Sports Culture 14 (2) (2023) 387-403

http://doi.org/10.25130/sc.23.2.22

Sports Culture

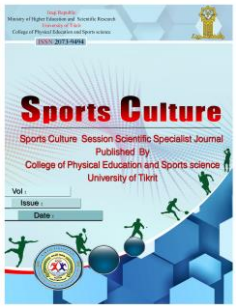
IRAQI Academic Scientific Journals

العراقية المجلات الاكاديمية العلمية

https://jsc.tu.edu.iq/index.php/jsc

ISSN: 2073 – 9494

E-ISSN: 2664 - 0988



Effect of using two styles direct Mental Training and indirect Mental Training on developing Some dead kicks in Football

Khalid A.Abdal Hameed [1] Ahmed Hamed Ahmed[2] Nawfal Fathel Rasheed[3]

Mosul university, College of Physical Education and Sports Sciences, Mosul, Iraq.

A r t i c l e i n f o.

Article history:

-Received: 7/11/2023

-Accepted: 19/12/2023

-Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Dead Kicks
- Mental Training
- Football

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture ports Culture Sports Culture

Abstract

- The research aims at the following :

1- To detect the impact of using direct Mental Training style and indirect Mental Training style on developing Some dead kicks in Football.

2- To compare between the impact of using direct Mental Training style and indirect Mental Training style on developing Some dead kicks in Football in the subsequent test.

- The researchers used the experimental method because it fits the nature of the research. The society of the research is represented by the players of Nineveh club, they were (24) players , The sample of the research was (16) players . these were divided in to two experimental groups numbering (8) for each .These data was treated statistically by using the arithmetic mean , normative deviation , (T) test for the paired samples, (T) test for the unpaired samples.

- The researchers concluded the following :

1- The direct Mental Training style and indirect Mental Training style have a positive effect on developing Some dead kicks in Football .

2- The first experimental group who used direct Mental Training style was best than second experimental group who used indirect Mental Training style in Some dead kicks in Football.

[1]**Corresponding author**: drkhalidabd@uomosul.edu.iq Mosul university, College of Physical Education and Sports Sciences, Mosul, Iraq.

[2] **Corresponding author**: ahmed_alsweede@uomosul.edu.iq Mosul university, College of Physical Education and Sports Sciences, Mosul, Iraq.

[3]**Corresponding author**: dr.nfr1976@uomosul.edu.iq Mosul university, College of Physical Education and Sports Sciences, Mosul, Iraq.

Sports Culture 14 (2) (2023) 387-403

http://doi.org/10.25130/sc.23.2.22

اثر استخدام أسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت
2023/12/31

الكلمات المفتاحية
- التدريب الذهني
- الحالات الثابتة
- كرة القدم

أ.م.د خالد عبد المجيد
أ.د احمد حامد احمد
أ.د نوفل فاضل رشيد
جامعة الموصل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الموصل – العراق

الخلاصة:

هدفت الدراسة الى التعرف اثر –:

1- استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وأسلوب التدريب الذهني غير المباشر في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم

2- المقارنة بين أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وأسلوب التدريب الذهني غير المباشر في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم في الاختبار البعدي.

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ، تمثل عينة البحث من لاعبي نادي نينوى والبالغ عددهم(24) لاعباً ، اما عينة البحث النهائي فبلغ (16) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة . تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة ، اختبار (ت) للعينات الغير المرتبطة)

واستنتج الباحثون الى ما ياتي–:

1- أن أسلوب التدريب الذهني المباشر وأسلوب التدريب الذهني غير المباشر كان لهما تأثير أيجابي في تطوير بعض الحالات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم.

2- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت أسلوب التدريب الذهني المباشر على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التدريب الذهني غير المباشر في بعض الحالات الثابتة في كرة القدم.

1 – التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

من أجل إثراء التفوق الرياضي و الوصول إلى المستويات المتميزة عالمياً نجد أن الدول البارزة و المهيمنة على الرياضة بشكلٍ عام عالمياً لا تدخر وسعاً أو باباً في البحث العلمي إلاّ طرقته بحثاً عن كل ما هو مبتكر و لإعداد طرائق التعلم و التدريب و وسائله و تكنولوجياته و تطويرها كذلك و تحديث طرق القياس و التقويم و التحليل ، و قد خطى الباحثون و المهتمون بالرياضة و خاصة بكرة القدم خطوات جبارة نحو التّقدم مستندين في ذلك إلى نتائج و أبحاث و دراسات في علوم التربية البدنية و الرياضية من أجل الارتقاء بالأداء البدني و المهاري و الخططي و النفسي لممارسي لعبة كرة القدم .

ولقد شهد مجال التعلم الحركي تطوراً كبيراً وخصوصاً فيما يتعلق بتهيئة المواقف التعليمية والتدريبية بشكلٍ يستثير دوافع اللاعب والوصول إلى الهدف من العملية التعليمية والتدريبية ، إذ أن عملية التعلم ترتكز على وسيلة مهمة لنقل المعارف والمعلومات من المدرب إلى اللاعب و هذه الوسيلة هي طريقة

Sports Culture 14 (2) (2023) 387-403
http://doi.org/10.25130/sc.23.2.22

التعلم التي كلما كانت مناسبة تمت عملية التعلم بصورةٍ أفضل و أسرع و بجهدٍ أقل (عثمان ، 1987 ، 193) ، و إن من الأمور المهمة و الرئيسية من جوانب العملية التعليمية هو الاختيار الأنسب للأساليب التعليمية و أكثرها اقتصادا بالوقت و الجهد و ذلك عند تعليم المهارات الحركية ، و إن من أحد مبادئ التعلم الحركي هو التأكيد على التعلم و التدريب المتوازن بين أساليب التدريب المختلفة و أساليب التدريب الذهني و الترابط و التداخل بينهما ، إذ يعتمد مقدار نسبة التوازن أولاً على توقيتات إستخدامها و ثانياً على الاختلاف في نوع الفعالية الفرقية أو الفردية وعلى محيط الأداء و الإختلافات الفردية للاعبين في الإنتباه و التركيز و القابلية البدنية و الإسترجاع الذهني و غيرها (المالكي ، 1998 ، 2) .

ويعد التدريب الذهني الأساس في أعداد اللاعب للدخول في المنافسات اذ يتضمن تصور الحركة وتسلسلها والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة ، tالانجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات الذهنية وإصدار القرارات ، ولكي يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته الذهنية ، ولهذا فان التدريب الذهني يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي ،أذ أن أهميته لا تقتصر على استخدامه بالاشتراك في المنافسات الرياضية ولكن يمكن استخدامه في مجال الحركة بشكل عام ولاسيما في مراحل اكتساب المهارات.

ويعد التهديف على المرمى اهم أجزاء اللعب الهجومي بكرة القدم . وهو من أهم مهارات كرة القدم بل من أهم أساسيات لعبة القدم على الإطلاق (حماد، 64 ،. 1984) التهديف يمكن ان يتم طبقا لواجبات تكتيكية بأسلوبين هما خلال سير المباراة والذي يمكن تحقيقه عن طريق تطبيق خطط اللعب المختلفة والكرة في حالة لعب ، او الخطط التي يتبعها الفريق والكرة خارج اللعب (خطط الحالات الثابتة) (الخشاب واخرون ، 1999، 338)، وقد اثبتت التجارب العلمية ان 70% من الاهداف يمكن ان تسجل من هذه الضربات (Luhtanen،2003،2)

ومن اهم حالات اللعب في الحالات الثابتة هي الضربات الحرة المباشرة والتي تنفذ من مناطق قريبة من الجزاء وركلة الجزاء والتي اذا ما نفذتا بطريقة صحيحة من الناحية الفنية وبمسار حركي جيد وضمن القواعد البايوميكانيكية للحركة فان امكانية تحقيق هدف في مرمى الخصم يصبح كبيرآ. ومن هنا تبرز أهمية البحث في اثبات فاعلية اسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر ومدى تأثير كل واحد منهما في تطوير بعض الحالات الثابتة بكرة القدم .

1-1 مشكلة البحث :-

Sports Culture 14 (2) (2023) 387-403
http://doi.org/10.25130/sc.23.2.22

تعد الحالات الثابتة في كرة القدم من الامور المهمة في حسم العديد من نتائج المباريات خاصة تلك التي تكون قريبة من مرمى الفريق المنافس ، اذا يتم من خلالها تسجيل عدد كبير من الاهداف ، ونلاحظ انه يتم تخصيص اوقات لها في الوحدات التدريبية سواءً في المنتخبات او الاندية ، ويعد موضوع القدرات العقلية من أهم الاتجاهات الحديثة في عملية التطوير ، فلعبة كرة القدم تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية إذ أن العلاقة بين الجانب العقلي والأداء البدني أصبح مثار اهتمام المدربين و اللاعبين ، وتعد الضربات الحرة القريبة نوعاً ما من خط الـ 18 وركلة الجزاء مهارات مهمةُ بحاجة إلى وعي بكل صغيرة وكبيرة تخص تلك الضربات ، ونلاحظ أن الكثير من اللاعبين لا يجيدون أداء تلك الضربات بشكل دقيق وجيد .

من هنا برزت مشكلة البحث في محاولة تجريب أثر استخدام أسلوبي التدريب الذهني المباشر و غير المباشر في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم ، و من أجل توظيف نتائج الدراسة في خدمة العملية التعليمية والتدريبية بكرة القدم .

1-2 هدفا البحث

1-2-1 التعرف على استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وأسلوب التدريب الذهني غير المباشر في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم

1-2-2 المقارنة بين أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وأسلوب التدريب الذهني غير المباشر في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم في الاختبار البعدي

1-3 فرضا البحث:

1-3-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم لدى مجموعتي البحث .

1-3-2 لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : لاعبو نادي نينوى الرياضي لكرة القدم

1-4-2 المجال الزماني : من 2023/1/17 إلى 2023/2/25

1-4-3 المجال المكاني : ملعب نادي نينوى الرياضي لكرة القدم

1-5 تحديد المصطلحات

Sports Culture 14 (2) (2023) 387-403
http://doi.org/10.25130/sc.23.2.22

1-5-1 التدريب الذهني

يعرفه (محجوب) بأنه تصور أداء الإنجاز بدون ان يرتبط بفعل ظاهري والذي يسبب أنتاج نقل ايجابي كبير في تعلم المهارة الحقيقية) " (محجوب ، 2000 ، 188)

عرفه (عثمان) بانه " تعلم أو تحسين و تطوير للحركة و كذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركز لخط سير هذه الحركة دون الأداء الفعلي لها ". (عثمان ، 1987 ، 188)

1-5-2التدريب الذهني بالأسلوب المباشر :

و هو أداء اللاعب للمهارة عقلياً و تصورها بعدما أن تم شرحها و أعطي نموذجاً لها من قبل المدرب أو أحد اللاعبين المتميزين . (سلامي ، 2002 ، 11)

1-5-3 التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر :

و هو أداء للمهارة عقلياً و تصورها بطريقة غير مباشرة من خلال عرض الأفلام التعليمية والصور التوضيحية للمهارة المراد تعلمها . (سلامي ، 2002 ، 11)

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

2-1 الدراسات النظرية :-

2-1-1 مفهوم التدريب العقلي(الذهني):-

تعد فكرة التدريب العقلي من الأفكار القديمة التي بدأت أواخر القرن التاسع عشر وتم عدها من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة ولزيادة شدة المنافسة 0(Weinberg.et .al.1991)مما أدى للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق التعليمية والتدريبية ,ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المرجوة .ومن هذه الطرائق كان التدريب العقلي والذي يعد من الطرائق التعليمية المتميزة باحتوائه على عوامل غير متوافرة في الطرائق التعليمية الأخرى ، وبالرغم من ظهور تعريفات مختلفة وعديدة لعلماء ومختصين للتصور العقلي إلا إن معظمهم يركزون على انه مرتبط فسلجيا بالحواس الموجودة في الدماغ، فنجد Nidffer عن العربي 1996 قد عرفه" بإعادة تكوين واسترجاع الخبرة في الدماغ ." اما (محجوب 2000) فيقول" هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماغ لتكون أساسا لتأدية الحركة" (محجوب ،2000، 23)

Sports Culture 14 (2) (2023) 387-403
http://doi.org/10.25130/sc.23.2.22

2-1-2 فوائد إستخدام التدريب الذهني :

يمكن تلخيص فوائد التدريب الذهني (العقلي) حسب سبيلكر SPELKER "(1976) فيما يأتي:

1- تحسين تعلم المهارات الحركية في حالة الجمع ما بين التدريب الذهني و الأداء العملي .

2- إمكانية الحفاظ على التوافق الحركي للأداء المهاري في حالة المرض و الإصابة .

3- إمكانية جيدة مكملة للتدريب التكتيكي في حالة عدم وجود تدريب فعلي مثل (الجّو الممطر)

4- يمكن استخدام التدريب الذهني أثناء فترات الراحة بين الحمل التدريبي و خصوصا في المسابقات التي تحتاج إلى حمل تدريبي عال .

5- يعتبر إمكانية فعالة جديدة للتدريب التكتيكي دون الخوف من التعرّض إلى الإصابات أو الحمل الزائد

6- يساعد في تقليل زمن التعلم و تثبيت القدرات الحركية . (عثمان ، 1987، 189)

2-1-3 أنواع التدريب الذهني :

قسم محمد العربي شمعون (1996) التدريب الذهني إلى نوعين :

أولا - التدريب الذهني المباشر و ينقسم إلى :

أ- التصور الذهني .

ب- الإنتباه (إنتقاء الإنتباه ، تركيز الإنتباه ، توزيع الإنتباه ، تحويل الإنتباه)

ثانيا - التدريب الذهني غير المباشر و يتضمن :

أ- قراءة الوصف الفني للمهارة . ب- مشاهدة الأفلام و الدوائر .

ج- الإستماع إلى الوصف الفني للمهارة . د- مشاهدة نماذج الأداء .

هـ- الحديث عن المهارة من اللاعب . و- كتابة التعليمات .

ي- الدمج بين الوسائل السمعية و البصرية . (شمعون ، 1996 ، 46)

Sports Culture 14 (2) (2023) 387-403
http://doi.org/10.25130/sc.23.2.22

2-2 الدراسات السابقة :-

2-2-1 (دراسة سلامي ، 2002)

"أثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم"

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر استخدام البرنامجين التعليميين للتدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعلم بعض المهارات الاساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم .تكونت عينة البحث من لاعبي ناشئة محافظة نينوى بكرة القدم بأعمار (16) سنة والبالغة (45) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ووزعوا ايضا بطريقة عشوائية الى ثلاث مجموعات كل مجموعة قوامها (15) لاعبا. تم تطبيق البرامج التعليمية المقترحة لمدة (12) أسبوع وبواقع وحدتين تعليميتين اسبوعيا وبلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة.

واستنتج الباحث ما ياتي:

- البرامج التعليمية الثلاثة المقترحة ذات تأثير ايجابي في تعلم المهارات الاساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للاساليب الثلاثة في تعلم بعض المهارات الاساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية في تعلم المهارات الاساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت التدريب الذهني بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري) .

3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته

Sports Culture 14 (2) (2023) 387-403
http://doi.org/10.25130/sc.23.2.22

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي نينوى والبالغ عددهم (24)لاعبا ، تم استبعاد (6) لاعبين لعدم حضورهم الاختبارات القبلية و (لاعبين) لغيابهم عن وحدتين تدريبيتين بذلك اصبح عدد عينة البحث النهائي (16) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة . جدول (1) يبين ذلك

جدول (1) يبين مواصفات عينة البحث

العدد الكلي لمجتمع البحث	المستبعدون		العدد النهائي	المجاميع	عدد العينة
	الغائبون عن الاختبار القبلي	الغائبون عن الوحدات التدريبية			
24 لاعباً	6	2	16	المجموعة التجريبية الاولى	8
				المجموعة التجريبية الثانية	8

3-3 التصميم التجريبي :-

أستخدم الباحثون (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعدية)(علاوي، وراتب ، 1999،232)و (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة البعدية) (Jerry&Other.2005 .332) والشكل الآتي يوضح ذلك

الشكل (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

المجاميع	الاختبار القبلي	المتغيرات	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية الاولى	بعض الحالات الثابتة في كرة القدم	التدريب الذهني المباشر	بعض الحالات الثابتة في كرة القدم
المجموعة التجريبية الثانية	بعض الحالات الثابتة في كرة القدم	التدريب الذهني غير المباشر	بعض الحالات الثابتة في كرة القدم

3-4 وسائل جمع البيانات:

- تحليل محتوى المصادر العلمية – الاختبار والقياس – الاستبيان – المقابلة الشخصية

تم إجراء المقابلة مع عدد من الخبراء والمختصين[1] في مجال التعلم الحركي علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم من أجل التأكد من صحة البرامج التعليمية الموضوعة من قبل الباحث

[1] - ا .م.د خالد محمد داوود كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل - تعلم حركي
أ.م.د علي فتاح رشيد كلية التربية الاساسية – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل –تعلم حركي
أ.م.د مراد احمد الياس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت - تعلم حركي

Sports Culture 14 (2) (2023) 387-403
http://doi.org/10.25130/sc.23.2.22

3-4-1 تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية في كرة القدم واختباراتها :

استخدم الباحثون أسلوب تحليل محتوى المصادر المختلفة في مجال بحثه ، وقد استخلص الباحثون مجموعة من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة بكرة القدم والاختبارات الخاصة بقياس تلك العناصر ، وهذه الاختبارات تتمتع بأسس علمية من صدق وثبات وموضوعية ،ثم تم إعداد استمارة استبيان الملحق المرقم (1) وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين كما مبين في الملحق رقم (5) ، والملحقان المرقمان (2 و3) يوضحان مواصفات العناصر البدنية والاختبارات الخاصة بقياس بعض الحالات الثابتة .

3-5 التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث :

3-5-1 التجانس في متغيرات (الكتلة والعمر والطول):

تم إجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات الكتلة والعمر والطول ، وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لعينة البحث في متغيرات (الكتلة والعمر والطول)

المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة
	س-	± ع	س-	± ع	
الكتلة / كغم	73.500	9.4112	69.7500	2.7646	1.081
العمر / سنة	21.6250	3.961	21.7500	3.770	0.064
الطول / سم	172.875	8.166	174.375	6.7387	0.400

- قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≤ (0.05) وأمام درجة حرية (14) = 2.14

يتبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبيتين في كل من الكتلة والعمر والطول ، وهذا يشير إلى التجانس بين مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

ا.م.د فواز جاسم حمدون — كلية التربية الاساسية – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل –تعلم حركي
ا.م.د زياد طارق حامد — كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل - تعلم حركي
م.د مقداد طارق حامد — كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل - تعلم حركي
م.د ريان سمير محمد — مديرية تربية نينوى / تعلم حركي

Sports Culture 14 (2) (2023) 387-403
http://doi.org/10.25130/sc.23.2.22

3-5-2 التكافؤ مجموعتي البحث في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية في كرة القدم:

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية ، وكما مبين في الجدول (3)

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لعينة البحث في اختبارات العناصر البدنية والحركية المختارة

المعالم الإحصائية / العناصر البدنية		وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة
			س-	± ع	س-	± ع	
القوة الانفجارية للرجلين		سم	43.500	4.720	42.500	5.345	0.396
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	يمين	م	4.931	0.237	4.987	0.280	0.433
	يسار	م	4.525	0.462	4.593	0.325	0.343
السرعة الانتقالية		ثانية	4.293	0.111	4.256	0.090	0.738
الرشاقة		ثانية	9.170	0.425	9.248	0.253	0.450
المرونة		سم	10.950	5.409	12.250	6.204	0.446

- قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≤ (0.05) وأمام درجة حرية (14) = 2.14

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبيتين في اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية ،وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك العناصر

3-5-3 تكافؤ مجموعتي البحث في بعض الحالات الثابتة :

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض الحالات الثابتة المختارة بكرة القدم ، وكما مبين في الجدول (4)

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لعينة البحث في الحالات الثابتة المختارة

Sports Culture 14 (2) (2023) 387-403
http://doi.org/10.25130/sc.23.2.22

المعالم الإحصائية / الحالات الثابتة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة
		س-	± ع	س-	± ع	
الركلة الحرة المباشرة (من اليمين)	درجة	16.875	1.552	16.500	1.690	0.462
الركلة الحرة المباشرة (من الوسط)	درجة	15.875	1.246	16.125	2.031	0.296
الركلة الحرة المباشرة (من اليسار)	درجة	14.375	1.060	14.125	1.642	0.361
ركلة الجزاء	درجة	18.750	0.886	19.125	0.640	0.969

- قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≤ (0.05) وأمام درجة حرية (14) = 2.14

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبيتين في اختبارات الحالات الثابتة المختارة ،وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

3-6 البرنامجين التدريبيين :-

من خلال اطلاع الباحثون على المصادر العلمية (الكاتب واخرون ,1987) و(شمعون ،1996) و(خيون ،2002) و(سلامي 2002) ولخبرة احد الباحثين في مجال كرة القدم والتعلم الحركي تم وضع برنامجين تدريبيين ، البرنامج الاول يتضمن أسلوب التدريب الذهني المباشر ، والبرنامج الثاني يتضمن اسلوب التدريب الذهني غير المباشر.

ومن ثم تم عرض هذين البرنامجين التدريبيين على مجموعة من المختصين الملحق رقم (5) لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذين البرنامجين التدريبيين ، وقد تم الاتفاق على صلاحية البرنامجين التدريبيين من قبل المختصين كافة بعد الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها . والملحق رقم (4) يوضح وحدة تدريبية لكل من البرنامجين التدريبية.

3-7 الخطة الزمنية للبرنامجين التدريبيين

تكون كل برنامج تدريبي من (14) وحدات تدريبية على مدى(5) اسابيع ، بواقع (3) وحدات اسبوعيا ، ومدة كل وحدة تدريبية (90) دقيقة.

Sports Culture 14 (2) (2023) 387-403
http://doi.org/10.25130/sc.23.2.22

3-8 الاختبارات القبلية وتنفيذ البرامج التدريبية والاختبارات البعدية

3-8-1الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية الخاصة ببعض الحالات الثابتة في كرة القدم على مجموعتي البحث في الايام الموافق 17-20 /1 /2023

3-8-2 تنفيذ البرنامجين التدريبيين

تم البدء بتنفيذ البرنامجين التدريبيين على مجموعتي البحث في ايام السبت- الاثنين- الأربعاء من كل أسبوع وابتداء من تاريخ 2023/1/21 ولمدة (5) اسابيع ، وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامجين التدريبيين في يوم الأربعاء الموافق 2023/2/22 .

3-8-3 الاختبارات البعدية

تم أجراء الاختبارات البعدية الخاصة ببعض الحالات الثابتة في كرة القدم على مجموعتي البحث في يوم السبت الموافق 2023/2/25

3-11 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي(SPSS) في معالجة البيانات والتي اشتملت على الوسائل الاتية :-

- الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين واختبار(ت) لوسطين حسابيين مرتبطين (التكريتي والعبيدي، 1999.310-103)

4- عرض النتائج ومناقشتها :-

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الحالات الثابتة لمجموعتي البحث

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسوبة لبعض الحالات الثابتة في كرة القدم لمجموعتي البحث

Sports Culture 14 (2) (2023) 387-403
http://doi.org/10.25130/sc.23.2.22

الحالات الثابتة	وحدة القياس	نوع لاختبار	المجموعة التجريبية الاولى			المجموعة التجريبية الثانية		
			سَ	± ع	ت المحسوبة	سَ	± ع	ت المحسوبة
الركلة الحرة المباشرة (من اليمين)	درجة	قبلي	16.875	1.552	★ 24.320	16.500	1.690	★ 21.166
		بعدي	23.375	1.187		20.500	1.851	
الركلة الحرة المباشرة (من الوسط)	درجة	قبلي	15.875	1.246	★ 23.133	16.125	2.031	★ 15
		بعدي	23.125	0.640		19.875	1.807	
الركلة الحرة المباشرة (من اليسار)	درجة	قبلي	14.375	1.060	★ 29	14.125	1.642	★ 22.912
		بعدي	21.625	1.060		17.875	1.959	
ركلة الجزاء	درجة	قبلي	18.750	0.886	★ 27.666	19.125	0.640	★ 13.791
		بعدي	29.125	1.126		22.250	1.165	

معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0.05) وأمام درجة حرية (7) علما أن قيمة (ت) الجدولية =2.36

يتبين من الجدول (5) ما يأتي :-

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في لدى المجموعة التجريبية الاولى (التي استخدمت اسلوب التدريب الذهني المباشر)إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لهذه المهارات وعلى التوالي (24.320، 23.133، 29، 27.666) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≤ (0.05) وأمام درجة حرية (7) والبالغة (2.36)

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في لدى المجموعة التجريبية الثانية (التي استخدمت اسلوب التدريب الذهني الغير المباشر)إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لهذه المهارات وعلى التوالي (21.166 ، 15 ، 22.912 ، 13.791) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≤ (0.05) وأمام درجة حرية (7) والبالغة (2.36) وهذا يحقق صحة الفرض الأول للبحث . ويعزو الباحثون سبب ذلك الى فاعلية البرنامجيين التدريبيين الذين طبقا على مجموعتي البحث ، وما يحتويه كل برنامج من شرح وعرض وإعطاء إرشادات وتعليمات خاصة بكل مفردة من مفردات البرنامج ، مما أدى الى أن يحقق لاعبي مجموعتي البحث نتائج أفضل في الاختبار البعدي . ونتيجة للتطبيق العملي لأداء الضربات الحرة المباشرة وضربة الجزاء في الوحدات

Sports Culture 14 (2) (2023) 387-403
http://doi.org/10.25130/sc.23.2.22

التدريبية لأكثر من مرة الأمر الذي أسهم في تطوير تلك الضربات بصورة جيدة وتحقيق نتائج افضل من الأختبار البعدي أذ" أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم ، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب" (شلش ومحمود ، 2000 ، 129)

4-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث لبعض الحالات الثابتة بكرة القدم

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية لبعض الحالات الثابتة في كرة القدم ولمجموعتي البحث

المعالم الإحصائية / الحالات الثابتة	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة
	سَ	± ع	سَ	± ع	
الركلة الحرة المباشرة (من اليمين)	23.375	1.187	20.500	1.851	3.696 ★
الركلة الحرة المباشرة (من الوسط)	23.125	0.640	19.875	1.807	4.792 ★
الركلة الحرة المباشرة (من اليسار)	21.625	1.060	17.875	1.959	4.760 ★ ★
ركلة الجزاء	29.1250	1.126	22.2500	1.165	12.001

معنوي عند نسبة خطأ ≤ (0.05) وأمام درجة حرية (14) علما أن قيمة (ت) الجدولية=2.14

من الجدول (6) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين في جميع الحالات الثابتة المختارة في البحث ولصالح المجموعة التجريبية الاولى (اسلوب التدريب الذهني المباشر) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة وعلى التوالي (3.696 ، 4.792 ، 4.760 ، 12.001) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≤ (0.05) وأمام درجة حرية (14) والبالغة (2.14). وهذا لا يحقق صحة الفرض الثاني للبحث وعليه ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة لها فالمجموعة التي طبقت البرنامج التدريبي فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني المباشر

الذي يحتوي على تمارين الأسترخاء والتصور الذهني الداخلي ومظاهر الأنتباه (حدة ، تركيز ، توزيع ، تحويل) أذ تم شرح كل مهارة من المدرب وعرض نموذج لها أيضاً مما أدى الى أن يكسب اللاعبين تصور المهارة فضلاً عن خبراتهم التعليمية السابقة وعند تنفيذ النشاط الذهني وبعد تمارين الأسترخاء التي أعطيت اليهم تم تنفيذ تمارين التصور الذهني الداخلي لكل مهارة – على وفق ماهو مطلوب في كل وحدة تدريبية – مع التأكيد على مظاهر الأنتباه فاللاعب يتصور نفسه كما لو كان هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً للمهارة بتفاصيلها الدقيقة والتي يراها في اثناء الأداء ، وهو يسترجع صور المهارة بهدف ممارستها والأنتباه الى حركة الزملاء في اللعب والتركيز على الكرة اثناء لعبها . (الضمد ، 2000 ، 203).أن الصورة الداخلية للتصور الحركي تتعامل مع انطباع أولي يأخذ طريقه في مجال الأداء المهاري الى المجال النفسي الداخلي عند الرياضي ، وبجانب الأنطباع الأولي فهناك عمليات حسية داخلية تتفاعل مع هذا الأنطباع وتعطي التصور الحركي(White& Hardy ,1995 ,16.) ونتيجة لتكرار التصور الذهني الداخلي لبعض الحالات الثابتة في كرة القدم والتطبيق العملي لها فضلاً ضمن وحدات البرنامج التدريبي الأمر الذي اسهم في التقدم بأداء المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :-

5-1-1 أن اسلوب التدريب الذهني المباشر وأسلوب التدريب الذهني غير المباشر كان لهما تأثير أيجابي في تطوير بعض الحالات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم.

5-1-2 تفوقت المجموعة التجريبية الأولى والتي أستخدمت أسلوب التدريب الذهني المباشر على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التدريب الذهني غير المباشر في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم.

5-2 التوصيات

5-1 الأستفادة من أستخدام البرنامجيين التدريبيين في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم. 5-2 التأكيد على أستخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم.

المصادر العربية والأجنبية

1. الاحمد ، عبد الملك سليمان محمد ، (2010) : دراسة تحليليه لبعض المتغيرات البايوكينيماتيكية لدقة التهديف البعيد بوجه القدم من الداخل ومن مناطق مختلفة لدى لاعبي كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

2. إسماعيل ، ثامر محسن واخران (1991) : " الاختبار والتحليل بكرة القدم " مطبعة جامعة الموصل .

3. التكريتي ، وديع ياسين محمد و العبيدي ، حسن محمد عبد (1999): التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.

4. حسانين ، محمد صبحي (1987) : " التقويم والقياس في التربية البدنية " ج1 ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

5. حسانين ، محمد صبحي (1995) : القياس والتقويم في التربية الرياضية ،ط2، ج2، دار الفكر العربي ، القاهرة.

6. حساوي ، نشأت بشير إبراهيم (2006) : " دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البايوكينماتيكية لأساليب مختلفة لضربة الجزاء وعلاقتها بدقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

7. حماد ، مفتي إبراهيم (1984) : " الأعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم " ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

8. الخشاب ، زهير قاسم واخرون (1999) : " كرة القدم " ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل

9. خيون ، يعرب (2002): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، دار الكتب والوثائق العراقية ، بغداد ، العراق.

10.سلامي ، عبد الرحيم محمد طيب (2002) : "أثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية _ جامعة الموصل ، الموصل .

11.شلش، نجاح مهدي ومحمود أكرم محمد صبحي (2000): التعلم الحركي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

12.شمعون ، محمد العربي (1996): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر

13.الضمد ،عبد الستار (2000): فسيولوجيا العمليات العقلية ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن.

14. عبد الجبار ، قيس ناجي ، وبسطويسي ، بسطويسي احمد (1987) : " الاختبارات ومبادىء الإحصاء في المجال الرياضي " مطبعة التعليم العالي ، بغداد .

15. عثمان ، محمد عبد الغني (1987) : " التعلم الحركي والتدريب الرياضي " دار العلم ،الكويت

16. علاوي ، محمد حسن ، وراتب ، أسامة كامل (1999) : " البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي " ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

17.الكاتب ، عقيل عبد الله واخران (1987): الكرة الطائرة التكنيك والتكتيك الفردي، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد ، بغداد.

18.المالكي ، محمد عبد الحسين عطية (1998) : اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد .

19.محجوب ، وجيه (2000) : التعلم وجدولة التدريب ، مكتبة العادل للطباعة النفسية،بغداد

20- Jerry .J & other (2005) : " Research methods in physical activity human " Lcinetics publisher ، U.S.A .

21- Luhtanen ,Pekka,(2004)httlp\\.www.coach esiafo .com,kicking

22- - White ، M. & Hardy ، L. (1999) : Use of differernt imagery on the learning and perfomance of different motor skills ، british journal of psychology ، No 9،London.

الملاحق

https://docs.google.com/document/d/1U1e-JYTU76HqVEGTVAfikNdp17zxnAEK/edit