تأثير تدريبات مهارية مركبة باليقظة الذهنية المؤثرة في مهارتي المناولة والدرجة بكرة القدم لناشئي مراكز الموهوبين في الفرات الأوسط

استلام البحث: ٢٠٢٢/٤/٤

أ.د. رأفت عبد الهادي كاظم

م.م. محمد قاسم فلغوص

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مديرية تربية المثني

قبول البحث: ٢٠٢٢/٦/١٦

rafat.alkroy@qu.edu.iqsp.post30@qu.edu.iq

ملخص البحث

تلعب اليقظة الذهنية في المجال الرياضي دورا مهما اذا ان في ضوئها يستطيع اللاعب أن يكون أكثر تركيزا وانتباها في كل ما يحيط به في الوقت الحاضر وتجاوز العديد من الصعوبات التي ممكن أن تواجهه وان جميع الألعاب الرياضية تحتاج إلى يقظة ذهنية لان من خلالها يواجه اللاعب الانتباه إلى مثير معين سواء كان المنافس أم الكرة أم الحكم... الخ فعلى سبيل المثال قد يكون حجم الانتباه بالنسبة للاعب في كرة القدم يتضمن كل من الكرة و اللاعبين المنافسين وبعض اللاعبين الزملاء والحكم، فقد تجلت مشكلة البحث من خلال اطلاع الباحث على العديد من البرامج التدريبية المطروحة وملاحظته الشخصية وجد ان اليقظة الذهنية بنوعها(مع الإشارة _ بدون الإشارة) لم تلقى اهتمام كبير من قبل المدربين بإعداد تدريبات خاصة لتطويرها واستثمارها في تطبيق التكنيك والتكتيك الخططي وخصوصا ان اللاعبين في هذه المرحلة العمرية بحاجة الى تدريبات تساعدهم لتطوير قدراتهم العقلية وبالتالي تؤدي الى تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم، وتناول الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تدريبات مهارية مركبة على وفق التكنولوجيا الحديثة منظومة الريهاكوم وإجراء دراسة تجريبية لمعرفة مدى تأثيرها على اليقظة الذهنية المؤثرة في مهارتي المناولة والدرجة بكرة القدم للاعبين الناشئين بشكل يخدم القائمين على العملية التدريبية ، وقد استنتج الباحث ان للتدريبات المهارية المركبة الاثر الايجابي الفعال ضمن فئة الناشئين وذلك من خلال تطورهم في اختبار اليقظة الذهنية والمهارات الاساسية بكرة القدم .

الكلمات المفتاحية: "اليقظة الذهنية ، المناولة ، الدرجة"

The Impact of compound skill exercises with mental alertness on the skills of handling and dribbling in football for talented youths centers in the Middle Euphrates

Mohammed qasim falgos
Muthanna Education Directorate

Dr- Raafat Abd Al Hadi Kadhum
Al-Qadisiya University

Abstract

Mental alertness plays an important role in the field of sports because it makes the player more attentive and focused on everything that surrounds him and overcome many of the difficulties that he may face. In fact, all sports need mental alertness because itenables the player drawing attention to A specific stimulus, whether it is the opponent, the ball, or the referee, etc. For example, the amount of attention for a football player may include both the ball and the competing players and some fellow players and the referee. The research problem is shown through the researcher's reviews of many proposed training programs and his personal observation to find that both types of mental alertness (with signal - without signal) do not receive much attention from the coaches by preparing special exercises to develop and invest them in the application of technique and tactical tactics, especially as players at this age need exercises that help them to develop their mental abilities and thus lead to the development of the basic skills in football. To study this aproblem, compound skill exercises have been preoared according to modern technology of Rehacom system and conducting an experimental study.

Key words; ' mental alertness , handling , dribbling '

١- المقدمة

تعد لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى بالعالم حيث حظيت بالأهتمام الكبير من مختلف الأعمار رجال ونساء وتتم متابعتها بشكل واسع وخاصة مباريات كأس العالم والألعاب الأولمبية والقارية ، ونظرا لذلك الأهتمام قام الباحثون والمختصون والمدرّبون بالعمل على تطوير اللعبة من مختلف الجوانب وإدخال الوسائل والأجهزة والتقنيات الحديثة لغرض الوصول الى المستوى المرموق وإظهار اللعبة بأكمل وأفضل صورة وتطوير النواحي الفنية والمهارية والبدنية والذهنية على وفق المنهاج الحديثة .

وفي الوقت الحاضر بدأ الأهتمام بموضوع القدرات العقلية ومنها(اليقظة الذهنية) لأهميتها في عملية التعلم وتطبيق الخطط حيث تلعب اليقظة الذهنية دورا مهماً إذ ان في ضوئها يستطيع اللاعب أن يكون أكثر تركيزا وانتباها في كل ما يحيط به في الوقت الحاضر وتجاوز العديد من الصعوبات التي ممكن أن تواجهه وان جميع الألعاب الرياضية تحتاج إلى يقظة ذهنية لان من خلالها يوجه اللاعب الانتباه إلى مثير معين سواء كان المنافس أم الكرة أم الحكم... الخ، فعلى سبيل المثال قد يكون حجم الانتباه بالنسبة للاعب في كرة القدم يتضمن كل من الكرة و اللاعبين المنافسين وبعض اللاعبين الزملاء والحكم ، وان زيادة اليقظة الذهنية تساعدنا بشكل افضل على فهم انفسنا لأنها تمثل حالة الانتباه للحظة الانية يعني الانتباه للمناظر والأصوات وكل ما يحيط بالإنسان ، بالإضافة الى الافكار والمشاعر التي تحدث من لحظة الى اخرى .

كما يمكن ملاحظة اليقظة الذهنية بالنسبة للاعب الناشئ عندما يقوم بتعلم مهارة جديدة بالنسبة له ، إذ أن شدة الانتباه لديه تكون واضحة نظرا لمحاولته بذل المزيد من الجهد في عملية الانتباه لمحاولة فهم واستيعاب هذه المهارة الحركية الجديدة وهذا يختلف عن اللاعب المتقدم إذ يقوم اللاعب المتقدم باختيار المثير الهام الذي ينبغي التركيز عليه وإغفال المثيرات الأخرى غير الهامة بدون بذل أي مجهود (٥ : ١٦٩) .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد تمارين مهارية مركبة لمعرفة تأثيرها على اليقظة الذهنية المؤثرة في مهارتي المناولة والدرجة بكرة القدم لناشئي المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية للمدارس التخصصية في الفرات الأوسط سعيا لإيجاد وسائل جديدة ومتنوعة لتحقيق اهداف اوسع في العملية التدريبية وتطوير المهارات الاساسية التي تخدم اللعبة .

وبما ان الباحث كان يعمل في المراكز التخصصية ومواكب للعملية التدريبية لكونه مدرس ومدرب لكرة القدم وملاحظته الشخصية وبعد اجراء المقابلات مع المدرّبين والمختصين والإطلاع على البرامج التدريبية المطروحة وجد ان اليقظة الذهنية لم تلقى اهتمام كبير من قبل المدرّبين بإعداد تمارين خاصة لتطويرها واستثمارها في تطبيق التكنيك والتكتيك الخططي وخصوصا ان اللاعبين في هذه المرحلة العمرية يتمتعون بقدرات تساعد على التعلم والتطور بالمهارات . كما لاحظ ان هذه التمارين تقدم للاعبين بنفس المنهجية ونفس الاسلوب وفي اغلب الاحيان يتم تكرارها في معظم المواقف التعليمية ، وعدم مراعاة الفروق الفردية للاعبين في قدراتهم العقلية مما يخلق مشكلة في صعوبة التطور والوصول الى المستوى المطلوب لتحقيق الأهداف، ويتم حل هذه المشكلة حسب رأي الباحث إذ تم ادراج التمارين بالطرق العلمية الحديثة لذلك ارتأى الباحث ان يعد تمارين مهارية مركبة على وفق التكنولوجيا الحديثة منظومة الريهاكوم وإجراء دراسة تجريبية لمعرفة مدى تأثيرها على اليقظة الذهنية المؤثرة في مهارتي المناولة والدرجة بكرة القدم للاعبين الناشئين بشكل يخدم القائمين على العملية التدريبية .

١. الغرض من الدراسة :

اعداد تمارين مهارية مركبة باليقظة الذهنية لمعرفة مدى تأثيرها على مهارتي المناولة والدرجة بكرة القدم للاعبين الناشئين الطريقة والأجراءات وتشمل :

١-٣ العينة :

ناشئين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في محافظة المثنى والبالغ عددهم (٣٠) لاعب وتم تقسيمهم الى مجموعتين (الضابطة – التجريبية) بواقع (١٥) لاعب لكل مجموعة

٢-٣ تصميم الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) من اجل تحقيق اهداف وفروض البحث لملائمة طبيعة المشكلة، ثم تم تحديد مجتمع البحث والمتمثل بناشئين المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم للموسم الكروي(٢٠٢٠م - ٢٠٢١م) في محافظات الفرات الأوسط(المثنى ، القادسية ، بابل ، النجف ، كربلاء) والبالغ عددهم (١٥٠) لاعب ،

جدول (١) يبين طريقة تنفيذ متغيرات البحث

ت	العينات	الاختبار القبلي	التجربة الرئيسية	الاختبار البعدي	الخطوة الاخيرة
١	التجريبية	أختبارات اليقظة الذهنية والمناولة والدرجة	التمرينات المهارية المركبة	أختبارات اليقظة الذهنية والمناولة والدرجة	التعرف على نتائج الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي
٢	الضابطة	أختبارات اليقظة الذهنية والمناولة والدرجة	المنهج المتبع من قبل المدرب	أختبارات اليقظة الذهنية والمناولة والدرجة	

٣-٣ المتغيرات المدروسة :

التمرينات المهارية المركبة واليقظة الذهنية و المناولة و الدرجة

٤-٣ الاختبارات المستخدمة :

١. أختبار اليقظة الذهنية : (١٢ : ٢٤)

يبدأ الاختبار مع رسالة تظهر على الشاشة في حالة يكون رد الفعل مبكر أي قبل ظهور الشكل وقبل تغييره عشوائياً ، ولا تنتهي مرحلة التمرين إلا اذا كانت ردود الافعال صحيحة كل محاولات التمرين ، ويكون أداء الاختبار على جزئين ويطلق عليه التصميم البسيط ABBA وكالتالي:

- محاولة بدون منبهات صوتية.
- محاولة مع اشارة صوتية.
- محاولة مع اشارة صوتية.
- محاولة بدون منبهات صوتية.

في المرحلة الاولى من الاختبار يتم قياس زمن الاستجابة للمفحوص في النقر مجرد ظهور مربع ممتلئ على الشاشة. أما في المرحلة الثانية ، يتم قياس زمن الاستجابة لنفس المنبه البصري اثناء سماع صوت الاشارة قبل ظهور المربع ، وعلى المفحوص النقر فقط عند ظهور المربع الممتلئ ،

والانتظار حتى يظهر مربع على الشاشة للنقر ، وليس عليه القيام بأي رد فعل عند سماع الاشارة الصوتية.

وفي كل محاولة يتم عرض شكلين من المنبهات على الشاشة ، وتكون ردود الافعال في كل محاولة على المنبهات البالغ عددها (١٠) عندما تظهر على الشاشة ، فإذا كانت ردود الافعال غير صحيحة سوف يضاف (٥_٦) منبهات اي في كل محاولة يكون عدد المنبهات (٢٠) (بدون اشارة صوتية) و(٢٠) (بإشارة صوتية) بواقع (١٠) منبهات في كل محاولة من المحاولات (٤) ويضاف اكثر من (٥) في حالة رد الفعل الخطأ وكما موضح في المعادلة التالية : $١٧ = (٦_٥) + ١٠ + ٢$

العدد (١٧) الى عدد ردود الافعال الصحيحة.

ويشير العدد (١٠) الى عدد المنبهات في كل مرحلة من المراحل البالغ عددها (٤) بواقع (٢٠) منبه بإشارات صوتية و(٢٠) بمنبهات غير صوتية.

العدد (٢) هو مضاعفة المنبهات الصوتية وغير الصوتية .

ويشير العدد (٦_٥) الى المنبهات التي تزداد في حال رد الفعل الخطأ .

يستغرق الاختبار مدة اقصاها (٦) دقائق بدون مرحلة التمرين

٢. أختبار مهارة المناولة بكرة القدم : (٩ : ٣٨)

تمرير الكرة من الحركة نحو هدف مرسوم على الارض مكون من (٣) دوائر من بعد (١٠م) .

٣. أختبار مهارة الدرجة بكرة القدم : (٢ : ٢٨٧)

الجري المتعرج بالكرة بين (١٠ قوائم) المسافة البيئية (٢م) ذهابا وإيابا .

٥-٣ التجربة الرئيسية :

التجربتان الاستطلاعتان :

عمل الباحث على اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى للمهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة و الدرجة) على (٦) لاعبين من خارج عينة البحث وتم اجراء التجربة على ملعب المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم في محافظة المثنى وذلك في يوم الاثنين المصادف ٢٤/١/٢٠٢١م في تمام الساعة الثالثة من اجل معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات وتنفيذها ومعرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث، بينما كانت التجربة الاستطلاعية الثانية للانتباه المنقسم (السمعي- البصري) على منظومة الريهاكوم المعرفية على (٤) لاعبين من خارج عينة البحث في يوم الثلاثاء بتاريخ

٢٠٢١/١/٢٥م في تمام الساعة العاشرة صباحا في مختبر الوحدة البحثية لعلم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .

أعداد تمارين مهارية مركبة على وفق منظومة الريهاكوم :

تم تصميم تمارين مهارية مركبة باليقظة الذهنية واعتمادا على النظريات التي بني عليها التمارين في منظومة الريهاكوم كون التمارين في المنظومة ذات هدف واحد وهو العقلي والباحث ارتأى ان يجعل للتمرينات هدفين هما عقلي ومهاري ليكون التمرين مخصص في مجال كرة القدم ويكون له تأثير مزدوج ،

الأختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات وذلك بعد تهيئة مستلزمات البحث وأدواته وفريق العمل المساعد ، وعمل الباحث على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان من أجل العمل قدر المستطاع على خلق ظروف مشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية، إذ طبقت الاختبارات على (٣٠) لاعب وكانت كالاتي :

- اختبار اليقظة الذهنية كان يوم الخميس المصادف ٢٠٢١/٢/١١م في مختبر الوحدة البحثية لعلم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .
- الاختبارات المهارية بكرة القدم (المناولة والدرجة) يوم الجمعة المصادف ٢٠٢١/٢/١٢م في ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في محافظة المثنى

تطبيق التمارين المهارية المركبة :

تم تطبيق التمارين المهارية المركبة يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٢/٢١م ولغاية يوم الاربعاء المصادف ٢٠٢١/٤/٢١م على المجموعة التجريبية اما المجموعة الضابطة فكانت تطبق التمارين المعدة من قبل المدرب ، وقد عمد الباحث على تضمين مفردات التمارين المهارية المركبة كما يلي:

- راعى الباحث مبدأ التنوع في التمارين والتطابق مع الظروف المشابهة للمباراة .
- استغرق تطبيق التمارين (٨) اسابيع بواقع (٢) وحدة في الاسبوع ايام (الاحد،الاربعاء) لتبلغ مجموع الوحدات (١٦) وحدة تدريبية
- طبقت التمارين في فترة الاعداد الخاص .
- نفذت التمارين المهارية المركبة في الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية.
- استغرق زمن تطبيق التمارين المهارية المركبة في الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية مدة تتراوح بين (٣٠ - ٤١د) بينما كان الزمن الكلي لتطبيق التمارين تتراوح بين (٤٨٠د - ٦٥٦د) لجميع الوحدات .

الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق مفردات التمارين المقترحة على عينة البحث(المجموعة التجريبية) تم اجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) مراعيًا في ذلك كل الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة وتمت الاختبارات البعدية كالاتي :

- الاختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم(المناولة والدرجة) يوم السبت المصادف ٢٠٢١/٤/٢٤م على ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في محافظة المثنى .
- اختبار(اليقظة الذهنية) في يوم الاحد المصادف ٢٠٢١/٤/٢٥م في مختبر الوحدة البحثية لعلم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .

الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لطبيعة بحثه واختباره وذلك من خلال الحقيبة الاحصائية (spss).

٤. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، بعد ان استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة التي وضعت بجدول ، لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ؛ ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحث .

٤-١ عرض نتائج اليقظة الذهنية وتحليلها ومناقشتها :
٤-١-١ عرض نتائج اليقظة الذهنية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة :

جدول (٢)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في قيم نتائج اليقظة الذهنية للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	اليقظة الذهنية مع الإشارة	درجة	٩.١٨٤	٥٢.٩٠٧	٣.٤٤٩	-	٧.٤٣٣	٨.٩٩٥	٣.٢٠٠	٠.٠٠٦
٢	اليقظة الذهنية بدون الإشارة	درجة	٧.٩٦٣	٥٣.٠٦٧	٣.٥٩٨	-	٦.٥٤٧	٨.٤٦٧	٢.٩٩٤	٠.٠١٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٢) الفروق في قيم نتائج اليقظة الذهنية (مع الإشارة ، بدون الإشارة) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي .

ففي متغير (اليقظة الذهنية_ مع الإشارة) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٢٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٦) ودرجة حرية (١٤) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

أما في متغير (اليقظة الذهنية_ بدون الإشارة) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٢.٩٩٤) عند مستوى دلالة (٠.٠١٠) ودرجة حرية (١٤) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

المناقشة : من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (٢) اليقظة الذهنية (مع الإشارة - بدون الإشارة) والتي تشير الى ان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث معنوية الفروق في الاختبار البعدي لليقظة الذهنية(مع الإشارة وبدون الإشارة) ولو بشكل ملحوظ الى زيادة التكرار في المهارات اثناء اعطاء التمارين من قبل المدرب للاعبين خلال الوحدة التدريبية اذ ان متغير اليقظة الذهنية يتطور نسبياً مع تطور التمرين فالمثيرات المختلفة تولد الخبرة الحركية الكافية لدى اللاعب اليقظ وهذا ما يشير اليه (brown 2003) "عندما يكون المثير قوياً بما فيه الكفاية يستحوذ على الانتباه الذي يظهر بأنه ملاحظة اولية ، فيتحول الشعور نحو المثير، وعلى هذا الأساس فإن الأحداث الحسية المحجوزة في بؤرة الانتباه هي التي تساعد في التيقظ وبصورة مركزة (١٣) : ٨٢٢-٨٨٤) .

٤-١-٢ عرض نتائج اليقظة الذهنية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية :

جدول (٣)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في قيم نتائج اليقظة الذهنية للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	اليقظة الذهنية مع الإشارة	درجة	٤.٢٩٣	٦٠.٠٨٠	٧.٠٧٩	-	٩.٥٦٠	٨.٨٨٧	٤.١٦٦	٠.٠٠١
٢	اليقظة الذهنية بدون الإشارة	درجة	٥.٦٩١	٥٧.٢٦٠	٣.٩٤٠	-	٧.٩٠٧	٨.٥٧٣	٣.٥٧٢	٠.٠٠٣

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٣) الفروق في قيم نتائج اليقظة الذهنية (مع الإشارة، بدون الإشارة) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعة التجريبية أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي .

ففي متغير (اليقظة الذهنية _ مع الإشارة) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.١٦٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ودرجة حرية (١٤) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

أما في متغير (اليقظة الذهنية _ بدون الإشارة) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٥٧٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٣) ودرجة حرية (١٤) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

المناقشة: من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (٣) للمجموعة التجريبية في قيم نتائج (اليقظة الذهنية "مع الإشارة - بدون الإشارة") والتي تشير الى ان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، إذ يعزو الباحث التطور الحاصل في قيم نتائج اختبار اليقظة الذهنية للمجموعة التجريبية الى تأثير التمرينات المهارية المركبة المعدة والمخطط لها من قبل الباحث، حيث صمم الباحث هذه التمرينات بأسس علمية ذات اهداف عقلية وعلى وفق منظومة الريهاكوم المعرفية وادخل عليها الوسائل المساعدة لكي تناسب عمل اليقظة الذهنية والمهارات الاساسية بكرة القدم وعلى طول مدة تنفيذ هذه التمرينات داخل اطار الوحدة التدريبية مع التركيز على التكرارات المبرمجة والمناسبة بشكل دقيق يتناسب مع قدرات اللاعبين والتوجيهات المستمرة خلال اداء التمرينات مع العمل على تصحيح الاخطاء عن طريق الاعداد بالتكرارات الموضوعية اصلا والتي اسهمت بالتأثير الايجابي على مستوى اللاعبين، وعندما تم تدريب اللاعبين لوحظ حدوث تطور مرغوب به يضمن الوصول الى تحقيق الاهداف التدريبية المرجوة والتي ساعدت على تنمية وتطوير القدرات اليقظة الذهنية والمهارات الاساسية بكرة القدم وعملت على زيادة عنصر الاثارة والتشويق عند اللاعبين المنفذين لهذه التمرينات بصورة ايجابية فيعزو الباحث سبب معنوية الفروق لليقظة الذهنية (مع الإشارة _ بدون الإشارة) عند افراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الى التمرينات المهارية المركبة والتي احتوت في تركيبها على متغير اليقظة الذهنية من خلال الاعدادات التي يقوم اللاعب بتنفيذها اثناء اداء التمرينات اذ تتضمن تمرينات اليقظة الذهنية على المثيرات السمعية والبصرية ونتيجة التكرار والمحاولة تتم عملية استقبال سريعة من قبل اللاعب لهذه المثيرات ويقوم اللاعب بأختيار المثير المناسب وسرعة المعالجة والتصرف، حيث تبلغ اهمية اليقظة الذهنية عند لاعب كرة القدم بما يتوجب عليه ان يكون على اعلى درجة من اليقظة والاستعداد للمثيرات الأتية، اذ تمنح اليقظة الذهنية المزيد من التركيز فعند تركيز الانتباه يكتسب اللاعب المزيد من القوة والثقة والسيطرة على جميع جوانب المباراة ، ويشير (breslin 2000) "من خلال اليقظة الذهنية يميل اللاعب الى التنفس والإحساس البدني والذهني وإظهار الاتجاه المقبول لأي تشنت يمكن ان يحدث" (١٤ : ٢١٠)

٤-١-٣ عرض نتائج اليقظة الذهنية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (٤)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في قيم نتائج اليقظة الذهنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
١	اليقظة الذهنية - مع الإشارة	٥٢.٩٠٧	٣.٤٤٩	٦٠.٠٨٠	٧.٠٧٩	٣.٥٢٨	٠.٠٠١
٢	اليقظة الذهنية - بدون الإشارة	٥٣.٠٦٧	٣.٥٩٨	٥٧.٢٦٠	٣.٩٤٠	٣.٠٤٤	٠.٠٠٥

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٤) الفروق في قيم نتائج اليقظة الذهنية (مع الإشارة ، بدون الإشارة) في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقاً في الاختبار البعدي.

ففي متغير (اليقظة الذهنية _ مع الإشارة) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٥٢٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ودرجة حرية (٢٨) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

أما في متغير (اليقظة الذهنية _ بدون الإشارة) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٠٤٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) ودرجة حرية (٢٨) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

المناقشة: من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (٤) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في قيم نتائج (اليقظة الذهنية" مع الإشارة - بدون الإشارة") والتي تشير الى ان هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

يعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى التمرينات المهارية المركبة المعطاة للمجموعة التجريبية، حيث عملت هذه التمرينات على وفق النظريات التي بنيت عليها منظومة الريهاكوم المعرفية والتي تهدف الى تطوير اليقظة الذهنية لأفراد عينة البحث، اذ تدرجت هذه التمرينات من حيث الشدة من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد مما جعل تنفيذها بطريقة ملائمة لامكانيات اللاعبين الناشئين والتي ضمنت تطور ملحوظ لافراد المجموعة التجريبية . وان تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة هو نتيجة استخدام المثيرات بشكل رئيسي في تمارين التجريبية اي ان التمرينات لا تؤدي الا بعد استقبال المثير وذلك يكون هدفها تنمية الجانب العقلي اما الضابطة فقد اكتفت بالمثيرات العادية التي توجد في التمرينات اليومية.

وتكمن فائدة هذه التمرينات في كونها تمرينات موجهة اي لها قابلية على توزيع المثيرات السمعية والبصرية اكثر من التمرينات الاخرى لذي يجب اعتبارها وسيلة فعالة ترتبط بالنواحي العقلية والمهارية، حيث اتسمت التمرينات بهدفين ،هدف عقلي وهدف مهاري وصممت بأسلوب علمي دقيق يلائم مستوى اللاعبين مع مراعاة الفروق في انماطهم الذهنية . وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات المهارية المركبة التي ادخلت في الوحدات التدريبية على تطوير بعض القدرات العقلية ومنها (اليقظة الذهنية "بدون الإشارة - مع الإشارة) اذ تعد اليقظة الذهنية واحدة من اهم القدرات العقلية التي يحتاجها اللاعب الناشئ بدرجة كبيرة وعالية لتعلم المهارات الاساسية بكرة القدم وخاصة اثناء الوحدة التدريبية ، وهذا ما اكده (رياض الحار)"مهما كان مستوى الاستعداد لدى لاعب كرة القدم مثالي في جميع النواحي فإنه لا يصل الى مرحلة اتخاذ القرار المناسب الا اذا كان يمتلك درجة عالية من اليقظة الذهنية"(١: ٩٥) .

اذ بينت النتائج تفوق المجموعة التجريبية في اليقظة الذهنية الى التمرينات التي استخدمت بمثيرات (مع الإشارة - بدون الإشارة) اذ تم استخدام تمرينات معرفية ذات اهداف عقلية بوسائل مساعده وفقاً لانماط لاعبي المجموعة التجريبية في المهارات الاساسية بكرة القدم .

٢-٤ عرض نتائج مهارتي المناولة والدرجة بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها :

٤-٢-١ عرض نتائج مهارتي المناولة والدرجة بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة :

الجدول (٥)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدية في مهارتي المناولة والدرجة للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
١	الدرجة	١.١٧٩	٢٤.٠٩٣	٠.٩٠٦	٢٢.٩٥٠	١.١٤٣	١.٥٨٥	٢.٧٩٣	٠.٠١٤
٢	المناولة	١.٥٩٥	١٣.٤٠٠	٢.٣١٤	١٧.٢٦٧	-٣.٨٦٧	٢.٦٦٩	٥.٦١١	٠.٠٠٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٥) الفروق في قيم مهارتي الدرجة والمناولة في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي

ففي متغير الدرجة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٢.٧٩٣) عند مستوى دلالة (٠.٠١٤) ودرجة حرية (١٤) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي أما في متغير المناولة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٥.٦١١) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (١٤) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي **المناقشة:** من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (٥) للمجموعة الضابطة للاختبارات المهارية (المناولة والدرجة) والتي تشير الى ان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة .

يعزو الباحث هذه الفروق الى المنهج المستخدم من قبل المدرب ، حيث ان التقدم الحاصل في مهارة الدرجة سببه تكرار تمرينات الجري بالكرة في اغلب المواقع التدريبية في الاحماء وقبل ممارسة المهارات الاخرى كالمناولة والتهديف والمناورة والخداع وغيرها وهذا مما يؤدي الى معنويتها ويشير (مفتي ابراهيم) " ان تكرار التمرينات في الوحدات التدريبية يجعل من اللاعبين اقل خطأ في فقدان الكرة وأكثر تحكماً بها نتيجة لزيادة احساس اللاعب بالكرة ، مما يجعل اللاعب يأخذ الوضع الملائم لأداء المهارة ومن ثم تجنب الأخطاء التي يقع فيها كما انها تكسبه التوافق الجيد لأداء المهارة".(١١: ٢٢)

ويعزو الباحث سبب معنوية مهارة المناولة الى ان المجموعة الضابطة قد حصلت على كمية مناسبة من التكرارات وهذا ادى الى تطورها وبوجود التغذية الراجعة في الاسلوب المتبع من قبل المدرب اذ ان المهارة يكفي الحصول عليها بوجود تكرارات

ملائمة تتيج لكل فرد من افراد العينة التطور فيها وهذا ما يشير اليه (سيد محمد وممدوح عبد المنعم ١٩٨٣) إلى "إن التكرار يقودنا إلى التعلم وفق النظرية التي تقول إلى إن الاستجابة الناجحة هي الاستجابة الأكثر تكرار وحدثة". (٤: ١٢٦)

٤-٢-٢ عرض نتائج مهاري المناولة والدرجة بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية :

الجدول(٦)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في مهاري المناولة والدرجة للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
١	الدرجة	٢٤.٤٨١	٠.٩٩٢	٢١.٣٢٠	١.٣٨٨	٣.١٦١	١.٦٢٧	٧.٥٢٥	٠.٠٠٠
٢	المناولة	١٣.٥٣٣	١.٨٠٧	٢٠.٦٦٧	٢.٢٨٩	٧.١٣٣-	٢.١٠٠	١٣.١٥٧	٠.٠٠٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول(٦) الفروق في قيم مهاري الدرجة والمناولة في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعة التجريبية أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي .

ففي متغير الدرجة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٧.٥٢٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (١٤) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي أما في متغير المناولة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (١٣.١٥٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (١٤) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

المناقشة: من خلال النتائج التي عرضت في الجدول(٦) للاختبارات المهارية (المناولة والدرجة) والتي تشير الى ان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية .

يعزو الباحث سبب معنوية الفروق لصالح الاختبار البعدي في مهاري (المناولة والدرجة) وتطورها الى التمرينات المهارية المركبة التي تم تصميمها وفق منظومة الريهاكوم المعرفية، وان تطور هذه المهارات في المجموعة التجريبية جاء نتيجة تطور القدرات العقلية(اليقظة) _ مع الإشارة ،اليقظة الذهنية _ بدون اشارة ،الانتباه المنقسم _ السعي، الانتباه المنقسم _ البصري ،محيط الرؤيا _ معدل العين اليسار ،محيط الرؤيا _ معدل العين اليمين)التي تطورت نتيجة التمرينات المستخدمة وبالتالي ادت الى زيادة قابلية اللاعبين على استقبال المثيرات ومعالجتها بشكل سريع واعطاء النتائج المطلوبة بالوقت المحدود وهذا يساعد اللاعبين في اداء المهارات بشكل افضل.

وتم ادخال هذه التمرينات الى الوحدات التدريبية ونتيجة التدريب المستمر والمتواصل ادت الى زيادة قدرات اللاعب على اداء ما مطلوب منه من مهارات خاصة او نواحي خطية، ومن خلال اسلوب الربط بين المهارتين (المناولة والدرجة) ادى للوصول بلاعب يجيد اداء اكثر من مهارة والربط بينهما وتادية واجبات خطية لصالح الفريق، وهذا ما اكده (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، ١٩٨٠) "إن التمرينات المستخدمة إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السابق".(٨: ٨٧)

وعند مناقشة كل مهارة، يعزو الباحث سبب تطور مهارة (الدرجة) الى التمرينات المهارية المركبة فقد تم التركيز على هذه المهارة وادراجها في جميع التمرينات وذلك لأهميتها للاعب كرة القدم ليتمكن الاحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة وكذلك يتمكن من اداء الواجبات الخطية لصالح الفريق، اذ يشير (مختار احمد) بأن " الجري بالكرة من المهارات الاساسية والمهمة لكل لاعب ، والكرة الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغيير الاماكن والمراكز سواء أكان بالكرة ام بدونها"(١٠: ١٢٨) اما مهارة المناولة فيعزو الباحث الفروق المعنوية الى فاعلية التمرينات المهارية المركبة وبالتشكيلات والمساحات المختلفة وبالوسائل المساعدة المحفزة التي كان لها المردود الايجابي في تطوير المهارة اذ احتوت التمرينات المقترحة جميعها على مهارة المناولة نظرا لأهميتها للاعب كرة القدم ولأنها الأكثر استخداماً للوصول الى هدف المنافس بأقل وقت ممكن، وان الغرض من تكرار مهارة المناولة في التمرينات هو مساعدة اللاعب على تقدير المسافة ومعرفة نوع التميرة التي يستخدمها (قصيرة ، متوسطة، طويلة) والحرص على الدقة في الاداء، اذ يشير (صباح رضا جبر ١٩٩١) "من خلال المناولة يتم تنظيم الهجوم والاحتفاظ بالكرة ، ويؤثر في المناولة والاداء المهاري للاعبين تأثير ذلك في دقة المناولات وكذلك نوع المناولات وأسلوب تنفيذ المناولات واختيار الوقت المناسب لإرسال المناولة وهي الفعالية الأكثر تكراراً في كرة القدم"(٦: ١٤٤-١٤٥)

ويرى الباحث في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، وسبب معنوية وتطور المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة والدرجة) لم يأت بالصدفة او بصورة عشوائية، بل جاء نتيجة تأثير التمرينات المهارية المركبة مما ادى بالمهارات المذكورة انفا الوصول الى هذا المستوى من التطور مما يؤكد الفاعلية العالية للتمرينات المقترحة في تطوير مستوى الاداء المهاري والارتقاء به لإفراد المجموعة التجريبية .

٤-٣ عرض نتائج مهاري المناولة والدرجة بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول (٧)

يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهاري المناولة والدرجة

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	الدرجة	٢٢.٩٥٠	٠.٩٠٦	٢١.٣٢٠	١.٣٨٨	٣.٨٠٨	٠.٠٠١
٢	المناولة	١٧.٢٦٧	٢.٣١٤	٢٠.٦٦٧	٢.٢٨٩	٤.٠٤٦	٠.٠٠٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٧) الفروق في قيم مهاري الدرجة والمناولة في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقاً في الاختبار البعدي.

ففي متغير الدرجة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٨٠٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ودرجة حرية (٢٨) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

أما في متغير المناولة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.٠٤٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٢٨) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

المناقشة: من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (٧) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات المهارية (المناولة والدرجة) والتي تشير الى ان هنالك فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

يعزو الباحث سبب معنوية هذه الفروق الى التمرينات المهارية المركبة التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية، إذ احتوت هذه التمرينات على وسائل متنوعة اسهمت في حصول هذه الفروق والتطور الملحوظ عند افراد المجموعة، وهذا قد اختلف عما تدرب عليه افراد المجموعة الضابطة والذي اتضح من خلال نتائج الاختبارات البعدي .

اذ ان التمرينات هدفت الى زيادة قدرة اللاعب في تنفيذ الاداء المهاري بانسيابية وتوافق وسرعة حركية عالية وبالتالي ساهمت هذه الزيادة في تطور اللاعب في النواحي المهارية والخطية وتنمية القدرات العقلية في الوقت نفسه، اذ كانت التمرينات تؤدي بوضعية مختلفة وبوسائل مساعدة متنوعة كالدرجة مع اشارة المصاييح الضوئية والتمرير من خلال ايعاز النشرات الضوئية، فضلا عن العمل على زيادة صعوبة التمرينات بزيادة حركات وأوضاع جديدة ، اذ يشير (سلام عمر ٢٠٠٠) الى "ان استعمال الادوات المساعدة في التدريب على المهارات الحركية كان لها الاثر الفعال في تطوير هذه المهارات لدى اللاعبين" (٣: ٧٣)

ويعزو الباحث سبب معنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الى نوعية التمرينات المهارية المركبة بواسطة الوسائل والأدوات المستخدمة التي نفذها افراد المجموعة التجريبية والتي هدفت الى تطوير قدراتهم في مهارة المناولة ومن اوضاع مختلفة بهدف زيادة يقظة اللاعب في كيفية ادائها والانتباه في عملية ارسالها ضمن المجال البصري السليم الى اللاعب الزميل وبالتكرار يساعد اللاعب على زيادة الاحساس بالكرة وبالتالي تزداد خبرته في كيفية التعامل معها وإرسالها بمختلف المسافات بصورة دقيقة وعلى وفق ما يتطلب منه اثناء المباراة، اذ ان التمرينات تميزت بواقعية وبدرجة مشابهة لأجواء المباراة التي سوف تصادف اللاعب داخل الملعب، فضلا عن تخفيف العبء البدني والنفسي عن اللاعب من خلال تهيئة الجو المناسب والتشويق اثناء تنفيذ التمرينات، فضلا عن رغبة اللاعب في التطور نحو الافضل في لعبة كرة القدم "المناولة الصحيحة تغرس عند اللاعب الثقة والوعي والإدراك لاستخدام المناولة افضل استخدام". (١١: ١١)

اما مهارة الدرجة فيعزو الباحث سبب معنوية الفروق في الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية الى نوعية وفاعلية التمرينات المهارية المركبة والوسائل التي استخدمت اثناء تأدية هذه التمرينات، اذ تميزت التمرينات بوسائل مختلفة كليا عما كانوا يتدربون عليها افراد عينة البحث ومنها المصاييح والنشرات الضوئية والأهداف الصغيرة الملونة والتي ساهمت في تغيير شكل التمارين وطبيعية المسافات ونوعية الدرجة التي يؤديها اللاعبين، والتي ادت الى تطوير القابلية الذهنية ورفع قدرة اللاعب على التحكم بالكرة اثناء عملية الجري، كما استخدم الباحث مبدأ التدرج بالصعوبة اثناء قيام اللاعب بالجري بالكرة من خلال اضافة حركات جديدة وأداء مهارة المناولة مع الدرجة لغرض زيادة الضغط على اللاعب وتطوير قدرته على اداء المهارات الاخرى وعدم فقدان الكرة مع استعمال عنصر الزمن بوصفه عنصرا اضافيا لزيادة الشدة على اللاعب، ونتيجة الممارسة وعملية التكرار من خلال التمارين المهارية المركبة المتنوعة اثناء الوحدات التدريبية وتحت ظروف مشابهة للعب ادى ذلك الى تطور مهارة الدرجة، اذ يذكر (طه اسماعيل واخرون ١٩٨٩) "يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وعلى اسس علمية لما يضمن مدة التأثير الايجابي على

مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلفة لكرة القدم كبدأ في التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح في تكراره" (٧: ١٧)

أما المجموعة الضابطة فإن حدوث تطور بسيط في القياس البعدي للمهارات الأساسية بكرة القدم يرجع إلى قلة استعمال الأدوات والوسائل المبتكرة أو قلة التنوع في التمرينات فضلاً عن عدم التكرار المنظم للتمرينات المهارية المستخدمة خلال الوحدات التدريبية، ولو تم استخدام وسائل مساعدة لربما بعثت روح المنافسة والإثارة والتشويق عند اللاعب فضلاً عن تعريضه إلى متطلبات صعبة أخرى كما هو الحال عند تعريضه إلى مثيرات مختلفة ومركبة. وان التطور الذي حدث من خلال نتائج الاختبار البعدي يرجع إلى دور المدرب و المنهج التدريبي الذي يستخدمه مع المجموعة الضابطة مما أثر بشكل إيجابي ملحوظ على المستوى المهاري والذهني للاعبين.

٥. الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

استناداً إلى النتائج التي توصل إليها الباحث فقد خرج بالاستنتاجات الآتية :

١. أظهرت النتائج أن استخدام التمرينات المهارية المركبة ساهمت في تطور اليقظة الذهنية (مع الإشارة - بدون الإشارة).
٢. أن تحسن اليقظة الذهنية أدى إلى تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم (المناولة، الدرجة).
٣. للتمرينات المهارية المركبة الأثر الإيجابي الفعال ضمن فئة الناشئين وذلك من خلال تطورهم في الانتباه المنقسم والمهارات الأساسية بكرة القدم

٤. حققت المجموعة التجريبية الأفضلية في تطوير اليقظة الذهنية (مع الإشارة - بدون الإشارة) و المهارات الأساسية بكرة القدم (المناولة، الدرجة) على المجموعة الضابطة التي اتبعت المنهج المعد من قبل المدرب.

٢-٥ التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي :

١. الاهتمام بالتمرينات المهارية المركبة لأنها تساعد على تطوير القدرات العقلية المؤثرة في بعض مهارات كرة القدم للناشئين
٢. ضرورة تعدد المثيرات المركبة في التمرينات لغرض تحسن الاستجابات العقلية لدى اللاعبين.
٣. إجراء بحوث ودراسات مشابهة لفئات عمرية أخرى لمعرفة نسبة مساهمة اليقظة الذهنية في كل مهارة من المهارات الأساسية بكرة القدم

المصادر :

١. رياض عبد الحمزة الحار، فاعلية البرنامج التدريبي باستعمال التقنية المعرفية الإدراكية Cogni Plus بأسلوب الانتباه المنقسم في تطوير إدراك المحيط ودقة التهديد للاعب كرة القدم للصالات، أطروحة دكتوراه، جامعة القادسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ١٩٩٩، ص ٩٥.
٢. ريسان خريبط : موسوعة الإختبارات و القياس في التربية البدنية، ج١، مطابع التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٩، ص ٢٧٨.
٣. سلام عمر محمد؛ اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارية الحركية لدى لاعبي كرة القدم: (رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2000) ص 73
٤. سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم؛ سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، ١٩٨٣، ص ١٢٦.
٥. شيماء علي، تمرينات اليوغا وتأثيرها على تطوير دافعية التعلم لدى طلبة كلية التربية الرياضية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، ٢٠١٤، ص ١٦٩
٦. صباح رضا جبر (وآخرون)؛ كرة القدم للصفوف الثالثة، بغداد، دار الحكمة للطباعة، والنشر، جامعة بغداد، ١٩٩١، ص ١٤٤-١٤٥
٧. طه اسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٩، ص ١٧
٨. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب، بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٠، ص ٨٧.
٩. محجوب ابراهيم ياسين المشهداني : تحديد العلاقة بين بعض المحددات التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، عدد (٣٨)، ٢٠٠٩م
١٠. مختار احمد أبونولي؛ المهارات الأساسية بكرة القدم، ط١: (الكويت، مطابع صوت الخليج، ١٩٨٩) ص ١٢٨
١١. مفتي ابراهيم حمادي؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص 22.
١٢. هدى جميل عبد الغني، منظومة الريهاكوم المعرفية، الاردن، دار صفاء، ٢٠١٨، ص ٢٤

13. Brown, Ryan: The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being, Journal of Personality and Social Psychology, 2003, p822-848

14. . Breslin, F. C., Zack, M., & McMMain, S.: An information-processing analysis of mindfulness: Implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse. Clinical Psychology-Science & Practice, 2000, p210

ملحق (١) نموذج الوحدة التدريبية للتدريبات المهارية المركبة

هدف الوحدة : تطوير اليقظة الذهنية والمناولة

الاسبوع : الاول

والدرجة

الوحدة : الاولى

التاريخ : الاحد ٢٠٢١/٢/٢١م

الشدة : ٧٠%

الزمن : ٣٣.٥ دقيقة

القسم	التمرينات المستخدمة	الشدة	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرار	المجميع	الراحة بين المجميع	زمن الاداء الفعلي
الرئيسي	يقوم اللاعب بدرجة الكرة وعلى الجانب مجموعة من المصاييح وعند اشتعال أحد الكرة وأثناء الحركة يصدر المدرب اصوات بالصافرة كمثير سمعي وعلى اللاعب أن لا يستجيب للمثير السمعي والاستجابة للمثير البصري فقط	٧٠%	٨ ثا	١٠	٣٠ ثا	٣	٦٠ ثا	١٠.٥ د
	ترسم ثلاث دوائر ملونة بأقطار (٣) متر وأما الدوائر بمسافة (١٠) متر توجد (٥) شواخص وعلى اللاعب أن يدحرج الكرة بين الشواخص ومن خلال ايعاز المدرب يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى اللون الذي يحدده المدرب.	٧٠%	١٠ ثا	١٠	٣٠ ثا	٣	٦٠ ثا	١١.٥ د
	يقف لاعبان حاملان علمين بلونين مختلفين أحدهما (أحمر) والثاني (أسود) وعلى مسافة (١٠) متر توجد شواخص (٥) بين كل شاخص وآخر (٢) متر، يقوم اللاعب بدرجة الكرة بينها وحتى أن يجتاز الشخص الأخير يطلب من اللاعب تمرير الكرة إلى اللاعب الذي يرفعه اللاعب	٧٠%	١٠ ثا	١٠	٣٠ ثا	٣	٦٠ ثا	١١.٥ د