

تأثير تمرينات مهارية مركبة بالانتباه المنقسم المؤثر في مهارتي المناولة والدرجة بكرة القدم لناشئي مراكز الموهوبين في الفرات الاوسط

استلام البحث ٢٠٢٢/٥/٢٤

أ.د. رأفت عبد الهادي كاظم

م.م محمد قاسم فلغوص

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مديرية تربية المثلي

قبول البحث ٢٠٢٢/٦/١٦

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

ملخص البحث

إن أهم ما يميز مستوى النجاح من الناحية التكتيكية في المستويات المتقدمة هو الارتفاع في نمو عنصر الانتباه ، وإن الانتباه طبيعة إرادية أثناء المباراة ، حيث يركز اللاعب على عمليات اللعب ، و يقوم بنفس الوقت بعزل نفسه عن كل المؤثرات التي تحيط به، وقد تجلت مشكلة البحث من خلال اطلاع الباحث على العديد من البرامج التدريبية المطروحة ولكونه كان يعمل في المراكز التخصصية ومواكب العملية التدريبية وملاحظته الشخصية وجد ان الانتباه المنقسم بنوعيه (السمعي _ البصري) لم يلقى اهتمام كبير من قبل المدربين بإعداد تمرينات خاصة لتطويره واستثماره في تطبيق التكتيك والتكتيك الخططي وخصوصا ان اللاعبين في هذه المرحلة العمرية بحاجة الى تمرينات تساعد في تطوير قدراتهم العقلية وبالتالي تؤدي الى تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم، وتناول الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمرينات مهارية مركبة على وفق التكنولوجيا الحديثة منظومة الريهاكوم وإجراء دراسة تجريبية لمعرفة مدى تأثيرها على الانتباه المنقسم المؤثر في مهارتي المناولة والدرجة بكرة القدم للاعبين الناشئين بشكل يخدم القائمين على العملية التدريبية، وقد استنتج الباحث ان تحسن الانتباه المنقسم ادى الى تطوير المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة ، الدرجة) لدى افراد عينة البحث

الكلمات المفتاحية: "الانتباه المنقسم ، المناولة ، الدرجة"

The Impact of compound-skill exercises with divided attention on the skills of handling and dribbling in football for young talented centers in the Middle Euphrates

Mohammed qasim falgos
Muthanna Education Directorate

Raafat Abd Al Hadi Kadhum
Al-Qadisiya University

Abstract

The most important characteristic of the level of tactical success in the advanced levels is the increase in the growth of the attention element , and that attention is a voluntary nature during the match, where the player focuses on the playing processes. At the same time the player isolates himself from all the influences that surround him. The research problem is manifested through the researcher's briefing on many training programs that have been offered, working in specialized centers and in procession of the training process and his personal observation, to find that the divided attention of its two types (audio-visual) do not receive much attention from the trainers in preparing special exercises for its development and investment in the application of tactical and tactical techniques, especially that Players at this age need exercises to help them develop their mental abilities that lead to the development of basic football skills. This problem is studied by preparing compound-skill exercises according to modern technology, the Rehacom system, and conducting an empirical study to find out the extent of its impact on divided attention affecting my skill. Handling and dribbling football for young players in such a way that serves those in charge of the training process, and the researcher concluded that The improvement of divided attention led to the development of basic football skills (handling, dribbling) among the members of the research sample

Key words; 'divided attention , handling , dribbling'

١. المقدمة

لقد وهب الله سبحانه وتعالى الانسان قابليات وقدرات كبيرة ومتعددة من اجل ان يتسيد عالم الموجودات وهذه القدرات اذا ما وظفت بشكل علمي صحيح سيكون لها اثر بالغاً على نمط السلوك الانساني بشكل عام والرياضي بشكل خاص . لاسيما اذا ألم المختص في الحقل الرياضي بالعلوم الرياضية الحديثة ووظفها بشكل علمي لاختصار الوقت والجهد للوصول الى المستويات المطلوبة في مختلف الفعاليات الرياضية وتحقيق الانجاز بمساعدة التطور التكنولوجي في الفعاليات الرياضية المختلفة فأستخدام الاجهزة والأدوات والوسائل التعليمية والتدريبية المساعده في الميادين الرياضية اصبح ضروري لتطوير الفعاليات ورفع القدرات الرياضية اذ تكاد لا تخلو فعالية رياضية من جهاز او اداة مساعدة تواكب العملية التعليمية والتدريبية . ان تحسين كفاءة الرياضي والوصول الى المستويات العليا يقتضي استخدام التمارين الرياضية المتنوعة وإشراك الاجهزة والأدوات المناسبة لرفع القدرات العقلية والحركية والبدنية لتحسين الكفاءة واستخدام هذه الادوات بشكل علمي صحيح يساعد كل من المدرب والرياضي والباحث على تجاوز مكامن الضعف وتحقيق الانجاز واكتساب المهارات المطلوبة .

و في الوقت الحاضر بدأ الاهتمام بموضوع القدرات العقلية ومنها (الانتباه المنقسم) لأهميتها في عملية التعلم وتطبيق الخطط وكيف أن العقل يلعب دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء المهاري ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءاً هاماً من الصحة العقلية ، ومن ناحية أخرى فإن علم النفس الرياضي له أهمية بالغة في حاضرنا ومستقبلنا لان علومه وطرقه تخصصت وتفننت في رفع قدرة الانجاز الرياضي وتحسين الصحة النفسية وتطوير القدرات العقلية بما يضمن سير العملية التدريبية بالصورة الصحيحة .

ولقد عمد علم النفس الرياضي على تطوير لعبة كرة القدم بشكل خاص بما تحظى اللعبة من شعبية عالمية على مستوى الفئات العمرية حيث عمل على تقنين وتصحيح المسارات التدريبية والتعليمية لكي تلائم مستوى وكفاءة الرياضي والعمل على رفع القدرات العقلية وخاصة (الانتباه المنقسم) لتهيئة اللاعب لأداء التمرينات والمهارات بصورة صحيحة .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد تمرينات مهارية مركبة لمعرفة تأثيرها على الانتباه المنقسم المؤثر في مهارتي المناولة والدرجة بكرة القدم لناشئي المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية للمدارس التخصصية في الفرات الاوسط سعياً 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 المدربين والمختصين والإطلاع على البرامج التدريبية المطروحة وجد ان الانتباه المنقسم لم يلقى اهتمام كبير من قبل المدربين بإعداد تمرينات خاصة لتطويره واستثماره في تطبيق التكنيك والتكتيك الخططي وخصوصاً ان اللاعبين في هذه المرحلة العمرية يتمتعون بقدرات تساعدهم على التعلم والتطور بالمهارات . كما لاحظ ان هذه التمرينات 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 اذ تم ادراج التمرينات بالطرق العلمية الحديثة لذلك ارتأى الباحث ان يعد تمرينات مهارية مركبة على وفق التكنولوجيا الحديثة منظومة الريهاكوم وإجراء دراسة تجريبية لمعرفة مدى تأثيرها على الانتباه المنقسم المؤثر في مهارتي المناولة والدرجة بكرة القدم للاعبين الناشئين بشكل يخدم القائمين على العملية التدريبية .

٢. الغرض من الدراسة :

اعداد تمرينات مهارية مركبة بالانتباه المنقسم لمعرفة مدى تأثيرها على مهارتي المناولة والدرجة بكرة القدم للاعبين الناشئين .

٣. الطريقة والأجراءات وتشمل :

٣-١ 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

٣-٢ تصميم الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) من اجل تحقيق أهداف وفروض البحث لملائمة طبيعة المشكلة، ثم تم تحديد مجتمع البحث والممثل بناشئين المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم للموسم الكروي (٢٠٢٠م - ٢٠٢١م) في محافظات الفرات الاوسط (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 الانتباه المنقسم والمناولة والدرجة	التمرينات المهارية المركبة	أختبارات الانتباه المنقسم والمناولة والدرجة	التعرف على نتائج الفروق بين الأختبارين القبلي والبعدي
٢	الضابطة	أختبارات الانتباه المنقسم والمناولة	المنهج المتبع	أختبارات الانتباه	

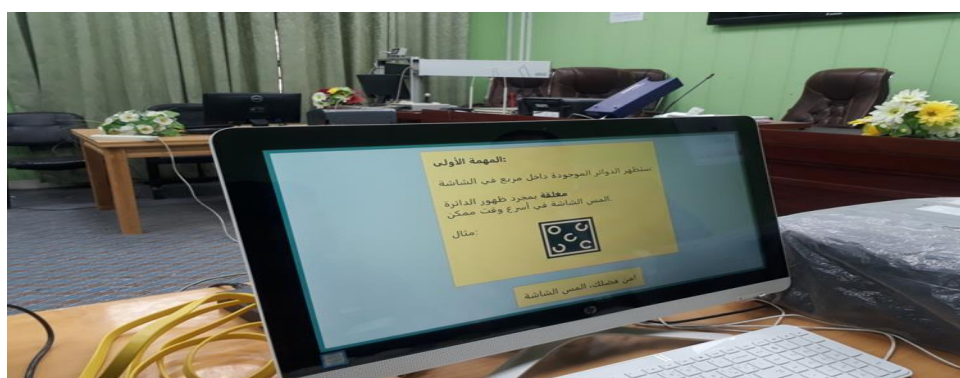
	الدرجة	من قبل المدرّب	المتقسم والمناولة والدرجة
--	--------	-------------------	------------------------------

٣-٣ المتغيرات المدروسة : التمرينات المهارية المركبة والانتباه المنقسم و المناولة و الدرجة

٣-٤ الاختبارات المستخدمة :

١. اختبار الانتباه المنقسم : (٢٩:١١)

يمثل هذا الاختبار عملية الانتباه المنقسم بدقة حيث تم تصميمه بدرجة عالية من الصدق وفيه يتوجب على المفحوص الاستجابة لمنبهات سمعية وبصرية بطريقة موازية متمثلة ويبدأ الفحص بتمرين ومن أجل اجتيازه بنجاح على المفحوص ان يتفاعل مع المنبهات السمعية والبصرية ذات الصلة ، بعدها يبدأ الاختبار الفعلي، كما على المفحوص ملاحظة الشكل المعروض على الشاشة والذي يتكون من خمس دوائر مع فتحات في المواقع المتغيرة عندما تكون الدائرة مغلقة ، والضغط على زر موافق بشكل متزامن وتعرض الإشارات الصوتية عالية ومنخفضة بالتناوب وعندما تصدر نفس النغمة مرتين على توالي عندها فقط الاستجابة برد فعل بالنقر على (موافق) ويستغرق الاختبار مدة (٣) دقائق عدا مرحلة التمرين .



صورة رقم (١) توضح اختبار الانتباه المنقسم

٢. اختبار مهارة المناولة بكرة القدم : (٣٨ :٧)

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

٣. اختبار مهارة الدرجة بكرة القدم : (٢٨٧ : ١)

الجري المتعرج بالكرة بين (١٠ قوائم) المسافة البينية (٢م) بين كل قائم (ذهابا وإيابا) .

٣-٥ 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 المثلى وذلك في يوم الاربعاء المصادف ٢٠٢١/١/٢٦م في تمام الساعة الثالثة عصرا من أجل 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 الخميس بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٧م في تمام الساعة العاشرة صباحا في مختبر الوحدة البحثية لعلم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .

اعداد تمرينات مهارية مركبة على وفق منظومة الريهاكوم :

تم تصميم تمرينات مهارية مركبة بالانتباه المنقسم واعتمادا على النظريات التي بني عليها التمرينات في منظومة الريهاكوم كون التمرينات 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 ،

الاختبارات القبلية :

تم اجراء 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 اجراء الاختبارات البعيدة، اذ طبقت الاختبارات على (٣٠) لاعب وكانت كالآتي :

- اختبار الانتباه المنقسم كان يوم الثلاثاء المصادف ٢٠٢١/٢/٩م في مختبر الوحدة البحثية لعلم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .
- الاختبارات المهارية بكرة القدم (المناولة والدرجة) يوم الاربعاء المصادف ٢٠٢١/٢/١٠م في ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في محافظة المثنى

تطبيق التمرينات المهارية المركبة :

- تم تطبيق التمرينات المهارية المركبة يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٢/٢٠م ولغاية يوم الثلاثاء المصادف ٢٠٢١/٤/٢٠م على المجموعة التجريبية اما المجموعة الضابطة فكانت تطبق التمرينات المعدة من قبل المدرب ، وقد عمد الباحث على تضمين مفردات التمرينات المهارية المركبة كما يلي:
- راعى الباحث مبدأ التنوع في التمرينات والتطابق مع الظروف المشابهة للمباراة .
 - استغرق تطبيق التمرينات (٨) اسابيع بواقع (٢) وحدة في الاسبوع ايام (السبت، الثلاثاء) لتبلغ مجموع الوحدات (١٦) وحدة تدريبية
 - طبقت التمرينات في فترة الاعداد الخاص .
 - نفذت التمرينات المهارية المركبة في الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية.
 - استغرق زمن تطبيق التمرينات المهارية المركبة في الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية مدة تتراوح بين (٣٠ - ٤١د) بينما كان الزمن الكلي لتطبيق التمرينات تتراوح بين (٤٨٠ - ٦٥٦ د) لجميع الوحدات .

الاختبارات البعدية :

- بعد الانتهاء من تطبيق مفردات التمرينات 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 كالآتي :
- الاختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة والدرجة) يوم الاربعاء المصادف ٢٠٢١/٤/٢١م على ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في محافظة المثنى .
 - اختبار (الانتباه المنقسم) في يوم الخميس المصادف ٢٠٢١/٤/٢٢م في مختبر الوحدة البحثية لعلم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .

الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لطبيعة بحثه واختباراته 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 الانتباه المنقسم وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-١ عرض نتائج الانتباه المنقسم وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة :

جدول (٢)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في قيم نتائج الانتباه المنقسم للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	الانتباه المنقسم السمعي	درجة	37.640	13.416	50.813	7.155	13.173-	13.54	3.768	0.002
٢	الانتباه المنقسم البصري	درجة	49.827	5.627	54.980	2.969	5.153-	6.395	3.121	0.008

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٢) الفروق في قيم نتائج الانتباه المنقسم (السمعي ، البصري) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي .

في متغير (الانتباه المنقسم_ السمعى) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٧٦٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٢) ودرجة حرية (١٤) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

أما في متغير (الانتباه المنقسم _ البصري) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.١٢١) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٨) ودرجة حرية (١٤) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

المناقشة : ويعزو الباحث تطور الانتباه المنقسم (السمعى والبصري) ولو بشكل ملحوظ عند افراد المجموعة الضابطة الى ظهور دور المدرب اثناء اداء التمرينات فهو يقوم بتوجيه اللاعبين وإرشادهم نحو الابعاز الصحيح فهو يقوم بإطلاق اصوات او اشارات مختلفة تجعل اللاعبين اكثر تركيزا وانتباها في المواقف التعليمية مما يجعلهم "يميلون نحو تحقيق الاداء المطلوب ، والحرص على الدقة في اداء المهارة بصورة صحيحة ، فضلا عن الميل للانتباه نحو التفاصيل والجزئيات الدقيقة في الاداء(١٣) : (١٤٧) .

٤-١-٢ عرض نتائج الانتباه المنقسم وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية :

جدول (٣)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في قيم نتائج الانتباه المنقسم للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	الانتباه المنقسم السمعى	درجة	40.307	13.988	55.767	3.427	- 15.460	14.420	4.152	0.001
٢	الانتباه المنقسم البصري	درجة	50.993	5.463	58.313	3.406	-7.320	6.855	4.136	0.001

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٣) الفروق في قيم نتائج الانتباه المنقسم (السمعى، البصري) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعة التجريبية أظهرت فروقا بين الاختبارين القبلي والبعدي .

ففي متغير (الانتباه المنقسم_ السمعى) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.١٥٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ودرجة حرية (١٤) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

أما في متغير (الانتباه المنقسم_ البصري) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.١٣٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) 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 (الانتباه المنقسم "السمعى -

البصري") والتي تشير الى ان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، اذ يعزو الباحث التطور الحاصل في قيم نتائج اختبار الانتباه المنقسم 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 كل قدرة عقلية ومهارية 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 الأخطاء عن طريق الاعادة بالتكرارات الموضوعه اصلا والتي اسهمت بالتأثير الايجابي على مستوى اللاعبين، اذ يعزو الباحث معنوية الفروق في نتائج الانتباه المنقسم(السمعى والبصري)، وتطوره عند افراد العينة الى التمرينات المقترحة التي اشتملت على سرعة الاداء والاستمرارية في التكرارات والتحرك الصحيح في الساحة، اذ تعتمد تمرينات الانتباه المنقسم على اطلاق مثيرين او اكثر وعلى اللاعب استلام المثيرات ومعالجتها والاستجابة لكل مثير على حسب ما يتطلبه وبهذه فهو يقسم عملية الانتباه، حيث يحتاج الانتباه المنقسم الى النشاط الذهني المتواصل حتى لا يشكل اي تأخر في رد الفعل المطلوب الذي يحتاجه اللاعب، وينعكس ذلك على الاداء المهارى لان الانتباه طبيعة ارادية اثناء المباراة يركز اللاعب فيه على عمليات اللعب ويقوم بنفس الوقت عزل كل المثيرات التي تحيط به، ويشيران (وجدي الفاتح ومحمد السيد ٢٠٠٣) الى "الانتباه المنقسم مهم جدا اثناء التدريب او المنافسة حتى يتمكن اللاعب من الادراك الحقيقي والدقيق للمواقف بحيث يستطيع تادية العملية الذهنية السابقة بسرعة وبطريقة سليمة، ويتم ذلك من خلال التدريب في الوحدة التدريبية"(١٢ : ٢٨٦)

٤-١-٣ عرض نتائج الانتباه المنقسم وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (٤)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعيدة في قيم نتائج الانتباه المنقسم للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	الانتباه المنقسم – السمعي	50.813	7.155	55.767	3.427	2.418	0.022
2	الانتباه المنقسم – البصري	54.980	2.969	58.313	3.406	2.857	0.008

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٤) الفروق في قيم نتائج الانتباه المنقسم (السمعي ، الانتباه المنقسم) في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقاً في الاختبار البعدي.

ففي متغير (الانتباه المنقسم – السمعي) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٢.٤١٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٢٢) ودرجة حرية (٢٨) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية

أما في متغير (الانتباه المنقسم – البصري) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٢.٨٥٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٨) 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 (الانتباه المنقسم " السمعي - البصري") والتي تشير الى ان هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعيدة 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 الانتباه المنقسم لأفراد عينة البحث، إذ 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 لأفراد 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 لترتيب بالنواحي العقلية والمهارية، حيث اتسمت التمرينات بهدفين ،هدف عقلي وهدف مهاري وصممت بأسلوب علمي دقيق يلائم مستوى اللاعبين مع مراعاة الفروق في انماطهم الذهنية .

اذ اظهرت النتائج تطور في متغير الانتباه المنقسم (السمعي _ البصري) ويعزو الباحث سبب تفوقه في المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى طبيعة التمرينات المهارية المركبة التي نفذتها المجموعة التجريبية والتي كان لها مردود ايجابي في تطويره اذ تم استخدام تمرينات ذات اهداف عقلية ومهارية بمثيرات سمعية وبصرية وفقاً لما موجود في منظومة الريهاكوم المعرفية، اذ اعطت هذه التمرينات فرصة جيدة لعينة البحث لملاحظة الانتباه على قسمين السمعي والبصري واستقبال المثيرات من المحيط والاحساس بالمهارة ومحاولة اعادة تكرارها عقلياً مما يعزز دقة اشارة الانتباه الصادرة والواردة من مراكز الاعصاب والعضلات وبالتالي ادى الى تطور المهارات، وهذا ما يشير اليه (هارة)" ان الانتباه لا يمكن الاستغناء عنه في التدريب اثناء المباريات حيث تحدث مواقف وحالات لعب تتطلب من اللاعب الملاحظة المستمرة وتركيز دائم حتى يمكنه التغلب على هذه المواقف المفاجئة والصعوبات الغير متوقعة التي غالباً ما تظهر في مواقف اللعب الحقيقية" (١٠ : ٢٩٦).

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

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

الجدول (٥)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعيدة في مهارتي المناولة والدرجة للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	الدرجة	الزمن	24.093	1.179	22.950	0.906	1.143	1.585	2.793	0.014
٢	المناولة	الدرجة	13.400	1.595	17.267	2.314	-3.867	2.669	5.611	0.000

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 القبليّة والبعديّة 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 المواقف التدريبية في الاحماء وقيل 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 الاخطاء التي يقع فيها كما انها تكسبه التوافق الجيد لأداء المهارة". (٩: 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 تتيح 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". (٣: ١٢٦)

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

الجدول (٦)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في مهارتي المناولة والدرجة للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	الدرجة		24.481	0.992	21.320	1.388	3.161	1.627	7.525	0.000
٢	المناولة		13.533	1.807	20.667	2.289	7.133-	2.100	13.157	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٦) الفروق في قيم مهارتي 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 والبعديّة للمجموعة التجريبية .

يعزو الباحث سبب معنوية الفروق لصالح الاختبار البعدي في مهارتي (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 الاشارة ،اليقظة الذهنية _ بدون اشارة ،الانتباه المنقسم _ السمعى، 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 وتأدية 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 السباق". (٦: 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 الخطئية 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"(٨: 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 استخداما للوصول الى هدف المنافس بأقل وقت ممكن، وان الغرض من تكرار مهارة المناولة في التمرينات هو مساعدة اللاعب على تقدير المسافة ومعرفة نوع التمريرة 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 الاداء المهاري للاعبين ذلك في دقة المناولات وكذلك نوع المناولات وأسلوب تنفيذ المناولات واختيار الوقت المناسب لإرسال المناولة وهي الفعالية الأكثر تكرارا في كرة القدم"(٤: 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 .

٣-٢-٤ عرض نتائج مهارتي المناولة والدرجة بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول (٧)

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

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	الدرجة	22.950	0.906	21.320	1.388	3.808	0.001
2	المناولة	17.267	2.314	20.667	2.289	4.046	0.000

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

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 والخطئية وتنمية القدرات العقلية في الوقت نفسه، اذ كانت التمرينات تؤدي بوضعية مختلفة وبوسائل مساعدة متنوعة كالدرجة مع اشارة المصابيح 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"(٢: 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". (٩: ١١)

اما مهارة الدحرجة فيعزو الباحث سبب معنوية الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية الى نوعية وفعالية 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 الدحرجة التي يؤديها اللاعبون،

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 الدحرجة 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 الدحرجة، اذ يذكر (طه اسماعيل واخرون ١٩٨٩) "يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وعلى اساس علمية لما يضمن مدة التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ في التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح في تكراره" (٥: ١٧)

وسائل مساعدة لربما بعثت روح المنافسة والإثارة والتشويق عند اللاعب فضلا عن تعريضه الى متطلبات صعبة اخرى كما هو الحال عند تعريضه الى مثيرات مختلفة ومركبة .

وان التطور الذي حدث من خلال نتائج الاختبار البعدي يرجع الى دور المدرب و المنهج التدريبي الذي يستخدمه مع المجموعة الضابطة مما اثر بشكل ايجابي اما المجموعة الضابطة فأن حدوث تطور بسيط في القياس البعدي للمهارات الاساسية بكرة القدم يرجع الى قلة استعمال الادوات والوسائل المبتكرة او قلة التنوع في التمرينات فضلا عن عدم التكرار المنظم للتمارين المهارية المستخدمة خلال الوحدات التدريبية ، ولو تم استخدام ملحوظ على المستوى المهاري والذهني للاعبين .

٥. الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

استنادا الى النتائج التي توصل اليها الباحث فقد خرج بالاستنتاجات الاتية :

١. اظهرت النتائج أن استخدام التمرينات المهارية المركبة ساهمت في تطور الانتباه المنقسم (السمعي – البصري) .
٢. ان تحسن الانتباه المنقسم ادى الى تطوير المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة ، الدحرجة) .
٣. للتمرينات المهارية المركبة الاثر الايجابي الفعال ضمن فئة الناشئين وذلك من خلال تطورهم في الانتباه المنقسم والمهارات الاساسية بكرة القدم
٤. حققت المجموعة المجموعه التجريبية الافضلية في تطوير الانتباه المنقسم (السمعي – البصري) و المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة ، الدحرجة) على المجموعة الضابطة التي اتبعت المنهج المعد من قبل المدرب .

٥-٢ التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي :

١. اعتماد التمرينات المهارية المركبة ضمن المناهج التدريبية المخصصة لفئة الناشئين بكرة القدم .
٢. الاهتمام بالتمرينات المهارية المركبة لأنها تساعد على تطوير القدرات العقلية المؤثرة في بعض مهارات كرة القدم للناشئين .
٣. الاهتمام بتطوير الانتباه المنقسم (السمعي – البصري) عن طريق تطبيق برامج عقلية تدريبية.
٤. ضرورة تعدد المثيرات المركبة في التمرينات لغرض تحسن الاستجابات العقلية لدى اللاعبين .
٥. اجراء بحوث ودراسات مشابهة لفئات عمرية اخرى لمعرفة نسبة مساهمة الانتباه المنقسم في كل مهارة من المهارات الاساسية بكرة القدم

المصادر :

١. ريسان خربيط : موسوعة الإختبارات و القياس في التربية البدنية، ج١، مطابع التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٩ ، ص٢٧٨ .
 ٢. 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، ٢٠٠٠) ص٧٣
 ٣. سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم؛ سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ،بيروت، ١٩٨٣، ص١٢٦.
 ٤. صباح رضا جبر (وآخرون)؛ كرة القدم للصفوف الثالثة، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، والنشر ، جامعة بغداد ، ١٩٩١، ص ١٤٤-١٤٥
 ٥. طه اسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٩، ص١٧
 ٦. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب، بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٠، ص٨٧.
 ٧. محجوب ابراهيم ياسين المشهداني : تحديد العلاقة بين بعض المحددات التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم ، اطروحة دكتورا غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ، عدد (٣٨) ، ٢٠٠٩
 ٨. مختار احمد أبونولي؛ المهارات الاساسية بكرة القدم، ط١: (الكويت، مطابع صوت الخليج، ١٩٨٩) ص١٢٨
 ٩. مفتي ابراهيم حمادي؛ الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1994، ص22.
 ١٠. هاره، علم التدريب الرياضي، ترجمة عبد علي لطيف، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩٩، ص٢٩٦
 ١١. هدى جميل عبد الغني، منظومة الريهاكوم المعرفية، الاردن، دار صفاء، ٢٠١٨، ص٢٩ .
 ١٢. وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ٢٠٠٣، ص٢٨٦
13. kahenman,d:attention and effort ,new jersey,1973,p147

ملحق (١)

نموذج الوحدة التدريبية
للتدريبات المهارية المركبة

هدف الوحدة : تطوير الانتباه المنقسم والمناولة

الاسبوع : الاول

والدرجة

الوحدة : الاولى

التاريخ : السبت ٢٠٢١/٢/٢٠م

الشدة : ٨٠%

الزمن : ٣٤,٢ دقيقة

لقسم	التمرينات المستخدمة	الشدة	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	زمن الاداء الفعلي
الرئيسي	يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين (٥) شواخص موضوعة بمسافات متساوية بين كل شاخص وآخر (٢) متر، واللاعب يمكنه من استخدام الرجل اليمنى أو اليسرى أو كليهما حتى يصل إلى آخر شاخص، وبعدها يقوم بمناولة الكرة إلى أحد اللاعبين الواقفين على الجانب بمسافة (٥) متر وأمام كل لاعب مصباح وعند اشتعاله يتم التمرير باتجاه المصباح	٨٠%	٧ ثا	٨	٤٠ ثا	٣	١٢٠ ثا	١١.٤ د
	يقف اللاعب في وسط دائرة من اللاعبين وتحيط بهم دائرة من المصابيح ويقوم اللاعب المركز بالمناولة إلى لاعبي المحيط بالتناوب وعند اشتعال مصباح من المصابيح يقوم اللاعب بالدحرجة باتجاه المصباح المشتعل (يتم وضع المصابيح أمام اللاعبين).	٨٠%	٦ ثا	٨	٤٠ ثا	٣	١٢٠ ثا	١١ د
	تم تشكيل دائرتين من اللاعبين واحد بجانب الأخرى تحيطهم مجموعة من المصابيح ويقف لاعب وسط إحدى الدائرتين ويقوم بالمناولة إلى لاعبي الدائرة بالتناوب وعند اشتعال أحد المصابيح يقوم اللاعب بدحرجة الكرة إلى الدائرة الثانية ويقوم بالمناولة بها نفس التمرين.	٨٠%	٨ ثا	٨	٤٠ ثا	٣	٩٠ ثا	١١.٨ د