

اثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم

أ.د. محمد خضر اسمر الحياني^١ م.م. جميل محمود حسن عبد الواحد^٢

(الاستلام ٢ تشرين الثاني ٢٠٠٩ القبول ٢٨ شباط ٢٠١٠)

المخلص

يهدف البحث في الكشف عن :

- ١- اثر التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم .
 - ٢- اثر الأسلوب التقليدي في الأندية الرياضية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم
 - ٣- الفروق في الاختبار أبعدي بين مجموعتي البحث في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم .
- واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (١٦) حارس مرمى من الأندية الرياضية في محافظة نينوى لعام (٢٠٠٦-٢٠٠٧) قسموا بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين متساويتين بالعدد وبواقع (٨) حارس مرمى لكل مجموعة (تجريبية وضابطة) ، وتم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة ، الذكاء ، التركيز ، مقياس التصور العقلي الرياضي ، بعض الصفات البدنية والحركية المؤثرة ، بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم) ، واستخدم الباحثان المقابلة الشخصية والاستبيان والاختبار والقياس كوسائل لجمع المعلومات ، وتم وضع برنامجين تعليميين احدهما للمجموعة التجريبية باستخدام التدريب الذهني والآخر للمجموعة الضابطة بالأسلوب التقليدي في الأندية الرياضية ، لفترة (٨) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين لكل مجموعة في الأسبوع وبزمن (٩٠) دقيقة ، واستخدم الباحثان الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت) لوسطين حسابيين مرتبطين واختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين لمعالجة البيانات إحصائياً .

واستنتج الباحثان ما يأتي :

- ١- إن برنامج التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية فضلا عن الأسلوب التقليدي في الأندية الرياضية ذو تأثير ايجابي وبدرجات متفاوتة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث.
- ٢- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات مهارية قيد الدراسة لدى حراس المرمى بكرة القدم .

١ فرع الالعاب الفرعية/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل/ العراق

٢ مديرية التربية الرياضية والفنية/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل/ العراق.

Effect of using mental training accompanied with the random scheduling practice in developing some basic skills for goal keepers in football

Prof.Dr.mohammed.k.Assmar

Asisst.Lectuer . Jameel.M. Hassan

ABSTRACT

The research has aimed at revealing the following .

1-The effect of using mental training accompanied with the random scheduling practice In developing some basic skills for goal keepers in football.

2- The effect of traditional style in sport clubs in developing some basic skills for goal keepers in football

3- The differences of post-test between the two groups under discussion in some basic skills for goal keepers in football.

- Experiential method was used for its suitability to the nature of the study . sample of the study consisted of (16) goal keepers from Ninevah sport clubs for the year(2006–2007),which divided randomly by (Lot) into two equal groups in as much as (8) goal keepers for each group, one of which was empirical group and the other was control group .

- Equivalence between the two groups was attained regarding the variables of the research such as (age, height, mass, intelligence, concentration, athletic, mental visualization, some physical of motor elements, some skills for goal keepers in football).the researchers has used(interviews, questionnaire, test and Measurement) For Collecting Data . The Researchers also Put Two Learning programs , one of them for the experimental group by mental training style and the other for the control group by traditional style in sport clubs , for a Period of(8) weeks in the amount of two learning units per a week for each group , each unit lasts for (90) minutes .

- The researchers has used the following statistical means, arithmetic mean , standard deviation , and (T) test for paired and unpaired samples .

- The researchers has attained the following conclusions:

1- The mental training program accompanied with the random scheduling practice and traditional style in sport clubs have shown a positive effective in developing some basic skills for goal keepers in football.

2-Empirical group was superior the control group in all skill tests for goal keepers in football

١ - التعريف بالبحث:

١ - المقدمة وأهمية البحث:

يعد التدريب الذهني بأسلوبيه (المباشر وغير المباشر) من الوسائل التعليمية المهمة التي تساعد على تعلم المهارات الأساسية وتطويرها وذلك من خلال تصور أداء الحركة كاملاً وتكرارها ذهنياً دون الأداء الفعلي لها مما يؤدي إلى تثبيتها عند المتعلم ، كما يساعد التدريب الذهني على التحكم وتركيز الانتباه (شمعون، ٢٩، ١٩٩٦-٣٣).

لذا فان التدريب الذهني النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط للعضلات العاملة في تلك المهارة وربما يكون محدداً ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات الخاصة بالإشارة العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات ، لذلك فان التدريب الذهني يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الأساسية في مواقف اللعب. (راتب ، ٢٠٠٠ ، ١١٩). وإن جدولة التمرين (الممارسة) هي بمثابة عملية تنظيم التمرين في خلال الوحدة التعليمية على وفق أسلوب علمي مدروس لغرض تحقيق أفضل تعلم وبشكل يحفز اللاعبين ويجعلهم أكثر اندفاعاً ورغبة في أداء التمارين من حيث تسلسل التمارين وطرائق تنفيذها وتكراراتها وزمن أدائها. وتعد جدولة الممارسة واحدة من الوسائل التي لاقت الاهتمام من قبل المختصين بالعملية التعليمية لأنها تسهم بشكل ايجابي في تحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها ، فضلاً عن تسهيل عملية التعلم وتحسين الأداء ومن ضمنها الأسلوب العشوائي والمتسلسل ، والموزع والمكثف والثابت والمتغير وغيرها من الأساليب. (الطائي ، ٢٠٠٠ ، ٢). ويعد حارس المرمى بكرة القدم لاعب مهم في خط الدفاع ، ويسبب دقته ومهارته ترتقي القدرة التنافسية للفريق كله ، وعليه تتقرر في كثير من الأحيان نتيجة المباراة ، وهذا يجعل مسألة أعداده وتدريبه بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وذهنياً حقلاً مستقلاً يختلف عن بقية اللاعبين. (الخشاب وآخران ، ١٩٩٩ ، ٥٤٤)، من هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه لإثبات فاعلية استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم .

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال خبرة ومتابعة الباحثان الميدانية اتضح قلة اهتمام أغلبية مدربي حراس المرمى بكرة القدم بأهمية التدريب الذهني ، فضلاً عن قلة معرفتهم بأساليبه وشروطه ومبادئه ، كما أن انخفاض مستوى الأداء المهاري لدى حراس المرمى بكرة القدم في أثناء المباريات مقارنة بمستواهم أثناء التدريب يمثل قصوراً في برامج الإعداد ولاسيما في مجال الإعداد الذهني ، فضلاً عن قلة الدراسات والبحوث العلمية التي أجريت في مجال استخدام التدريب الذهني فضلاً عن المزوجة بين التدريب الذهني و جدولة الممارسة العشوائية لدى حراس المرمى بكرة القدم في الوطن العربي عامة والعراق خاصة . من هنا برزت مشكلة البحث لمحاولة تجريب اثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى من اجل توظيف نتائج البحث في خدمة العملية التعليمية والتدريبية بكرة القدم .

٣-١ أهداف البحث:

١-٣-١ الكشف عن اثر التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم .

٢-٣-١ الكشف عن اثر الأسلوب التقليدي في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم.

٣-٣-١ الكشف عن الفروق في الاختبار الأبعدي بين مجموعتي البحث في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم .

٤-١ فروض البحث:

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأثر التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث .

اثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات

٢-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأثر الأسلوب التقليدي في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث.

٣-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث .

١ - ٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: حراس مرمى الأندية والمؤسسات الرياضية بكرة القدم في محافظة نينوى

٢-٥-١ المجال أزماني: ابتداءً من ٢٠٠٧/٥/٩ ولغاية ٢٠٠٧/٧/٣٠

٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب جامعة الموصل في محافظة نينوى .

١-٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ التدريب الذهني: "تعلم أو تحسين وتطوير للحركة وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركز لخط سير هذه الحركة دون الأداء الفعلي لها". (عثمان، ١٩٨٧، ١٨٨).

٢-٦-١ جدولة التمرين (الممارسة) العشوائية: " هو الأسلوب الذي يتم فيه أداء المهارات بشكل عشوائي ومختلط، إذ يقوم المتعلم بالانتقال بين المهارات المختلفة دون التمرن على المهارة نفسها في محاولتين متتاليتين،(غير قابلة للتكرار) " (خيون، ٢٠٠٢، ٨٠).

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة:

١-٢ الإطار النظري:

١-٢-١ أنواع التدريب الذهني:

١-التدريب الذهني المباشر وينقسم:

أ- التصور الذهني

ب-الانتباه (انتقاء الانتباه، تركيز الانتباه، توزيع الانتباه، تحويل الانتباه)

٢-التدريب الذهني غير المباشر :

أ- قراءة الوصف الفني للمهارة

ب-مشاهدة الأفلام والصور .

ت-الاستماع إلى الوصف الفني للمهارات .

ث-مشاهدة نماذج الأداء .

ج- الحديث عن المهارة من اللاعب .

ح- كتابة التعليمات .

خ- الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية .

د- تركيبات أخرى .(شمعون ، ١٩٩٦ ، ٤٦).

٢-١-٢ أساليب جدولة الممارسة : يرى (Schmidt & Wrisberg, 2000) إلى أساليب جدولة التمرين (الممارسة)

التي ظهرت بشكل كبير في الآونة الأخيرة وهي :

- أسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل .

- أسلوب التمرين المكثف والموزع.
- أسلوب التمرين الكلي والجزئي.
- أسلوب التمرين الثابت والمتغير.
- أسلوب التمرين البدني والذهني. (Schmidt & Wrisberg , 2000,232).
- في حين يرى (محجوب ، ٢٠٠١) إن جدولة التمرين (الممارسة) تكون بالإشكال الآتية :
- التمرين الثابت والتمرين المتغير .
- التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل .
- التمرين المكثف والتمرين الموزع .
- التمرين بواسطة الخط البياني .
- أداء التمرين في الحركات البطيئة. (محجوب ، ٢٠٠١، ٢٠١٠) . وسوف يتناول الباحثان أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) (العشوائية) ذات العلاقة بموضوع الدراسة وهي :-

٣-١-٢ أسلوب جدولة الممارسة العشوائية Random-Practice :

يشير (لزام ، ١٩٩٠) إلى "أن المهارة المراد تعلمها تعرض بشكل عشوائي حيث سيكون التمرن بشكل مختلط فينتقل من مهارة إلى أخرى وعلى امتداد الوحدة التعليمية ، أي خلال فترة التمرين يستطيع المتدرب أن يدور بين ثلاث مهارات دون التمرن على المهارة ذاتها في محاولتين متتاليتين". (لزام ، ١٩٩٠، ٤٣) .

٤-١-٢ المهارات الأساسية المستخدمة في البحث:

- مهارة استلام (مسك) الكرة المتدحرجة على الأرض مناولتها
- مهارة استلام (مسك) الكرة العالية من القفز ومناولتها
- مهارة استلام(مسك) أو إبعاد الكرة الجانبية بدون قفز
- مهارة استلام أو إبعاد الكرة الجانبية مع القفز (الطيران)
- مهارة لكم (ضرب) الكرة بقبضة اليد الواحدة :
- مهارة لكم (ضرب) الكرة بكلتا اليدين :
- مهارة مناولة الكرة باليد الواحدة من مستوى الكتف
- مهارة ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض (الضربة الطيارية) :
- مهارة ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض (اسمر ومحمد، ١٨٨، ٢٠٠٧-٢٠٥)(الصفار وآخرون ، ٢٥٧، ١٩٨١- (٢٨١

٣- إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من حراس مرمى الأندية والمؤسسات الرياضية في محافظة نينوى للموسم الكروي الرياضي (٢٠٠٦-٢٠٠٧) وبالبالغ عددهم (٤٠) حارس مرمى(*) ، أما عينة البحث فقد تكونت من

(*) فئة الممارسين بأعمار (١٩ - ٢٥) سنة

اثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات

(١٦) حارس مرمى ، قسموا بالطريقة العشوائية (طريقة القرعة) إلى مجموعتين متساوية العدد وواقع (٨) حراس مرمى لكل مجموعة ، إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وقد تم استبعاد عدد من حراس المرمى وذلك لعدم تجانسهم مع بقية أفراد العينة وهم:-

- حراس المرمى المصابون وعددهم (٦) حراس مرمى .
- عينة الثبات والتجارب الاستطلاعية وعددهم (١٠) حراس مرمى .
- حراس المرمى الغائبون عن حضور الاختبارات المهارية وعددهم (٨) حراس مرمى .

٣-٣ التصميم التجريبي : استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم " تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي المحكمة الضبط " (الزويبي والغنام ، ١٩٨١، ١١٢).

٣-٤ تكافؤ مجموعتي البحث

- ٣-٤-١ التكافؤ بالعمر الزمني مقاسا بالسنة .
- ٣-٤-٢ التكافؤ بالطول مقاسا بالسنتيمتر .
- ٣-٤-٣ التكافؤ بالكتلة مقاسا بالكيلوغرام.
- ٣-٤-٤ التكافؤ في مستوى الذكاء: استخدم الباحثان اختبار (رافن) للمصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء. (Raven ,1986 , 6-66)

٣-٤-٥ التكافؤ في بعض القدرات العقلية:

قام الباحثان بإجراء عملية التكافؤ في بعض القدرات العقلية ، إذ تعد القدرات العقلية التي يتميز بها الإنسان من أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الأساسية والقدرات الخططية والمهارات النفسية (الضميد ، ٢٠٠٠، ٢١)

٣-٤-٥-١ التكافؤ في بعض مظاهر الانتباه:

قام الباحثان باستخدام اختبار (بوردين- أنفيموف) للانتباه المعدل من قبل (عبد الجواد طه، ١٩٧١)، إذ يعد هذا الاختبار من الاختبارات الخاصة بالرياضيين لقياس مظاهر الانتباه المنكون من (الحدة والتركيز والثبات والتوزيع والتحويل)، (خاطر ، وأليبيك ، ١٩٧٨، ٤٩٢) .

٣-٤-٥-٢ التصور العقلي الرياضي:

تم استخدام مقياس التصور العقلي الرياضي المقنن لـ (رينر مارتنز ، ١٩٩٢) والمعرب من قبل (راتب ، ٢٠٠٠)

٣-٤-٥-٣ الإدراك (الحس - حركي):

أثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات

تم استخدام اختبار الإحساس الحركي بمسافة الوثب والجدول رقم (١) يبين ذلك (شحاتة وبريق، ١٩٩٨، ١٣٨) الجدول رقم (١) نتائج اختبار (ت) بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة والذكاء وبعض مظاهر الانتباه والتصور العقلي الرياضي والإدراك الحس - حركي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
			١ س -	١ ع ±	٢ س -	٢ ع ±	
١	العمر	سنة	٢١,٧٥	١,٩٠٨	٢١,٥٠	٢,٢٠٣	٠,٢٤٣
٢	الطول	سم	١٧٩,٣٧	٣,١٥٩	١٧٧,٧٥	٢,٦٥٩	١,١١٣
٣	الكتلة	كغم	٧١,٥٠	٤,٥٠٤	٧١	٤,٣٤٢	٠,٢٢٦
٤	الذكاء	درجة	٣٣,٧٥	٢,١٢١	٣٣,١٢٥	١,٧٢٦	٠,٦٤٦
٥	مظاهر الانتباه	درجة	٨٩,٣٢	٦,٥٣٢	٨٩,٢٥	٧,٦٥٢	١,٠١٨
	حدة الانتباه						
٦	تركيز الانتباه	درجة	٢٨٤١,٠١	٢٣٨,٣	٢٧٣٣,٥	٢٧٥,١٢	٠,٧٨١
٧	التصور العقلي الرياضي	درجة	١٠,٢٥	١,٣٤٦	٩,٧٥	٠,٩٦٨	٠,٧٩٧
	التصور البصري						
٨	التصور السمعي	درجة	١٠,٢٢	١,١١٨	٩,٧٥	٠,٩٣٥	٠,٩٠٧
٩	التصور الحركي	درجة	٩	١,٥٠١	٨,٧٥	١,١٧٢	٠,٣٤٧
١٠	التصور الانفعالي	درجة	٩,٥٠	٢,٤٤٩	٨	١,٠٠٤	١,٥٠٣
١١	الإدراك (الحس - الحركي)	سم	١٢	٠,٧٥٥	١١,٧٥٠	٠,٨٨٦	٠,٦٠٧

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٤) = ٢,١٤

الجدول رقم (١) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة والذكاء وبعض مظاهر الانتباه والتصور العقلي الرياضي والإدراك الحس - حركي) ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $(٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٤) والبالغة (٢,١٤) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المذكورة.

٣-٤-٦ التكافؤ في بعض الصفات البدنية والحركية المؤثرة في الأداء المهاري لدى حراس المرمى بكرة القدم:

تم إجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في بعض الصفات البدنية والحركية المؤثرة في الأداء المهاري لدى حراس المرمى بكرة القدم ، والصفات التي رُشحت واختباراتها كانت على النحو الآتي :

- ١- السرعة الانتقالية: تم قياسها باختبار ركض (٣٠) متر من البدء العالي ولأقرب ١/١٠٠ ثانية (حسانين، ١٩٩٥، ٣٨١)
- ٢- سرعة الاستجابة الحركية- الانتقالية: تم قياسها باختبار (نيلسون) لسرعة الاستجابة الحركية - الانتقالية (٢ × ٤,٦٠) متر ، ولأقرب ١/١٠٠ ثانية (خريبط ، ١٩٨٩، ٩٩) .
- ٣- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى: تم قياسها باختبار الحجل ثلاث خطوات لأكبر مسافة لكل رجل على حده (عبد الجبار، ويسطويسي، ١٩٨٧، ٣٤٦) .

أثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات

٤- القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا: تم قياسها باختبار رمي كرة طبية زنة (٣) كغم من وضع الجلوس على الكرسي من الثبات لأبعد مسافة (عثمان ، ١٩٩٠، ١٣٦).

٥- القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى: تم قياسها باختبار الوثب الطويل من الثبات (4, Wynn , 1984)

٦- المرونة : تم قياسها باختبار ثني الجذع من الوقوف أمام - أسفل على المنصة بالسنتيمتر .

(عبد الجبار ،ويستويسي،٣٩٨،١٩٨٧)

٧- الرشاقة: تم قياسها باختبار بارو (٣ × ٤,٥) متر ولأقرب ١- ١٠ ثانية . (حسانين ، ١٩٨٧ ، ٣٧٨)

٨- التوازن الثابت: تم قياسه باختبار الوقوف بالقدم الواحدة طوليا على المنصة (وقوف للقلق) ولأطول زمن بالثانية

(علاوي ، ورضوان ،١٩٨٢، ٣٦٥)

٩- مطاولة السرعة: تم قياسها باختبار الركض (١٨٠) متراً مرتداً ولأقرب ١-١٠ ثانية.(الخشاب ،١٩٨٤، ٤٤).

الجدول رقم (٢) ذلك.

الجدول رقم (٢) نتائج اختبار (ت) بين مجموعتي البحث في بعض اختبارات الصفات البدنية والحركية المختارة لدى حراس

المرمى بكرة القدم

ت	الصفات البدنية والحركية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*
			س-١	ع ± ١٤	س-٢	ع ± ٢٤	
١-	السرعة الانتقالية	ثانية	٣,٧٥٣	٠,١٠٨	٣,٧٣٣	٠,١٣٣	٠,٣٢٩
٢-	سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية	ثانية	٤,٩٢٦	١,٥١٦	٥,٠٧١	١,٤٨٥	١,٢٥٠
٣-	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	متر	٦,٣٥٥	٠,٤٦٥	٦,٢٠١	٠,٤٣٧	٠,٨٨٦
٤-	القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا	متر	٥,٨٨٧	٠,٤١٠	٥,٤١٠	٠,٥٤١	١,٨٨٠
٥-	القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى	سم	٢,٥٩٨	٠,١٥٥	٢,٥١٨	٠,١٦٢	١,٠٠٧
٦-	المرونة	سم	١٣,٥٠١	١,٩٢٧	١٢,٩٣٧	١,١١٦	٠,٧١٤
٧-	الرشاقة	ثانية	٢٧,٥٤٠	١,٥٥٩	٢٦,٩٧٠	١,٨٦٩	٠,٦٦٢
٨-	التوازن الثابت	ثانية	٨,٩٤٨	٠,٧٨٩	٦,٨٧٥	٠,٧٣٨	٠,١٩٣
٩-	مطاولة السرعة	ثانية	٢٧,٠٥٨	١,٥٠٥	٢٦,٩١٢	١,٨٨٨	٠,١٧١

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٤) = ٢.١٤

من الجدول رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في بعض الصفات البدنية

والحركية واختباراتها المختارة ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ \geq)

(٠,٠٥) وأمام درجة حرية (١٤) والبالغة (٢,١٤) وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المذكورة.

٣-٤-٧ التكافؤ في بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم :

بعد اطلاع الباحثان على المصادر والمراجع التي تخص مجال بحثهما وهي

(Chyzowych,1978)،(Thomson,1980)،(الصفار وآخرون ، ١٩٨٧)،(الريبيعي ، والمولى

،١٩٨٨)،(الخشاب وآخرون ، ١٩٩٩)،(اسمر ، ومحمد ، ٢٠٠٧)،تم تحديد المهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة

القدم ، ثم قام الباحثان بإعداد استبيان خاصة بهذه المهارات الأساسية واختباراتها ، وتم توزيعها على عدد من

اثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات

السادة المختصين(*) لاختيار وتحديد أهم المهارات الأساسية واختباراتها لدى حراس المرمى بكرة القدم ، وكانت نسبة آراء السادة المختصين أكثر من (٧٧,٧٧%) ، والمهارات الأساسية واختباراتها التي تم ترشيحها على النحو الآتي:-

١- مهارة استلام الكرة المتدرجة على الأرض ومناولتها : تم قياسها باختبار دقة استلام الكرة المتدرجة على الأرض ومناولتها داخل مستطيل (١٠ × ٢٠) ياردة.(Chyzowych , 1978 , 89)

٢- مهارة استلام الكرة العالية ومناولتها:تم قياسها باختبار دقة استلام الكرة العالية في منطقة الهدف ومناولتها .

(Chyzowych , 1978 , 90) .

٣- مهارة استلام الكرة الجانبية بدون قفز: تم قياسها باختبار استلام أو إبعاد الكرة الجانبية بدون قفز داخل منطقة

الهدف (Thomson , 1980 , 77) .

٤- مهارة استلام الكرة الجانبية مع القفز: تم قياسها باختبار استلام الكرة الجانبية مع القفز لمسك أو إبعاد الكرة

داخل الهدف . (Chyzowych , 1978 , 92) .

٥- مهارة لكم (ضرب) الكرة بقبضة اليد: تم قياسها باختبار لكم الكرة بقبضة اليد إلى الجهة المعاكسة من الهدف

ولمسافة معينة(كامل ، والربيعي ، ١٩٩٦ ، ١٧٧-١٧٨) .

٦- مهارة لكم (ضرب) الكرة باليدين: تم قياسها باختبار لكم الكرة باليدين إلى الجهة المعاكسة من الهدف ولمسافة

معينة. (Chyzowych , 1978 , 91) .

٧- مهارة مناولة الكرة باليد الواحدة من مستوى الكتف :تم قياسها باختبار مناولة الكرة باليد الواحدة من مستوى

الكتف من منطقة الهدف إلى مربع (٥×٥) متر مخطط إلى جهتي اليمين واليسار من منتصف الملعب.

(كامل ، والربيعي ، ١٩٩٦ ، ١٧٥-١٧٦)

٨- مهارة ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض : تم قياسها باختبار ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها

على الأرض (الضربة الطيارية) ولأبعد مسافة من منطقة الهدف.(كامل ، والربيعي ، ١٩٩٦ ، ١٧٦) .

٩- مهارة ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض :تم قياسها باختبار ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض

إلى مسافة من ضربات المرمى (كامل ، والربيعي ، ١٩٩٦ ، ١٧٦-١٧٧) ، والجدول رقم (٣) ذلك.

الجدول رقم (٣) نتائج اختبار (ت) بين مجموعتي البحث في ب

المرمى بكرة الـ

ت	المعالم الإحصائية				وحدة القياس	المجموعه الضابطة	المجموعه التجريبية	قيمة "ت" المحسوبة*
	الاختبارات المهارية		س٢	ع±٢				
١	استلام الكرة المتدرجة على الأرض ومناولتها		٤	١,٥١١	درجة	٤	٢,٠٧٠	٠,٥٥٢

* أ.د زهير قاسم الخشاب أ كلية التربية الرياضية أ جامعة الموصل .

أ.م.د مكي محمود حسين أ كلية التربية الرياضية أ جامعة الموصل .

أ.م.د ضرغام جاسم محمد أ كلية التربية الرياضية أ جامعة الموصل .

أ.م.د معتز يونس ذنون أ كلية التربية الأساسية أ جامعة الموصل .

م.د نوفل فاضل رشيد أ كلية التربية الرياضية أ جامعة الموصل .

اثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات

٠,٤٧٥	١,٠٣٥	٤,٧٥٠	٢,٠٦٩	٥	درجة	استلام الكرة العالية ومناولتها	٢
٠,٥٢٤	٠,٩٩١	١٣,١٢	٠,٩١٦	١٣,٣٧	درجة	استلام الكرة الجانبية بدون قفز	٣
٠,٣٠٦	٠,٩١٦	٤,٦٢٥	٠,٧٠٧	٢	درجة	استلام الكرة الجانبية مع القفز	٤
٠,٤٢٤	٠,٦٤٠	١,٨٧٥	٠,٥٣٤	٣,٧٥٠	درجة	لكم (ضرب) الكرة بيد واحدة	٥
٠,٣٧٠	١,٤١٤	٣,٥٠٠	١,٢٨١	٢,٧٥٠	درجة	لكم (ضرب) الكرة باليدين	٦
٠,٧٢٠	٠,٦٤٥	٢,١٢٥	٠,٧٤٤	٣,٣٧٥	درجة	مناولة الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	٧
١,١١١	٠,٦٤٢	١,٨٧٥	٠,٧٠٨	٢,٢٥٠	درجة	ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض	٨
٠,٨٥٨	٠,٦٤٠	٢,١٢٥	٠,٥١٧	٢,٣٧٥	درجة	ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض	٩

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٤) = ٢,١٤

من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في بعض المهارات الأساسية واختباراتها المختارة، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٤) وبالبالغة (٢,١٤) ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك الاختبارات المهارية.

٣-٥ وسائل جمع المعلومات:

٣-٥-١ المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص السابق ذكرهم

٣-٥-٢ استمارات الاستبيان

٣-٥-٢-١ استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد بعض القدرات العقلية .

٣-٥-٢-٢ استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد بعض الصفات البدنية والحركية المؤثرة على الأداء المهاري لدى حراس المرمى بكرة القدم .

٣-٥-٢-٣ استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد اختبارات بعض الصفات البدنية والحركية المؤثرة على الأداء المهاري لدى حراس المرمى بكرة القدم.

٣-٥-٢-٤ استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد موقع وفترة التدريب الذهني في أثناء الوحدة التعليمية .

٣-٥-٢-٥ استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد أهم المهارات الأساسية واختباراتها لدى حراس المرمى بكرة القدم .

٣-٥-٢-٦ استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد مدى صلاحية البرامج التعليمية المقترحة، الملحق رقم (١).

٣-٥-٣ الاختبارات والمقاييس:

١- قياس كل من الطول والكتلة .

٢- اختبار (رافن RAVEN) للذكاء.

٣- اختبار بعض مظاهر الانتباه (حدة الانتباه) و(تركيز الانتباه).

٤- مقياس التصور العقلي الرياضي .

٥- اختبار الإدراك (الحس - حركي) .

٦- اختبارات بعض الصفات البدنية والحركية المؤثرة في الأداء المهاري لدى حراس المرمى بكرة القدم .

٧- اختبارات بعض المهارات الأساسية لدى حارس المرمى بكرة القدم .

٣-٦ البرنامجين التعليميين المقترحين:

من خلال اطلاع الباحثان على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال التدريب الذهني وجدولة الممارسة وكرة القدم،(شمعون، ١٩٩٦)، (الخشاب وآخران، ١٩٩٩)،(خيون، ٢٠٠٢)،(اسمر ومحمد، ٢٠٠٧) ، تم وضع البرامج التعليمية لبعض المهارات الأساسية المختارة ، إذ تم وضع برنامج باستخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية ينفذ من قبل المجموعة التجريبية ، و برنامجاً خاصاً بالتدريب المهاري التقليدي لحراس المرمى بكرة القدم ينفذ من قبل المجموعة الضابطة على وفق الأسلوب المتبع في الأندية والمؤسسات الرياضية التي ينتمون إليها، وتم عرضهما في استبيان ،الملحق رقم (١) على عدد من المختصين(*) لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرنامجين التعليميين المقترحين وتعديل أو إضافة ما يروونه مناسباً ، وكانت نسبة آراء المختصين أكثر من (٨٥%) ، بعد أن تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها ، وقد استغرق تنفيذ البرنامجين التعليميين المقترحين (٨) أسابيع تضمنت (١٦) وحدة تعليمية ، وبواقع وحدتين تعليميتين لكل مجموعة في الأسبوع الواحد ، زمن كل منها (٩٠) دقيقة، علماً إن الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية تتضمن النشاط الإداري والتنظيمي ،الإحماء بنوعيه العام والخاص، ثم النشاط التعليمي (شرح وعرض المهارة) ، بعدها تدريب ذهني (مباشر وغير مباشر) مع جدولة الممارسة العشوائية يليها النشاط التطبيقي ، وأخيراً النشاط الختامي ، أما المجموعة الضابطة فتضمنت الوحدة التعليمية الخاصة بها النشاط الإداري والتنظيمي ، الإحماء بنوعيه العام والخاص، ثم النشاط التعليمي (شرح وعرض المهارة) ، بعدها تدريب مهاري تقليدي فقط ، ثم النشاط الختامي .

٣-٧ إجراء الاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسيّة والاختبارات البعديّة:

٣-٧-١ الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث للمهارات الحركية لدى حراس المرمى بكرة القدم بتاريخ ٢٧-٢٨/٥/٢٠٠٧ إذ تم شرح وعرض كل مهارة من المهارات الأساسية المختلفة قبل الاختبارات المهارية القبليّة من أجل تكوين صورة واضحة لكل اختبار

٣-٧-٢ التجربة الرئيسيّة: تم تنفيذ البرنامجين التعليميين ولغاية ٢٦/٧/٢٠٠٧ وبواقع ثلاثة أيام في الأسبوع الواحد ، ونفذت المجموعتين وحدات البرنامجين التعليميين وعلى النحو الآتي:

٣-٧-٢-١ المجموعة التجريبية:

نفذت أسلوب التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية وبواقع (١٦) وحدة تعليمية ، حيث يتم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج ، ثم التدريب الذهني (مباشر وغير المباشر) ، ويتم بعدها التطبيق العملي للمهارة من قبل حراس المرمى ، وذلك بأداء المهارة المطلوب تعلمها أثناء الوحدة التعليمية بأسلوب

أ.د. عامر محمد سعودي كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

أ.د. جاسم محمد نايف كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

أ.م.د. وليد وعدا الله علي كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

أ.م.د. مكي محمود حسين كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

أ.م.د. ضرغام جاسم محمدا كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

أثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات

عشوائي يتم فيه الانتقال بين المهارات الأساسية بشكل مختلط دون التمرن على المهارة نفسها في محاولتين متتاليتين (غير قابل للتكرار) ، بالطريقتين التعليميتين (الكلية والجزئية).

٣-٧-٢-٢ المجموعة الضابطة:

نفذت التدريب المهاري التقليدي فقط وواقع (١٦) وحدة تعليمية ، إذ تم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج ، ويتم بعدها التطبيق العملي للمهارة من قبل حراس المرمى ، إذ تكون ممارسة وتطبيق المهارة عملياً ضمن القسم الرئيس من البرنامج التعليمي الذي تم إعداده بطريقة تشابه إلى حد كبير الأسلوب المتبع لتدريب حراس المرمى في الأندية والمؤسسات الرياضية التي ينتمون إليها ، بالطريقتين التعليميتين (الكلية والجزئية).

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية (اختبار المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم) في يومي الأحد والاثنين الموافق ٢٩-٣٠/٧/٢٠٠٧ ، بالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبلية .

٣-٨ الوسائل الإحصائية:

- ١ - الوسط الحسابي .
- ٢ - الانحراف المعياري .
- ٣ - النسبة المئوية .
- ٤ - اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين متساويين بالعدد .
- ٥ - اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين متساويين بالعدد . (التكريري والعبيدي ، ١٩٩٩ ، ١٠١-٢٨٥)

٤-١ عرض النتائج:

٤-١-١ عرض نتائج اختبار " ت " للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم:

الجدول رقم (٤) نتائج اختبار (ت) للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية المختارة لدى

حراس المرمى بكرة القدم

ت	المعالم الإحصائية		وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة*
	الاختبارات	المهارية		١ س	١٤ ±	٢ س	٢٤ ±	
١	استلام الكرة المتدحرجة على الأرض ومناولتها	درجة	٤,٥٠٠	٢,٠٧٠	١٢,٢٥	١,٢٨١	٩,٠٠٣*	
٢	استلام الكرة العالية ومناولتها	درجة	٥	٢,٠٦٩	٩	١,٠٦٩	٨,٠٠٤*	

اثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات

٣	استلام الكرة الجانبية بدون قفز	درجة	١٣,٣٧	٠,٩١٦	٢٢,٨٧	٢,٧٤٨	*٨,٠٧٠
٤	استلام الكرة الجانبية مع القفز	درجة	٢	٠,٧٠٧	٨	٠,٧٥٥	*٥,٦١٧
٥	لكم الكرة بيد واحدة	درجة	٣,٧٥٠	٠,٥٣٤	٣,٥	٠,٥٣٤	*٧,٤٨٣
٦	لكم الكرة باليدين	درجة	٢,٧٥٠	١,٢٨١	٨,٧٥	١,٤٨٨	*٨,٨٧٦
٧	مناولة الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	درجة	٣,٣٧٥	٠,٧٤٤	٤,١٢٥	٠,٦٤٠	*٦,٢٤٢
٨	ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض	درجة	٢,٢٥٠	٠,٧٠٨	٣,٧٥	٠,٤٦٢	*٦,٤٨١
٩	ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض	درجة	٢,٣٧٥	٠,٥١٧	٤,٢٥٠	٠,٧٠٧	*٦,٠٠٩

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٧) قيمة (ت) الجدولية = (٢,٣٦)

يتبين من الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية المختارة ولمصلحة الاختبارات البعدية ، لكون أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (٧) وبالبالغة (٢,٣٦).

٤-١-٢ عرض نتائج اختبار " ت " للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم:

الجدول رقم (٥) نتائج اختبار (ت) للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية المختارة لدى حراس المرمى بكرة القدم

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات المهارية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة*
			س١	±١٤	س٢	±٢٤	
١	استلام الكرة المتدرجة على الأرض ومناولتها	درجة	٤	١,٥١١	٧,٧٥	١,٦٦٩	*٦,٧٧٨
٢	استلام الكرة العالية ومناولتها	درجة	٤,٧٥٠	١,٠٣٥	٧,٦٢ ٥	٠,٧٤٤	*٩,٤٨٧
٣	استلام الكرة الجانبية بدون قفز	درجة	١٣,١٢	٠,٩٩١	٢٠,٦	١,٦٨٥	*١٠,١٩٣

اثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات

		٢				
٤	استلام الكرة الجانبية مع القفز	درجة	٤,٦٢٥	٠,٩١٦	٦,٧٥٠	٠,٧٠٧
٥	لكم الكرة بيد واحدة	درجة	١,٨٧٥	٠,٦٤٠	٢,٨٧٥	٠,٦٤٠
٦	لكم الكرة باليدين	درجة	٣,٥٠٠	١,٤١٤	٧,٢٥٠	١,٤٨٨
٧	مناولة الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	درجة	٢,١٢٥	٠,٦٤٥	٢,٧٠٠	٠,٧٠٧
٨	ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض	درجة	١,٨٧٥	٠,٦٤٢	٢,٧٥٠	٠,٤٦٢
٩	ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض	درجة	٢,١٢٥	٠,٦٤٠	٣,١٢٥	٠,٦٤٠

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٧) قيمة (ت) الجدولية = (٢,٣٦)

يتبين من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية المختارة ولمصلحة الاختبارات البعدية ، لكون ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (٧) والبالغة (٢,٣٦).

٤-١-٣ عرض نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم:

الجدول رقم (٦) نتائج اختبار(ت) في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث في المهارات الأساسية المختارة لدى حراس المرمى بكرة القدم

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة*
			س١	ع±١٤	س٢	ع±٢٤	
١	استلام الكرة المتدرجة على الأرض ومناولتها	درجة	١٢.٢٥٠	١.٢٨١	٧.٧٥٠	١.٦٦٩	*٦.٠٤٨
٢	استلام الكرة العالية ومناولتها	درجة	٩	١.٠٦٩	٧.٦٢٥	٠.٧٤٤	*٢.٩٨٦
٣	استلام الكرة الجانبية بدون قفز	درجة	٢٢.٨٧٥	٢.٧٤٨	٢٠.٦٢٥	١.٦٨٥	*٢.١٧٤

اثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات

٤	استلام الكرة الجانبية مع القفز	درجة	٨	٠.٧٥٥	٦.٧٥٠	٠.٧٠٧	*٣.٤١٦
٥	لكم الكرة بيد واحدة	درجة	٣.٥٠٠	٠.٥٣٤	٢.٨٧٥	٠.٦٤٠	*٢.١٨٨
٦	لكم الكرة باليدين	درجة	٨.٧٥٠	١.٤٨٨	٧	١.٠٦٩	*٢.٧٠١
٧	مناولة الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	درجة	٤.١٢٥	٠.٦٤٠	٢.٧٥٠	٠.٧٠٧	*٤.٠٧٥
٨	ضرب الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض	درجة	٣.٧٥٠	٠.٤٦٢	٢.٧٥٠	٠.٤٦٢	*٤.٣٢٠
٩	ضرب الكرة بالقدم وهي ثابتة على الأرض	درجة	٤.٢٥٠	٠.٧٠٧	٣.١٢٥	٠.٦٤٠	*٣.٣٣٤

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٤) قيمة (ت) الجدولية = (٢,١٤)

يتبين من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية ، لكون أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (١٤) والبالغة (٢,١٤).

٤-٢ مناقشة النتائج:

٤-٢-١ مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث في بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم :

في ضوء النتائج الموضحة في الجداول المرقمة (٤، ٥) باستخدام اختبار "ت" في الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث تبين أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية في جميع الاختبارات مهارية لدى حراس المرمى بكرة القدم ولمصلحة الاختبارات البعدية. ويعزي الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية البرنامجين التعليميين المقترحين والمستخدمين في البحث ولما لهما من تأثير واضح في اكتساب المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم وتطويرها ، وذلك من خلال استفادتهم من الجزء التعليمي سواء كان بالشرح والعرض الكامل للمهارات الحركية لأكثر من مرة من قبل المدرب أو من قبل حارس مرمى متميز في أداء المهارة الحركية ، وكذلك إعطاء إرشادات وتعليمات مفصلة عن خط سير الحركة من بدايتها مروراً بالنقاط الرئيسة لها وحتى نهايتها ، وقد أسهم الجزء التعليمي بإعطاء فكرة كاملة عن المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم. فالمجموعة التجريبية طبقت التدريب الذهني بفترة (٥ دقائق) والمصحوب بجدولة الممارسة العشوائية لبعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم ، إذ يعقب الشرح النظري وعرض المهارة والتدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) ، قيام حراس المرمى بأداء المهارة المطلوب تعلمها أثناء الوحدة التعليمية بأسلوب عشوائي يتم فيه الانتقال بين المهارات الأساسية بشكل مختلط دون التمرن على المهارة نفسها في محاولتين متتاليتين (غير قابل للترار) ، إذ تكون ممارسة وتطبيق المهارة عملياً على وفق تكرارات وأزمنة محددة ضمن القسم الرئيس من البرنامج التعليمي ولكل مهارة من المهارات الأساسية المستخدمة في البحث ، فضلاً عن قيام المدرب بتصحيح الأخطاء (التغذية الراجعة التعزيزية والتقويمية) ، فضلاً عن خبرات حراس المرمى السابقة للمهارة الحركية المطلوب أدائها، أدى ذلك إلى تعلم المهارات الأساسية وإتقانها إتقاناً جيداً ، وإن الجانبان التطبيقي والنظري ساعدا حراس المرمى على السيطرة على حركاتهم وزيادة التناسق الحركي عند أداء المهارة ، إذ يشير (شوكت وآخران، ١٩٩١) " إن تقدم مستوى أي لاعب ومدى نجاحه يعتمد إلى حد كبير على مدى إتقان المهارات الأساسية ، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال إتباع الأسلوب العلمي الصحيح في طرائق وأساليب التعليم

والتدريب" (شوكت وآخران، ١٩٩١، ٤٥) ، إذ استخدم الباحثان الأسلوب العلمي في المزوجة (الدمج) بين التدريب الذهني والتدريب المهاري مما أدى إلى تنمية وتطوير المهارات الأساسية في الاختبارات البعدية ، إذ يشير (رشيد، ٢٠٠٥) " إلى أن التداخل الحاصل بين المهارات يعطي المتعلم القدرة على التمييز بين المهارات من حيث التشابه والاختلاف ويجعل لكل منها معنى في ذاكرته ولاسيما إذا كانت هذه المهارات مختلفة بشكل كبير فيما بينها" (رشيد ، ٢٠٠٥، ١٧٦) ، وهو ما يحقق صحة الفرض الأول للبحث . أما المجموعة الضابطة فقد طبقت أسلوب التدريب المهاري التقليدي ، إذ يتم شرح المهارة الحركية بشكل مفصل، ثم عرضها من قبل المدرب أو حارس مرمى متميز أمام عينة البحث ، بعدها يتم التطبيق العملي (الأسلوب المهاري التقليدي) على المهارة الحركية وفق ما هو مطلوب في الوحدة التعليمية ، إذ تكون ممارسة وتطبيق المهارة عملياً ضمن القسم الرئيس من البرنامج التعليمي الذي تم إعداده بطريقة تشابه إلى حد كبير الأسلوب المتبع لتدريب حراس المرمى في الأندية والمؤسسات الرياضية التي ينتمون إليها ، ولكل المهارات الأساسية المستخدمة في البحث ، فضلاً عن قيام المدرب بتصحيح الأخطاء ، فضلاً عن خبرات حراس المرمى السابقة للمهارة الحركية ، مما أدى إلى تعلم المهارات الأساسية وتطوير المستوى بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل في الاختبارات البعدية لهذه المجموعة ، إذ يؤكد (إسماعيل، ١٩٩٦) "بأن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قابلية المتعلم ، فنتيجة لأداء التمارين لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر ، فإن ذلك يؤدي إلى تطبع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين" (إسماعيل، ١٩٩٦، ٩٨) وهو ما يحقق صحة الفرض الثاني للبحث.

٤-٢- مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار ألبعدي بين مجموعتي البحث في بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم:

يتبين من الجدول رقم(٦) هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار ألبعدي بين المجموعتين في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم وهذا يحقق صحة الفرض الثالث للبحث، ويرجع الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم وينسب متفاوتة في النتائج ، إلى تعرضها إلى ظروف التعلم نفسها من حيث أسلوب التدريب الذهني المتبع وعدد التكرارات وزمن الأداء ، فضلاً عن أن أسلوب الجدولة المستخدم كان جديد على حراس المرمى مما أدى إلى إبعاد عامل الملل عنهم وزيادة الدافعية والحماس والإقبال والشعور بالمتعة في التدريب بحيث انعكس ذلك إيجابياً على تطوير المهارات الأساسية بشكل كبير وفعال ، إذ يشير (السيد ، ١٩٧٩) " إلى أن كل فرد منا يشعر بالسعادة نتيجة لتحسين مستوى أدائه لنوع معين من الأنشطة وتنمية مهارة في الأداء " (السيد، ١٩٧٩، ٧) . فضلاً عن أن هذا الأسلوب ساعد حراس المرمى على إدراك العلاقات بين أجزاء المهارة ، إذ أن تلقينهم المعلومات الدقيقة عن المهارة مرات عدة ساهم في تكوين التصور الأولي عن الحركة ثم مع الاستمرار في المحاولات والتكرارات أثناء التطبيق العملي يصل الأداء تدريجياً إلى مراحل متقدمة من التطور والإتقان ، مع التنوع بالتمارين ونوع المهارة والوقت المخصص للممارسة ، كان له الأثر الكبير في عملية تطوير المهارات الأساسية، إذ يشير (Schmidt, 1991) "انه ينبغي إجراء تنظيم وجدولة للتمرين خلال موسم التدريبات وتعلم المبتدئين للمهارات الحركية سواء كانت مهارة واحدة أو مهاريتين لأجل تسهيل عملية التعلم وتنظيم متناسق للتمرين ، فضلاً عن تطوير آلية المهارة وتجنب الأخطاء" (Schmidt, 1991, 199) ، ويضيف (البريفكاني ، ٢٠٠٦) "إلى أن تغيير شكل المهارات الأساسية بإعطاء أكثر من مهارة أثناء الوحدة التعليمية يتسبب في تحسين النقل بالتعلم نتيجة التغييرات في مدخلات أشكال التمرين وتهيئة برامج حركية مناسبة " (البريفكاني، ٢٠٠٦، ١١٠).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

٥-١-١ أن البرنامج التعليمي المقترح الذي طبق على وفق التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية فضلاً عن الأسلوب التقليدي ذو تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم .

٥-١-٢ تفوقت المجموعة التجريبية (العشوائية) على المجموعة الضابطة (التقليدية) في جميع اختبارات المهارات الأساسية قيد الدراسة لدى حراس المرمى بكرة القدم.

٥ - ٢ التوصيات:

٥-٢-١ التأكيد على استخدام البرنامج التعليمي المقترح والخاص بالتدريب الذهني بفترة (٥ دقائق) المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية فضلاً عن الأسلوب التقليدي في العملية التعليمية والتدريبية في بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم .

٥-٢-٢ التأكيد على الجانب الذهني عند وضع البرامج التعليمية والتدريبية لحراس المرمى بكرة القدم .

المصادر العربية والأجنبية:

- إسماعيل، سعد محسن (١٩٩٦): تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد والقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
- اسمر، محمد خضر، ومحمد، محمد جاسم (٢٠٠٧) : كرة القدم تعليم - تدريب ، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- البريفكاني، مؤيد كمال الدين (٢٠٠٦): اثر استخدام الأسلوب التدريبي المصحوب بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.
- التكريتي، وديع ياسين، والبيدي، محمد حسن (١٩٩٩) : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- حسنين، محمد صبحي (١٩٨٧): القياس والتقويم في التربية البدنية ، ج١ ، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ----- (١٩٩٥): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- خاطر، احمد محمد، وأبيك، علي فهمي (١٩٧٨) : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة.
- خريبط ، ريسان مجيد (١٩٨٩) : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج١ ، مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة .
- الخشاب، زهير قاسم (١٩٨٤) : خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم الشباب ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، موسكو .
- الخشاب، زهير قاسم، وأخران (١٩٩٩): كرة القدم، ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- خيون يعرب (٢٠٠٢): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، العراق .

- راتب، أسامة كامل (٢٠٠٠) : تدريب المهارات النفسية. تطبيقات في المجال الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- رشيد، نوفل فاضل (٢٠٠٥): تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.
- الزوبعي، عبد الجليل، والغنام، محمد احمد (١٩٨١): مناهج البحث في التربية، ط ١، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد .
- السيد، تهاني عبد السلام محمد (١٩٧٩): أسس الترويح والتربية الترويحية، دار المعارف ، الإسكندرية .
- شحاتة، محمد إبراهيم، وبريق، محمد جابر (١٩٩٨): دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر .
- شمعون، محمد العربي (١٩٩٦): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر .
- شوكت، هلال عبد الرزاق، وآخران (١٩٩١): الإعداد الفني والخططي بالنس ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- الصفار، سامي، وآخرون (١٩٨١) : كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- الضمد، عبد الستار جبار (٢٠٠٠) : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط ١ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- الطائي، نغم حاتم حميد (٢٠٠٠) : اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- عبد الجبار، قيس ناجي، وبسطويسي، بسطويسي احمد (١٩٨٧): الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد .
- عثمان ، محمد عبد الغني (١٩٨٧): التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، مطابع دار العلم ، الكويت .
- ----- (١٩٩٠): موسوعة ألعاب القوى (تكتيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم)، دار العلم، الكويت علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين (١٩٨٢) : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- كامل، شامل، والربيعي، كاظم (١٩٩٦): المرتكزات الحديثة بكرة القدم ، الاتحاد العراقي لكرة القدم ، مؤسسة الممتاز للطباعة والتجليد ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
- لزام، قاسم (١٩٩٠): اثر بعض طرائق التدريس في الوقت المستثمر لدرس التربية الرياضية ، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد (٢) ، بغداد .
- محجوب، وجيه (٢٠٠١): التعلم وجدولة التدريب الرياضي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن .
- Chyzowych, Walter (1978): The official soccer book ,Rand Mc Nally And Company , U.S.A
- Raven J. C. (1986) : Standard Progressive Matrices .
- Schmidt, A, Richard (1991): Motor Learning and performance. Human kentic publisher, U.S.A.

اثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات

- Schmidt, A, Richard and Wrisberg graiga., (2000) : Motor Learning and performance. Human kentic, U.S.A.
- Thomson, William (1980): Teaching Soccer, Burgess publishing Company, U.S.A.
- Wynn, F. Updyke (1984): Amateur Athletic Union, Physical Fitness Program, Indiana University, U.S.A .

الملحق رقم (١) نموذج الوحدة التعليمية والخاص بالتدريب الذهني بفترة (٥) دقائق

الملاحظات	الفعاليات	الزمن	النشاط	القسم
	تهيئة كافة الأدوات وتسجيل الحضور	٢ د	المقدمة	القسم الإعدادي
- التدرج بتمارين المرونة والتمطية وكافة مفاصل الجسم	- السير العادي ثم الهرولة الخفيفة لإحماء الذراعين والرجلين - الهرولة وتمارين مرونة المفاصل وتمطية العضلات - إجراء لعبة التمريرات العشرة باليدين داخل مربع (١٠×١٠) م	٨ د	إحماء عام	
- كل حارس مرمى يقابل الحارس الأخر والمسافة بينهما (٣) م	- ركض مسافات قصيرة (١٠) م وهرولة (٢٠) م - تمارين مسك وإحساس بالكرة بين حراس المرمى	٥ د	إحماء خاص	
	شرح وعرض مهارة استلام الكرة الجانبية مع القفز وإعطاء نموذج من قبل المدرب أو حارس مرمى متميز	١٠ د	النشاط التعليمي	القسم الرئيس
- يتم الاسترخاء تحت إشراف المدرب	١- البدء بتمارين الاسترخاء الذهني : أ- البدء بعملية التنفس (الشهيق والزفير البطيء) مرتين. (٥٣×٣) ب- البدء بعملية الاسترخاء (٦٠ ثا) ٢- ممارسة التصور الذهني : أ - مشاهدة الأفلام والصور الخاصة بالمهارة (٦٠ ثا) ب- يتصور حارس المرمى صورة الملعب الذي يتدرب عليه (٥ ثا) ج- التركيز والتفكير بوضع الجسم عند استلام الكرة (٥ ثا × ٤) * د- تركيز الانتباه إلى مسار واتجاه الكرة وموقعه داخل منطقة الهدف (٥٣×٤) .	٥ د	التدريب الذهني	

أثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات

							الاستلقاء ثم القفز، الاستلقاء ، الجلوس الطويل ثم الاستلقاء ، الجلوس الطويل ، القفز ثم الجلوس الطويل ، القفز ، الاستلقاء
٤٠٨	١٢٠	٢١٦	١٨	٧٢	٦	١٢	ت ٤ : التمرين الثالث نفسه ولكن المدرب يسدد الكرة من مسافة (١٥) م
٤٠٨	١٢٠	٢١٦	١٨	٧٢	٦	١٢	ت ٥ : التمرين الثالث نفسه ولكن المدرب يسدد الكرة من مسافة (١٠) م
٦٩٦	١٢٠	٤٣٢	١٨	١٤٤	٦	٢٤	ت ٦: يقف حارس المرمى على بعد (١)م من خط الهدف ومواجهها لشبكة المرمى ، يسدد المدرب الواقف على بعد (١٥)م كرة جانبية فيحاول حارس المرمى القفز الجانبي (الارتقاء) واستلام الكرة بعد أن يقوم : بالدوران من جهة اليمين ، الدرجة الأمامية(**)، الدوران من جهة اليسار ثم الدوران من جهة اليمين ، الدوران من جهة اليسار ، الدرجة الأمامية ثم الدوران من جهة اليسار ، الدوران من جهة اليمين ، الدرجة الأمامية ثم الدوران من جهة اليمين ، الدوران من جهة اليسار ، الدرجة الأمامية ثم الدوران من جهة اليسار ، الدرجة الأمامية،الدوران من جهة اليمين ثم الدوران من جهة اليسار،الدرجة الأمامية،الدوران من جهة اليمين ثم الدوران من جهة اليسار،الدوران من جهة اليمين،الدرجة الأمامية

(*)يؤدي كل (٤) حراس مرمى التمرين على هدفين تحت إشراف اثنين من المدربين .
(**)يقوم حارس المرمى بالدوران حول المحور الطولي للجسم ويواجه المدرب قبل أداء كل درجة أمامية .

الملحق رقم (١ - ب) نموذج الوحدة التعليمية الخاص بالأسلوب المهاري التقليدي لتعليم مهارة استلام الكرة الجانبية مع القفز

- المجموعة الضابطة - عدد حراس المرمى (٨) - الوحدة التعليمية الرابعة - الزمن (90) دقيقة

القسم	النشاط	الزمن	الفعاليات	الملاحظات
القسم الإعدادي	المقدمة	٥ ٢	تهيئة كافة الأدوات وتسجيل الحضور	
	إحماء عام	٥ ٨	- السير العادي ثم الهرولة الخفيفة لإحماء الذراعين والرجلين - الهرولة وتمارين مرونة المفاصل وتمطيه العضلات - إجراء لعبة التمريرات العشرة باليدين داخل مربع (١٠×١٠) م	- التدرج بتمارين المرونة والتمطية لمفاصل الجسم كافة
القسم الرئيسي	إحماء خاص	٥ ٥	- ركض مسافات قصيرة (١٠)م وهرولة (٢٠) م - تمارين مسك وإحساس بالكرة بين حراس المرمى	- كل حارس مرمى يقابل الحارس الأخر والمسافة بينهما(٣)م
	النشاط التعليمي	٥ ١٥	شرح وعرض مهارة استلام الكرة الجانبية مع القفز وإعطاء نموذج من قبل المدرب أو حارس مرمى متميز	
	النشاط التطبيقي	٥ ٥٥	تطبيق مهارة استلام الكرة الجانبية مع القفز من قبل حراس المرمى مع التأكيد على التطبيق الصحيح للمهارة وتصحيح الأخطاء	

اثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات

	- تمارين تهدئة وتنفس - الانصراف	٥ د		القسم الختامي
--	------------------------------------	-----	--	---------------

اثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات

الملحق رقم (١ - ج) نموذج الوحدة التعليمية الخاص بالأسلوب المهاري التقليدي لتعليم مهارة استلام الكرة الجانبية مع القفز

- المجموعة الضابطة - عدد حراس المرمى (٨) - الوحدة التعليمية الرابعة- الزمن (٥٥) دقيقة- (الجزء التطبيقي فقط)

المهارة	التمرينات المهارية	زمن التمرين	زمن الراحة
استلام الكرة الجانبية مع القفز	ت ١ : يسدد المدرب من مسافة (١٥) م داخل منطقة الجزاء كرة جانبية بارتفاعات مختلفة (يمين ويسار حارس المرمى) الواقف على خط الهدف فيقوم حارس المرمى بالقفز (الارتقاء) واستلام الكرة الجانبية	٥٧ د	١١ د
	ت ٢ : التمرين الأول نفسه ولكن المدرب يسدد الكرة من مسافة (١٠) م.	٥٨ د	١١ د
	ت ٣ : يقف حارس المرمى في منتصف الهدف وعلى بعد (٢) م عن خط المرمى ، يسدد المدرب الواقف على بعد (٢٠) م كرة جانبية فيقوم حارس المرمى بالقفز (الارتقاء) واستلام الكرة	٥٩ د	٢ د
	ت ٤ : التمرين الثالث نفسه ولكن المدرب يسدد الكرة من مسافة (١٥) م	٥٧ د	٢ د
	ت ٥ : التمرين الثالث نفسه ولكن المدرب يسدد الكرة من مسافة (١٠) م	٥٧ د	٢ د
	ت ٦ : يقف حارس المرمى على بعد (١) م من خط الهدف ومواجه لشبكة المرمى ، يسدد المدرب الواقف على بعد (١٥) م كرة جانبية فيحاول حارس المرمى القفز الجانبي (الارتقاء) واستلام الكرة بعد أن يقوم حارس المرمى بالدوران حول المحور الطولي للجسم ويواجه المدرب قبل أداء كل محاولة	٥٨ د	١١ د