

تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات العقلية والأساسية للناشئين بكرة القدم*

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

أ.م.د. فرات جبار سعد الله

م.م. ضياء حمود مولود

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن التقدم الذي حدث في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال المنافسات الرياضية لم يكن وليد الصدفة إنما كان نتيجة جهود مابها العلماء والمتخصصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير درات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات .

و د كان لكرة القدم نصيب كبير من التطور الذي شهدته الألعاب الرياضية الفردية منها والفردية وذلك يعدها اللعبة الأولى في العالم جمهوراً واهتماماً وإثارة و عليه فان مدربي كرة القدم يتسابقون مع الزمن في سبيل الارتقاء بجميع جوانب إعداد هذه اللعبة، وخير دليل على ذلك هو ما شاهدناه في بطولتي كاس العالم الأخيرتين (٢٠٠٢-٢٠٠٦) من تطور فاق التوسع في جوانب أعداد اللاعبين (البدنية والمهارية والخطية والنفسية).

لذا كان المدربون يفتشون في كل ما ينمي ويطور هذه الجوانب وبالأخص منها الجانب المهاري و د وجدوا أن التمرينات المركبة التي يؤديها اللاعب تلعب دوراً كبيراً في تطوير جوانب الأعداد المذكورة ومنها الجانب المهاري، والتي ذكرها (Arnold 1981) " وهو أن المطلوب من المتعلم أن يقوم بتطبيق أشكال متنوعة لتنفيذ المهارة بأوضاع مختلفة وأن يتمرن على أداء المهارة في و ف مشابه أو مقارب لحالات اللعب الحقيقية " (١)

إن أداء التمرينات المركبة تفرض على اللاعب جملة من المهارات العقلية تبدأ من الانتباه ثم التركيز ثم تركيز الانتباه ثم التصور العقلي ... وصولاً إلى الاستجابة الحركية لغرض حل الواجبات الحركية المطلوب من اللاعب أدائها، على أساس إن التمرينات المركبة ترفع مستوى أداء اللاعبين نتيجة لتأثير هذه التمرينات على الجانب المهاري وكذلك على المهارات العقلية وإن المهارات العقلية تلعب دوراً رئيساً في السلوك الحركي للاعب وفي الانفعالات والاستجابات كما تعد من أهم العوامل المؤثرة في عملية تعلم المهارات الحركية للاعبين.

* البحث مستل من رسالة ماجستير للطالب ضياء حمود مولود .

(1) Arnold, Aek ; Developing Sport Skills , (New Jersey Monograph Motor Skills, 1981) p.78.

إن للمهارات العقلية دوراً رئيساً في السلوك الحركي اليومي للإنسان بصورة عامة والمهارات الأساسية الخاصة باللعبة التي يمارسها الرياضي بصورة خاصة ومنها كرة القدم، وذلك من خلال الإقبال على الحركات الزوالة تصاد بالجهد المبذول ودقة في اتخاذ القرار من خلال معلومات دقيقة وبرامج حركية متنوعة مخزونة في الذاكرة مما يؤدي إلى حصول الاستجابة الحركية الدقيقة وبالتالي الوصول إلى اللاعب المتكامل الذي يحتاجه لعبة كرة القدم.

تأتي أهمية البحث في استخدام التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية سيؤدي إلى ممارسة الناشئين للكثير من الحركات المشابهة لحالات اللعب وهذا بدوره يؤدي إلى تطوير المهارات العقلية والأساسية أثناء المنافسه .

٢-١ مشكلة البحث :

إن تنمية وتطوير المهارات العقلية في كرة القدم تبدأ من الفئات العمرية وذلك لخصوصية هذه اللعبة وتميزها بالكم الهائل من الاستجابات المختلفة والمتغيرة باستمرار أثناء المباراة، وعلية ونتيجة هذا التميز نجد أن لاعب كرة القدم يجب أن يتميز بالانتباه والملاحظة الدقيقة والمستمرة لحركات الخصم ومن ضمنهم الذي بحوزته الكرة لأن غياب الانتباه وفقدان الكفاءة في متابعة نواحي اللعب المختلفة يؤدي إلى خسارة الجهد المبذول وفشل خطط اللعب إضافة إلى عدم احتفاظه بأدائه المهاري الجيد ، إلا أن الباحث ومن خلال خبرته كونه لاعباً ومدرباً ومن متابعته لبعض فرق الناشئين وجد أن أغلب المدربين يركزون في مفردات مناهجهم التدريبية على تطوير الجانب البدني والجانب المهاري، و لة اهتمام بعض المدربين على تطبيق الأساليب العلمية المتضمنة تطوير المهارات العقلية الأساسية ضمن مناهجهم التدريبية أثناء استخدام التمرينات المركبة مما دعا الباحث إلى استخدام هذه التمرينات إسهاماً منه في رفع مستوى اللعبة.

٣-١ أهداف البحث :

١. إعداد تمرينات مركبة لتطوير بعض المهارات العقلية والأساسية للناشئين بكرة القدم.
٢. التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات العقلية للناشئين بكرة القدم.
٣. التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية للناشئين بكرة القدم.

٤-١ فرضا البحث :

١. وجود تأثير للتمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات العقلية للناشئين بكرة القدم.
٢. وجود تأثير للتمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية للناشئين بكرة القدم.

٥-١ مجالات البحث:

توصل البحث الى الاستنتاجات الآتية :-

- ١ :- ظهر ان طريقة التدريب المتداخل للتمرينات المركبة هي افضل من الطرق الاعتيادية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .
- ٢ :- إن طريقة تداخل التمرينات المهارية المركبة د اثرت ايجابياً في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في مهارات موضوع البحث .
- ٣ :- أن المنهج التدريبي المعد للمجموعة الضابطة لم يؤد إلى تطوير مهارات (المناولة والتهديف والجري بالكرة والاحماد) ، كما حصل للمجموعة التجريبية التي استخدمت طريقة التداخل في التمرينات المهارية المركبة .
- ٤ :- إن الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة د اظهرت عدم وجود فروق معنوية لدى المجموعتين .
- ٥ :- لم يحصل أفراد المجموعة الضابطة على نتائج أفضل في الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

الباب الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي Experimental Research لملاءمته وطبيعة البحث.

٢-٣ عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على(٢٧) ناشئاً من نادي ديالى الرياضي لفئة الناشئين للاعمار دون ١٦ سنة والمسجلين رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٠٥-٢٠٠٦ مع استبعاد حراس المرمى من الاختبارات .

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :-

ويقصد بادوات البحث " الوسيلة التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة " (١)

١-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

- جهاز حاسوب (P4)+ راصد C.D.
- جهاز عرض (Data Show).
- كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony).
- جهاز تسجيل صوتي لتثبيت التركيز نوع(Panasonic).
- جهاز صوتي يشير بسهم إلى جهة اليمين واخر لجهة اليسار.
- حاسبة يدوية نوع (Sharp) .
- جهاز ياس الوزن نوع (Sochnle) صنع (صيني).
- شريط ياس الطول.
- حبل.

(١) وجيه محبوب طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٨٨) ص١٣٣

- شواخص عدد(١٠).
- علم.
- ساعة تو يت الكترونية عدد(٢). نوع (T.F) صنع (صيني)
- بورك لتخطيط مناط الاختبارات وتحديدها.
- كرات دم عدد (١٠)
- شريطلاص لتقسيم الهدف .
- ا لام رصاص عدد(٣٠) .
- كراسي عدد(٥).
- اهداف تدريب متحركة بقياس الهدف القانوني .
- ملعب كرة دم .
- صافرة نوع (AGME).

٢-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:-

- ١- المصادر و المراجع العربية والأجنبية .
- ٢- المقابلات الشخصية .
- ٣- استمارات الاستبانة .
- ٤- الاختبارات والمقاييس.
- ٥- الملاحظة والتجريب.
- ٦- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين .
- ٧- الوسائل الإحصائية .

٤-٣ تحديد متغيرات البحث:-

١-٤-٣ المهارات العقلية:

يبين الجدول(١) المهارات العقلية التي تم اعتمادها في البحث، ويبين الجدول نفسه اختبارات هذه المهارات التي تم تطبيقها على أفراد العينة .

جدول (١)

يبين المهارات العقلية واختباراتها المستخدمة في البحث

الاختبارات المختارة	المهارات العقلية	ت
اختبار (بوردين انفيومف) لقياس مظاهر الانتباه	الانتباه	١
اختبار (رينر- مارتنيز ١٩٩٣) تعريف اسامة كامل راتب	التصور العقلي	٢
اختبار الجري لمسافة (١٠م) لمثير متسلسل	الاستجابة الحركية	٣

٢-٤-٣ المهارات الأساسية بكرة القدم:

يبين الجدول (٢) المهارات الأساسية بكرة القدم التي تم اعتمادها في البحث، ويبين الجدول نفسه اختبارات هذه المهارات التي تم تطبيقها على أفراد العينة .

جدول (٢)

المهارات الأساسية واختباراتها المستخدمة في البحث

ت	المهارة الأساسية	الاختبار المختار
١	الدرجة	درجة الكرة بـ (١٠) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (١.٥) م ذهاباً وإياباً.
٢	المناوله	مناوله الكرة نحو (٣) دوائر على الأرض (٣-٥-٧)م لمسافة (١٥) م متحدة المركز.
٣	المراوغة (الخداع)	حركة اللاعب مع الكرة بأداء المراوغة والمرور من جهة واحدة.
٤	التهدف	التهدف بعدد من الكرات نحو هدف مقسم الى مربعات.

٣-٥ تجانس العينة في مؤشرات النمو:-

لمنع تأثير الفروق الفردية في مؤشرات نمو الناشئين على متغيرات البحث التي تؤثر على نتائج التجربة تطلب تجانس العينة عن طريق منحى التوزيع الطبيعي إذ استخدم قانون معامل الالتواء لمؤشرات النمو (الطول، الوزن، العمر).

جدول (٣)

يبين تجانس العينة في مؤشرات النمو (الطول، الوزن، العمر)

ت	مؤشرات النمو	وحدة القياس	الوسط الحسابي \bar{x}	الانحراف المعياري $\pm s$	الوسيط و	معامل الالتواء ل
١	الطول	سم	١٦٤	٦.٥٠	١٦٥	-٠.٤٦
٢	الوزن	كغم	٤٧.١١	٧.١١	٤٥	+٠.٨٩
٣	العمر	سنة	١٥.٢٢	٠.٦٤	١٥.٥	-١.٣٠

يبين الجدول (١) أن عينة البحث متجانسة في مؤشرات النمو (الطول، الوزن، العمر) إذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (-٠.٤٦، +٠.٨٩، -١.٣٠) هي جميعها قيم محصورة بين ± ٣ إذ انه كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (± ٣) دل ذلك على ان الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً .

٣-٦ التجارب الاستطلاعية:

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق و
قيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات العقلية

ت	الوسائل الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	س ف	م ج ح ف	قيمة (t)		دلالة الفروق
					المحتسبة	الجدولية*	
١	اختبار (بوردن انفيموف) لقياس حدة الانتباه	درجة	٧٣.٩٥	٤١٨٧٢	٩.٥٧	٢.٠٦	معنوي
٢	اختبار (بوردن انفيموف) لقياس تركيز الانتباه	درجة	٢٤.٣٧	٢٩٨٨.١١	١١.٨٣		معنوي
٣	اختبار (ريز مارتنز) لقياس التصور البصري	درجة ٢٠-٤	٣.٧٤	٩٠.٩٨	١٠.٣٨		معنوي
٤	اختبار (ريز مارتنز) لقياس التصور السمعي	درجة ٢٠-٤	٢.٨١	٢٨.٠٧	١٤.٧٨		معنوي
٥	اختبار (ريز مارتنز) لقياس تصور الحس حركي	درجة ٢٠-٤	٢.٦٦	٤٧.٩٨	١٠.٢٣		معنوي
٦	اختبار (ريز مارتنز) لقياس التصور الانفعالي	درجة ٢٠-٤	٢.٧	٤٥.٦٣	١٠.٨		معنوي
٧	الجري لمسافة (١٠م) لمثير متسلسل	زمن / ثا	٠.٥٣	٣.٥٢	٧.٥٧		معنوي

من العرض والتحليل المبين في الجدول (٤) أظهرت هذه النتائج بان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات المهارات العقلية ولصالح الاختبار البعدي .

وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات المركبة التي أدخلت في المنهج التدريبي على تطوير بعض المهارات العقلية ومنها حدة الانتباه " اذ تعد واحدة من أهم المهارات العقلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم بدرجات كبيرة أثناء تعلم المهارات الحركية وخاصة أثناء الوحدات التدريبية وهذه المهارة تتطلب أعلى درجة أو مستوى من حدة الانتباه لغرض فهم اللاعب لكافة أجزاء المهارة الحركية المطلوب تعلمها والتدريب عليها"^(١) الأمر الذي يؤدي إلى إعطاء صورة متكاملة عن طبيعة الأداء الحركي للمهارة المطلوب تنفيذها أو الخطة المطلوب التدريب عليها.

ذا يحتاج لاعب كرة القدم في عمليات التعلم الأولى للمهارة الحركية الانتباه الكامل لمجريات الأداء الحركي بشكله الكامل والجزئي من خلال استقبال المثيرات الرئيسية المشاركة في العمل والتي تأتي من حاستي السمع والبصر مما يؤدي الى تكوين آلية العمل الحركي بواسطة اختيار المثير الرئيسي المناسب للعمل الحركي وبالتالي تكوين او اختيار الاستجابة الحركية المناسبة للمثير المختار.

وكذلك أظهرت النتائج إلى ان تطوراً حاصل في التركيز وتركيز الانتباه اذ ان التمرينات المركبة أعطت لعينة البحث فرصة جديدة للسيطرة والتحكم في الأفكاوما زاد على دقة التركيز لديهم وذلك بعزل العوامل المشتتة للانتباه ومحاولة التركيز على الجوانب المرتبطة بالأداء التي لعبة

أميركة حنا مر س؛ بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بالتصويب بكرة اليد (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٤) ص ٢٧

دوراً مهماً في تطور درة التركيز لديهم، فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق هو الذي يستطيع ان يوف بين مواه الجسدية والعقلية لكيانه الخاص^(١).
اذ ان لاعب كرة القدم بحاجة إلى ضبط التوتر لغرض السيطرة على أدائه المهاري والخططي وان الثقة العالية بالنفس لدى اللاعب تساعد بالتغلب على المواقف الصعبة أثناء المباراة وهذا ما أكده (راتب، ١٩٩٧)^(٢) إذ ان زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب أثناء المباراة تساعد على زيادة تركيز الانتباه مما يؤدي الى لة توتر اللاعب.

وتزداد أهمية تركيز الانتباه وخاصة عند المهاجمين لغرض استغلال الفرص للتخلص من المدافعين او خط فرصة سهلة لزميله بالإضافة الى مدى استغلال هذه الظاهرة أثناء التهديد من الحالات الثابتة او في حالة الانفراد بحامي الهدف، كما أشار (الخشاب، ١٩٩٩)^(٣).
كذلك أظهرت النتائج إلى أن التمرينات المركبة أدت إلى تطور التصور العقلي لعينة البحث ومنه التصور البصري للأداء الحركي إذ كلما زادت الأشياء التي نراها زادت معرفتنا بها ويقول المثل المشهور ((ان صورة واحدة أفضل من ألف كلمة))وبمعنى آخر ان التفكير بالصورة يسبب التفكير بالكلمات في أكثر الأحيان فضلاً عن ذلك فان الصور هي المناط الفعلية التي يكتسب الإنسان خبرته منها، أما الكلمات فهي مجرد دلالات صوتية على تلك المناط.
ان التمرينات المركبة أعطت معلومات وتكرارات عقلية كافية لضمان تحسن الصورة الداخلية للجهاز العصبي من خلال تقوية الممرات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى هذه العضلات العاملة ويتفق مع هذا الرأي (راتب ١٩٩٥)^(٤).

وكذلك أظهرت النتائج على وجود تطور في التصور السمعي ويعتقد الباحث ان هذا يرجع الى طبيعة التمرينات المركبة التي استخدمت في المنهج التدريبي إذ ان مفردات المنهج ساعدت على ضبط الحركات والإحساس بالإيقاع الحركي لكل أجزاء الحركة بصورة ربيبة من الأداء الفعلي وان تحسين التصور السمعي يرجع الى استخدام المعلومات السمعية التي يعطيها المدرب وتحويلها الى برامج تصويرية في الدماغ، أي ان الدماغ يأخذ صورة عن المحيط اما عن طريق النظر وجمع المعلومات البصرية او عن طريق السمع وتحويل الكلمات الإرشادية والوصفية التي يعطيها المدرب إلى صور تدخل إلى الدماغ ويتفق مع هذا الرأي (شمعون، ١٩٩٥)^(٥).

وكذلك أظهرت النتائج على وجود تطور في التصور الحس حركي، ويعتقد الباحث ان السبب يعود الى البرنامج التدريبي الذي استخدم التمرينات المركبة التي أعطت فرصة جيدة لعينة البحث لملاحظة الإحساس الحركي للمهارات ومحاولة إعادتها وتكرارها عقلياً مما يعزز دة الإشارة الحسية الذاتية والآتية من العضلات، وان الإحساسات الحركية تلعب دوراً مهماً في عملية التوافق بالنشاط للحركات المركبة التي تتطلب التميز من أجزائها المختلفة، وكذلك رأي (Gross. Et,) (1986)^(٦) في دراسته عن التأثير في اكتساب وحفظ الحركات عن طريق السيطرة على القابلية التصورية.

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

(٢) أسامة كامل راتب؛ المصدر السابق ، ١٩٩٧، ص ٣٤٢

(٣) هير اسم الخشاب (وآخرون)؛ المصدر السابق ، ١٩٩٩، ص ٢٧٩

(٤) أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي / المفاهيم والتطبيقات : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥) ص ٣١٥-٣٣٣.

(٥) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال؛ التدريب العقلي في التنس : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥) ص ٨٦-٦٦

(٦) Gross et .al ; Imagery ability and the acquisition of retention of movement , memory and cognition, 14,1986,pp.469-477

"ان تطور التصور الحس حركي يبدأ من تطور أنماط حركية مهارية محدودة وان هذا التطور يزداد مع ارتقاء عدد من الأنماط الحركية الأكثر عمومية وفائدة في حل مشاكل أو واجبات حركية كما إن معالجة المعلومات الحركية تعتمد على المستوى الحركي الذي يتمتع به الناشئ، ولكي يتطور الناشئ أكثر عليه أن يحول نظام المعلومات الحركية نحو المهارات الأساسية التي يمارسها ولأنه لا يستطيع أن يبحث هذه الأشياء بشكل حركي. فعليه أن يعالجها إدراكيا وهذا ما يسمى بالمزاوجة الإدراكية - الحركية".^(٣)

وكذلك أظهرت النتائج إلى ان التمرينات المركبة التي استخدمت في المنهج التدريبي وتكرارها سيخفض من الحالة الانفعالية فكل ما كان الجهاز العصبي المركزي (C.N.S) منخفض الاستثارة زادت السيطرة الحركية وزادت الدقة لان الانفعال يكون بمستوى واطى، مما أعطى للاعبين فرصة جيدة للسيطرة على الانفعالات بصورة ملائمة وعزلها، وان التمرينات المركبة تؤدي إلى عزل الأفكار غير مطلوب التركيز عليها اذ يكون التركيز في المهارات التي يؤديها اللاعب أثناء التمرين الواحد.

وهذا يؤدي إلى تحسن دقة التحكم بالانفعالات لان أكثر الانفعالات تكون نتيجة التفكير لان "الفكر يؤكد المزا والمزا يولد التصرف"^(٣) ولغرض السيطرة على المزا يجب ان يكون هناك سيطرة على الفكرة والتي تكون عن طريق التركيز الداخلي وعزل الأفكار وبذلك تنخفض الانفعالات المصاحبة للأفكار المناسبة.

وكذلك أظهرت النتائج ان هناك تطور حاصل في زمن الاستجابة الحركية، اذ ان مفردات المنهج التدريبي المتضمن على التمرينات المركبة كان موفقا في تطور زمن الاستجابة الحركية وذلك لاحتوائه على تمرينات وتشكيلات تميزت بأدائها الحركي بالانتقال بحركة الجسم من مهارة إلى أخرى والذي سيؤدي إلى "زيادة سرعة كفاءة الجهاز العصبي لدى اللاعب في إدارة العمل العضلي الذي يؤدي بالوصول إلى مرونة العمليات العصبية بمقدرة عالية في الانتقال ما بين عمليات الاستثارة وعمليات الكف"^(٤).

وان استخدام التمرينات المركبة المتنوعة والتكرارات سيؤدي إلى دقة العضلة على الانقباض والانبساط بسرعة عالية ان" دقة العضلة على الارتخاء والمطاطية تعد عاملاً مهماً لتحقيق السرعة العالية والأداء المهاري الجيد."^(٥).

٤- عرض ومناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبلي والبعدي لعينة البحث

:

جدول (٥)

(٢) نبيل محمود شاكر؛ معالم الحركة الرياضية، النفسية والمهارية، ط ١ (ديالى، مطبعة المنتبي، ٢٠٠٧) ص ٥٤.

(٣) Burns, Feeling Good, Burgees comp U.S.A 1978, p.34

(٤) أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٧) ص ١٨٧

(٥) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سعفسيولوجيا اللياقة البدنية، ط ١؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣) ص ١٨٨

