

"تأثير التمرينات الذهنية المركبة في بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية للاعبي كرة القدم الشباب"

م.د. كرار طالب مسلم ، م.م مصطفى فاضل خضير . محمد عبد الحر حسون

جامعة بابل _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mustafa.khudair@uobabylon.edu.iq

تاريخ نشر البحث 202/1/15

تاريخ استلام البحث 2024/10 / 12

الملخص:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة تأثير التمرينات الذهنية المركبة في بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية للاعبي كرة القدم الشباب، وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي كرة القدم الشباب للموسم الرياضي عام (2024-2025)، ولقد اختيروا بالطريقة العمدية، والبالغ عددهم (24) لاعب وبأعمار (17-19) سنة وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة بعد أن ، إستبعاد (4) لاعبين للتجربة الاستطلاعية، وتم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات (الحركية والمهارية للبحث) وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة ذات التصميم التجريبي ذات الاختبار (القبلي- البعدي) وإستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات المرتبطة، اختبار (t) للعينات المستقلة)، وتوصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

- التمرينات الذهنية المركبة عملت على تطوير القدرات الحركية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب.

الكلمات المفتاحية: التمرينات الذهنية ، التمرينات المركبة ، المهارات الهجومية .

The effect of complex mental exercises on some motor abilities and offensive skills of young football players

Dr. Karar Talib Muslim M. Mustafa Fadhel Khader.

Mohammed Abdul-Har Hassoun

University of Babylon - College of Physical Education and Sports Sciences

mustafa.khudair@uobabylon.edu.iq

Date of receipt of the research 12/10/2024 Date of publication of the research 1/15/2022

Abstract:

"The current research aims to know the effect of complex mental exercises on some motor abilities and offensive skills of young football players. The researchers used the experimental method to suit the nature of the research. The experiment was implemented on a sample of young football players for the sports season (2024-2025). They were chosen intentionally, numbering (24) players, aged (17-19) years, and were divided randomly into two groups, with (10) players for each group after excluding (4) players for the exploratory experiment." "Equivalence was carried out between the two groups in the variables (motor and skill of the research). The experimental design called the design of equivalent groups with an experimental design with a (pre-post) test was adopted and used. The researchers used the following statistical methods: (arithmetic mean, standard deviation, t-test for related samples, t-test for independent samples), and the researchers reached the following conclusions:

-Complex mental exercises worked to develop the motor and skill abilities of young football players.

Keywords: mental exercises, complex exercises, offensive skills.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة:

يعد التدريب الرياضي من العلوم الأكثر أهمية من بين العلوم الرياضية المختلفة , لأنه يمثل عملية تتصف بأنها مقننة ومبنية على أسس علمية دقيقة تعمل على تطوير مستويات اللاعبين التدريبية الذي يعتمد على الأسس العلمية الحديثة فمن أولويات المدربين في وقتنا الحالي هو الاهتمام بتحديد التمرينات النوعية المشابهة لظروف المباراة وطبيعة الأنشطة التخصصية , والتي تسهم في تطوير الاداء المهاري للاعب بشكل فردي أو جماعي , كون اللعب وتحركات الفريق أثناء المنافسات تفرض على اللاعب مواقف متنوعة هجومية ودفاعية يحتاج فيها إلى القدرات الحركية والمهارية والخطية وأن التدريب الذهني ماهو إلا " تكرار التصور الإرادي الذاتي لخط سير الحركات الرياضية , حيث يتضمن هذا التصور على عوامل منها الرؤية الموسعة والإحساس بالحركة و بالمكان المناسب أي كل ما يخص الحركة" (ياسر محمد, 2022, ص20) ومن ضمن هذا المفهوم نرى أن التمرينات الذهنية تنضوي تحت العوامل العقلية في مجال التدريب الرياضي , ولكي نصل إلى التكامل في العملية التدريبية فإنه لا يمكن للمدرب تجنب دور التدريب الذهني لرفع مستوى الرياضيين في مختلف الأنشطة , إذ لا يمكن أن نطلب من اللاعب الواجبات المهارية مع تجريده من التدريب الذهني لأنها الأساس في إظهار الحركة على شكل سلوك منظم وعلى وفق هذا المفهوم فإن على المدرب الرياضي التعامل مع لاعب كرة القدم ضمن أدبيات التدريب الذهني. وبما أن المدربين في الوقت الحالي يبحثون بشكل دائم ومستمر عن طرائق تدريبية مشابهة للأداء أثناء المنافسة من خلال تطوير مستوى الأداء الهجومي للاعبين واكتساب الميزة التنافسية لديهم، وواحدة من هذه الأساليب لتطوير القدرات الحركية والمهارية من خلال أسلوب التدريب الذهني إذ تعد من الطرق الهامة في المجال الرياضي، كونها تحسن من كفاءة الأداء من خلال تنمية الصفات العقلية والتكتيكية باستخدام الكرة أثناء الوحدات التدريبية البدنية والحركية في لعبة كرة القدم، وأيضاً تساعد المدرب على تحفيز أفكار لاعبيه في الجانب الخططي والمهاري في إتخاذ القرارات الهجومية من خلال التصرف الصحيح.

2-1 مشكلة البحث:

تعتمد لعبة كرة القدم الحديثة بشكل واسع وكبير على استخدام الأساليب التدريبية الحديثة التي تعمل على تطوير حالات اللعب المختلفة بكل جوانبها سواء كانت الحركية والمهارية والخططية ، والذهنية منها بهدف تسريع الأداء ودقته من خلال القراءة الجيدة لحالات اللعب، ومن خلال عمل الباحثون في مجال التدريب والتدريس ومشاهدتهم الدقيقة للكثير من المباريات والوحدات التدريبية لأندية محافظة بابل بدوري الدرجة الأولى والممتاز وكذلك قلة الدراسات العلمية التي بحثت حول تأثير التدريب الذهني على تطوير القدرات الحركية والأداء المهاري معاً على الرغم من أهمية التدريب البدني والمهاري، فأن الاهتمام بالجوانب الذهنية والتكتيكية قد يكون له تأثير على أداء اللاعبين الفني والحركي ، من هنا جاءت فكرة الدراسة حول تأثير التدريب الذهني على تطوير أهم القدرات الحركية والمهارات الفردية والجماعية للاعبين كرة القدم الشباب ، ولا حل للدراسة الحالية إلا من خلال تحديد الأهداف الآتية ...

3-1 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمارين ذهنية مركبة لتطوير أهم القدرات الحركية والمهارات الهجومية للاعبين كرة القدم الشباب.
- 2- التعرف على تأثير التمارين الذهنية في بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية للاعبين كرة القدم الشباب لمجموعتي البحث (التجريبية-الضابطة) في اختبارات البحث.

4-1 فرضيات البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية-البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية للاعبين كرة القدم الشباب.
2. معرفة نسب التأثير للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاعبين كرة القدم الشباب.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو شباب نادي بابل الرياضي بأعمار (17-19) سنة بكرة القدم للموسم الرياضي (2024-2025).
- 2-5-1 المجال الزمني: من تاريخ (2024/9/21) إلى تاريخ (2024/11/26)
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي بابل الرياضي لكرة القدم- بابل.

2- الطريقة والأدوات:**2-1 منهج البحث:**

استخدام الباحث المنهج التجريبي الذي يتلاءم مع مشكلة الدراسة الحالية، وهو التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (التجريبية - الضابطة)، للاختبارات القبلية والبعدية.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث في الدراسة وتمثلت العينة بلاعبي نادي بابل الرياضي المشارك في دوري الدرجة الأولى لفئة الشباب بكرة القدم، للفئة العمرية (17-19) سنة للموسم الرياضي (2024-2025)، وبلغ عدد مجتمع البحث (24)، وأستبعد (4) لاعبين منهم لأجراء التجارب الاستطلاعية، ليصبح العدد النهائي للعينة (20) لاعباً، لتشكل عينة البحث الرئيسية نسبة مئوية مقدراها (7.61%) من مجتمع البحث الكلي، وقام الباحثون بإجراء التجانس لعينة لهم في (المتغيرات الأساسية)، وكما مبين في الجدول (1).

جدول رقم (1) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	170.3	5.079	0.164
الكتلة	كغم	64.05	4.693	0.071
العمر	سنة	17.3	0.605	0.872

"تكون العينة متجانسة إذ لم تتجاوز قيمة معامل الالتواء $(1 \pm)$ ".

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية، شبكة المعلومات العالمية والأنترنت، كاميرا فيديو عدد(1) يابانية الصنع نوع (Canon)، جهاز حاسوب محمول، ساعة توقيت الكترونية. صافرة عدد (2)، كرات قدم عدد(10)، سيت تدريب ملون عدد(12)، شواخص ملونة عدد(8).

2-4 تحديد المتغيرات المبحوثة قيد الدراسة وترشيح اختباراتها:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية والمراجع السابقة قام الباحثين بعرض مجموعة من المتغيرات الحركية والمهارية على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال كرة قدم والتدريب الرياضي ملحق (2) وتم الاتفاق من قبلهم على المتغيرات الموضحة أدناه كمتغيرات

البحث الأكثر فعالية والتي حصلت على نسبة تفوق (75%) ولكل متغير اختبار يمثلته وهي كالتالي:

-المتغيرات الحركية وأشملت على الآتي (سرعة الاستجابة - السرعة الحركية).

-وأما المتغيرات المهارية وأشملت على الآتي (المنافسة - التهديد)

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً _ الاختبارات الحركية :

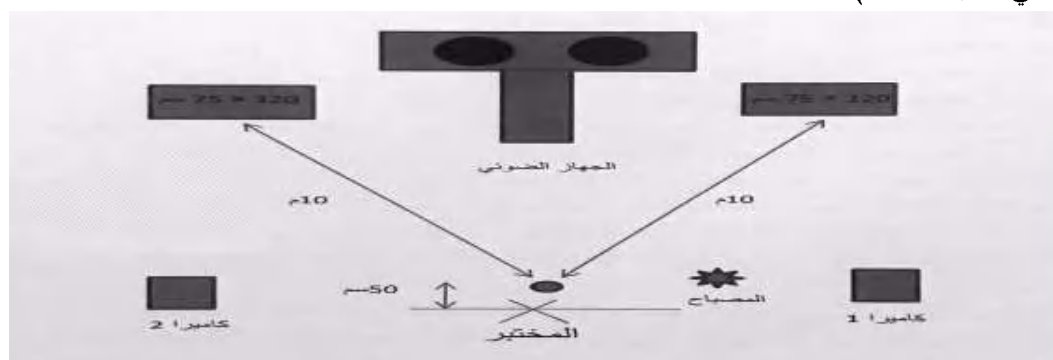
1-اختبار سرعة الاستجابة الحركية .

الغرض من الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية بالكرة.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (4)، هدف صغير قياس (120سم عرض 75سم إرتفاع) عدد (2)، كاميرا فيديو (300صورة/ثانية) عدد (2)، جهاز كهربائي يحتوي على ضوئين بالجانب، ومع ضوء ثالث يوضع قرب موقع الكرة لغرض ظهوره عند الكاميرا وتكون أضائته مع أي ضوء من الضوئين المثبتين على الجهاز الكهربائي.

طريقة الأداء: يقف المختبر على بعد (50) سم عن الكرة وامام الجهاز الضوئي في المنتصف، ويكون على جانبي الجهاز اهدف صغيرة (120سم عرض 75سم إرتفاع) ويركل اللاعب الكرة نحو الهدف الصغير الذي يبعد (10)م عن موقع الكرة بالاتجاه الذي يحدده الضوء (أي إذا كان الضوء الذي أضاء يميناً يركل اللاعب الكرة نحو الهدف اليمين والعكس صحيح) وتعطى لكل لاعب (3) محاولات وتحتسب له أفضل محاولة وتوضع كاميرا الفيديو في الجانب لغرض قياس الوقت من لحظة ظهور المثير الى لحظة ترك الكرة لقدم اللاعب.

التسجيل: يكون احتساب الوقت من لحظة ظهور المثير الى لحظة ترك الكرة لقدم اللاعب. (محمد علي مجيد، 2014)



2- اختبار السرعة الحركية (سرعة الأداء)

اسم الاختبار: (المناولة نحو المصطبة) لمدة (30 ثانية)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للمناولة (سرعة الأداء).

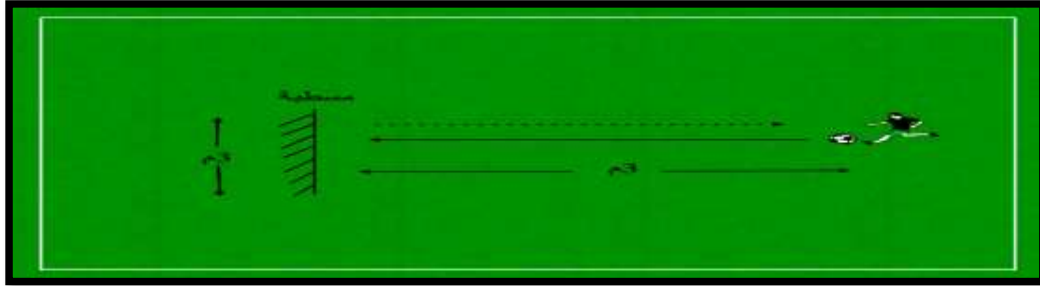
الأدوات المستخدمة: صافرة، مصطبة، كرة القدم، شريط قياس، ساعة توقيت.

طريقة الأداء: يقوم اللاعب عند سماع الصافرة بركل الكرة من على بعد (3م) نحو مصطبة

بعرض (3م) ويستمر بالمناولة بعد ارتداد الكرة مدة (30ثا) وكما موضح بالشكل رقم (3).

التسجيل: يحتسب للاعب عدد المناولات الصحيحة التي يقوم بتأديتها خلال (30ثا). (ضياء

ناجي عبود، 2003)



ثانياً: الاختبارات المهارية :

1- مهارة المناولة:

اسم الاختبار: اختبار المناولة باتجاه الهدف الصغير على بعد (10 م).

الغرض من الاختبار: سرعة و دقة المناولة.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم، شواخص، شريط قياس، هدف صغير ابعاده (100*75) سم.

طريقة الأداء: يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (10م) من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم

المناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف ولمدة (3) ثواني، وكما في الشكل (6).

طريقة التسجيل: يعطى لكل مختبر (3) محاولات وتحسب جميعها إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة

الناجحة التي تدخل الهدف مباشرة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العמוד او العارضة، وتدخل

الهدف، وصفر للمحاولة الفاشلة عندما تكون الكرة خارج الهدف وتكون درجة اللاعب مجموع

درجات المحاولات الثلاثة. (اسعد لازم، 2004، ص27).

2- مهارة التهديف:

اسم الاختبار: التهديف نحو هدف مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين .

هدف الاختبار: قياس سرعة ودقة التصويب نحو الهدف .

الأدوات: كرات قدم عدد (10)، شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار، هدف كرة قدم قياسات دولية مقسم إلى مربعات حجم المربع (120*120) سم ماعدا المربع رقم واحد يمثل المنطقة الوسطى من المرمى المتبقية بعد تقسيم المربعات، ملعب كرة قدم.

طريقة الأداء: توضع (6) كرات قدم في أماكن على بعد مسافة (16.5) م ، وكما موضح في الشكل (7)، إذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر ولمدة (6) ثواني على أن يتم الاختبار من وضع الركض، ويبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي بالكرة رقم (6)، ولا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم تسجيل أي هدف من الأهداف الثلاثة من كل جهة فضلاً عن الهدف الوسط ويعطى للمختبر محاولة واحدة.

طريقة التسجيل: تحتسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف (6) المحددة من كلا الجانبين وهدف الوسط إذ تحتسب درجات كل كرة من الكرات الستة خلال الـ (6) ثواني كالاتي:

(4) درجات عند التهديف في مجال رقم (4)

(3) درجات عند التهديف في مجال رقم (3)

(2) درجات عند التهديف في مجال رقم (2)

(1) درجات عند التهديف في مجال رقم (1).

(صفر) خارج الهدف، وتكون مجموع الدرجات الكلية للاختبار (24) درجة. (مفتي إبراهيم، 2005، ص260)

5-2 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحثون تجربة استطلاعية على ملعب نادي بابل الرياضي لكرة القدم، بتاريخ (2024/9/22) والموافق يوم (الأحد)، وباستخدام عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (4) لاعبين ، الغرض منها معرفة زمن الاختبارات، وتحديد زمن التمرينات الذهنية وتحديد عدد التكرارات وزمن الراحة بين المجموعات، تحديد شدة التمرينات المركبة من خلال الزمن القصوي لكل تمرين.

6-2 إجراءات تجربة البحث:

الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية على عينة البحث في بتاريخ (2024/9/23) في الساعة (9:00) صباحاً ، ولمدة يومان وذلك لمعرفة المستوى الحقيقي للاعبين قبل البدء بتطبيق

التجربة وعلى النحو الآتي: - اليوم الاول: شمل قياس الاختبارات الحركية (السرعة الحركية - سرعة الاستجابة)، اليوم التالي: شمل قياس الاختبارات المهارية: (الدرجة - التهديف).

تنفيذ التجربة الرئيسة للبحث: طبقت المجموعة التجريبية (التمرينات الذهنية المركبة) بتاريخ (2024\9\25) الموافق يوم الاربعاء ، وبواقع (2) وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة (8) أسابيع ، وعليه تم تنفيذ (24) وحدة تدريبية تكون (4) اسابيع في فترة الاعداد الخاص و(4) أسابيع في فترة ما قبل المنافسة ، زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة وأستغرق تنفيذ التمرينات الذهنية المركبة (40) دقيقة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

الاختبارات البعدية: بعد الإنتهاء من تطبيق التجربة الرئيسية قام الباحثون بأجراء القياس البعدي بتاريخ (2024/11/26) الموافق يوم (الثلاثاء)، مع مراعاة جميع الإجراءات التي كانت في الاختبارات القبلية.

2-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية: وهي: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات المرتبطة، اختبار (t) للعينات المستقلة.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي-البعدي

لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات المهارية:

جدول (2) يبين قيم المعالم الإحصائية لمتغيرات البحث للاختبارات القبلية والبعدية لدى

المجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±			
المجموعة التجريبية	السرعة الحركية	درجة	14.1	1.595	22.4	1.505	10.705	0.000	معنوي
	سرعة الاستجابة	ثانية	1.538	0.113	0.814	0.130	13.930	0.000	معنوي
	المناولة	درجة	2.8	0.632	5.9	0.314	17.267	0.000	معنوي

التهدف	درجة	5.5	1.581	18	1.154	29.193	0.000	معنوي
--------	------	-----	-------	----	-------	--------	-------	-------

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (9) قيمة (t) الجدولية = (2.26).

جدول (3) يبين قيم المعالم الأحصائية لمتغيرات البحث للاختبارات القبليّة والبعدية لدى

المجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
			±ع	-س	±ع	-س			
المجموعة الضابطة	السرعة الحركية	درجة	14	1.763	18.4	0.975	7.832	0.000	معنوي
	سرعة الاستجابة	ثانية	1.536	0.099	1.092	0.083	8.863	0.000	معنوي
	المناولة	درجة	2.6	0.843	3.9	0.566	4.333	0.002	معنوي
	التهدف	درجة	6.2	1.032	12.6	1.264	11.816	0.000	معنوي

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (9) قيمة (t) الجدولية = (2.26).

من خلال ملاحظة جدول (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الحركية والمهارية ويعزو الباحثون سبب ذلك التفوق إلى فاعلية التمرينات الذهنية التي قد راعت دمج الجوانب العقلية مع الجوانب المهارية والحركية وهذه ميزة خاصة ونوعية لترايط التمرينات مع بعضها من جانب أعطاء قدرة مع المهارة بشكل يحقق الانسجام مع قابلية اللاعب لتقليل المسارات الحركية الغير مطابقة مع الاداء المركب وتنظيم أوقات التمرين وتقنين الأحمال التدريبية وتربطها مع متطلبات لاعب كرة القدم , وبذلك حقق برنامج المجموعة التجريبية مبدأ الخصوصية بالتدريب, "القاعدة الذهبية للبرامج التدريبية الخاصة بأعداد وتطوير المستوى هو التهيئة لتكوين الخصوصية بالتدريب , والتي تمثل الحركات التي يتم ادائها في البرنامج أن تكون مقاربة بقدر كبير للحركات التي يواجهها اللاعب أثناء المباراة " (Biran Mackenzie,2000)

ومن خلال ملاحظة جدول رقم (2) تبين أيضا الفروق المعنوية للأداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية في أداء المهارات الهجومية لكرة القدم (المناولة والتهديف) والذي اظهرته النتائج إلى المنهجية التي أتبعها الباحثون في صياغة مفردات الوحدات التدريبية وفق أسلوب علمي والتدرج الصحيح في إعادة التمرينات وتكرارها مما أدى إلى إتقان اللاعبين للمهارات الهجومية .

كما اظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاداء المهاري وهذا بسبب التمرينات الذهنية الحركية المطبقة والتي تميزت بالتنوع المستمر طيلة فترة تطبيق الوحدات التدريبية , وهذه الحالة وضعت اللاعبين أمام كم كبير من مواقف المقننة والمشابهة لظروف المنافسة مما يعني أن اللاعب سوف يعتاد على هذه المواقف وبالتكرار سوف يتمكن عقلياً من اختيار الاستجابة الملائمة مع زيادة في دقة الأداء والتقليل من زمن الأداء , وبهذا الصدد تؤكد دراسة (زينب صالح, 2022) على أن التمرينات المركبة هي واحدة من " التمرينات التنافسية التي يتم تطبيقها في مواقف متنوعة وفقاً لشروط وقانون اللعبة , فهي من الوسائل التي تحسن شكل التدريب خلال فترات الاعداد المختلفة . (زينب صالح كاظم , 2022, ص31)

من خلال ملاحظة الجدول (3) يتبين وجود فروق معنوية في المتغيرات الحركية والمهارات الهجومية لدى المجموعة الضابطة، ويعزو الباحثين سبب المعنوية إلى التمرينات المعدة التي إستمرت (8) أسابيع في فترتي الأعداد الخاص ومقابل المنافسات والتي كانت مرتكزة على تمارين السرعة والخفة وتغيير الاتجاه حيث أن جزء من متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة سرعة الأداء والتصرف الحركي السريع أثناء المباراة .

3-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين

التجريبية والضابطة في القدرات الحركية والمهارية:

جدول (4) يبين المعالم الاحصائية وقيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات

البحث الحركية والمهارية في الاختبار البعدي.

متغيرات البحث	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	ع	س-	ع	س-			
السرعة الحركية	1.505	22.3	0.961	18.4	7.70	0.001	معنوي
سرعة الاستجابة	0.130	0.815	0.084	1.092	5.668	0.000	معنوي

المناولة	5.9	0.315	3.9	0.565	9.731	0.000	معنوي
التهديف	18	1.154	12.7	1.262	9.970	0.000	معنوي

*درجة الحرية (20-2=18).

* معنوي إذا كان مستوى الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين معنوية الفروق لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات المبحوثة (الحركية، المهارية) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثين ظهور هذه النتائج إلى استخدام التمرينات الذهنية المركبة والتي أعدت وفق أسس علمية تتناسب مع أفراد المجموعة التجريبية والتي كان هدفها بأكثر من اتجاه والتي تتناسب الحمل التدريبي مع هذا المستوى والتي تعمل على تطوير الصفات الحركية والمهارية الأساسية للاعبين كرة القدم، كما ويعزو الباحثون بأن التطور الحاصل بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات الحركية والمهارية للدراسة الحالية يعود إلى طريقة التدريب المتبعة التي تمثلت بطريقة التدريب التكراري، وأيضاً طريقة استخدام التمرينات الذهنية التي تتصف بالتشويق والأثارة وتطوير الجوانب الذهنية والعقلية للاعبين حيث يمكن من خلالها إيجاد الحلول العديدة أثناء المباراة وهذا ما أكدته (اثير عصام واحمد ناجي) " أن كرة القدم الحديثة شهدت تطوراً كبيراً في النواحي المهارية والذهنية والخططية، وهذا ما يمكن ملاحظته عندما نشاهد مباريات كرة القدم في وقتنا الحالي " (اثير عصام واحمد ناجي، 2019)، فالفرق المعنوية بالنسبة لمتغير سرعة الاستجابة جاء نتيجة التمرينات الذهنية المركبة المعدة من قبل الباحثين التي تم استخدامها في الوحدات التدريبية خلال القسم الرئيسي التي كان لها دوراً إيجابياً في تطور عمل الجهاز العصبي المركزي وكذلك تتأغم وتجانس عمل المثبرات الخارجية مع الجهاز العصبي ، لتنفيذ العمل الحركي إذ أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى توافق الحركات التي تحتاج إلى سرعة الاستجابة وأخذ القرار المناسب وبأوقات متعددة وغير محددة وهنا يتطلب منه تركيزاً عالياً من قبل الجهاز العصبي المركزي واستجابات حركية سريعة ولا تنفذ وتؤدي كل هذه الواجبات دون السرعة ولجميع أجزاء النظام الحركي لذا يتوجب السيطرة على هذه الحركات.

ويعزو الباحثون التطور في متغير السرعة الحركية (سرعة الأداء) إلى استخدام التمرينات الذهنية المركبة التي كان لها الأثر الواضح في التطوير إذ أن هذه التمرينات كانت بمثابة طريقة جديدة لدى اللاعبين بحيث أبعدت الملل الذي كان يسيطر على اللاعبين من خلال استخدام التمارين المعتادة مما أدى إلى استثارة اللاعبين لأداء تمريناتهم بشكل جدي ، كونها إشملت على تمرينات تحسين وتطوير هذه الصفة المهمة من السرعة باستخدام الكرة وهذا ما أكدته (طه اسماعيل) " أن

سرعة الأداء هي السرعة القصوى لانقباض العضلة مع العضلات الأخرى عند الأداء". (طه إسماعيل وآخرون، ص1989)

أما الفروق المعنوية التي ظهرت في متغير المناولة في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية فيعزو الباحثون إلى استخدام التمرينات الذهنية المركبة بأستخدام الكرة أثناء الجمل التكتيكية مما ساهم في هذا التطور وهذا يتفق مع ما أشار إليه (حنفي محمود، 1982) "يمكن أن يصبح اللاعب في الأداء الفني للمهارة اليأ عند التدريب المنتظم بالكرة وتكرار والممارسة من التمرينات الخاصة وبأكثر من كرة (حنفي محمود مختار، 1982، ص76).

وأما فيما يخص الفروق المعنوية التي ظهرت في متغير مهارة التهديف في الاختبارات البعيدة فيعزوها الباحثون إلى فاعلية التدريبات المستخدمة التي ساهمت في تطوير مهارة التهديف للاعبين كرة القدم والتي إستخدمت في الوحدات التدريبية مما جعل التمارين مشابهة لما يحدث في المباراة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (ثامر محسن، وآخرون 1999) "ان المدرب يلجأ الى مختلف الأساليب التدريبية التي يرى أنها تسهل من عملية التدريب وتزيد من فاعليتها أثناء المباراة". (ثامر محسن إسماعيل، 1989، ص375)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1-التمرينات الذهنية المركبة عملت على تطوير القدرات الحركية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

2-ساهمت التمرينات الذهنية في تطوير حالات الأنسجام والأداء الجماعي بين اللاعبين.

3-أدى المنهج المعد من قبل المدرب إلى تطوير المتغيرات الحركية والمهارات الهجومية، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القلبية- البعيدة للمجموعة التجريبية.

4-حققت المجموعة التجريبية تطوراً واضحاً على المجموعة الضابطة في جميع القدرات الحركية والمهارية التي تناولها البحث.

4-2 التوصيات:

1-اعتماد التمرينات الذهنية المركبة في الوحدات التدريبية لما لها من أثر إيجابي في تطور الجانب المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

2-أعتماد التمرينات الذهنية المركبة التي تتسم بطابع التشويق والأثارة وفي نفس الوقت تعمل على زيادة القدرة الحركية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

3- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات في مجال التدريب الذهني والعقلي والخططي للفئات السنية ولمختلف الألعاب.

المراجع العربية والأجنبية:

- اسعد لازم علي، 2004: تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد).
- اثير عصام واحمد ناجي، 2019: تأثير أسلوب الكرة الشاملة في تطوير مستوى الأداء الخططي للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 31، العدد 2، 2019.
- ضياء ناجي عبود، تأثير استخدام منهج تدريبي وفق مستويات الحمل الفترية منخفضة ومرتفعة الشدة في تطوير بعض المهارات الحركية بكرة القدم، (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2003) ص 73.
- محمد علي مجيد زاير، 2014: أثر التمرينات باستخدام جهاز مساعد في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديف لدى للاعبين الشباب بكرة القدم، (أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية).
- ثامر محسن وموفق مجيد المولى، 1999: التمارين التطويرية بكرة القدم، ط1: (الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع).
- طه إسماعيل وآخرون، 1989: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، (القاهرة، دار الفكر العربي).
- زينب صالح كاظم، 2022: تأثير تمرينات مركبة بأدوات تدريبية في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي لأداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لدى اللاعبين بأعمار تحت 17 سنة، التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية للبنات، جامعة الكوفة، ص 31.
- مفتي إبراهيم حماد، 2005: الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم، (القاهرة، دار الفكر العربي، ص 260).
- ياسر محمد حمود، 2022: اثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير مستوى الإنجاز لفعالياتي رمي القرص والمطرقة في ألعاب القوى، اطروحة دكتوراه، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية الدراسات العليا، التربية البدنية والرياضية، ص 20.

- Biran Mackenzie 2002 : Sports Coach–Plyometrier, BBC Education , webGuide , "
http://www.Brianmac.Deman.co.uk/Plymo.Htm.

ملحق (1)

أنموذج من التمرينات الذهنية المركبة المستخدمة في البحث

(التمرين الأول) : تمرير الكرة بين ثلاث لاعبين بتبادل المراكز والتهديف .

الهدف من التمرين : تطوير الجانب الذهني لمهارتي المناولة والتهديف .

الأدوات : ملعب كرة قدم – كرات قدم – صافرة .

وصف التمرين : يقف ثلاث لاعبين عند منتصف الملعب المسافة بينهم (10) م , لاعب رقم (1) في الوسط معه الكرة واللاعبان (2 و 3) أحدهما في الجهة اليمنى والآخر في الجهة اليسرى , ويوضع لاعبين مدافعين أمامهم المسافة بينهما (6) م , يبدأ التمرين بقيام اللاعب رقم (1) بتمرير الكرة الى اللاعب (2) ثم يجري لتبادل المراكز مع رقم (3) الذي يستلم كرة من (2) لاعب ليكرر التمرين وعند سماع صافرة الحكم يقوم اللاعبون الغير مستحوزين على الكرة بالقطع من خلف المدافعين وأستلام التمريرة من اللاعب المستحوز على الكرة حسب موقف المدافعين وأداء مهارة التهديف على المرمى.

(التمرين الثاني) : القفز من فوق الشواخص والدرجة والتمرير والتهديف .

الهدف من التمرين : تطوير الأداء المهاري والحركي .

الأدوات : كرة قدم (1) شاخص عدد (3) إرتفاعه (30) سم , هدف متحرك .

وصف التمرين : يقف اللاعب رقم (1) أمام ثلاث شواخص وبعد آخر شاخص توضع كرة حيث يقوم اللاعب بالقفز بكتا القدمين من فوق الشواخص الأول ثم يدحرج بالكرة لوسط الملعب لأداء التمريرة للاعب رقم (3) الذي يتحرك بالوقت نفسه لعمل الاسناد الامامي وبعد أن يستلم الكرة ويسيطر عليها ثم يمررها إلى اللاعب (2) الذي يستلم الكرة ويدحرج بها بين الشواخص وبعد الانتهاء من آخر شاخص يمررها نحو اللاعب (4) الذي يقوم بإخمادها ثم تمريرها الى اللاعب رقم (1) المتحرك باتجاه الهدف والذي يمرر بلمسه واحدة الى اللاعب (4) المنطلق باتجاه الهدف ثم إستلام الكرة والتهديف على المرمى.

(التمرين الثالث) : الهجوم بخمسة لاعبين على كل الملعب .

الهدف من التمرين : تطوير الأداء المهاري والحركي .

الادوات : ملعب قانوني – كرة قدم – ساعة توقيت – صافرة .

وصف التمرين : يقف (5) لاعبين حسب مراكز اللعب , ثم يقوم اللاعب الاول من نقطة الجزاء
مناولة الكرة الى اللاعب (3) الذي يجري بالكرة إلى الوسط وبنفس الوقت يقوم اللاعب رقم (2)
بالجري بسرعة نحو الجناح الايمن , ليقوم اللاعب رقم (2) بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (5)
الذي يجري نحوه للأستلام والدوران لمناولة الكرة من خلال (3) مدافعين إلى (2 أو 4) الذي
يجري نحو الجناح الأيسر بأقصى سرعة واللاعب الذي يستلم التمريرة يقوم بالتهديف .

(التمرين الرابع) : الحركة على الشاخص الملون .

الهدف من التمرين : تطوير الجانب الذهني والحركي .

الادوات : ملعب قانوني - كرات قدم - قمصان لعب ملونة - (2) ألوان - ساعة توقيت .

وصف التمرين : توزع الشواخص والأقماع في كل الملعب , بين كل شاخص وآخر مسافة (10)
م, وتشكل الشواخص والأقماع حسب التسلسل والألوان (أحمر , أصفر), يقف كل لاعب في وسط
المسافة التي بين الشواخص , يبدأ التمرين بصفارة المدرب ويقوم اللاعبون بالحركة السريعة في
أماكنهم ثم يطلق المدرب صافرة مع رفع إحدى البطاقتين الحمراء أو الصفراء فيقوم اللاعب
بالحركة على الشاخص المحدد من قبل المدرب بسرعة مع مراعاة تطبيق التمرين من السهل إلى
الصعب.