٦/٢/٢.

عدد اللاعبين : ١٥.

الهدف التدريبي : تطوير والتمرينات المهارية والتمرينات الذهنية الخاصة .

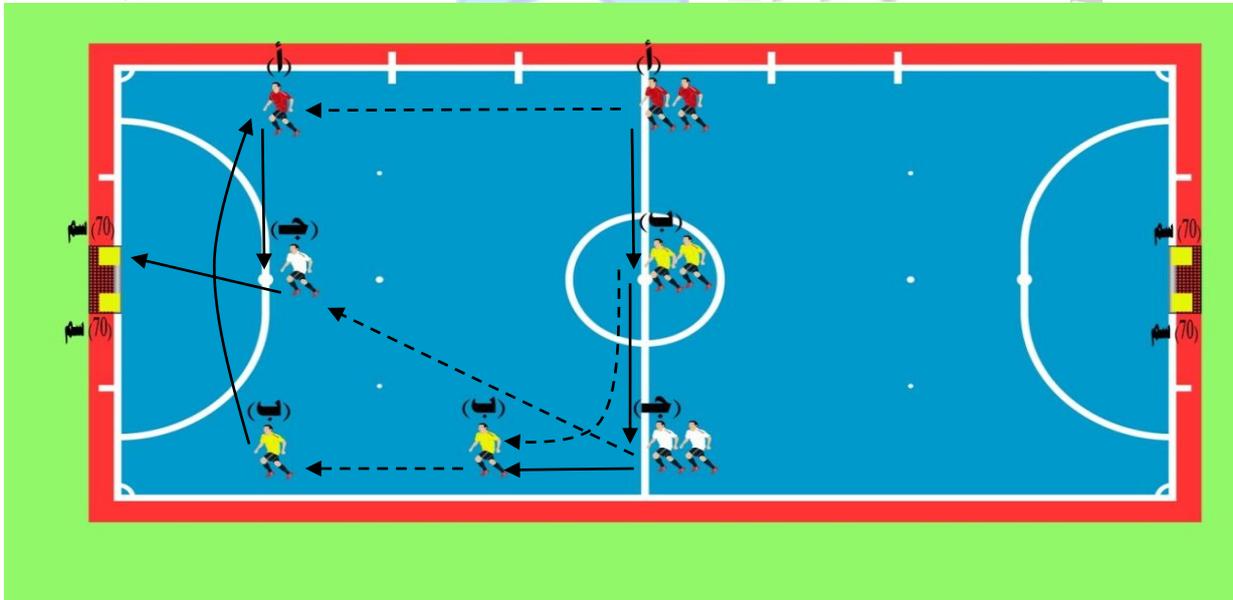
جزء الوحدة التدريبية	الاقسام	الهدف التدريبي	وقت الهدف د	وقت الوحدة التدريبية	التمرين المستخدمة للوحدات	التمرينات	زمن التمرين ثا	الراحة بين التكرارات ثا	الراحة بين المجموع ثا	الحجم المطلق د
الجزء الرئيسي	الاعداد النفسية	التمرينات الذهنية الخاصة	4	40	تمرين (4)	-	-	-	-	4
	الاعداد المهارية	التمرينات المهارية	16		تمرين (4)	2	360	120	1	16
	الاعداد النفسية	التمرينات الذهنية الخاصة	4	40	تمرين (٥)	-	-	-	-	4
	الاعداد المهارية	التمرينات المهارية	16		تمرين (٥)	٢	٣٦٠	١٢٠	١	١٦

الحجم المطلق للوحدة التدريبية (٤٠).

ملحق (2)

تمرين (١١)

ثلاث مجاميع (أ ، ب ، ج) اللاعب من المجموعة (أ) في اليمين من منتصف الملعب على الخط الجانبي اليمين ، واللاعب في (ب) في منتصف الملعب في الوسط ، واللاعب (ج) في اليسار بجانب الخط الجانبي ، يبدأ التمرين بان يناول اللاعب (أ) الكرة عرضية الى اللاعب (ب) مسافة (٨ م) ثم ينطلق بسرعة مسافة (١٢ م) للوصول جانب منطقة المرمى اما اللاعب (ب) يقوم بإعطاء مناولة عرضية مسافة (٨ م) الى اللاعب (ج) ثم ينطلق بسرعة على الجناح للوصول الى امام اللاعب (ج) ، اللاعب (ج) يعطي مناولة مباشرة الى اللاعب (ب) ثم ينطلق بسرعة مسافة (١٤ م) للوصول الى منطقة المرمى ، اللاعب (ب) يستلم كرة من اللاعب (ج) ويقوم بالدرجة مسافة (٨ م) ثم اعطاء مناولة عرضية طويلة الى اللاعب (أ) مسافة (١٨ م) الذي بلمسة واحدة يلعب الكرة الى اللاعب (ج) مسافة (١٠ م) ليقوم بعملية التهديف من مسافة (٨ م) بعدها يتبادل اللاعبون (أ) الى المجموعة (ب) واللاعب (ب) الى المجموعة (ج) واللاعب (ج) الى المجموعة (أ) وهكذا يستمر التمرين لبقية اللاعبين ويمكن اجراء التمرين لنصفي الملعب لجميع اللاعبين .
الهدف من التمرين / تطوير دقة المناولة الطويلة ، والقصيرة ، والتسليم والاستلام ، والدرجة بالكرة ، ودقة التهديف ، والسرعة القصوى.



- الجلوس في وضع مستريح ومكان مريح.
- شرح التمرين المهاري رقم (١١) مع بيان اهمية مهارة المناولة الطويلة والقصيرة والتسليم والاستلام والدرجة بالكرة والتهديف.

998 - تركيز انتباه اللاعبين على الاداء الفني الصحيح لمهارة المناولة الطويلة والقصيرة والتسليم والاستلام والدرجة بالكرة والتهدف.

- عرض التمرين بواسطة الفيديو ومشاهدة رسم توضيحي مع الشرح المفصل للتمرين المهاري.

- اجراء عملية استرخاء مسبوقه باغماض العينين وتكرار جمل قصيرة مثل اشعر بالهدوء او اشعر بالاسترخاء ثم (شهيق عميق وزفير ببطيء) ثم محاولة تصور التمرين بالكامل ، تتضمنها راحة بينية وذلك من خلال:

1. محاولة تصور اللاعب للتمرين وهو يؤدي مهارة المناولة الطويلة والقصيرة.

- ثم التنفس بعمق وببطيء (شهيق وزفير).

2. محاولة تصور اللاعب للتمرين وهو يؤدي مهارة الدرجة بالكرة والتسليم والاستلام والدرجة بالكرة.

- محاولة تصور اللاعب لحركات الرجلين والجذع والذراعين والانتقال السريع الى المكان المناسب لاستلام الكرة وتسليمها الى الزميل.

- التنفس بعمق وببطيء (شهيق وزفير).

3. محاولة تصور اللاعب للتمرين وهو يؤدي مهارة التهدف المباشر على المرمى.

- ثم اغماض العينين ورسم دائرة صغيرة حمراء في زاوية الهدف السفلي (يمين أو يسار) المرمى.

- ثم محاولة التنفس بعمق وببطيء شهيق زفير وان يتصور منظر جميل يبعث السعادة والراحة.

4. محاولة تصور اللاعب للتمرين وهو يؤدي جميع المهارات وبصورة بطيئة.

