

تأثير تمارينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس الرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

تأثير تمارينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس الرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال

كلية المعارف الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م اكرم حسين رشيد

تربية الانبار / قسم تربية هيت

basim.obied2020@gmail.com

07800689435

ملخص البحث

للعمليات العقلية أهمية كبيرة في السلوك الحركي للإنسان بصورة عامة وللمهارات الفنية الخاصة بحراس مرمى كرة القدم، إذ تكمن أهمية البحث في أن التمارينات المركبة التي تعطى لحراس الرمى أثناء الوحدات التدريبية تؤدي إلى تطوير العمليات العقلية لديهم والذي بدوره يؤدي إلى تطوير الأداء المهاري أثناء أداء المباريات في المنافسة لأنها مشابهة لحالة اللعب. استخدم الباحثون المنهج التجريبي في تنفيذ بحثهم، تم اختيار عينة البحث والمتمثلة بحراس مرمى نادي الفلوجة الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي 2017-2018 والبالغ عددهم (4) حراس، تم البدء بتطبيق التمارينات المركبة ضمن الوحدات التدريبية وفي القسم الرئيس والتي تعطى من قبل مدرب الفريق وذلك ابتداءً من يوم الاثنين الموافق 2017/3/15 ولغاية 2017/6/1 بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ضمن مرحلة الاعداد الخاص، إذ استخدم الباحثون طريقة التدريب الفترية مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري، وقد راعى الباحثون في تصميم التمارينات مبدئي التدرج والتموج في شدة الوحدات التدريبية، وبعد اجراء الاختبارات القبلية والبعدية والحصول على البيانات المطلوبة تم معالجتها احصائياً لمعرفة الفروق الحاصلة جراء هذه التمارينات. وبعدها استنتج الباحثون، ان للتمارين المستخدمة تأثير مباشر في

تأثير تمارينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

تطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم. فيما يوصون بابتكار العديد من الوسائل التعليمية والتدريبية المساعدة التي تعمل على تطوير الأداء الفني والدقة في ظروف اقرب إلى ظروف المنافسة.

The Impact of Complex Exercises in Developing some Mental Processes and Technical Skills for Football Goalkeepers

Al-Maarif University College - Department of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

Mental processes are of great importance in the overall behaviour of human beings and the technical skills of football goalkeepers. The study is important in the complex exercises given to the goalkeepers during the training sessions lead to the development of their mental processes which in turn lead to skill performance development during the competition as it is similar to the state of playground. The researchers used the experimental method in the implementation of their research, the sample was selected and represented by the goalkeepers of the Fallujah football Club for the season 2017-2018. Their number was (4). It began to apply the exercises in the training modules and the main section, which is given by the coach of the team Starting from Monday, 15/3/2017 until 1/6/2017, three training units per week during the special preparation stage. The researchers used the method of high frequency training and repetitive training method. The researchers took into account the design of the exercises and training modules. After conducting before and after tests and obtaining the required data, results were treated statistically to identify the differences from these exercises. The researchers then concluded that the exercises used had a direct impact on the development of some

تأثير تمارينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

mental processes and technical skills for football goalkeepers. Some recommendations are given by creating many educational and training tools to develop technical performance and accuracy in a similar circumstances to those of the competition.

الباب الاول

1-1 مقدمة وأهمية البحث.

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الأكثر شعبية في العالم وأن القابلية على استمرارية اللعب بشكل جيد يعتمد على أسس رئيسية هي الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والإعداد الذهني بشكل عام. ولكل من هذه الأسس لها طرائقها الخاصة في الإعداد والتدريب إذ تعتمد العملية على الفهم المتكامل والمتربط لتلك الأسس لكونها لا تتفصل الواحدة عن الأخرى.

ولأن لعبة كرة القدم لا يمكن ان تستمر الا بوجود حارس المرمى توجب على هذا اللاعب ان يكون كامل الجاهزية ليتمكن من الذود عن مرماه بكل بسالة، وكرة القدم لا تعرف من يلعب افضل للفوز في المباراة بل تعرف من يسجل اهداف اكثر، هذا طبعا طبقا لقانون اللعبة، وبما ان مستوى اللعب في تطور مستمر توجب على حارس المرمى ان يمتلك إضافة الى المهارة التي يتمتع بها من مسك وصد الكرات فضلا عن انه يبذل جهدا بدنيا ونفسيا نتيجة التفكير في الدفاع عن المرمى بكافة الوسائل، لذا يجب ان يتمتع بكفاءة عالية من جملة من العمليات العقلية تبدأ من الانتباه ثم التركيز ثم تركيز الانتباه ثم التصور العقلي ... وصولاً إلى الاستجابة الحركية حيث تعد هذه العمليات العمود الفقري الذي يستند عليه حارس المرمى في صد الكرات والدفاع عن المرمى في جميع المواقف التي تواجهه، لذلك لا يحتمل ارتكابه أي خطأ، لذا وجب امتلاكه كفاءة عالية من خلال جعل الأسس العلمية ركيزة أساسية في العملية التدريبية، وللتمارينات المركبة أهمية في رفع مستوى إداء الحراس نتيجة لتأثير هذه التمارينات على الجانب المهاري وكذلك على العمليات

تأثير تمرينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

العقلية وان العمليات العقلية تلعب دوراً رئيساً في السلوك الحركي للاعب وفي الانفعالات والاستجابات كما تعد من أهم العوامل المؤثرة في عملية تعلم المهارات الحركية للاعبين.

إن تنمية وتطوير العمليات العقلية لدى حراس مرمى كرة القدم تبدأ من الفئات العمرية لما لهذه اللعبة من خصوصية في احتوائها على العديد من المواقف المختلفة التي تواجه حراس المرمى فهي تحتم عليهم استجابات حركية مختلفة ومتغيرة باستمرار أثناء المباراة، وعليه يجب على الحارس أن يتميز بالانتباه والمتابعة الدقيقة والمستمرة لتحركات الخصم وخصوصاً الذي بحوزته الكرة لان غياب الانتباه وفقدان الكفاءة في متابعة التحركات المختلفة للمنافس تؤدي إلى الفشل في التصدي للكرات وعدم القدرة في الدفاع عن المرمى لافشال هجوم الفريق المنافس. وتكمن أهمية البحث في أن التمرينات المركبة التي تعطى لحراس المرمى أثناء الوحدات التدريبية تؤدي إلى تطوير العمليات العقلية لديهم والذي بدوره يؤدي إلى تطوير الأداء المهاري أثناء أداء المباريات في المنافسة لأنها مشابهة لحالة اللعب.

2-1 مشكلة البحث.

للعمليات العقلية أهمية كبيرة في السلوك الحركي للإنسان بصورة عامة والمهارات الأساسية الخاصة باللعبة التي يمارسها بصورة خاصة ومنها لعبة كرة القدم، وذلك من خلال تقليل الحركات الزائدة الغير فعالة والاقتصاد بالجهد الذي يبذله الحارس والدقة في اتخاذ القرارات المناسبة من خلال معلومات دقيقة وبرامج حركية متنوعة مخزونة في الذاكرة مما يؤدي إلى الاستجابة الحركية المثلى والدقيقة وبالتالي الحصول على الأداء الامثل المتكامل الذي يؤهل حارس المرمى للتصدي لجميع المواقف التي تواجهه، ومن خلال المتابعة الميدانية لبعض الفرق وجد

تأثير تمارينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

الباحثين أن أغلب المدربين يركزون في مناهجهم التدريبية على تطوير الجانب البدني والمهاري، وقلة اهتمامهم بتطوير العمليات العقلية الأساسية ضمن مناهجهم التدريبية مما دعا الباحثين إلى استخدام هذه التمارينات والتعرف على تأثيرها في تطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم.

3-1 أهداف البحث.

1- أعداد تمارينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس مرمى كرة القدم.

2- معرفة تأثير التمارينات المركبة في تطوير بعض العمليات العقلية لحراس مرمى كرة القدم.

3- معرفة تأثير التمارينات المركبة في تطوير المهارات الفنية لحراس مرمى كرة القدم.

4-1 فرضا البحث.

1- هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض العمليات العقلية لحراس المرمى بكرة القدم.

2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض المهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري: حراس مرمى نادي الفلوجة للموسم الرياضي (2017-2018) وعددهم (4) حراس.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من 2017/3/15 لغاية 2017 /6 /1

3-5-3 المجال المكاني: ملعب الفلوجة الرياضي لكرة القدم.

الباب الثاني

تأثير تمرينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهجية البحث.

استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث، حيث يعرف البحث التجريبي بأنه " تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، مع ملاحظة التغييرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها"⁽¹⁾.

2-2 عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث والمتمثلة بحراس مرمى نادي الفلوجة الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي 2017-2018 والبالغ عددهم (4) حراس، حيث مثلت هذه العينة المجموعة التجريبية التي ستطبق عليها التمرينات المركبة وهم يمثلون نسبة (12.5) من عينة البحث .

2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات.

من الامور المهمة لإتمام التجربة بالصورة الجيدة هي الاستعانة بالاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات، إذ إن الأدوات وأجهزة البحث هي "الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع المعلومات والبيانات وحل مشاكله لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة"⁽²⁾.

2-3-1 الاجهزة والادوات المساعدة:

1. ساعة توقيت عدد (2).
2. حاسبة يدوية الكترونية.
3. شريط قياس معدني بطول (15 م).
4. ميزان لقياس الوزن.
5. شريط قياس بطول (3 م).

(1) وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2. بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993، ص327.

(2) وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة و النشر، 1988، ص133.

تأثير تمرينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس الرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

6. كاميرا فيديو نوع (National).

7. اكياس نايلون مليئة بالرمل بحسب الاوزان المستخدمة.

8. طباشير.

9. جص.

10. جهاز فيديو نوع National.

11. جهاز تلفزيون نوع National.

12. الادوات المساعدة المستخدمة في البحث.

2-3-2 وسائل جمع البيانات

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

2. المقابلات الشخصية.

3. الاختبارات والقياسات.

4. المعلومات الخاصة بشبكة المعلومات الدولية.

4.2 تحديد متغيرات العمليات العقلية

قام الباحثون باعداد استمارة استبيان لاختيار اهم العمليات العقلية التي يكون للتمرينات المركبة عليها اكبر تأثير من غيرها والتي يحتاجها حراس المرمى اكثر من غيرها. وتم عرض الاستمارة على عدد من الاساتذة المتخصصين (*) في مجال التعلم الحركي وعلم النفس الرياضي وبلغ عددهم (6) خبراء وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية تم ترشيح العمليات العقلية التي حصلت على نسبة مئوية مقدارها 75% فأكثر وعلى النحو المبين في الجدول (1).

جدول (1) يوضح العمليات العقلية التي اجمع عليها الخبراء حسب الترتيب

ت	العمليات العقلية	أهمية المتغيرات	الترتيب	المتغيرات
---	------------------	-----------------	---------	-----------

* ا.د خليل إبراهيم الحديثي : اختصاص تعلم حركي / جامعة الانبار
أ.د وعد عبد الرحيم فرحان / اختصاص طرائق التدريس / جامعة الانبار.
ا.د يعرب خيون : اختصاص التعلم الحركي / كلية الاسراء الجامعة.

تأثير تمرينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس الرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

الدرجة الكلية 30	الاهمية النسبية	النهائي	المستبعدة		
28	%93.3	1	√	1	حدة الانتباه(الانتباه)
27	%90	2	√	2	تركيز الانتباه (التركيز)
26	% 80	3	√	3	الاستجابة الحركية
24	%46.7	4	×	4	التصور العقلي
14	%46	5	×	5	التوقع
12	%40	6	×	6	ردّ الفعل
10	% 33.3	7	×	7	الإحساس
9	% 30	8	×	8	توزيع الانتباه
8	%26.6	9	×	9	الادراك
6	20	10	×	10	الادراك الحسي

2-4-1 تحديد اختبارات العمليات العقلية.

بعد تحديد أهم العمليات العقلية المستخدمة في البحث من خلال استمارة الاستبانة التي عرضت على الخبراء والمتخصصين، تم تحديد أهم العمليات العقلية وهي (الانتباه) حدة الانتباه)، التركيز (تركيز الانتباه ، الاستجابة الحركية) تم ترشيح اختبارات مقننة قد سبق استخدامها كاختبارات للعمليات العقلية من قبل الباحثين في التعلم الحركي وعلم النفس، والجدول (3) يوضح الاختبارات المعتمدة والتكرارات والاهمية النسبية .

2.4 الاختبارات المستخدمة بالبحث.

الاختبار الاول / اختبار بوردن أنفيمون لقياس مظاهر الانتباه: (1)

أن القياس أو الاختبار عبارة عن أستمارة تحتوي على (31 سطراً) من الارقام العربية . يحتوي كل سطر على (40 رقم) فبذلك يحتوي الاختبار على (1240 رقماً) وتتكون الارقام في كل سطر من مجموعات وضعت بطريقة مقننة ، وتتكون

(1) فرات جبار سعد الله : تأثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم : اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص 42 .

تأثير تمرينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

كل منها من (3 - 5 أرقام) مختلفة التوزيع والترتيب لضمان عدم حفظها من
المختبر وأختبارات مظاهر الانتباه هي :-
أولاً. اختبار حدة الانتباه

عند سماع كلمة أبدأ يقوم اللاعب بقلب النموذج في لحظة تشغيل ساعة التوقيت
ويبدأ بالبحث والشطب للرقم (97) من الاسطر الواحد تلو الاخر ومن اليسار الى
اليمين .

- زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط
يتم استخدام الدلالات الاتية .

$$E = \frac{(S - B) \times 100}{S}$$

حدة الانتباه = $E \times A$

A = كمية الأرقام التي نظرت من البداية حتى كلمة قف .

S = عدد الأرقام المفروض شطبها في الجزء المنظور

B = عدد الأرقام الساقطة من التشطيب + عدد الأرقام التي شطبت خطأ

E = معامل صحة العمل بالمعادلة

ثانياً : - اختبار تركيز الانتباه

نفس الطريقة المتبعة في (الاختبار الاول) لقياس حدة الانتباه الا انه في الوقت
نفسه يشغل جهاز تشتيت الانتباه .

طريقة احتساب النتائج - يتم استخراج الدلالات الاتية :-

- صافي انتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه في الحالة الهادئة = U_1
- صافي انتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه في حالة الموقف المثير = U_2

دلالة التركيز = الفرق بين الحدين

$$U_1 - U_2 = \text{تركيز الانتباه}$$

تأثير تمارينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس الرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

(كلما انخفضت القيمة المستخرجة دل هذا على ارتفاع التركيز عند المختبر)

شكل (1) يوضح اختبار بوردن انفيمواف لقياس مظاهر الانتباه

٢٤٩٧ ٦٩٤٢ ٥٨٣ ٦٤٢٧٩ ٢٧٤٩ ٢٤٩٦ ٣٨٥ ٦٢٤٧٩ ٦٤٩٢ ٢٩٤٧
٩٢٤٧٦ ٥٣٨ ٢٤٩٦ ٢٩٤٧ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٢٩٤٦ ٢٩٧٤ ٢٤٩٧ ٦٧٤٢٩
٣٨٥ ٢٤٩٧ ٦٤٩٢ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٦ ٢٩٤٧ ٣٨٥ ٢٧٤٩ ٢٩٤٧ ٢٩٤٧٦
٢٤٩٢ ٤٩٦ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٦٧٤٢٩ ٢٩٤٧ ٢٤٩٢ ٢٩٤٧ ٢٩٤٦ ٢٤٩٧
٦٤٩٧ ٧٢٤٩ ٢٤٩٧ ٢٧٤٩ ٢٩٤٧ ٦٤٢٧٩ ٦٤٩٢ ٢٨٥ ٢٤٩٦ ٣٨٥
٦٢٤٧٩ ٢٩٤٧ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٩٢٤٧٦ ٣٨٥ ٢٤٩٦ ٥٨٣ ٦٧٤٢٩
٥٨٣ ٢٤٩٦ ٦٧٢٤٩ ٣٤٩٢ ٢٩٤٦ ٥٨٣ ٦٤٢٧٩ ٣٨٥ ٢٤٩٧ ٩٢٤٧٦
٦٤٩٢ ٢٩٤٧ ٦٩٤٢ ٦٧٤٢٩ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٣٥٨ ٢٩٧٤ ٦٧٢٤٩ ٢٩٤٦
٣٨٥ ٢٤٩٦ ٥٣٨ ٦٤٢٧٩ ٣٨٥ ٦٧٤٢٩ ٩٢٤٧٦ ٦٢٤٧ ٣٨٥ ٢٤٩٢
٦٧٤٢٩ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٦٢٤٧٩ ٢٩٤٧ ٣٨٥ ٦٢٤٧٩ ٦٤٢٧٩ ٣٧٥
٦٩٤٢ ٣٨٥ ٦٤٢٧٩ ٢٩٤٧ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٢٤٩٦ ٢٩٤٧ ٦٢٤٧٩
٦٨٤٢٩ ١٩٧٤ ٥٣٨ ٩٢٤٧٦ ٢٤٩٦ ٢٩٤٦ ٢٩٤٧ ٥٣٨ ٢٤٩٧ ٦٤٢٩
٣٨٥ ٢٧٤٩ ٢٩٧٤ ٢٤٩٢ ٦٧٢٤٩ ٥٨٣ ٢٤٩٦ ٢٤٩٢ ٩٢٤٧٦ ٢٩٤٧
٢٩٤٦ ٢٩٢٩ ٣٨٥ ٢٤٩٦ ٢٤٩٧ ٦٤٩٢ ٢٤٩٧ ٦٧٤٢٩ ٢٩٤٧ ٢٤٩٦
٧٤٩٦ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٧ ٢٩٤٧ ٢٧٤٩ ٦٤٢٧٩ ٣٨٥ ٦٤٩٢ ٣٨٥ ٢٤٩٧
٩٢٤٧٦ ٢٤٩٦ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٢٩٤٧ ٦٧٤٢٩ ٣٨٥ ٢٤٩٦ ٦٢٤٧٩ ٥٨٣
٥٣٨ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٦ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٦٤٢٧٩ ٢٩٤٧ ٣٨٥ ٩٢٤٧٦
٦٧٤٢٩ ٦٤٩٢ ٢٩٤٧ ٢٩٤٢ ٢٩٤٦ ٦٧٢٤٩ ٢٩٧٤ ٣٨٥ ٢٤٩٧ ٥٨٣
٢٤١٦ ٢٨٥ ٦٢٤٧٩ ٦٢٤٧٩ ٣٨٥ ٢٤٩٧ ٥٨٣ ٩٢٤٧٦ ٦٧٢٤٩ ٣٨٥
٢٩٤٧ ٩٢٤٧٩ ٦٤٩٢ ٣٥٨ ٦٧٤٢٩ ٣٨٥ ٥٨٣ ٦٢٤٧٩ ٥٨٣ ٦٤٢٧٩
٦٤٩٢ ٢٩٤٧ ٦٢٤٧٩ ٣٨٥ ٢٤٩٦ ٢٧٤٩ ٦٤٢٧٩ ٥٨٣ ٦٤٢٩ ٢٤٩٧
٦٧٤٢٩ ٢٤٩٧ ٢٩٧٤ ٢٩٤٦ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٢٩٤٧ ٢٤٩٦ ٥٣٨ ٩٢٤٧٦
٣٨٥ ٣٩٤٧ ٢٤٩٦ ٦٧٢٤٩ ٦٤٩٢ ٢٤٩٧ ٣٨٥ ٩٢٤٧٦ ٢٩٤٧ ٢٧٤٩
٢٤٩٦ ٢٩٤٦ ٢٤٩٧ ٢٤٩٢ ٢٩٤٧ ٦٧٤٢٩ ٢٤٩٧ ٥٨٣ ٢٤٩٦ ٦٤٩٢
٣٥٨ ٢٤٩٦ ٣٨٥ ٦٤٩٢ ٦٤٢٧٩ ٢٩٤٧ ٢٧٤٩ ٢٤٩٦ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٧
٦٧٤٢٩ ٥٨٣ ٢٤٩٦ ٣٨٥ ٩٢٤٧٩ ٢٤٩٧ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٢٩٤٧ ٦٢٤٧٩
٩٢٤٧٦ ٢٤٩٧ ٣٥٨ ٦٢٤٧٩ ٥٣٨ ٢٩٤٧ ٢٦٩٢ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٦ ٥٨٣
٢٩٤٦ ٦٧٢٤ ٢٩٧٤ ٣٥٨ ٢٤٩٧ ٥٨٣ ٦٧٤٢٩ ٦٩٤٢ ٢٩٤٧ ٦٤٩٢
٢٤٩٧ ٣٨٥ ٦٢٤٧٩ ٩٢٤٧٦ ٦٧٢٤٩ ٣٨٥ ٦٤٢٧٩ ٥٨٣ ٢٤٦٩ ٣٨٥
٥٨٣ ٦٤٢٧٩ ٦٢٤٧٩ ٢٥٨ ٢٩٤٧ ٦٢٤٧٩ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٣٨٥ ٦٧٤٢٩
٦٢٤٧٦ ٢٩٤٧ ٢٤٩٦ ٢٤٩٧ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٢٩٤٧ ٦٤٢٧٩ ٣٨٥ ٦٩٤٢

ثالثاً: اختبار الجري لمسافة (10)م لمثير متسلسل.(1)

• الغرض من الاختبار:- قياس زمن الاستجابة الحركية بواسطة مثيرات متسلسلة.

(1) متين سلمان صالح علي؛ تأثير استخدام تمارين في العروض الارضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2004) ص72

تأثير تمرينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس الرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

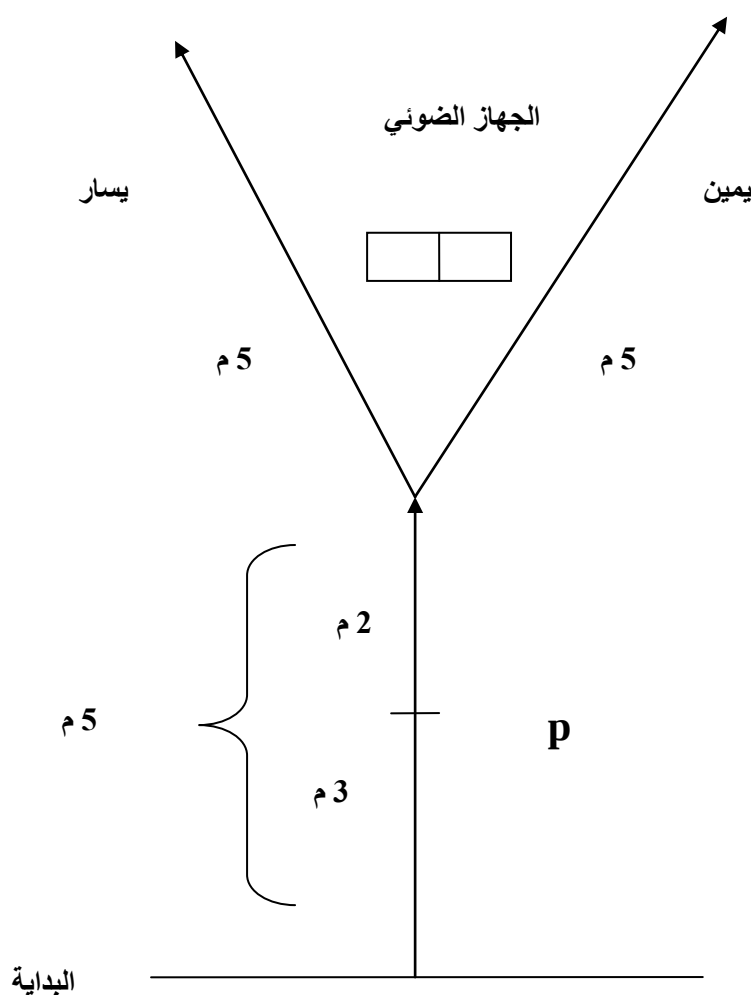
- لادوات المستخدمة:-
 - ساعة توقيت الكترونية عدد (1)
 - مجال ركض لمسافة (5) م وفي نهايتها (5) م اخرى لجهة اليمين ونفسها لجهة اليسار.
 - جهاز ضوئي يشير بسهم الى جهة اليمين واخر الى جهة اليسار يسيطر عليه مطلق.
 - علم مثبت بوتر.
- مواصفات الاداء:-

يقف المختبر من وضع البدء العالي عند خط البداية حتى يقوم المطلق بإطلاق صافرة الانطلاق ويقوم المختبر بالركض السريع الى ان يصل الى مسافة (3) م المثبت على امتداده علم الدلالة وعندها يتحكم المطلق بالجهاز الضوئي للإشارة بسهم لجهة اليمين او اليسار وعندما يصل المختبر الى مسافة (5) م أي بعد قطعة (2) م اخرى وحتى وصوله لتقاطع الخطين يقوم بالتوجه نحو السهم المشار من قبل الجهاز الضوئي يكمل مسافة (5) م المتبقية من الاختبار وكما موضح في الرسم.
- التسجيل:-

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الجري عند اطلاق الصافرة في خط البداية حتى عبوره خط النهاية للجهة المشار اليها.

تأثير تمرينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد



شكل (2)

يوضح اختبار الجري لمسافة (10 م) لمثير متسلسل

تأثير تمرينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

رابعاً : اختبار أمساك الكرات الأرضية المتدرجة⁽¹⁾.

• **الهدف من الاختبار:** قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على مسك الكرات الأرضية المتدرجة الأمامية والجانبية (اليمين واليسار).

• **الأدوات اللازمة:** الثلث الاول من ملعب نظامي لكرة القدم وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء، كرات عدد (10)، أقماع تدريب لتحديد المناطق المحددة، صفاره، شريط قياس، استمارة تسجيل.

• **مواصفات الاختبار:** يقف حارس المرمى في المكان المحدد داخل المرمى وعلى بعد (1.5) متر عن خط المرمى من الأمام ويدافع عن مرماه على وفق موقع الكرة من خارج منطقة الجزاء، والكرات الـ(6) تكون على خط (18) ياردة والمسافة بين كرة وأخرى (2) متر لغرض التصويب الأمامي، أما من الجانب يقف الحارس على بعد ذراع من إحدى أعمدة المرمى، وعند سماع الإيعاز يبدأ بالدفاع عن مرماه ومنع الكرة من الدخول إن كانت أمامية، إما إذا كانت جانبية يقوم بالدفاع عن المناطق المحددة من الجانب اليمين واليسار، فيما يتم التصويب من على خط الـ (18) ياردة الجانبي (الأيمن والأيسر) بوساطة كرتين لكل جانب.

• **شروط الاختبار:**

- إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة وعدم إيصالها إلى المكان المحدد، تعاد المحاولة.

- يتم التصويب على المختبر (حارس المرمى) (10) كرات، منها (6) كرات أمامية المسافة بين كرة وأخرى (2) متر، وأربع كرات للجانبين اثنتان للجانب الأيمن ومثلها للجانب الأيسر .

(1) حسين جبار جاسم الدنيناي؛ مصدر سبق ذكره، 2012، ص74.

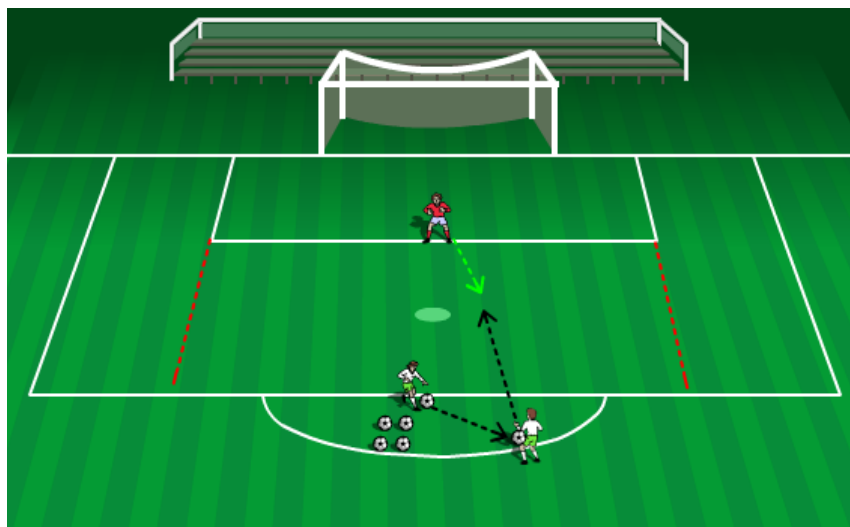
تأثير تمرينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

-
- **تسجيل الدرجات:** يسجل للحارس المختبر مجموع الدرجات التي يحصل من التصويبات العشرة، وعلى النحو الآتي:-
 - تعطى (3) درجات للكرة التي يمسكها مباشرة بشكل تام من وضع السقوط الجانبي البعيد.
 - تعطى (2) درجتان للكرة التي يمسكها من وضع الوقوف الأمامي، أو مسكها على دفعتين من السقوط.
 - تعطي (1) درجة في حالة إبعاد الكرة من المرمى والكرة قريبة على الحارس.
 - تعطي (3) درجة في حالة أبعاد الكرة من المرمى وهي صعبة المسك.
 - تعطى (صفر) في حالة دخول الكرة المرمى.
 - إذ ارتدت الكرة من العمود بالتصويب المباشر من قبل المدرب وعدم تدخل الحارس تعاد المحاولة.
 - أما من الجانب، تعطى (2) درجة عند مسك الكرة مباشرة من السقوط الجانبي داخل (6) ياردة.
 - يعطي الحارس (3) درجات عند مسك الكرة مباشرة خارج (6) ياردة و يعطى (1) درجة في حالة عدم مسكها و (صفر) عند عبور الكرة الحارس.
 - يسجل للحارس مجموع الدرجات التي يحصل عليها.

تأثير تمارينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد



شكل (3) يوضح اختبار مهارة أمساك الكرة الأرضية المتدرجة الأمامية
ثالثاً: اختبار أبعاد (تشثيت) الكرة بيد واحدة أو باليدين كلتاهما⁽¹⁾.

- الهدف من الاختبار: قياس القدرة المهارية لحراس المرمى في أبعاد الكرة من اللاعبين المنافس أثناء الانفراد.
- الأدوات اللازمة: نصف ميدان نظامي لكرة القدم، وعمل حارس في منطقة الجزاء، كرات عدد (5)، مرمى قانوني، شواخص، شريط قياس، استمارة تسجيل، صفاره، ساعة إيقاف الكترونية.
- مواصفات الاختبار:

- يرسم خطان متوازيان على امتداد خطي إل (6) ياردة ينتهيان أمام خط إل (18) ياردة.

- يقف لاعب مهاجم خلف خط إل (18) ياردة ويقف الحارس خلف خط (6) ياردة .
- يقوم المهاجم بالمرور بالكرة عندما يعطي المدرب إشارة البدء نحو الحارس، والحارس يتقدم هو الآخر ليضيق المرمى على اللاعب المهاجم ويحاول إبعاد أو السيطرة على الكرة من اللاعب المهاجم.

(1) صادق جعفر محمود^٤ تصميم بطارية اختبار لقياس بعض القدرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم : (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2004) ص69.

تأثير تمرينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

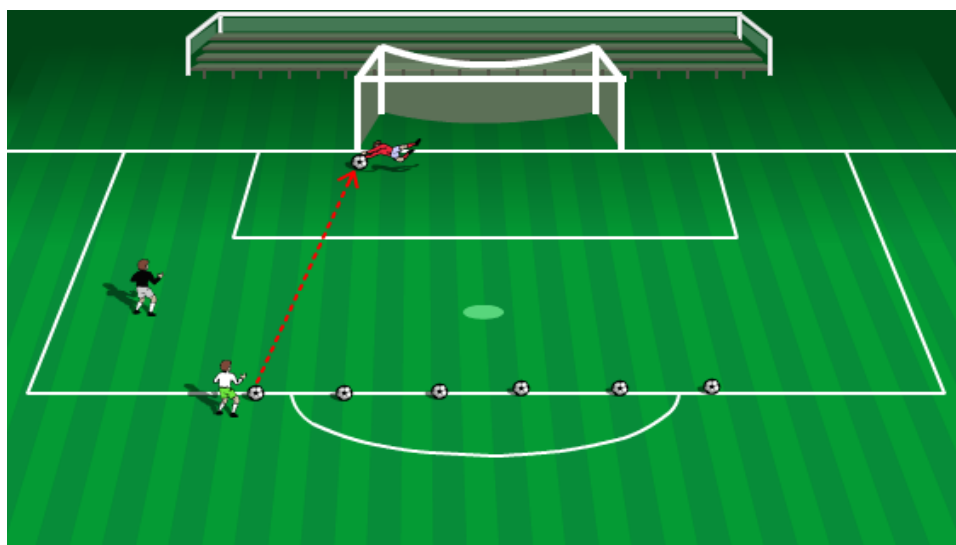
م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

- يسمح للحارس المختبر باستعمال جميع أجزاء الجسم وعلى وفق قانون كرة القدم داخل منطقة الاختبار المحددة ومنطقة الجزاء بأكملها.
- يعطي للاعب زمن قدره (30) ثانية للمحاولة (الهجمة) الواحدة.
- يمنع ركل الكرة من قبل اللاعب المهاجم مع مراعاة الطرق القانونية لاجتياز الحارس.

- تعطى للحارس المختبر (5) محاولات، والشكل (4) يوضح ذلك.

• تسجيل الدرجات:

- يسجل للحارس المختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها على النحو الآتي:-
- (2) درجة إذا استطاع الحارس المختبر مسك أو إبعاد الكرة من المهاجم.
- (صفر) من الدرجة إذا لم يتمكن الحارس من أبعاد الكرة من المهاجم.
- تعاد المحاولة إذا حاول اللاعب إتباع طرق غير قانونية لاجتياز الحارس.



شكل (4) يوضح اختبار مهارة أبعاد (تشتيت) الكرة بيد واحدة أو باليدين كلاًهما من اللاعب المنافس أثناء الانفراد.

تأثير تمرينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

2-5 التجربة الاستطلاعية.

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى :-

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ 2017/3/6 من اجل معرفة ملائمة التمارين المركبة على عينة البحث لذلك أجريت التجربة بوجود العينة بالكامل (4) حراس وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الاولى هو .

1- التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية.

2- مدى ملائمة التمارين المركبة مع عينة البحث .

3- مدى ملائمة التمارين مع وقت الوحدات التدريبية المحددة.

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2017/3/8 على العينة نفسها. وذلك للتعرف على صلاحية وملاءمة الاختبارات لمستوى العينة ولموضوع البحث. 2-6 اجراءات البحث.

2-6-1 الاختبارات القبلية.

قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2017/3/10 على ملعب نادي الفلوجة بكرة القدم. واعتمد الباحثون بتهيئة الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية.

1- تم شرح اختبارات مظاهر الانتباه الرياضي والاستجابة الحركية والمهارات الفنية لحراس المرمى من قبل الباحثون بصورة مفصلة قبل اجراء الاختبار الى افراد العينة.

2- تم تطبيق الاختبار من قبل الباحثين حتى يتمكن افراد عينة البحث من فهم الاختبارات وصحة تطبيقها.

تأثير تمارينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

3- تم اعطاء فرصة للاعبين لغرض الاحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبارات المهارية قبل اختبارهم .

4- تم تسجيل النتائج طبقا للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

2-6-2 التجربة الرئيسة.

بعد اعداد التمارينات المركبة من قبل الباحثون تم عرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص لأبداء آرائهم ومقترحاتهم ومدى ملاءمتها لعينة البحث . واعتمد الباحثون على الملاحظات والتوجيهات الواردة من قبلهم . وتم وضع مفردات التمارينات المركبة على ضوء ذلك.

قبل بدء تطبيق التمارينات المركبة على عينة البحث تم قياس زمن الحد الأقصى لكل تمرين وقياس معدل النبض وقت الراحة وبعد الاحماء وبعد اداء التمارينات بهدف تحديد الشدد الجزئية للتمارين المركبة، وكذلك تحديد فترات الراحة بين تكرار التمارينات وتكرار المجاميع، وقد تم ذلك خلال الفترة المحصورة ما بين (12-13 / 2017/3)، وبعد إعداد منهاج الوحدات التدريبية من قبل الباحثون بالاعتماد على الاسس العلمية من خلال المصادر ، تم البدء بتطبيق التمارينات المركبة ضمن الوحدات التدريبية وفي القسم الرئيس والتي تعطى من قبل مدرب الفريق وذلك ابتداءً من يوم الخميس الموافق 2017/3/15 ولغاية 2017/6/1 بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع للأيام (الاحد والثلاثاء والخميس) ضمن مرحلة الاعداد الخاص ولمدة (10) اسابيع بواقع (30) وحدة تدريبية، وقد تم تطبيق التمارينات المركبة التي تستهدف العمليات العقلية وسرعة الاستجابة الحركية والمهارات الفنية لحراس المرمى، من خلال قدرات اللاعب على العمل اللاهوائي الذي يتطلب الاداء بأزمنة قصيرة تتناسب مع اداء التمارين ونوعها، إذ استخدم الباحثون طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتي تتراوح الشدة فيها ما بين (80-

تأثير تمرينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

90 %) وطريقة التدريب التكراري التي تتراوح الشدة فيها ما بين (90-100 %) ، حيث استخدم الباحثون خلال الأسابيع الأربعة الاولى من تطبيق التمرينات طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة وفي الستة أسابيع الاخرى التمرين في الشدة بين الطريقتين المستخدمة وقد راعى الباحثون في تصميم التمرينات مبدئي التدرج والتموج في شدد الوحدات التدريبية، وقد كان تشكيل حمل التدريب في الدائرة التدريبية الصغيرة (الأسبوعية) (1:2) أما تشكيل الحمل في الدائرة التدريبية المتوسطة فقد كان (1:3) لضمان حصول حالة التكيف للاعبين .

2-6-3 الاختبارات البعدية.

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المركبة على افراد عينة البحث ضمن الوحدات التدريبية قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية على افراد العينة وذلك في يومي (السبت والاحد) الموافق (2017/6/3-2)، تم في اليوم الاول تم اجراء اختبار العمليات العقلية والاستجابة الحركية وفي اليوم التالي تم اجراء اختبار للمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم مع مراعات نفس المعطيات والظروف المكانية للاختبارات القبلية، ثم تفريغ بيانات الاختبارات البعدية للمجموعتين في سجل خاص لتدوين بيانات البحث لمعالجتها احصائياً.

3-7 الوسائل الإحصائية :

تأثير تمرينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية في البحث: (1).

1- قانون النسبة المئوية

2- الوسط الحسابي.

3- الانحراف المعياري

4- اختبار (T) للعينات المرتبطة.

الباب الثالث

4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1.4 عرض النتائج وتحليلها.

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها.

الجدول (2) يبين المعالم الإحصائية لإيجاد الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع				
تركيز الانتباه	درجة	81	18,77	62,16	16,03	18,84	6,84	5,5	معنوي
استجابة حركية	زمن/ثا	2,89	0,44	2,30	0,27	0,59	0,13	4,53	معنوي
مسك الكرات الأرضية المتدحرجة	درجة	19	0,81	22,5	1,29	3,5	1,29	5,46	معنوي
لحم الكرات	درجة	17,75	1,65	23,5	1,15	5,25	1,82	5,76	معنوي

قيمة ((ت)) الجدولية (2,35) عند درجة حرية وبمستوى دلالة

(¹) محمد صبحي ابو صالح : الموجز في الطرق الإحصائية ، عمان ، دار اليازور للنشر والتوزيع ، 2006 ، ص67.

تأثير تمارينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

من الجدول (5) يتبين لنا قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الاوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) الجدولية لاختبارات العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم، ويتبين لنا ان قيم (ت) المحسوبة لجميع متغيرات البحث هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

وهذا يظهر مدى تأثير التمارينات المركبة المقترحة التي ادخلت في المنهج التدريبي على تطوير بعض العمليات العقلية ومنها تركيز الانتباه، اذ ان التمارينات المركبة المقترحة اعطت لعينة البحث فرصة جديدة للسيطرة والتحكم في الافكار مما زاد على قدرة التركيز لديهم وذلك بعزل العوامل المشتتة للانتباه ومحاولة التركيز على الجوانب المرتبطة بالأداء التي لعبة دوراً مهماً في تطور قدرة التركيز لديهم، "فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق هو الذي يستطيع ان يوفق بين موافقة الجسدية والعقلية لكيانه الخاص"⁽²⁾.

اذ ان حارس مرمى كرة القدم بحاجة الى ضبط التوتر لغرض السيطرة على ادائه المهاري والخططي وان الثقة العالية بالنفس لدى اللاعب تساعد بالتغلب على المواقف الصعبة اثناء المباراة وهذا ما اكده (راتب، 1997)⁽³⁾ اذ ان زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب اثناء المباراة تساعد على زيادة تركيز الانتباه مما يؤدي الى قلة توتر اللاعب.

وكذلك اظهرت النتائج ان هناك فروق معنوية حاصلة في زمن الاستجابة الحركية، اذ ان مفردات المنهج التدريبي المتضمن على التمارينات المركبة المقترحة كان لها تاثير ايجابياً في تطور زمن الاستجابة الحركية وذلك لاحتوائه على

⁽²⁾ John suer; sporting body sporting mind . united king on cambridge vniu press.1993.p.90

⁽³⁾ اسامة كامل راتب؛ المصدر السابق، 1997، ص342

تأثير تمارينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

تمارينات وتشكيلات تميزت بادائها الحركي بالانتقال بحركة الجسم من مكان الى اخرى والذي سيؤدي الى " زيادة سرعة كفاءة الجهاز العصبي لدى اللاعب في ادارة العمل العضلي الذي يؤدي بالوصول الى مرونة العمليات العصبية بمقدرة عالية في الانتقال ما بين عمليات الاستثارة وعمليات الكف"(2). وان استخدام التمارينات المركبة المتنوعة والتكرارات سيؤدي الى قدرة العضلة على الانقباض والانبساط بسرعة عالية، " ان قدرة العضلة على الارتخاء والمطاطية تعد عاملاً مهماً لتحقيق السرعة العالية والأداء المهاري الجيد."(3)

كما يعزوا الفروق المعوية للمهارات الفنية لحراس المرمى الى الاحمال التدريبية التي استخدمها على عينة البحث والتي كانت مناسبة مع قدرات وامكانيات حراس المرمى مما أدت الى الارتقاء بمتغيرات البحث التابعة، وهذا ما يتفق مع (محمد عثمان، 1999) "يجب ان يتمكن المدرب من النجاح في وضعه للبرنامج التدريبي الذي يراعي به مكونات الحمل المستخدم ومدى مناسبته للهدف الموضوع من اجله"(1)، فالتطور الحاصل في مهاره حارس المرمى في مسك الكرات الأرضية كان بسبب ادخال أدوات تدريبية مختلفة مما أدت الى زيادة قدرة افراد عينة البحث في التصدي ومنع الكرات من دخول المرمى، "(2)، ويؤكد (سعد منعم الشبخلي، 2000) انه يتطلب " من لاعب كرة القدم ان يكون أدائه للمهارات سريعاً ودقيقاً فالمستلزمات الأساسية لتنفيذ تلك المهارات باقل جهد ممكن واقصر وقت وهو ان يكون اللاعب على درجة عالية من الاعداد البدني والمهاري للوصول الى أداء الواجبات المطلوبة

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1977) ص187
(3) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سعد؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993) ص188

(1) محمد عثمان : موسوعة العاب القوى تكتيك -تدريب-تعليم-تحكيم ، الكويت ، دار العلم، 1999، ص45-46.

(2) زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم ، الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988، ص29.

تأثير تمارينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

بشكل متقن وصحيح لمختلف ظروف اللعب⁽¹⁾. وكذلك ظهر لنا تطور في مهارة لكم الكرة ويعود سبب ذلك الى نوعية وقدرة التمارين المنفذة على عينة البحث من الوضعين الامامي والجانبى بهدف اتقان هذه المهارة وزيادة تركيز الحارس في اتخاذ الأوضاع المناسبة لاستقبال الكرة من الامام والجانبين في المنطقة المحددة لوجود لاعب منافس، وفي ضوء ما تقدم يتضح بان تلك التمارين حققت مبدأ الواقعية للظروف ذاتها في المباراة وبدرجة مشابهة لما يواجه الحارس داخل الميدان اثناء المباراة التنافسية وذلك من خلال التمارين المنظمة والتوقع الصحيح باتجاه الكرة كان له الدور الإيجابي في فهم وتطوير المهارات الأساسية للحارس.

يرى الباحثون إن للتمارين البدنية والمهارية المستخدمة القدرة على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمارينات ووفقاً للأزمان المحددة لها في البرنامج التدريبي الفكري والتكراري ، إذ يشير (الربضي، 2001) في ذلك بأن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب " .

الباب الرابع

4. الاستنتاجات والتوصيات

4.1 الاستنتاجات

- 1- ان للتمارين المستخدمة تأثير مباشر في تطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم.
- 2- ظهر ان استعمال التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري مع تنوع التمارين التي تتناسب مع قابليات حراس المرمى أدت الى تطوير العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى.

(1) سعد منعم الشبخلي : دراسة فاعلية الأداء وبعض المؤشرات الوظيفية للاعبي كرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية

تأثير تمرينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

2.4 التوصيات

- 1- الاهتمام بالتدريب العقلي وأجراء الاختبار للعمليات العقلية بصورة منتظمة إلى جانب الأعداد البدني والأعداد المهاري لفرق الناشئين في العراق.
- 2- الاستفادة من التمرينات المعدة من قبل الباحث في بناء مناهج مشابهة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بالحراس الشباب لكرة القدم.

المصادر

- وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2. بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993 .
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة و النشر، 1988 .
- فرات جبار سعد الله : تأثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخططية بكرة القدم : (اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001) .
- متين سلمان صالح علي؛ تأثير استخدام تمارين في العروض الارضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2004) .
- صادق جعفر محمود؛ تصميم بطارية اختبار لقياس بعض القدرات المهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2004) .
- محمد صبحي ابو صالح : الموجز في الطرق الاحصائية ، عمان ، دار اليازور للنشر والتوزيع ، 2006 ، ص67. John suer; sporting body sporting mind . united king on campridge vniu press.1993.p.90

تأثير تمرينات مركبة لتطوير بعض العمليات العقلية والمهارات الفنية لحراس المرمى بكرة القدم

م.م باسم عبيد محارب م.م مصطفى حبيب شلال م.م اكرم حسين رشيد

-
- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1977) .
 - ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سعد؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993) .
 - محمد عثمان : موسوعة العاب القوى تكنيك -تدريب-تعليم-تحكيم ، الكويت ، دار العلم، 1999 .
 - زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم ، الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988.
 - سعد منعم الشخيلي : دراسة فاعلية الأداء وبعض المؤشرات الوظيفية للاعبي كرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .