



The Impact of Symmetrical and Brain-Targeted Exercises on the Development of Accuracy in Certain Offensive Skills in Football for Youth Players

Lect.Dr. Hashim Mahdi Abbas

Article Information

Article history:

Received: February 15, 2024

Reviewer:

Accepted: April 17, 2024

Available online

Abstract

The world today is witnessing continuous development that cannot be comprehended by learning programs and their methods, which necessitates the existence of programs that enable learners to develop motor skills aimed at enhancing their potentials and capabilities in response to their inclinations and desires. In light of the developments occurring in the educational process in general, and the subsequent advancements in teaching sciences and the progress of educational and psychological studies, the learner has become the focal point of the educational process. This has led to the emergence of new educational and methodological organizations that align with this trend, including the activity-based curriculum, which emphasizes that everything happening in the school should serve this purpose.

Keywords:

Correspondence:

The importance of the research lies in understanding the impact of specific exercises related to symmetrical and brain-directed exercises in developing the accuracy of certain offensive skills among youth football players. An experimental method with a design of two equivalent groups, experimental and control, was used on a sample of (20) youths randomly selected from among the players of the football school aged (15) years for the sports season 2021/2022. Through statistical treatments, it was concluded that symmetrical and brain-directed exercises have significant importance in developing the accuracy of certain offensive skills among youth football players. The researcher recommended the use of symmetrical and brain-directed exercises to enhance the accuracy of certain offensive skills among youth football players.

تأثير التمرينات المتناظرة والموجهة للدماغ في تطوير دقة بعض المهارات الهجومية بكرة القدم للناشئين

هاشم مهدي عباس

المستخلص

يشهد العالم اليوم تطوراً متواصلاً لا يمكن استيعابه من قبل برامج التعلم وطرائقها مما يُحتم وجود برامج تُمكن المُتعلّم من تطوير المهارات الحركية بهدف تنمية إمكاناته وقابلياته استجابة لميوله ورغباته وفي ضوء التطورات التي تحدث في العملية التربوية بصفة عامة وما يتبعها من تطور في تدريس العلوم وتقدم الدراسات التربوية والنفسية أصبح المتعلم هو محور العملية التربوية وقد أدى ذلك إلى ظهور تنظيمات تربوية ومنهجية جديدة تتماشى مع هذا التوجه منها منهج النشاط الذي يؤكد على ان كل ما يجري في المدرسة يجب ان يكون في خدمة وتجلت أهمية البحث في معرفة تأثير التمرينات الخاصة بدلالة التمرينات المتناظرة والموجهة للدماغ في تطوير دقة بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة القدم، وتم استخدام المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة على عينة قوامها (٢٠) ناشئاً اختيروا عشوائياً من بين لاعبي المدرسة الكروية بكرة القدم بأعمار (١٥) سنة للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢، ومن خلال المعالجات الإحصائية تم التوصل إلى إن للتمرينات المتناظرة والموجهة للدماغ أهمية كبيرة في تطوير دقة بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة القدم، وقد أوصى الباحث إلى استخدام التمرينات المتناظرة والموجهة للدماغ في تطوير دقة بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة القدم.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يشهد العالم اليوم تطوراً ملحوظاً لا يمكن استيعابه من قبل برامج التعلم وطرائقها مما يُحتم وجود برامج تُمكن المُتعلم من تطوير المهارات الحركية بهدف تنمية إمكاناته وقابلياته استجابة لميوله ورغباته , وتُعد كرة القدم من الألعاب الفرقية المشوقة والمُحببة للصغار والكبار لما تحمله من أثار وسرعة وتشويق نتيجة لتطوير مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخطياً مما جعل المعنيون يطلقون عليها "لعبة المواهب المتعددة" (Siobhon Fourmier , 2000)، ولكي ترتقي الفرق والمنتخبات في مجال كرة القدم كان اهتمامها منصباً على إعداد قاعدة واسعة من ممارسي اللعبة وبأعمار صغيرة وصولاً إلى المستويات العُليا، وبما أن الانسان يتفاعل مع البيئة عن طريق الحواس البصرية والسمعية عند انتباهه للمثيرات التي يتلقاها مما يجعله بحاجة للتفسير في الدماغ في ضوء خبراته السابقة أثناء اتخاذ القرار، وان استخدام التمرينات المتناظرة والموجه للدماغ تبعاً للفروق الفردية للناشئين يُعد من النماذج التعليمية الجديدة والقليلة الاستعمال وللوصول الى تطوير مهارات كرة القدم بأسرع وقت واقل زمن ممكن.

إن تعلم المهارات بدلالة التمرينات المتناظرة والموجهة للدماغ يؤكد على انه تحت ظروف تعلم مناسبة يستطيع كل المتعلمين تعلم ما يعطى لهم على اتم وجه، وفي ظل الظروف المناسبة والمناخ الملائم يتمكن غالبية المتدربين من استثمار أقصى قدراتهم في عملية التدريب ، وتعد الرياضة العقلية من العلوم الجديدة التي بدأ الاهتمام بها في العالم العربي فهي تعنى بتنشيط شقي الدماغ ليعملا معا بالكفاءة نفسها لزيادة سرعة انتقال السيالات والاشارات العصبية من الدماغ الى الاطراف الحركية فضلا عن زيادة سرعة السيالات بين شقي الدماغ وهذا بدوره يسهم في زيادة الكفاءة الحركية والقدرات العقلية التي تحتاج من يستغلها على الوجه الاكمل بكافة المجالات فكلما امكن اشراك جزئي الدماغ معا في الاداء كلما تحسنت القدرات الحركية بشكل واضح من اجل تحسين الاداء الحركي والقدرة على التركيز والتذكر والحفظ فضلا عن استرخاء العضلات .

إن لعبة كرة القدم تعد من الألعاب التي تعتمد في أدائها على إتقان المهارات وخاصة المهارات الحركية والتي تتطلب مستوى عالي من الأعداد البدني والمهاري باستخدام أفضل الأساليب في التعلم للوصول إلى تحقيق الاهداف بأسرع وقت واقل جهد.

تأتي أهمية البحث في استخدام التمرينات الخاصة المتناظرة والموجهة للدماغ في الوحدات التدريبية سيؤدي إلى ممارسة الناشئين للكثير من الحركات مهارية وهذا بدوره يؤدي إلى إتقان المهارات الحركية أثناء المنافسة.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث ومتابعته الميدانية لفئة الناشئين لاحظا عدم معرفة نوع التمرين المهاري المطلوب اداءه والمستخدم في استقبال المعلومات وتخزينها في الدماغ وقلّة استخدام التمرينات المناسبة لعملية الخزن في الذاكرة وبالتالي وضع هذه التمرينات وتحديدّها الذي يعدّ مهماً في تعلم المهارات الهجومية بكرة القدم بالإضافة الى ضعف اطلاع المدربين للجوانب العقلية التي يمتاز بها كل لاعب وعدم ايلائها الاهتمام الكبير في أثناء الوحدة التعليمية والتي تحتاج إلى وضع مناهج مناسبة لهم مستقبلاً، إن تنمية وتطوير المهارات الهجومية في كرة القدم تبدأ من الفئات العمرية الصغيرة لخصوصية هذه اللعبة وتميزها بالاستجابات المختلفة والمتغيرة أثناء المباراة، وكذلك من خلال متابعة بعض فرق الناشئين وجد أن أغلب المدربين يركزون في مفردات مناهجهم التدريبية على تطوير الجانب البدني والجانب المهاري، وقلّة اهتمام بعض المدربين على تطبيق الأساليب العلمية المتضمنة تقسيم اللاعبين حسب طبيعة استقبالهم للمعلومات ومعالجتها لذا وجد ان من الضروري اشراك الدماغ في عملية التعلم كونه الموجه الرئيسي لعملية توجيه العضلات الى كيفية المسار الحركي الصحيح لأداء المهارات المختلفة ويتطلب العمل في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم المستخدم في عملية فهم واستيعاب المادة التعليمية مما دعا إلى استخدام هذه التمرينات إسهاماً في رفع مستوى اللعبة .

وبناءً على ما تقدم يمكن التوصل إلى حل لهذه المشكلة من خلال الاجابة على التساؤل التالي:-

- هل أن للتمرينات الخاصة المتناظرة والموجهة للدماغ تأثير في تطوير دقة بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة القدم.

٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- إعداد التمرينات المتناظرة والموجهة للدماغ لتطوير دقة بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة القدم .

- التعرف على تأثير التمرينات المتناظرة والموجهة للدماغ في تطوير دقة بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة القدم.

- التعرف على افضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير دقة بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة القدم .

٤-١ فرضيتا البحث:

- هناك تأثير إيجابي للتمرينات المتناظرة والموجهة للدماغ في تطوير دقة بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة القدم .

- هناك افضلية للتمرينات المتناظرة والموجهة للدماغ عن الاسلوب المتبع في تطوير دقة بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة القدم.

٥-١ مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من ناشئي المدرسة الكروية بكرة القدم وبعدد 20 ناشئ.
- 1-5-2 المجال الزمني: 2021/9/10 ولغاية 2021/11/10
- 1-5-3 المجال المكاني: قاعات وملاعب المدرسة الكروية بكرة القدم في محافظة ديالى .

٦-١ التعريف بالمصطلحات:

١- التمرينات المتناظرة :

" هو التدريب الذي تنتقل أثاره باستخدام الاعضاء المقابلة للجسم ". وتتكون التمرينات المتناظرة من مجموعة من التمارين التي يستخدم فيها الرياضي الطرف الغير مفضل او كلاهما معا بشكل متعاقب في الاداء (ممدوح عبد المنعم الكناني و احمد محمد الكندري ، ١٩٩٢) .

٢- التمرينات الموجه للدماغ :

" مجموعة من الاجراءات التي تتضمن تمرينات حركية وتنفسية وتدليك مراكز او نقاط الطاقة بالجسم بالإضافة الى شرب الماء وتعزيز الجسم بهدف تدفق الدم المؤكسد للدماغ وزيادة سرعة السيالات العصبية بين شقي الدماغ لكي يعمل معا بفعالية مما يؤدي الى تحسين الاداء " (اياد علي محمد الشلعوط ، ٢٠١٠) .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث:

أن مشكلة البحث هي الجوهر الأساسي التي يتم في ضوءها تحديد المنهج الملائم، إذ أن المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة " وعليه فإن طبيعة المشكلة اقتضت من الباحث استخدام المنهج التجريبي (Experimental Research) ذو المجموعتين المتكافئتين لحل المشكلة وتحقيق أهداف البحث.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث من (٣٦) لاعب وعينة البحث (٢٠) لاعبا من ناشئي المدرسة الكروية بكرة القدم بأعمار (١٥) سنة للموسم الرياضي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أصل ٣٦ ناشئاً ،وبما يشكل نسبته (٥٥.٥٥ %) من مجتمع البحث، تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية تستخدم

التمرينات المتناظرة والموجهة للدماغ وبعده (١٠) ناشئ والثانية ضابطة تستخدم الاسلوب المتبع وبعده (١٠) ناشئ ، مع استبعاد حراس المرمى من عينة البحث.

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

وهي " الوسيلة التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة" (محجوب، 1993).

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- ١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ٢- المقابلات الشخصية.
- ٣- استمارة الاستبانة.
- ٤- الاختبارات والمقاييس.
- ٥- الملاحظة والتجريب.
- ٦- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين.
- ٧- الوسائل الإحصائية.

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- حاسبة يدوية نوع (Sharp).
- جهاز قياس الوزن صيني المنشأ.
- شريط قياس الطول.
- شواخص عدد (٢٠).
- اعلام عدد (١٠).
- بورك لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدها.
- كرات قدم عدد (٣٠)
- شريط لاصق لتقسيم الهدف.
- كراسي عدد (٥).
- أهداف تدريب متحركة بقياس الهدف القانوني.
- ملعب كرة قدم.

٣-٣-٤ تحديد متغيرات البحث:

٣-٤-١ المهارات الهجومية بكرة القدم:

يبين الجدول (١) المهارات الهجومية بكرة القدم التي تم اعتمادها في البحث، ويبين نفس الجدول اختبارات هذه المهارات التي تم تطبيقها على أفراد العينة.

جدول (١)

المهارات الهجومية بكرة القدم واختباراتها المستخدمة في البحث

الاختبار المختار	المهارات الهجومية بكرة القدم	ت
مناولة الكرة نحو (٣) دوائر على الأرض (٣-٥-٧) م لمسافة (١٠) م متحدة المركز.	المناولة	١
السيطرة على الكرة داخل مربع ٢×٢ م	الاخماد	٢
التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات .	التهديف	٣

ولمنع تأثير الفروق الفردية في مؤشرات نمو الناشئين على متغيرات البحث التي تؤثر على نتائج التجربة تطلب تجانس العينة عن طريق منحني التوزيع الطبيعي. إذ استخدم قانون معامل الالتواء لمؤشرات النمو (الطول، الكتلة، العمر).

جدول (٢)

يبين تجانس العينة في مؤشرات النمو

معامل الالتواء ل	الوسيط و	الانحراف المعياري \pm ع	الوسط الحسابي س	وحدة القياس	مؤشرات النمو	ت
٠.٦٣-	١٦٢	١٠.٤	١٦٢	سم	الطول	١
٠.٨٢+	٥١	٤.١٢	٥١.٢٢	كغم	الكتلة	٢
٠.٩٧-	١٤.٠٣	٠.٥٢	١٤.١٠	سنة	العمر	٣

يبين الجدول (٢) أن عينة البحث متجانسة في مؤشرات النمو (الطول، الكتلة، العمر) إذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (٠.٦٣-، ٠.٨٢+، ٠.٩٧-) وهي جميعها قيم محصورة بين ± ١ إذ انه "كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (± ١) دل ذلك على إن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً.

٣-٤-٢-١ اختبار تمرير الكرة من الحركة نحو هدف مرسوم على الأرض مكون من (٣) دوائر من بعد (١٠م): (محبوب : ٢٠٠٩)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التمرير من الحركة

الأدوات المستخدمة:

أصباغ بورك أو جص

كرات قدم قانونية عدد (٥)

شواخص عدد (٥)

. صافرة -4

. سجل لتسجيل الدرجات

وصف الاختبار:

- 1- ترسم ثلاث دوائر متحدة المركز أقطارها (٣ م - ٥ م - ٧ م)
 - 2- يحدد خط لبداية التمرير على بعد (١٠ م) من المركز وبطول (٥) من الجانب
 - 3- تثبيت (٥) شواخص في الأرض بخط مستقيم خلف خط البداية للتمرير والمسافة بين كل شاخص وآخر (٢م) ويقف اللاعب خلف خط البداية عند الشاخص الأول و عندما تعطى إشارة البدء يقوم اللاعب الجري بالكرة بين الشواخص ويمكنه استخدام الرجل اليمنى أو اليسرى أو كليهما حتى يصل إلى آخر شاخص ثم يقوم بتمرير الكرة محاولاً إسقاطها في الدائرة الصغيرة ثم يعود إلى خط البداية بدون جري الذي ابتداءً منه ويقوم بتكرار العمل بنفس الطريقة السابقة إلى أن يكمل الخمس كرات
- : تعليمات الاختبار

- 1- يقوم اللاعب بمحاولتين متتاليتين, علماً أن كل محاولة (٥) كرات
 - 2- عندما تمس الكرة أي خط مشترك تحتسب الدرجة الأكبر
- طرق التسجيل : يسجل مجموع النقاط التي يحصل عليها اللاعب على النحو الآتي:
- . ثلاث نقاط للدائرة المركزية التي قطرها (٣م)
 - .نقطتان للدائرة المركزية التي قطرها (٥)
 - . نقطة واحدة للدائرة المركزية التي قطرها (٧م)
 - . صفر من النقاط في حالة الخروج من الدوائر الثلاث
- وحدة القياس : الدرجة

تعليمات الاختبار:

١- يجب إيقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحدودة للاختبار

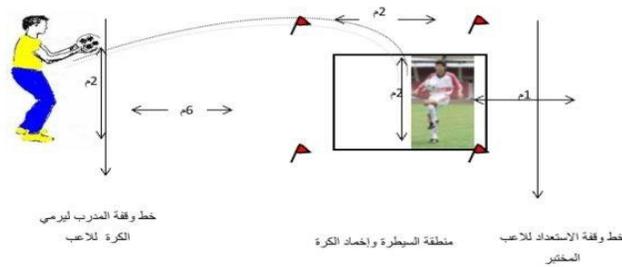
. إذا أخطأ رامي الكرة في الرمي تعاد المحاولة

: لا تحتسب المحاولة الصحيحة في الحالات الآتية

١- إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة

ب. إذا اجتاز اللاعب المنطقة المحددة للاختبار

ج- إذا لمست الكرة الذراع أثناء إيقاف الكرة



الشكل يوضح اختبار حركة إيقاف الكرة

٣-٢-٤-٣ - اختبار دقة التهديف (مفتى ابراهيم، ١٩٩٤، ص ٢٤٠)

اسم الاختبار : - التهديف على مرمى مقسم الى مربعات

الغرض من الاختبار : - قياس دقة مهارة التهديف بكرة القدم

الأدوات المستعملة : كرة قدم، شريط لتحديد منطقة التصويب للاختبار، توضع (٥)

كرات قدم في اماكن محددة من منطقة الجراء

وصف الأداء : - يقف اللاعب خلف الكرة رقم (١) وعندما تعطى إشارة البدء يصوب الكرة إلى المرمى

بوجه أو بداخل أو بخارج القدم الأمامي، ثم يكرر التصويب بالكرة رقم (٢) وهكذا حتى ينتهي من تصويب

الكرة رقم (٥) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي

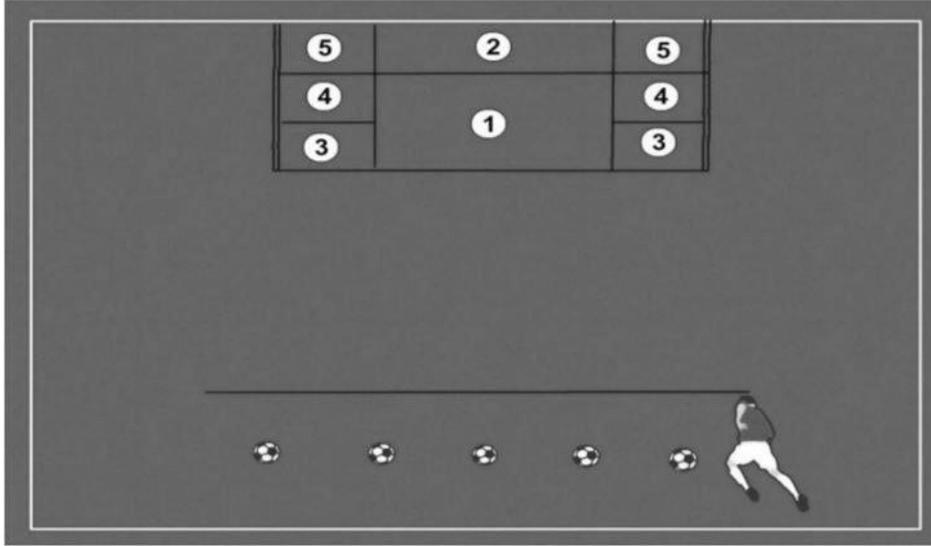
المناسب لتنفيذ التهديف، بحيث ان المسافة بين كرة وأخرى هو (١) متر . طريقة التسجيل: تحسب الدرجة

بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات الخمس بحيث تنال كل تصويبة الدرجة

المحددة في كل منطقة التي تذهب إليها الكرة على أن تحسب خطوط التقسيم ضمن المنطقة الأعلى درجة

وإذا كان التهديف من خارج حدود المرمى تكون الدرجة صفر

(الدرجة الكلية للاختبار هي (٢٥) درجة، وكما موضح في الشكل (٦)



اختبار دقة التهديف بكرة القدم

٣-٦ التجارب الاستطلاعية:

بهدف معرفة أهم المعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسة والتأكد من صلاحية الاختبارات ووضوح تعليماته وحساب الوقت المستغرق ومدى تفاعل العينة في تنفيذها ولضمان الحصول على نتائج موثوق بها، تم العمل بما يأتي:

٣-٦-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ ١٠ - ٩ - ٢٠٢١ وذلك لمعرفة ملاءمة الاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث .

٣-٦-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ ١٨ - ٩ - ٢٠٢١ على عينة من (٥) ناشئين من غير عينة البحث ، وذلك للتعرف على صلاحية التمرينات المتناظرة والموجهة للدماغ في تطوير دقة بعض المهارات الهجومية بكرة القدم .

٣-٧ الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

بغية التعرف على الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة وبعد إطلاع الباحث على العديد من المصادر والدراسات السابقة، أتضح إنها مقننة إذ تم استخراج صدقها وثباتها في العديد من الدراسات فضلا عن استخدامها على عينات مماثلة.

٣-٨ إجراءات البحث الرئيسية:

٣-٨-١ الاختبارات القبليّة:

عد الانتهاء من جمع وتجانس العينة. تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ ٢٣ - ٩ - ٢٠٢١ وعلى ملعب المدرسة الكروية في محافظة ديالى بكرة القدم. إذ تم تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعديّة.

" لكي يستطيع الباحث أن يرجع الفرق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموعتين التجريبيّة والضابطة متكافئة تماماً في جميع ظروفها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبيّة" (مجيد، ١٩٨٧)، وبهدف تحقيق ذلك قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة ولكافة الاختبارات المهاريّة وقد تم استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة وأظهرت النتائج وجود فروق غير معنويّة بين المجموعتين مما يؤكد التكافؤ بينهما كما موضح بالجدول (٣).

الجدول (٣)

يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في الاختبارات المهاريّة القبليّة وقيمة (T) المحسوبة والجدوليّة ودلالاتهما الإحصائيّة.

الدلالة الإحصائية	قيمة (T) الجدوليّة (*)	قيمة (T) المحتسبة	المجموعتان								المعالجات الإحصائية الاختبارات	ت
			الضابطة				التجريبيّة					
			ع	س-	وحدة القياس	العدد	ع	س-	وحدة القياس	العدد		
غير معنوي		٠,٣٩	٢,٠٧	١١,٧٩	درجة	٣٠	٢,١٣	١٢,٠٣	درجة	٣٠	المناولة	١
غير معنوي	٢,٠٤٨	٠,٩٥	٠,٩٤	٣,٧١	درجة	١٠	٠,٧٣	٣,٨٧	درجة	١٠	الأخمد	٢
غير معنوي		٠,٣٣	٠,٧١	١٣,٦٩	درجة	25	١,١٣	١٣,٧٥	درجة	25	التهديف	

(*) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨).

٣-٨-٢ التجربة الرئيسيّة:

تم إعداد تمرينات المتناظرة والموجهة للدماغ لِيُساهم في تطوير دقة بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة القدم اعتماداً على المصادر العلميّة مراعيّاً الأسس العلميّة في إعداد هذه التمرينات وتطبيقها

والتنوع في أداءها داخل الوحدة التعليمية وإتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب حتى لا يشعر الناشئ بالملل ، وتضمن المنهج التعليمي (١٨) وحدة تعليمية ولمدة (٦) أسابيع للفترة من ٢٥/٩/٢٠٢١ ولغاية ٦/١١/٢٠٢١ وبواقع (٣) ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع وبزمن قدره (٥٥) دقيقة من زمن الوحدة التعليمية الكلي البالغ (٦٠) دقيقة وتحديداً (القسم الرئيسي / الجانب التطبيقي) مع مراعاة الأمور العامة التي تخص الوحدة التعليمية (القسم الإعدادي والقسم الختامي) إذ إن عمل الباحث مقتصر في الجزئين التعليمي والتطبيقي فقط من القسم الرئيسي للوحدة التعليمية وبوقت (٤٥ د) وخصصت (١٥ د) للجزء التعليمي و(٣٠ د) للجزء التطبيقي، والعمل في سائر أقسام الوحدة التعليمية مع طاقم تدريب فريق ناشئة أعمار (١٥) سنة في المدرسة الكروية بكرة القدم.

٣-٨-٣ الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة تم إجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة بتاريخ ١٠/١١/٢٠٢١ للمجموعتين التجريبية والضابطة وبمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث.

٣-٩ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية لتحليل البيانات واستخراج النتائج.

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- T – test للعينات المتناظرة
- T – test للعينات المستقلة

الباب الرابع

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهاريّة ومناقشتها:

الجدول (٤)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعياريّة وقيمة (T) المحسوبة والجدوليّة ودلالاتهما الإحصائيّة للاختبارات المهاريّة القبالية والبعديّة للمجموعة التجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة (T) الجدوليّة (*)	قيمة (T) المحسوبة	بعدي		قبلي			المعالجات الإحصائية الاختبارات	ت	
			ع	س-	ع	س-	وحدة القياس			العدد
معنوي		٧.٧٥	٢.٣٤	٢٥.٦٥	٢.١٣	١٢.٠٦	درجة	٣٠	المناولة	١
معنوي	٢,١٤٥	٥.٦١	٠.٣٧	٧.٦٤	٠.٧٣	٣.٨٧	درجة	١٠	الأخمد	٢
معنوي		٦,٢٦	١,١٤	٢٠,٢٥	١,١٣	١٣,٧٥	درجة	٢٥	التهديف	٣

(*) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩).

يتضح من نتائج الجدول (٤) إن قيمة (T) المحسوبة للاختبارات المهاريّة البعديّة للمجموعة التجريبية هي أكبر من قيمتها في الاختبار القبلي عند مستوى دلالة (0.٠٥) ودرجة حرية (٩) ، إن معنوية الفروق أعلاه بيان واضح لأثر التمرينات المتناظرة والموجهة للدماغ لتطوير دقة بعض المهارات الهجومية التي أدت إلى زيادة قدرة اللاعب على تنفيذ ما مطلوب منه خلال التكرار والتدريب والممارسة للتمرينات المتنوعة أثناء الوحدات التدريبية تحت ظروف مختلفة أدى إلى إتقان المهارات الهجومية وهذا ما أشار إليه (قاسم المندلوي وآخرون, 1990) "إن استخدام التمارين المتنوعة والهادفة لها تأثير إيجابي في تطوير المهارة".

٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهاريّة ومناقشتها:

الجدول (٥)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعياريّة وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالاتهما الإحصائيّة للاختبارات المهاريّة القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

الدلالة الإحصائيّة	قيمة (T) الجدولية (*)	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة					المعالجات الإحصائيّة الاختبارات	ت	
			بعدي		قبلي					
			ع	س-	ع	س-	وحدة القياس			العدد
معنوي	٢,١٤٥	٥,٧١	٣,٨٧	٢١,١٢	٢,٠٧	١١,٦	درجة	٣٠	المناولة	١
معنوي		٣,٩٤	٠,٨٢	٦,٦٩	٠,٩٤	٣,٧١	درجة	١٠	الإخماد	٢
معنوي		٤,٧٤	١,٣٢	١٧,٨٦	٠,٧١	١٣,٦٩	درجة	٢٥	التهديف	

(*) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) .

يتضح من نتائج الجدول (٣) إن قيمة (T) المحسوبة للاختبارات المهاريّة البعدية للمجموعة الضابطة هي أكبر من قيمتها في الاختبار القبلي ، وبعد مقارنة القيمة المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (٢,١٤٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) يتضح لنا إن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، إن معنوية الفروق أعلاه بيان واضح لأثر التمرينات في تحسين وإتقان المهارات قيد الدراسة الذي انعكس إيجابياً عليها لوجود علاقة طردية بين مستوى اللاعب العقلي وبين تطوره مهاريّاً الذي يُعد جزءاً مُكملاً للتدريب الرياضي بغية الوصول إلى المستوى المهاري الأفضل.

٣-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية ومناقشتها:

الجدول (٦)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالاتها الإحصائية للاختبارات المهارية البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الدالة الإحصائية	قيمة (T) الجدولية (*)	قيمة (T) المحتسبة	المجموعتان								المعالجات الإحصائية الاختبارات	ت
			الضابطة				التجريبية					
			ع	س-	وحدة القياس	العدد	ع	س-	وحدة القياس	العدد		
معنوي	٢,٠٤٨	٣,٩١	٣,٨٧	٢١,١٢	درجة	٣٠	٢,٣٤	٢٥,٦٥	درجة	٣٠	المناولة	١
معنوي		٣,٢٥	٠,٨٢	٦,٦٩	درجة	١٠	٠,٣٧	٧,٦٤	درجة	١٠	الاخمداد	٢
معنوي		٣,٧٤	١,٣٢	١٧,٨٦	درجة	٢٥	١,١٤	٢٠,٢٥	درجة	٢٥	التهديف	

(* تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) .

يتضح من نتائج الجدول (٦) الخاص بالاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق معنوية بين المجموعتين، إذ كانت قيمة (T) المحتسبة في اختبارات المناولة والاخمداد والتهديف أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات المتناظرة والموجهة للدماغ وهذه النتائج دليل واضح لتأثير التمرينات على المجموعة التجريبية في دقة خزن المعلومات وتحسن القدرة على معالجة المعلومات، " إذ كلما كانت المعلومات مخزونة بدقة كلما سهل استدعائها " (جروان، 1999)، ويؤكد (فرات جبار وهه فال خورشيد) إلى "إن لعبة كرة القدم تحتاج إلى متطلبات عقلية وبدنية عالية جداً لغرض التهيؤ العام والصحيح بالمستوى المطلوب من الجانب الفني والسلوكي لدى اللاعب أثناء التدريب والمباراة لغرض تنفيذ واجبات سريعة ومفاجئة ومتكررة ومتعددة في السرعة الممكنة والتوقيت المناسب"، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى إن التمرينات قد أعطت لعينة البحث فرصة جيدة على إتقان المهارات لما لها من تأثير فاعل على المتغيرات المهارية والقدرات العقلية للمجموعة التجريبية.

كما يعزو الباحث إلى أن هذا التطور الحاصل بسبب التمرينات التي استخدمها قد ساهمت في تنشيط عمل الدماغ وتقوية الذاكرة ويتفق الباحث في ذلك مع (ابراهيم الفقي، ٢٠٠٠) الذي يؤكد على أن "افضل التمرينات الرياضية المنظمة التي تستهدف الدماغ بصورة منتظمة يزيد من مستويات التغذية العصبية

وتبدأ الخلايا بالانتشار والترابط والتواصل معا بطرق جديدة وهي الطرق الكامنة رواء عملية التعلم اي تعلم حقيقة جديدة او مهارة جديدة وتخزينها لاستعمالها لاحقا". ويتفق ذلك ايضا مع ما جاء به (نبيل عبد الهادي واخرون، ٢٠٠٠) الذي يؤكد على "ان التجهيز الاعمق للمادة المتعلمة من خلال توظيف مساحة اكبر من شبكة ترابطات المعاني داخل الذاكرة مما ييسر التذكر والاسترجاع اللاحق للمادة المتعلمة فتذكر المعلومات يعتمد بدرجة كبيرة وعالية على طريقة التعامل مع المعلومات داخل الدماغ خلال عملية التعلم وكلما كان المستوى عميقا في معالجة تلك المعلومات كلما كان التذكر والاحتفاظ بالمعلومات كبير".

١-٥ الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها تم استنتاج الآتي:

- ١- احدثت التمرينات المتناظرة والموجهة للدماغ تطوراً في جميع المهارات الهجومية التي نفذتها المجموعة التجريبية وهي (المناولة - الاخمد - التهديد) لناشئي كرة القدم .
- ٢- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات المتناظرة الموجهة للدماغ على المجموعة الضابطة التي استخدمت تدريبات المدرب في المتغيرات المهارية (المناولة - الاخمد - التهديد)
- ٣- ملائمة التمرينات المستخدمة لعينة البحث لاحتوائها على المحفزات التي تثير اهتمام الطلبة اثناء احرازهم للمعلومات مما ادى الى استثارة الدماغ وبقائه نشط اثناء عرض المعلومات والذي سهل الاحتفاظ بها وعدم نسيانها.
- ٤- معظم أفراد العينة يميلون لاستخدام التمرينات المتناظرة والموجهة للدماغ الأمر الذي يشير إلى عدم وجود تدريبات كافية لدى الأفراد في الاعتماد على هذا النوع من التغذية الراجعة .

٢-٥ التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث نوصي بما يأتي:-

- ١- اعتماد التمرينات المتناظرة والموجهة للدماغ ضمن المناهج التدريبية للناشئين بكرة القدم للأعمار ١٥ سنة.
- ٢- ضرورة وجود متخصصين في علم النفس الرياضي مع المنتخبات الوطنية للإسهام في بنائها النفسي والمعرفي والعقلي.
- ٣- إجراء دراسات تجريبية تتناول أنواع اخرى من التمرينات التي تناولها البحث .

المصادر العربية

- ممدوح عبد المنعم الكناني واحمد محمد مبارك الكندري : (١٩٩٢) , سيكولوجية التعلم وانماط التعليم وتطبيقاته النفسية والتربوية , دار النهضة العربية للطباعة والنشر
- اياد علي محمد الشلعوط : تأثير برنامج مقترح للتمرينات الحركية الموجهة للدماغ على تنمية عنصر الدقة , اطروحة دكتوراه , الجامعة الاردنية , ٢٠١٠ .
- محجوب إبراهيم ياسين المشهداني تأثير برنامج تدريبي للعمل العضلي الثابت والمتحرك في دقة وقدرة التصويب والمناولة بكرة القدم, بحث منشور في مجلة القادسية في كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد عدد ٣٨, ٢٠٠٩ .
- حيدر مجيد شويح الحلفي تأثير منهج بالأسلوب التعاوني في تعليم بعض المهارات المفتوحة والمغلقة بكرة القدم, رسالة ماجستير, كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية , ٢٠١٠ .
- مفتى ابراهيم الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم , القاهرة , دار الفكر العربي, ١٩٩٤ , ص ٢٤٠
- مجيد, ريسان خريبط (1987), مناهج البحث العلمي في التربية البدنية, الموصل: مديرية الكتب للطباعة والنشر .
- المندلاوي, قاسم (وآخرون) (1990); الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : الموصل, مطابع التعليم العالي.
- جروان, فتحي (1999); تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات, ط١: العين, ب ط.
- سعد الله, فرات جبار وخورشيد, هه فال (2011), التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم, ط١: عمان, دار دجلة للنشر والتوزيع.
- ابراهيم الفقي : سيطر على حياتك , العين , سما للنشر والتوزيع , ٢٠٠٠ .
- نبيل عبدالهادي : التربية والتعليم , عمان , دار وائل للنشر, ٢٠٠٠
- Siobhon Fourmier , cecile Monjourzo La mémoire de travail revue rééducation orthophonique N 201 (Mars 2000) .
- fandalin , rid buldin , (1985) , manahij albahth fi altarbiat eilm alnafs , ta , tarjamat muhamad nabil nufal , maktabat alanjlu almisriat , alqahira

الملاحق :

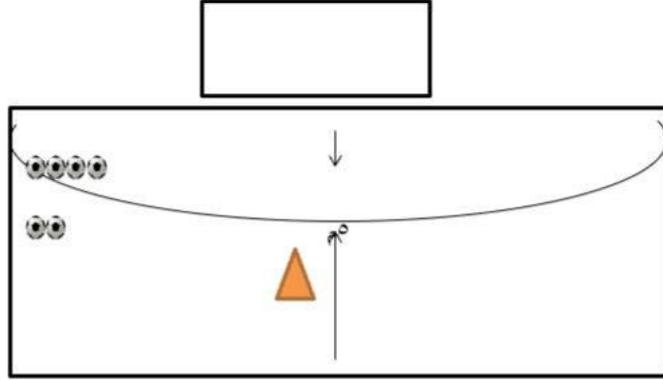
. تمرين التهديد على المرمى

الهدف من التمرين : قياس الطالب على التهديد بالكرات الى المرمى .

الادوات المستخدمة : كرات قدم صالات, هدف كرة قدم صالات

توصيف التمرين : يقف الطالب على بعد (٥) عن المرمى حيث تكون بوضع الاستعداد بعد ذلك تقوم

بالتهديد على المرمى



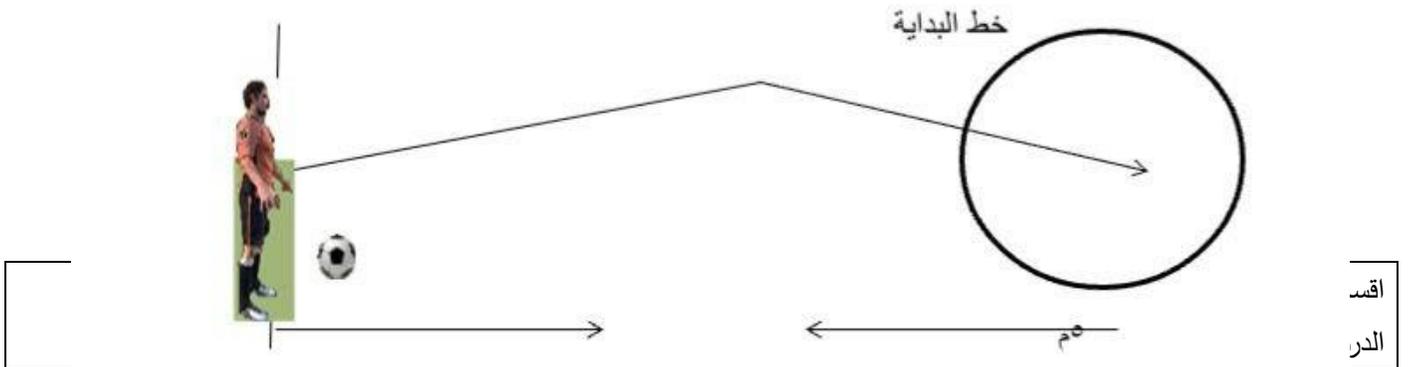
.تمرين مناولة الكرة داخل دائرة

الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على مناولة الكرة الى منتصف الدائرة

الادوات المستخدمة : كرة قدم صالات, شريط قياس, غطاء للعين للتمرين : ترسم دائرة على

الارض بقطر (٣ م) وعلى بعد (٥) يقف الطالب على خط البداية وتفحص المكان وبعد ذلك يقوم

الطالب بمناولة الكرة الى منتصف الدائرة



<p>التأكد على الوقوف الصحيح الاحماء العام بشكل جيد ومنتظم التأكيد على اشتراك المجاميع العضلية التي تخص المهارة</p>	<pre> xxxxxxxxx 0 ----- xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx 0 xxxxxxxxxxx X X X X X 0 X </pre>	<p>تهيئة الأدوات السير الاعتيادي - مرحة الذراعين أماماً وجانباً - التصفيق أمام وخلف الجسم - هرولة اعتيادية - تمرينات مختلفة من الهرولة - زحقة جانبية - السير الاعتيادي - الوقوف.</p>	<p>٥ د</p>	<p>احماء عام</p>	<p>القسم الاعيادي ٢١٠</p>
<p>اداء نموذج (موديل) لكل جزء من اجزاء المهارة</p>		<p>وضع الأدوات في الملعب وشرح المهارات الخاصة بالوحدة التعليمية وتطبيقها من قبل المدرس ومن ثم أدائها من قبل احد الطلاب.</p>	<p>1٥ د</p>	<p>الجزء التعليمي</p>	
<p>التأكيد على اداء التمارين بصورة صحيحة</p>		<p>١- يقف الطالب على بعد (٥) عن المرمى حيث تكون بوضع الاستعداد بعد ذلك تقوم بالتهديف على المرمى بالكرات</p> <p>٢- ترسم دائرة على الارض بقطر (٣ م) وعلى بعد (٥) يقف الطالب على خط البداية وتفحص المكان وبعد ذلك يقوم الطالب بمناولة الكرة الى منتصف الدائرة</p> <p>٣- تمرين التهديف على المرمى المقسم</p>	<p>٣٠ د</p>	<p>الجزء التطبيقي</p>	

<p>الأدوات المستخدمة: كرات قدم قانونية، شواخص الهدف المعرفي تعليم مهارة المناولة والاحماد والتهديف بكرة القدم للصالات. الهدف النفسي الحركي إشاعة روح التنافس بين الطلاب. الهدف الوجداني: أن يتعلم الطالب الأداء الصحيح للمهارة.</p>		<p>الوحدة التعليمية الثانية المهارة أو الفعالية تعليم مهارة التهديف بكرة القدم للطلاب الأسبوع : الثاني اليوم : الاحد</p>		<p>عدد الطلاب: ١٠ طالباً الوقت: 60 دقيقة</p>	
<p>التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة. التأكيد على النظام والانصراف بهدهوء.</p>		<p>اعطاء لعبة تروحية تخدم المهارة - فريقين متقابلين في ملعب كرة قدم صالات ولعب الكرة باليدين دون مس القدم اعطاء تمارين تهدئة وارتخاء عضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة الانصراف</p>	<p>٢ د ٢ د ١ د</p>	<p>العاب صغيرة تمريعات التهديئة والانصراف</p>	<p>القسم النهائي ١٥</p>