

أثر الأسلوبين المباشر وغير المباشر من التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

د. عبد الرحيم سلامي

قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة منتوري – قسنطينة

ملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام التدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، أجريت الدراسة على ثلاث مجاميع تجريبية من طلبة السنة الأولى بقسم التربية البدنية والرياضية اختصاص كرة القدم بواقع (15) طالب لكل مجموعة وزعوا بطريقة عشوائية عليها، بعد تطبيق البرامج التعليمية للتدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر المصاحب للتدريب المهاري والتدريب المهاري فقط، وبعد المعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى أن التدريب الذهني بالأسلوبين المباشر وغير المباشر ذو تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

مقدمة

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ل للوصول إلى المستويات المتميزة عالمياً ومن أجل إثراء التفوق الرياضي، نجد أن الدول البارزة والمهيمنة على الرياضة بشكل عام عالمياً لا تدخر وسعاً أو باباً في البحث العلمي إلا طرقته بحثاً عن كل ما هو مبتكر (الخياط، 1999، 2) ولإعداد طرائق التعلم والتدريب ووسائله وتكنولوجياه وتطويرها كذلك وتحديث طرق القياس والتقويم والتحليل، وقد خطا الباحثون والمهتمون بالرياضة وخاصة بكرة القدم خطوات جبارة نحو التقدم مستنديين في ذلك إلى نتائج وأبحاث ودراسات في علوم التربية البدنية والرياضية من أجل الارتقاء بالأداء البدني والمهاري والخططي والنفسي لممارسي لعبة كرة القدم.

يهتم العديد من الباحثين والمدرّبين بالتدريب الذهني، لأنه يمثل أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي، إذ يشير «شمعون» (1996) إلى أنه يمثل الجزء الأساسي من إعداد اللاعب لاكتساب المهارات والمواقف الحركية وللدخول في المنافسات، حيث يتضمن التدريب الذهني تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من ملعب وحكام وأجهزة وأدوات، وترجع أهمية التدريب الذهني إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الإشتراك في المنافسات فقط بل يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل إكتساب المهارات الحركية بشكل خاص ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم (شمعون، 1996، 30-31).

وقد أثبتت عدة دراسات وبحوث في المجال الرياضي (العكيلي، 2005) (الراحلة والخياط، 2001) (لطفى، 1998) (المالكي، 1998) أهمية التدريب الذهني وفائدة أساليبه المتعددة حيث هناك نوعان من التدريب الذهني، هما التدريب الذهني بالأسلوب المباشر حيث يتم استخدام التصور الذهني للمهارات الحركية وكذلك استخدام الإنتباه بأنواعه والأسلوب غير المباشر ويتم استخدام عدة وسائل سمعية وبصرية، وكذلك اشتراك المتعلم في شرح المهارة وغيرها، إلا أن هذه الدراسات تناولت التدريب الذهني بأسلوب واحد وهو الأسلوب المباشر في كل من رياضة كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة وكرة التنس، ومن هنا تبرز أهمية البحث لإثبات فاعلية هذين الأسلوبين من التدريب الذهني ومدى تأثير كل واحد منهما في تعلم المهارات الأساسية للمتلم بكرة القدم، ومن أجل إعداد برامج تعليمية لهم على وفق أساليب متعددة من التدريب الذهني.

2-1 مشكلة البحث

يعد التدريب الذهني من الوسائل التعليمية والتدريبية المهمة التي توصل إليها الباحثون نظراً إلى الحاجة الملحة إليها وذلك كون الرياضة بشكل عام تطورت تطوراً بحيث إستنفذ المدربون واللاعبون جميع الوسائل التعليمية والتدريبية المتاحة، وبالرغم من تعدد أساليب التدريب الذهني إذ يوجد نوعان وهما التدريب الذهني المباشر وغير المباشر يرى الباحث بأنه تم استخدام التدريب الذهني المباشر فقط وذلك باستخدام التصور الذهني في البرامج التعليمية والتدريبية ولم يشر إلى الأسلوب غير المباشر في التدريب الذهني ولم يستخدم في البرامج التعليمية، ونظراً لقلة الدراسات والبحوث التي أجريت في مجال التدريب الذهني وخاصة في لعبة كرة القدم، وفائدة التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري في مجال كرة القدم، من هنا برزت مشكلة البحث في محاولة تجريب أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر على تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم، ومن أجل توظيف نتائج الدراسة في خدمة العملية التعليمية والتدريبية بكرة القدم.

3-1 أهداف البحث: يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي:

- 1- أثر استخدام التدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

2- الفروق بين مجاميع البحث الثلاثة في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

4-1 فرضيات البحث: يفترض الباحث بأنه:

- 1- يؤثر التدريب الذهني بالأسلوبين المباشر وغير المباشر المصاحب للتدريب المهاري تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- 2- يوجد تباين بين مجاميع البحث الثلاثة في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: طلبة السنة الأولى اختصاص كرة القدم.
- 2- المجال الزمني: من 03 / 2009 ولغاية 06 / 2009.
- 3- المجال المكاني: ملعب قسم التربية البدنية والرياضية – جامعة منتوري، قسنطينة.

6-1 مصطلحات البحث:

- 1- التعلم الحركي: " هو مجموعة عمليات مرتبطة بالممارسة والخبرة والتي تؤدي إلى تغيرات ثابتة نسبياً في السلوك الماهر / الدقيق ". (محجوب، 2002، 80)
- 2- التدريب الذهني: " تعلم أو تحسين وتطوير للحركة وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركز لخط سير هذه الحركة دون الأداء الفعلي لها ". (عثمان، 1987، 188)
- 3- التدريب الذهني بالأسلوب المباشر: وهو أداء اللاعب للمهارة عقلياً وتصورها بعدما أن تم شرحها وأعطى نموذجاً لها من قبل المدرب أو أحد اللاعبين المتميزين.
- 4- التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر: وهو أداء للمهارة عقلياً وتصورها بطريقة غير مباشرة من خلال عرض الأفلام التعليمية والصور التوضيحية للمهارة المراد تعلمها.
- 5- التصور الذهني: عرفه « دورثي Dorthy » بأنه " إسترجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى ". (شمعون، 1996، 221)
- 6- الإسترخاء: وهو " إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط، يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية ". (شمعون، 1996، 168)

7- المهارة الحركية: هي القدرة على القيام بعمل ما بشكل يتسم بالدقة والسهولة والسيطرة والاقتصاد فيما يبذله الفرد من جهد. (فوزي، 1980، 233)

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طلبة السنة الأولى في اختصاص التدريب الرياضي (تخصص كرة القدم) للسنة الجامعية 2008-2009 والبالغ عددهم (67) طالب، أما عينة البحث فقد تكونت من (45) طالباً قسموا إلى ثلاث مجموعات متساوية العدد وبواقع (15) طالب لكل مجموعة إحداها ضابطة والآخرين تجريبية أولى وتجريبية ثانية، بعد أن استبعد الباحث (22) طالب لعدم تجانسهم مع أفراد عينة البحث وهم :

1- الغائبون عن أداء الاختبارات القبلية أو الحصص أو المقصيين من المقياس وعددهم (07) طالب.

2- عينة التجارب الإستطلاعية وعددها (15) طالب.

2-3 تجانس مجاميع البحث وتكافؤها:

قام الباحث بإجراء عملية التجانس والتكافؤ بين مجاميع البحث لضبط المتغيرات الآتية :

أ- العمر الزمني، الطول، الوزن.

ب- القدرات العقلية:

قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ في بعض العمليات العقلية، إذ تعتبر العمليات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخططية والمهارات النفسية.(الصد، 2000، 21)، حيث بعد إجراء مقابلة شخصية مع مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال التربية الرياضية، تم تحديد القدرات العقلية واختباراتها الآتية:

1- الذكاء: إستخدم الباحث إختبار (رافن - Raven) للمصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء.(Raven , 1986 ,6-66)

2- تركيز الإنتباه: إستخدم الباحث إختبار (بوردون - أنفيموف) للإنتباه المعدل.(خاطر والبيك، 1978، 492)

واستخدم الباحث تحليل التباين باتجاه واحد (One Way Analysis Of Variance) للتأكد من تجانس وتكافؤ المجاميع الثلاثة والبالغ على التوالي (1.697 - 0.591 - 0.211 - 0.309 - 0.008) .

عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (2 - 42) قيمة " ف " الجدولية تساوي (3.219)، يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجاميع الثلاثة في كل من (العمر، الطول، الوزن، الذكاء وتركيز الانتباه) وهذا يشير إلى تجانس مجاميع البحث وتكافؤها في تلك المتغيرات.

ج- التكافؤ في عناصر اللياقة البدنية والحركية:

1- تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية واختباراتها:

قام الباحث بتوزيع استمارة استبيان تحتوي على عناصر اللياقة البدنية والحركية واختباراتها على عددٍ من المختصين في لعبة كرة القدم والتدريب الرياضي بهدف تحديد وترتيب عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم وإتقان المهارات الأساسية بكرة القدم وأهم الاختبارات البدنية لقياسها وقد استخلص الباحث أهم العناصر اللياقة البدنية واختباراتها من وجهة نظر المختصين وبنسبة إتفاق تزيد عن (75 %)، إذ يشير « بلوم وآخرون » إلى " انه على الباحث الحصول على نسبة إتفاق (75 %) فأكثر من آراء المحكمين ". (بلوم وآخرون، 1983، 126)

وقد إقتصرت على العناصر الأكثر تكراراً واختباراتها وهي كالآتي:

- 1- القوة الانفجارية للأطراف العليا (عثمان، 1990، 136).
- 1- القوة الانفجارية للأطراف السفلى (حسانين وحمدى، 1997، 117).
- 3- السرعة الإنتقالية (30 متراً) (الخشاب وآخرون، 1999، 133).
- 4- المطاولة العامة (1000 متر) (الراوي، 1989، 48).
- 5- مطاولة القوة لعضلات البطن لـ (30 ثانية) (الخشاب وآخرون، 1999، 136).
- 6- مطاولة السرعة (180 متراً المرتد) (الخشاب، 1984، 44).
- 7- الرشاقة (الركض المكوكي (4 × 10) أمتار) (حسانين، 1995، 369).
- 8- المرونة (ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف) (خاطر والبيك، 1978، 383).

و قام الباحث بإستخدام تحليل التباين باتجاه واحد (One Way Analysis Of Variance) للتأكد من تكافؤ المجاميع الثلاثة في إختبارات عناصر اللياقة البدنية المختارة، حيث بلغ على التوالي (0.338 - 0.769 - 1.236 - 2.182 - 0.098 - 0.123 - 0.251 - 0.094) .

عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (2 - 42) قيمة " ف " الجدولية تساوي (3.219)، يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجاميع الثلاثة في عناصر اللياقة البدنية والحركية المختارة، وهذا يشير إلى أن المجاميع الثلاثة متكافئة في تلك العناصر البدنية والحركية.

د- التكافؤ في المهارات الأساسية بكرة القدم:

تم تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وفقاً لبرنامج مقياس كرة القدم المقرر من قبل اللجنة البيداغوجية المختصة لقسم التربية البدنية والرياضية، وهي كما يلي:

1- مهارة الإخماد (الإخماد داخل مربع (2 × 2) م) (خالد، 1997، 39).

2- مهارة السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة في الهواء) (إسماعيل وآخرون، 1991، 151).

3- مهارة التهديف (دقة التهديف القريب لمدة (30) ثانية ولمسافة (20) قدماً). (مجيد، 1989، 314).

4- مهارة الدرجة (درجة الكرة المتعرجة بين (5) شواخص) (Thomson , 1984 , 4).

ثم قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ بين المجاميع الثلاثة في المهارات الأساسية المختارة (الدرجة، التهديف، السيطرة، الإخماد) باستخدام تحليل التباين باتجاه واحد، والبالغ على التوالي (0.728 - 0.186 - 0.870 - 0.368).

عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (2 - 42) قيمة " ف " الجدولية تساوي (3.219)، يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجاميع الثلاثة في الاختبارات المهارية، مما يشير إلى تكافؤ مجاميع البحث الثلاثة في المهارات الأساسية بكرة القدم.

4-2 الشروط العلمية للاختبارات المهارية :

4-2-1 ثبات الاختبارات المهارية :

للتأكد من ثبات الاختبارات المهارية قام الباحث بإتباع طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، حيث طبقت الاختبارات على عينة مؤلفة من (15) طالب ممن لم يدخلوا في عينة البحث الأساسية، ثم أعيدت الاختبارات المهارية بعد (7) أيام على نفس العينة، وقام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات الاختبارين وإتضح أن هناك معامل ارتباط عالياً في معظم الاختبارات المهارية مما يؤكد ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث.

4-2-2 صدق الاختبارات المهارية:

و لغرض التأكد من صدق الاختبارات المهارية قام الباحث بعرضها على مجموعة من المختصين وقد أجمعوا على صدق الاختبارات للمهارات المراد قياسها فضلاً عن حساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

2-4-3 موضوعية الاختبارات المهارية:

قام الباحث بالتحقق من موضوعية الاختبارات المهارية وذلك بتسجيل نتائج الاختبارات من قبل حكمين في أن واحد لعينة التجربة الإستطلاعية، وأظهرت نتائج معامل الارتباط البسيط لبيرسون المحسوبة بأن هناك علاقة ارتباط عالية في معظم الاختبارات مما يؤكد موضوعية التقويم.

2-5 التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه إسم « تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الإختيار ذات الاختبار القبلي والبدي المحكم الضبط ». (الزويبي والغنام، 1981، 112)

ويقصد بالتصميم التجريبي ذلك التصميم الذي يتم فيه ضبط المتغيرات الخارجية ضبطاً يمنع من تأثير عوائق الصدق الداخلي والصدق الخارجي إلى حد كبير، وذلك يتم فيه الإختيار والتعيين عشوائياً (العساف، 1989، 316)، ويمكن تمثيل هذا التصميم بالجدول الآتي :

الجدول (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغيرات	الاختبار البدي
التجريبية الأولى	الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الأولى	التدريب الذهني بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري	الاختبار البدي للمجموعة التجريبية الأولى
التجريبية الثانية	الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الثانية	التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر المصاحب للتدريب المهاري	الاختبار البدي للمجموعة التجريبية الثانية
الضابطة	الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة	التدريب المهاري فقط	الاختبار البدي للمجموعة الضابطة

2-6 وسائل جمع البيانات : قام البحث بجمع البيانات بالاستعانة بما يلي:

2-6-1 مقابلة شخصية.

2-6-2 الاختبار والقياس.

2-6-3 التجريب.

2-6-4 البرامج التعليمية المقترحة:

من خلال الدراسات النظرية والسابقة وتحليل محتوى المراجع العلمية (العكيلي، 2005) (الراحلة والخياط، 2001) (الخشاب وآخرون، 1999)

(حماد، 1999) (كماش، 1999) (الماكي، 1998) (لطف، 1998) (مختار، 1994) (Fredo , 1978) (Wilhelm , 1980) (Tupin, 1996) (Benhalou , 1998)، وبالرجوع إلى المختصين في مجال كرة القدم والتدريب الرياضي والتعلم الحركي وطرائق التدريس لاستطلاع آرائهم في مدى صلاحية البرنامج التعليمي المقترح وتعديل ما يروونه مناسباً من حيث المدة الزمنية للبرنامج وزمن الوحدة التعليمية الواحدة وأقسامها الثلاثة (القسم التحضيري، القسم الرئيسي، القسم الختامي) وكذلك عدد التكرارات المتعلقة بالتصور الذهني، ومع توزيع زمن الأداء والتكرار وفترات الراحة للتمارين، تم وضع برنامج تعليمي وفق ثلاث أساليب تعليمية مختلفة لتعلم وإتقان المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم ينسجم والخصائص العمرية وقدرات الطلبة، حيث كان البرنامج الأول على وفق التدريب المهاري فقط، والبرنامج الثاني على وفق التدريب الذهني المباشر المصاحب للتدريب المهاري، والبرنامج الثالث على وفق التدريب الذهني غير المباشر المصاحب للتدريب المهاري.

2-6-5 الخطة الزمنية للبرامج التعليمية الثلاثة:

وفيما يلي عرض مفصل للخطة الزمنية للبرامج التعليمية الثلاثة:
- يتكون البرنامج الواحد من (16) حصص (وحدة تعليمية)، حيث يشتمل البرنامج لكل مجموعة على المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم ولمدة (08) أسابيع، وقد وزعت الوحدات بواقع وحدتين في كل أسبوع لكل مجموعة، وكان زمن الحصة الواحدة (90) دقيقة.

- (16) حصة (وحدة تعليمية) للمجموعة التجريبية الأولى على وفق برنامج التدريب الذهني* بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري. وقسمت الوحدة التعليمية حسب الجدول الآتي:

* قام الباحث بإعطاء محاضرتين تطبيقيتين للمجموعتين التجريبيتين عن أهمية وكيفية إجراء التدريب الذهني.

الجدول (02) يبين أقسام الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الأولى

القسم	النشاط	التمارين	الزمن		
التدخيري (الإحماء)	المقدمة الإحماء العام الإحماء الخاص	- تسجيل الحضور، تهيئة الأدوات. - الجري حول الملعب، تمارين تليين المفاصل وتمديد العضلات. - تمارين بدنية خاصة.	د2 د9 د4		
	النشاط التعليمي	- شرح المهارة وعرض نموذج لها من قبل الأستاذ.	د 5		
	الرئيسي	النشاط الذهني	- يجلس الطالب ثم يرقد على الأرض والذراعان بجانب الجسم - يغلق العينين ثم يبدأ بعملية التنفس (الشهيق والزفير) مرتين. - البدء بعملية الإسترخاء (الإسترخاء التعاقبي).	د 1	
- يتصور الطالب صورة الملعب الذي يتدرب عليه			10 ثا		
- يتصور الطالب أن الملعب خال وأنه موجود بمفرده			10 ثا		
- يتصور الطالب المهارة بشكل مجزأ.			10 ثا		
- تصور المهارة بشكل كامل. - تكرار التصور المهارة 5 مرات مع أخذ راحة 30 ثا			د 7		
		- النهوض من وضع الإسترخاء : - تنفس عميق. - تحريك القدمين. - ثني ومد الذراعين مرتين. - تحريك الرأس قليلاً. - الشعور باستيقاظ الجسم. - تنفس عميق مرة ثانية. - فتح العينين. - الشعور الكامل بالإستيقاظ ثم النهوض	30 ثا		
		النشاط التطبيقي	- تمارين تطبيقية	د 57	
		الرجوع إلى الهدوء	- تمارين تهيئة	د 5	
		الختامي (التهيئة)	الزمن الكلي		
				د 90	

- (16) حصة (وحدة تعليمية) للمجموعة التجريبية الثانية على وفق برنامج التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر المصاحب للتدريب المهاري. وقسمت الوحدة التعليمية إلى ما يأتي:

الجدول (03) يبين أقسام الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الثانية

القسم	النشاط	التمارين	الزمن
التحضير (الإحماء)	المقدمة	- تسجيل الحضور، تهيئة الأدوات.	2 د
	الإحماء العام	- الجري حول الملعب	9 د
	الإحماء الخاص	- تمارين تليين المفاصل وتمديد العضلات. - تمارين بدنية خاصة.	4 د
الرئيسي	النشاط التعليمي	- مشاهدة أفلام فيديو تعليمية* وصور توضيحية للمهارة المراد تعلمها.	13 د
	النشاط التطبيقي	- تمارين تطبيقية.	57 د
الختامي (التهنئة)	الرجوع إلى الهدوء	- تمارين تهدئة	5 د
الزمن الكلي			90 د

- (16) حصة (وحدة تعليمية) للمجموعة الضابطة على وفق برنامج التدريب المهاري فقط. وقسمت الوحدة التعليمية وفق الجدول الآتي:

الجدول (04) يبين أقسام الوحدة التعليمية للمجموعة الضابطة

القسم	النشاط	التمارين	الزمن
التحضير (الإحماء)	المقدمة	- تسجيل الحضور، تهيئة الأدوات.	2 د
	الإحماء العام	- الجري حول الملعب	9 د
	الإحماء الخاص	- تمارين تليين المفاصل وتمديد العضلات. - تمارين بدنية خاصة.	4 د
الرئيسي	النشاط التعليمي	- شرح المهارة وعرض نموذج لها من قبل الأستاذ أو لاعب متميز.	13 د
	النشاط التطبيقي	- تمارين تطبيقية.	57 د
الختامي (التهنئة)	الرجوع إلى الهدوء	- تمارين تهدئة	5 د
الزمن الكلي			90 د

2-6-6 التجربة الإستطلاعية للبرامج التعليمية الثلاثة:

قام الباحث بالتجربة الإستطلاعية للبرنامج التعليمي لكل أسلوب من التدريب الذهني على عينة من مجتمع البحث الأصلي مكونة من (15) طالب والذين تم استبعادهم من التجربة البحث النهائية وذلك للأغراض التالية :

- 1- لتلافي الأخطاء التي يمكن أن تحدث أثناء تطبيق البرامج التعليمية.
- 2- مدى صلاحية وملاءمة فقرات الجزء التعليمي لأسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر ومدى استجابة الطلبة لهذه الفقرات.
- 3- إطلاع أستاذ المادة على محتوى البرنامج التعليمي وعلى أسلوب التدريب الذهني.

2-6-7 تجربة البحث الرئيسية (الاختبارات القبليّة والبعدية):

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة للمهارات الأساسية بكرة القدم يوم 2009/04/12. ثم قام بإجراء الاختبارات البعديّة لنفس المهارات الأساسية بكرة القدم يوم 2009/06/04.

7-2 الوسائل الإحصائية:

إستخدم الباحث في معالجة النتائج الوسائل الإحصائية الآتية:

- 1- الوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- 2- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- 3- إختبار " ت " للعينات المتناظرة، إختبار تحليل التباين للعينات المتكافئة والأوساط غير المرتبطة، وإختبار اقل فرق معنوي (L.S.D). (التكريري والعبدي، 1999، 103 - 310)

3- عرض ومناقشة النتائج:

1-3 عرض نتائج إختبار " ت " للإختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعات الثلاثة في المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم:

الجدول (05): يبين نتائج إختبار "ت" للإختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعات الثلاثة في المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم.

المجموعات	الإختبارات المهارية	حجم العينة	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة "ت" المحتسبة	الاحتمالية
			س ₁	ع ₁	س ₂	ع ₂		
التجريبية 01	إختبار الدرجة	15	13.720	0.660	10.646	0.505	*15.237	4.13E-10
	إختبار التهديد		40.933	7.564	68.133	10.656	*8.650-	5.45E-07
	إختبار الإخماد		4.667	1.988	9.133	0.834	*8.238-	9.72E-07
	إختبار السيطرة		24.200	13.203	56.533	20.269	*10.569-	4.69E-08
التجريبية 02	إختبار الدرجة		13.690	0.510	11.723	0.558	*10.082	8.45E-08
	إختبار التهديد		39.400	10.716	58.867	6.927	*5.822-	4.43E-05
	إختبار الإخماد		4.333	2.093	8.067	1.580	*5.941-	3.60E-05
	إختبار السيطرة		20.533	10.901	41.867	12.699	*8.927-	3.74E-07
القبليّة	إختبار الدرجة		13.420	0.650	11.889	0.463	*7.811	1.81E-06
	إختبار التهديد		36.400	9.731	50.667	12.298	*4.952-	2.13E-04
	إختبار الإخماد		4.200	1.568	6.800	1.821	*6.925-	7.03E-06
	إختبار السيطرة		21.667	9.194	33.067	7.086	*6.669-	1.06E-05

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) قيمة " ت " الجدولية = (2.14)

يتبين من الجدول (07) أن جميع قيم إختبار "ت" معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (14)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارات القبليّة والبعديّة ولمصلحة الإختبارات البعديّة في المجموعات التجريبية الثلاثة في المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم.

2-3 عرض نتائج تحليل التباين لمجموعات البحث الثلاثة في الإختبارات المهارية البعدية بكرة القدم:

الجدول (06) يبين نتائج تحليل التباين لمجموعات البحث الثلاثة في الإختبارات المهارية البعدية بكرة القدم

ت	الاختبارات المهارية	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحتسبة	النتيجة
1	إختبار الدحرجة	بين المجموعات	2	13.669	6.835	26.270*	فرق معنوي
		داخل المجموعات	42	10.927	0.260		
2	إختبار التهديف	بين المجموعات	2	2290.978	1145.489	10.987*	فرق معنوي
		داخل المجموعات	42	4378.800	104.257		
3	إختبار الإخماد	بين المجموعات	2	40.933	20.467	9.439*	فرق معنوي
		داخل المجموعات	42	91.067	2.168		
4	إختبار السيطرة	بين المجموعات	2	4216.178	2108.089	10.162*	فرق معنوي
		داخل المجموعات	42	8712.400	207.438		

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (2 - 42) قيمة "ف" الجدولية = (3.224)

يتبين من الجدول (17) أن قيم "ف" المحتسبة هي أكبر من قيمة "ف" الجدولية البالغة (3.224) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (2-42) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعات البحث الثلاثة في الإختبارات المهارية البعدية.

وحيث أن إختبار تحليل التباين لا يشير إلى أن الفروقات لصالح من بين مجاميع البحث الثلاثة، لذا لجأ الباحث إلى استخدام (L.S.D) للمقارنة بين متوسطات درجات المجموعات للكشف عن الفروق المعنوية وغير المعنوية لكل متغير من متغيرات البحث.

3-3 عرض نتائج مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة (L.S.D): لمجموعات البحث الثلاثة في المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم:

الجدول (07): يبين مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة (L.S.D) لمجموعات البحث الثلاثة في المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم.

الاختبارات المهارية	المجاميع	الوسط الحسابي	م.ت.1	م.ت.2	م.ض	L.S.D
إختبار الدرجة	م.ت.1	10.646	-	-1.077*	-1.243*	0.376
	م.ت.2	11.723	-	-	-0.166	
	م.ض	11.889	-	-	-	
إختبار التهديد	م.ت.1	68.133	-	9.267*	17.467*	7.535
	م.ت.2	58.867	-	-	8.200*	
	م.ض	50.667	-	-	-	
إختبار الإخماد	م.ت.1	9.133	-	1.067	2.333*	1.087
	م.ت.2	8.067	-	-	1.267*	
	م.ض	6.800	-	-	-	
إختبار السيطرة	م.ت.1	56.533	-	14.667*	23.467*	10.629
	م.ت.2	41.867	-	-	8.800	
	م.ض	33.067	-	-	-	

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$.

م.ت.1 = المجموعة التجريبية الأولى / م.ت.2 = المجموعة التجريبية الثانية / م.ض = المجموعة الضابطة.

يتضح من الجدول (07) أن الفرق بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية كان معنوياً عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ في المهارات الآتية (الدرجة، التهديد، السيطرة) ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الذهني المباشر والمصاحب للأداء المهاري.

أما الفرق بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة فكان معنوياً عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ في المهارات الآتية (الدرجة، التهديد، الإخماد، السيطرة) ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الذهني المباشر والمصاحب للأداء المهاري.

أما الفرق بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة فكان الفرق معنوياً أيضاً عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ في المهارات الآتية (التهديد، الإخماد) ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التدريب الذهني غير المباشر والمصاحب للأداء المهاري.

4-3 مناقشة نتائج اختبار " ت " للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعات الثلاثة في المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم:

في ضوء النتائج الموضحة في الجدول (05) باستخدام اختبار " ت " في الاختبارات القبلية والبعديّة لمجاميع البحث الثلاثة تبين أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في جميع الاختبارات المهارية ولمصلحة الاختبارات البعدية، وهذا يحقق صحة الفرضية الأولى للبحث.

ويعزي الباحث سبب ذلك إلى فاعلية البرامج التعليمية المستخدمة ولما لها من تأثير واضح في اكتساب المهارات الأساسية بكرة القدم وتطويرها، وذلك أولاً من خلال إستفادة الطلبة من الجزء التعليمي سواء كان بالشرح والعرض وإعطاء إرشادات وتعليمات أم باستخدام الأفلام الفيديوية التعليمية أم بممارسة التصور الذهني في الجزء التعليمي، وقد ساهمت هذه الوسائل التعليمية في إعطاء الطلبة فكرة كاملة عن المهارات الأساسية بكرة القدم، وساعدتهم على فهم طبيعتها وما المطلوب منهم عند أدائها، إذ يشير « نصيف » بأن المتعلم لابد أن تكون لديه فكرة واضحة عن المهارة التي يريد تعلمها وخاصة النقاط المهمة للسير الحركي، بعدها يحاول المتعلمون تصور الحركة، فالنقاط الثلاثة المهمة هذه العرض أو الشرح أو التصور تكون عنده النظرة الصحيحة والواقعية للحركة (نصيف، 1987، 162)، إذ أن الجانب النظري (الجزء التعليمي) في العملية التعليمية وحده لا يكفي لذا يرى الباحث أن الطلبة قد استفادوا بدرجة كبيرة أيضاً من الجانب العملي (الجزء التطبيقي)، إذ تم إعطاء تمارين متنوعة ومتدرجة تناولت جميع الجوانب المهمة لتعلم المهارات الحركية وإتقانها، وإن الممارسة وتكرار التمارين أدى باللاعبين إلى تعلم المهارات وإتقانها إتقاناً جيداً وإن الجانب التطبيقي زيادة على الجانب النظري ساعد الطلبة على السيطرة على حركاتهم والتناسق الحركي عند أداء المهارة، وهذا ما أكدته كل من «شلش ومحمود» (2000) بقولهما " أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب " (شلش ومحمود، 2000، 129).

3-5 مناقشة نتائج تحليل التباين لمجموعات البحث الثلاثة في الاختبارات المهارية البعدية بكرة القدم:

كما أسفرت النتائج الموضحة في الجدول (06) لاختبار تحليل التباين لمجموعات البحث الثلاثة في الاختبارات المهارية البعدية عن وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجاميع الثلاثة في الاختبارات المهارية الأساسية الآتية (الدرجة، التهديد، الإخماد، السيطرة).

وتعزى هذه الفروق إلى اختلاف الأساليب التعليمية المقترحة في الجزء التعليمي، إذ طبقت المجموعة الضابطة برنامجاً للتدريب المهاري فقط، حيث تم شرح المهارة وعرضها ثم تطبيقها بدنياً (الأسلوب التقليدي)، أما المجموعة التجريبية الأولى فلقد طبقت البرنامج المقترح للتدريب الذهني بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب

المهاري، إذ بعد شرح المهارة من قبل الأستاذ تم عرض نموذج من قبل طلاب متميزين ثم تبعها أداء التصور الذهني للمهارة المطلوبة ثم تطبيقها بدنياً، أما المجموعة التجريبية الثانية فلقد طبقت البرنامج المقترح للتدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر المصاحب للتدريب المهاري، حيث تم عرض أفلام فيديو تعليمية للاعبين متميزين ثم عقبها أداء المهارة بدنياً، إن هذا الاختلاف الجوهرى في الأساليب التعليمية الثلاثة في الجزء التعليمي أدى طبعاً بطبيعة الحال إلى تطوير مستوى أداء الطلبة في مجاميع البحث الثلاثة ولكن بمستوى متفاوت في التحصيل المهاري.

3-6 مناقشة نتائج مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة (L.S.D): لمجموعات البحث الثلاثة في المهارات الأساسية المختارة بكرة القدم:

ولمعرفة إلى من كانت الأفضلية في التعلم بين المجاميع الثلاثة استخدم الباحث اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)، والنتائج الموضحة في الجدول (07) تشير إلى أن الفرق المعنوي كان لمصلحة المجموعة التجريبية الأولى في المهارات الأساسية الآتية (الدرجة، التهديف، الإخماد، السيطرة)، وهذا يحقق صحة الفرضية الثانية من البحث.

وتتفق النتائج التي توصل إليها الباحث مع دراسة كل من (أمين وأخران، 1994، 52)(سونين، 1997، 15)(شمعون وإسماعيل، 1997، 156)(المالكي، 1998، 66)، والتي أشارت إلى أن للتدريب الذهني المباشر تأثيراً إيجابياً في رفع مستوى الأداء المهاري ويساهم في سهولة وانسيابية الأداء.

وينوه الباحث بأن هذه المهارات الأربعة المذكورة آنفاً تتطلب اكتساب عناصر مهمة جداً والأهم من بينها الدقة والتوافق والانسيابية في الحركة، حيث أن مهارة الدرجة تتطلب من الطالب أداء المهارة سريعاً ودقيقاً مع القدرة على تغيير اتجاهه بانسيابية وفي نفس الوقت الاستمرارية في السيطرة على الكرة بكلتا القدمين، أما بالنسبة إلى مهارة التهديف " فيجب أن يتوفر عند أداء التهديف الدقة والسرعة والقوة، إلا أن الدقة هي الأكثر الشروط أولوية وأهمية لتحقيق التصويب الناجح" (Taelmann, 1990, 58)، وأما في ما يتعلق بمهارتي الإخماد و السيطرة فإنهما تتطلبان القدرة على التحكم في الكرة بمختلف أجزاء الجسم، وهذا يتطلب توافقاً حركياً وتركيزاً عالياً وثقة بالنفس وكذلك توفر عنصر الدقة والقوة أثناء الأداء.

وعليه فإن التدريب الذهني بالأسلوب المباشر قد ساهم في تنمية هذه العناصر المهمة في اكتساب المهارات الأساسية بكرة القدم وتعلمها وذلك من خلال استرجاع المهارة عقلياً قبل الأداء وتكرارها عدة مرات، إذ أن التصور الذهني ساعد الطلبة على فهم النواحي الفنية للمهارات وطبيعتها ومتطلباتها، وهذا ما يشير إليه « شميت ، Schmidt (1991) بقوله أن " تأثير الممارسة الذهنية يمكن أن تنظم جوانب متعلقة بالمهارة وهو الجانب المعرفي كما أنها تساعد المتعلم على التدريب لأفعال وإستراتيجيات مختلفة تساهم في تقدير النتائج المحتملة في الوقت الحقيقي"

(86 , 1991 , Schmidt)، فضلاً عن " أن التصور الذهني للمهارات الحركية يساعد الطالب في تحقيق المزيد من فهم لطبيعة أداء المهارات " (راتب ، 2000 ، 317).

4- الاستنتاجات:

في ضوء النتائج المتوصل إليها تم استنتاج ما يأتي:

- 1- أن التدريب الذهني بالأسلوبين المباشر وغير المباشر ذو تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للأساليب الثلاثة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- 3- وجود تباين بين مجاميع البحث الثلاثة في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي إستخدمت التدريب الذهني بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري.

المصادر العربية

- 1- إسماعيل، ثامر محسن وآخران (1991): الاختبار والتحليل بكرة القدم. دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل.
- 2- أمين، طارق حمودي وآخران (1994): أثر التدريب العقلي في تعلم مهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية بلعبة كرة الريشة الطائرة. مجلة الراافدين للعلوم الرياضية. المجلد الأول. العدد الثاني. 1995. جامعة الموصل.
- 3- بلوم، بنيامين، س وآخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني. ترجمة. محمد، أمين مفتي وآخرون. دار ماكروهيل. القاهرة.
- 4- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل.
- 5- حسانين، محمد صبحي (1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. ط1. جزء 3. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 6- حسانين، محمد صبحي وحمدي، عبد المنعم (1997): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. ط1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- 7- حماد، مفتي إبراهيم (1999): بناء فريق كرة القدم. ط1 دار الفكر العربي. القاهرة.
- 8- خاطر، أحمد محمد والبيك، على فهمي (1978): القياس في المجال الرياضي. دار المعارف. القاهرة.
- 9- خالد، عبد المعين صبحي (1997): أثر استخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة الموصل.

- 10- الخشاب، زهير قاسم (1984): خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم الشباب. أطروحة دكتوراه غير منشورة. موسكو.
- 11- الخشاب، زهير قاسم وآخران (1990): تصميم وتقنين الاختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكره القدم. جامعة الموصل. وقائع المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية في جامعات القطر. مطبعة التعليم العالي. الموصل.
- 12- الخشاب، زهير قاسم وآخران (1999): كره القدم. ط2. دار الكتب للطباعة والنشر. الموصل.
- 13- الخياط، عمر محمد عبد الرزاق (1999): تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- 14- الراوي، مكي محمود حسين (1989): بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كره القدم. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة الموصل.
- 15- راتب ، أسامة كامل (2000): علم نفس الرياضة، المفاهيم، التطبيقات. ط3. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 16- الرحاطة، وليد والخياط، عمر (2001): تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس. بحث منشور في مجلة الدراسات للعلوم التربوية. المجلد 28. العدد 1. الجامعة الأردنية.
- 17- الزوبيعي، عبد الجليل والغنام، محمد أحمد (1981): مناهج البحث في التربية. ج1. مطبعة التعليم العالي. جامعة بغداد.
- 18- سوسنين، توزوف (1997): تأثير التدريب الذهني على نتائج رياضيي فعالية رمي السهم. مجلة التربية الرياضية. العدد 18.
- 19- شلش، نجاح مهدي ومحمود، أكرم محمد صبحي (2000): التعلم الحركي. ط2. دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل.
- 20- شمعون، محمد العربي (1996): التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط1. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 21- شمعون، محمد العربي وإسماعيل، ماجدة محمد (1997): أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حصان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. جامعة حلوان. القاهرة.
- 22- الصمد، عبد الستار جابر (2000): فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة. ط1. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. الأردن.
- 23- عثمان، محمد عبد الغني (1987): التعلم الحركي والتدريب الرياضي. مطابع دار الحكمة. بغداد.
- 24- عثمان، محمد عبد الغني (1990): موسوعة ألعاب القوى (تكنيك، تدريب، تعلم، تحكيم). دار التعلم. الكويت.

- 25- العساف، صالح بن حمد (1989): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. ط1. العبيكان للطباعة والنشر. الرياض.
- 26- العكلي، محمود موسى (2005): تأثير التدريب الذهني في العلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد، مجلة علوم التربية، العدد الرابع، المجلد الرابع، جامعة بابل، 2005، العراق.
- 27- فوزي، أحمد أمين (1980) : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية. دار المعارف. القاهرة.
- 28- كماش، يوسف لازم (1999): المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم - تدريب. مكتبة دار الخليج. عمان.
- 29- لطفي، رابعة محمد (1998): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى أداء الرمية الحرة في كرة السلة. بحث منشور في مجلة نظريات وتطبيقات. العدد 31. مجلة علمية محكمة متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضية.
- 30- المالكي، محمد عبد الحسين (1998): أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد.
- 31- مجيد، ريسان خريبط (1989): موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج1. مطابع التعليم العالي. جامعة البصرة.
- 32- محجوب، وجيه (2002): التعلم والتعليم والبرامج الحركية. ط1. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان.
- 33- مختار، حنفي محمود (1994): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي. القاهرة
- 34- نصيف، عبد علي (1987): التدريب في المصارعة. ط2. دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل.

المصادر الأجنبية

- 35- Benhallou Nadir (1998): Guide pour Entraîneur de Football. édition Baghdadi. Algérie.
- 36- Fredo. Garel (1978): La préparation du footballeur. Édition amphora.s.a. Paris.
- 37- Raven J.c.(1986): Standard Progressive Matrices.
- 38- Schmidt. A. Richard (1991): Motor Learning and Performance. Human Kinetic Books Champaign. Illinois.
- 39- Taelman Rene (1990): Football Performance. édition amphora . Paris.
- 40- Thomson، Bill (1984): Soccer Skill Award Program. Canadian Soccer Coaches Association. Canada.
- 41- Tupin Bernard (1990): Préparation et entraînement du footballeur. Édition amphora.s.a. Paris.
- 42- Wilhelm. Busch (1980): Le Football à l'école. Traduit de l'allemand par J. R Amsler. édition vigot. Paris.

