

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البصرة

كلية التربية الرياضية

# تأثير التدريب العقلي في تطوير التنظيم الادراكي وتركيز الانتباه ومستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم

بحث تجريبي

على عينة من لاعبي طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية  
الرياضية - جامعة البصرة

أعداد

م . م حيدر عوفي احمد الطائي

2010 م

1431 هـ

## مستخلص البحث

### تأثير التدريب العقلي في تطوير التنظيم الادراكي وتركيز الانتباه ومستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم

الباحث

م.م حيدر عوفي احمد

اشتمل البحث على خمسة ابواب:

تضمن الباب الاول المقدمة واهمية البحث والتي تم التطرق فيها الى اهمية التعليم والتربية باعتبارها من الامور المهمة في نهضة وتقدم البلدان المتحضرة والمتقدمة وكما للجانب الرياضي دور مهم وحساس في ذلك التقدم حيث يعد التعليم اساسي ومهم لتقدم الانسان خصوصا اذا تم بناء البرامج التعليمية بصورة اكثر علمية ودقة مع الأخذ بعين الاعتبار الأهمية الكبيرة والخاصة للتدريب العقلي باعتباره من الاساليب التعليمية الناجحة والتي اخذت حيزا كبيرا في مجال التعلم في اغلب الدول المتطورة لما له من دور مهم في عملية التعليم والاهتمام بالمبتدئين حتى نضمن استخدام القدرات العقلية وتطويرها منذ بداية التعلم مما يساعد على تخطي المصاعب التعليمية وتسريع تعلم المهارات واتقانها. من هذا المنطلق اصبحت الحاجة ملحة لوضع برنامج للتدريب العقلي ومعرفة تأثيره في تطوير بعض قدرات اللاعبين المبتدئين العقلية والمهارية.

اما مشكلة البحث فان الجميع يعرف ان التدريب العقلي عامل هام في اكتساب وتطوير المهارات الحركية حيث يساعد في تدريب اللاعب على استخدام طرق متعددة تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول الى مستوى افضل. لهذا فان الباحث يرى ان المدرب لا يعطون الاهمية الحقيقية للتدريب العقلي مما انعكس سلبا على انخفاض مستوى الاداء وخصوصا لمهارتي المناولة والتهديف والتي تعدان اكثر المهارات اداء في اللعب بعد ذلك تم التطرق الى اهداف البحث والتي تضمنت التعرف على تأثير التدريب العقلي في تطوير التنظيم الادراكي وتركيز الانتباه ومستوى تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم وكذلك التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة وكذلك التعرف على الفروق البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ثم تم التطرق الى المجالات الثلاث والتي تضمنت عينة البحث من اللاعبين المبتدئين لطلبة المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة وكذلك الى المجالات المكانية والزمانية. ثم الانتقال الى الباب الثاني والذي احتوى الدراسات النظرية والدراسات المشابهة والتي تضمنت مواضع تركيز الانتباه للمناولة بكرة القدم والتهديف بكرة القدم. اما الباب الثالث والذي تضمن منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لملامته حل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه على عينة قوامها (30) طالبا من طلبة كلية التربية الرياضية المبتدئين في ممارسة لعبة كرة القدم بالطريقة العمدية وبعدها تم توزيعهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بحيث اصبحت كل مجموعة (15) طالب حيث اجراء التكافؤ للمجموعتين في متغيرات البحث بعدها تم استخدام الاختبارات العقلية والمهارية واستخلاص النتائج وتحليلها بالطرق الاحصائية المتبعة.

اما الباب الرابع فقد تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج حيث قام الباحث بعرض وتحليل ومناقشة النتائج للجدول الموجودة. واخيرا فقد احتوى الباب الخامس على اهم الاستنتاجات والتوصيات والتي تضمنت الاتي :

1. ظهور نتائج اختبارات قيد البحث القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري تقدم الاختبارات البعدية على الاختبارات القبلية.

اما اهم التوصيات

1- التاكيد على استخدام التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري مما اثبتته من شمولية وكفاية مؤثرة في التعليم.

## **Abstract**

### **Effect of mental training in developing the comprehensive management attention focusing and the level of learning skills of passing and goaling in football**

**Assist. instructor: Haider Awfi Ahmed**

The first chapter concluded the significance and the introduction of research in which the significance of learning and education have been discussed considering them as important matters in progressing the civilized and developing countries. The sport side has also an important and sensitive role in the progressing where essential learning is very important in developing the human especially in building learning programs in scientific and accurate shape especially when the big importance of mental training is showed as interesting with the beginners. The using of mental ability and its developing from the beginning of learning of learning is to help to overcome the learning difficulties and teaching the skills. From this, the need of putting a program for mental training became very necessary and its effect in developing the skilfull and mental abilities of some beginners. The researcher sees that trainers don't care to the real significance of mental training which reflex negatively on the decreasing of performance level especially in passing and coaling which have more skills especially in running of playing. After that, it was talking about the aims of research which concluded the significance on the effect of mental training in developing the comprehensive management, attention focusing and the level of learning of some basic skills in football and also to know the differences between post and posterior tests. The posterior differences between controlling and experimental group are clearly identified. The third level which concluded the sample of research of beginners for the student of first stage in college of sport education/university of Basrah is also discussed and also the place and time levels. The third chapter contains the theoretical and identical studies. It concluded the attention focusing steps for passing and goaling in football. The third chapter concluded research program and its field procedures. The research used the experimental program of tow controlling and experimental groups, because of its suitability to resolve the research problem and achieve its aim on a sample of (30)students of college of sport education of beginners in training the game of football which selected randomly. After that those

players have been distributed randomly to two groups: controlling and experimental. Each group was of (15) students. The equivalence of two groups has been completed in the variation of research. After that the mental and skilful tests have been used. The conclusion of results and its analysis has been treated by using statistical means. The fourth chapter concluded the showing and analyzing and discussing of results. The researcher showed analyzing and discussing of results of present tables. Finally, the fifth chapter concluded the conclusion and the recommendations. showing the results of tests research for both post and posterior groups of training groups. Mental training accompanied with skilful learning has been used. ensuring on the using of mental training accompanied with skilful learning and its perfect effect on the learning.

## 1 - التعريف بالبحث :

### 1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

يعد التعليم والتربية من الأمور المهمة في نهضة البلدان وتقدمها فنجد من يهتم بهاتين المؤسستين ويعطي حقهما لأبناء شعبه فانه من البلدان المتحضرة والمتقدمة وفي جميع مجالاته المختلفة سواء الاقتصادية أو الاجتماعية أو السياسية أو الرياضية .

وفي جانب تخصصنا نلاحظ أن الجانب الرياضي له الدور الفاعل في نهضة البلدان أكثر من المجالات الأخرى لأنها تتعامل مع الإنسان بصورة مباشرة وليس بصورة غير مباشرة كما في الجوانب الأخرى لذا يعد التعليم أساسى ومهم لتقدم الإنسان وخصوصا إذا تم بناء البرامج التعليمية بصورة أكثر علمية ودقة. وأكثر تخصصا لنوع الفعالية الرياضية .

وتعد لعبة كرة القدم من الفعاليات الشعبية الواسعة وأصبحت أم الألعاب الرياضية وأكثرها جمهورا.. لذا كان واجب على العاملين في الحقل الرياضي السعي في تقدم تلك اللعبة بمختلف جوانبها سواء البدنية أو المهارية أو الخططية أو النفسية. من خلال تعليمها أولا باستخدام البرامج التعليمية المناسبة وثانيا تطويرها من خلال البرامج التدريبية المتطورة .

ومن المعروف أن أثناء تعليم المهارات الرياضية يصاحبها زيادة في الاستثارة الانفعالية والتوتر وقلة تركيز الانتباه مما حدا بالخبراء والباحثين التوجه إلى اتجاهات حديثة في التعليم والتدريب ومنها التدريب العقلي الذي يتميز بتأثيره الواضح في التغلب على زيادة الاستثارة

الانفعالية وتحسين الأداء الحركي للرياضيين.. ومن بين الأهمية الخاصة للتدريب العقلي الاهتمام بالمبتدئين حتى استخدام القدرات العقلية وتطويرها منذ بداية التعليم مما يساعد على تخطي المصاعب التعليمية وتسريع تعلم المهارات وإتقانها .

ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة إلى وضع برنامج للتدريب العقلي ومعرفة تأثيره في تطوير بعض قدرات اللاعبين المبتدئين العقلية والمهارية، مما حدا بالباحث تبني هذا الموضوع بهدف المساهمة في النهوض بالعملية التعليمية والتدريبية في رياضة كرة القدم .

## 1- 2 مشكلة البحث :

يعد التدريب العقلي واحدا من أهم الطرق في تعليم المهارات الأساسية بكرة القدم فهو يمكن ان يزيد في أدراك وتركيز للأداء المهاري الذي يسبق التطبيق .

فاللاعب مثلا يستطيع أن يراجع ذهنيا أدائه المهاري قبل القيام به مباشرة وهذه المراجعة يكون لها فائدة كبيرة في الفعاليات الرياضية مثل كرة القدم وخصوصا أثناء المناولة والتهديف. أن الغرض من هذه المراجعة هو الابتعاد عن الأداء الخاطئ وإعادة الأداء الصحيح.

وبالرغم من الفوائد الكثيرة التي يستطيع أن يجنيها اللاعب من التدريب العقلي يرى الباحث من خلال خبرته المتواضعة أن المدربين لا يعطون الأهمية التي تستحقها . مما انعكس على انخفاض مستوى الأداء وخصوصا لمهارتي المناولة والتهديف لأنهما أكثر المهارات أداء في اللعب .

### 1-3 أهداف البحث :

1. اعداد تمرينات للتدريب العقلي في تطوير التنظيم الادراكي ( تركيز الانتباه) ومستوى تعلم ومستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم.
2. التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في تطوير التنظيم الادراكي ( تركيز الانتباه) ومستوى تعلم ومستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم.

### 1-4 فروض البحث :

- 1-وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير التنظيم الادراكي وتركيز الانتباه في تطوير التنظيم الادراكي ( تركيز الانتباه) ومستوى تعلم ومستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم.
- 2- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير التنظيم الادراكي وتركيز الانتباه في تطوير التنظيم الادراكي ( تركيز الانتباه) ومستوى تعلم ومستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم.

### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : عينة من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة البصرة .

1-5-2 المجال المكاني : ملاعب كلية التربية الرياضية جامعة البصرة .

1-5-3 المجال الزماني : 3 / 1 / 2010 . 3 / 5 / 2010 م .

### 3- الدراسات النظرية

#### 2-1 الدراسات النظرية :

##### 2-1-1 تركيز الانتباه :

(يستقبل الفرد من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله، ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات (بعملية الإدراك) وعندما يدرك الفرد المعلومات أو المثيرات سواء خارجية أو داخلية فإنه يستطيع بذلك اتخاذ القرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو مثيرات أو معلومات محددة من بين هذه المثيرات أو المعلومات المدركة، وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها) (1) .

وإذ أن مفهوم الانتباه عام فجوهره التركيز، وقد عرف التركيز (هو عزل كل المثيرات وتوجيه الانتباه إلى مثير واحد فقط) (2) .

ويمكن التعرف على أهمية تركيز الانتباه من خلال العلاقة بين تركيز الانتباه ومراحل التعلم الحركي (حيث أن تركيز الانتباه على أبعاد مهارة في مرحلة التوافق الأولي يساهم في تطوير الأداء، في حين أن التركيز على أجزاء المهارة في مرحلة الإتقان قد يضر بمستوى الأداء.. ففي المجال الرياضي يمكن اضطراب تناغم أداء المهارة عن طريق التركيز على مفردات الأداء، فإذا كان هناك لاعب متميز في رمية القفز بكرة السلة وطلب منه أداء نموذج عملي أمام مجموعة من اللاعبين فإن الأداء يضطرب لأنه طلب من التركيز على وضع اليد وحركة الرسغ والمتابعة، ويصبح الأداء غير مترابط، وذلك بسبب تركيز الانتباه على أجزاء المهارة، ومن ناحية أخرى فإن التركيز على أبعاد محتوى المهارة هو عملية مساعدة للأداء وغالبا ما يكون ضروريا في مرحلة التوافق الأولي من التعلم) (3) .

1. عبد الستار جبار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة-تحليل-تدريب-قياس ، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000، ص45.

2. يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 ، ص47.

3. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفر العربي ، 1996 ، ص259 .

(أن تركيز الانتباه دورا مهما في عملية التدريب الرياضي اذ انه في مراحل البناء الرياضي يجب تثبيت مكونات المعلومات باستمرار ويتم ذلك من خلال الطرائق المتنوعة ذات المتطلبات العلمية والمرتبطة بالتكرار التي تتطلب من الرياضي التركيز وقابلية لإعادة الذاكرة ويتم تطويرها خلال العملية التدريبية او المنافسة، ويجب تركيز الانتباه المركز لحل الواجبات الرياضية سواء أكان ذلك في التدريب او المنافسة ، ويجب تركيز انتباه الرياضي بواسطة البيانات الدقيقة والتحديد المستمر والشرح الواضح وكذلك يجب تطوير الانتباه المركز بواسطة مواقف معينة باستمرار لكي تحصل عمليتا الثبات والتطور ، فضلا عن ذلك فان مراحل التمرين تؤدي إلى التخلص من التأثير السلبي في الانتباه المركز وفي الوقت نفسه لا بد من التأكيد على تكيف الرياضي على التأثيرات السلبية لقابلية التركيز ) (1) .

## 2-1-2 المناولة بكرة القدم :

تعد المناولة من أكثر المهارات أهمية في كرة القدم ويرجع ذلك لكونها الأكثر استخداما طوال زمن المباراة ، وهي تحدد انتقال الكرة من لاعب لآخر يكون في وضع أفضل وموقع أحسن ، وهي الوسيلة الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الهجومي عن طريق الربط والتعاون بين أفراد الفريق الواحد .

ويؤكد مفتي إبراهيم (أن المناولة المتقنة تعد الوسيلة الأساسية في ربط اللعب وتنفيذ الخطة والفريق الذي يتقن أفرادها المناولة ويستخدمونها بنجاح يتصف أداءه باللعب الجماعي) (2) .

(أن التمرير أمر أساسي لكل لاعب كرة قدم لأنه يستخدم في أثناء اللعبة أكثر من أي مهارة ، فبعد استلامهم للكرة يفكر اللاعبون بصورة مباشرة بالمبادرة إلى التمرير إلى الزميل وهذا يكون نسبة (80%) وفي نسبة (20%) الباقية أما أن يدحرج اللاعبون الكرة او يهدفون إلى المرمى كذلك من الأهمية أن يتطور الفريق والأفراد أيضا أسلوبهم بشكل جيد ومفيد) (3) .

1. هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد ، مطبعة اوفيست التحرير ، 1975 ، ص 262-263.
2. مفتي إبراهيم حماد : الأعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص 12.
3. كمال ياسين لطيف : تأثير تدريب بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطور بعض المهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، 2004 ، ص 28.

## 2-1-3 التهديف بكرة القدم :

هو الوسيلة أفعاله التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس في الدفاع داخل منطقة الجزاء ، وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلا قابليته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن إطار قانون اللعبة (1) .

(أن التهديف من أهم المهارات الأساسية بكرة القدم حيث يشغل نسبة كبيرة لارتقاء اللاعب مهاريا لذا يجب أن تلامز تعلم الناشئين دون التركيز على مركز اللاعبين ) (2) .

(أن أجادة التهديف وإمكانية لاعبي الفريق لمحاولة إصابة الهدف تعطي إمكانية ارتفاع مستواهم وبذل أعلى جهد لتحقيق الفوز) (3) .

ويرى الباحث أن جميع خطط اللعب بوسائلها المتعدد هدفها الوصول إلى مرمى الفريق المنافس لإحراز الإصابات، ويتطلب ذلك وجود عنصرين أساسيين يجب الجمع بينهما السرعة والدقة فالتهديف السريع والدقة العالية في إصابة الهدف تفاجئ المنافس وبخاصة حراس المرمى .

- 
1. حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم , مطبعة الإشعاع، الإسكندرية ، 2001 ، ص182 .
  2. ضياء منير فاضل : علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلى لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم , رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 2000 ، ص30.
  3. عمار كاظم خليف : اثر برنامج مقترح لتطوير مهارة التهديف بكرة القدم , رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 1999 ، ص7.

#### 4- منهجية البحث وإجراءات الميدانية

##### 1-3 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

##### 2-3 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطلبة المرحلة الأولى وهم المبتدئين في ممارسة لعبة كرة القدم . والبالغ عددهم (30) طالبا وبعدها تم توزيعهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بحيث أصبحت كل مجموعة (15) طالبا . وتم تكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث وكما في جدول (1)

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متغيرات البحث
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.732	11.735	130.5	11.461	134.75	الذكاء
غير معنوي	0.475	0.414	5.200	0.351	5.133	التنظيم الإدراكي وتركيز الانتباه
غير معنوي	0.592	7.037	2.666	5.164	1.333	المناولة
غير معنوي	0.592	0.258	1.066	0.351	1.133	التهديف

\*قيمة T الجدولية بدرجة حرية ( 28 ) وتحت احتمال خطأ  $0.05 = 1.697$

### 3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة :

1. المصادر العربية والأجنبية .
2. استمارات استبيان .
3. الاختبارات .
4. المقابلات الشخصية .
5. كرات قدم .
6. شريط قياس .
7. مربعات حديدية .

### 3-4 الاختبارات المستخدمة :

تم الاستعانة بالاختبارات المقننة والمطبقة في البحوث السابقة<sup>(1)</sup> . وعلى نفس العينة والبيئة العراقية وهي :

### 3-4-1 اختبار التنظيم الاداري وتركيز الانتباه<sup>(2)</sup> .

يقيس الاختبار القدرة على التنظيم الإدراكي في مواقف يثير الارتباك كما يقيس القدرة على تركيز الانتباه. ويتكون الاختبار من شبكة من الخطوط السوداء المتقاطعة مطبوعة داخل مستطيل على أرضية بيضاء ويبلغ عددها (25) خطأ ، ولكل خط رقم مسلسل على يسار المستطيل ويبدأ الترقيم من أعلى إلى أسفل (ملحق 1) وعلى المفحوص أن يتتبع كل خط من الجانب الأيسر ويكتشف أين ينتهي في الجانب الأيمن ويكتب في المربع الصغير على الجانب الأيمن الرقم المقابل للخط المدون عند باديته والاختبار محدد بزمن قدره (5) دقائق .

---

1. ليث محمد : تأثير التدريب العقلي في تطوير بعض القدرات العقلية ومستوى تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة , 2004 , ص76 .

2. أبو العلاء احمد عبد الفتاح واحمد عمر روبي : انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي , القاهرة , عالم الكتب , 1986 , ص154-155 .

3. رجاء محمود أبو علام : مقياس وكسلر لذكاء الاطفال , الكويت , مطبعة جامعة الكويت , ص7-8 .

3-4-2 اختبار وكسلر للذكاء<sup>(3)</sup>.

ويمكن أداء هذا الاختبار للأفراد الذين يبلغ عمرهم (16) عام فما فوق .

3-4-3 اختبار المناولة بكرة القدم<sup>(1)</sup>.

a. الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة .

b. الأدوات المستخدمة :

1. منطقة محددة لأجراء الاختبار .

2. كرات قدم عدد (5 او أكثر) .

3. ترسم ثلاث دوائر متحدة المركز أقطارها على التوالي (2 م , 4 م , 6 م ) ويعطى إليها

الدرجات على التوالي (6 , 4 , 2) حيث يكون الدوائر نقطة بين خط البداية والدوائر الثلاث

التي تكون مسافة (20 م) .

c. التسجيل : تعطى اللاعب (5) محاولات متتالية . تحسب عدد الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من

المحاولات الخمس .

3-4-4 اختبار دقة التهديف بكرة القدم<sup>(2)</sup>.

d. الاختبار : التهديف من الثبات في الضربات الحرة المباشرة بكرة القدم .

e. الهدف من الاختبار : قياس الدقة في التهديف .

f. الأدوات المستخدمة : ملعب كرة قدم , كرات عدد (20) , شريط قياس , مربعات حديدية عدد (4)

تعلق في زوايا المرمى الأربعة , حبال تعلق في المرمى , أطواق مربعة ودائرية الشكل .

3-5 إجراءات البحث الميدانية .

3-5-1 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية في يوم الخميس الموافق 7 / 1 / 2010 على المجموعة

التجريبية فقط وذلك لإعطاء مدة تعليمية قصيرة لتطبيق التدريب العقلي لاكتساب خبرة في كيفية

تطبيقه وكذلك معرفة الزمن المحدد للتدريب العقلي , وكانت تهدف التجربة الاستطلاعية إلى : -

1. زهير قاسم خشاب وآخرون : تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية بكرة القدم , بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي

السادس وكليات وأقسام التربية الرياضية , جامعة الموصل , 1990, ص 47 .

2. لوي كاظم : تأثير استخدام التمرينات الخاصة في تطوير دقة مهارة التهديف من الضربات الحرة المباشرة بكرة

القدم , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة , 2003 , ص 43 .

- التعرف على أهم المعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات .
- تدريب فريق العمل المساعد على تسجيل البيانات وتطبيق الاختبارات .
- تقنين التمرينات المقترحة ومعرفة الزمن والراحة الكافية .

### 3-5-2 الاختبارات القبلية :

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية ( العقلية والمهارية ) في يومي الأحد والاثنين الموافق 17 - 18 / 1 / 2010 . وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات وطريقة التنفيذ من أجل العمل قدر الإمكان على خلق الظروف نفسها في للاختبار البعدي .

### 3-5-3 برنامج التدريب العقلي المقترح ( التجربة الرئيسية ) :

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية في يوم الثلاثاء الموافق 19 / 1 / 2010 لمدة (12) أسبوع مشتمل على (24) وحدة تعليمية ويواقع (2) وحدتين تعليمية أسبوعيا وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (50) دقيقة وقد خضعت المجموعتان ( الضابطة والتجريبية ) للظروف التعليمية نفسها إذ تم تعليم المجموعة الضابطة لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم ( المناولة والتهديف ) بالاعتماد على مفردات المنهاج في مدة (10) دقائق المتبع في كلية التربية الرياضية وبوساطة مدرسي مادة كرة القدم في حين تم تعليم المجموعة التجريبية للمهارات نفسها لكن باستخدام التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري ( ملحق 1) . وانتهى تطبيق البرنامج بتاريخ 2010/4/13 م .

### وقد شمل برنامج التدريب العقلي المقترح الخطوات التالية : -

- تدريبات التحكم في النفس : أداء عملية التنفس بحيث يكون الشهيق من الأنف والزفير من الفم مع مراعاة التنفس مع الإيعاز ليتسنى للمتعم التركيز على التنفس العميق والمنتظم من الداخل للوصول إلى الاسترخاء العضلي والعقلي .
- تدريبات تركيز الانتباه : وتتم عن طريق إعطاء المبتدئ نمودجا حيا التركيز على القسم الإعدادي للمهارة المراد تعلمها , ثم التركيز على القسم نفسه عقليا واخذ فترة راحة (20) ثانية بعد ذلك وهكذا بالنسبة للقسم الرئيسي والنهائي للمهارة .

- تدريبات التصور البصري : وتتم عن طريق إعطاء المتعلم نموذجا حيا ويهدف أساسا لتذكرة بخط سير الحركة ، التصور الكامل للمهارة التي أداها الا نموذج وذلك من خلال استرجاع المهارة عقليا ، مع الأخذ بعين الاعتبار التركيز على المراحل الفنية للمهارة .

### 3-5-4 الاختبارات البعدية :

بعد أن تم الانتهاء من تطبيق وحدات التدريب العقلي على أفراد المجموعة التجريبية ، أجرى الباحث الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث وللمجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) في يومي الأربعاء والخميس الموافق 14- 15 / 4 / 2010 ، مراعيًا بذلك الالتزام بالظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والأدوات والتي اتبعتها في الاختبارات القبالية وبمساعدة الكوادر التعليمية ذاتها .

### 3-6 الوسائل الإحصائية :

لغرض معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث فقد استخدم الوسائل الإحصائية التالية : -

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
3. اختبار (T) للعينات المرتبطة والمستقلة .

وقد تمت معالجة البيانات بجهاز الكمبيوتر على وفق البرنامج الإحصائي ( spss ver. 11 )

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض نتائج اختبارات المتغيرات قيد البحث القبلية والبعدية للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية لنتائج اختبارات المتغيرات قيد البحث القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة	س <sup>-</sup> ف	ع ف	قيم (T) المحسوبة *	الدلالة الإحصائية
1	تركيز الانتباه	التجريبية	2.600	0.632	15.922	معنوي
		الضابطة	0.933	0.703	5.137	معنوي
2	المناولة	التجريبية	28.00	12.649	8.573	معنوي
		الضابطة	21.333	5.164	16.000	معنوي
3	التهديف	التجريبية	2.000	0.378	20.494	معنوي
		الضابطة	1.133	0.516	8.500	معنوي

\*قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) تساوي (1.761)

بين الجدول (2) نتائج اختبارات المتغيرات قيد البحث ، بالنسبة لمتغير تركيز الانتباه فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية (2.600) و (0.632) ، وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (15.922) وهي اكبر من القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة (1.761) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى ، في حين بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة (0.933) و (0.703) ، وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.137) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05)

ودرجة حرية (14) والبالغة (1.761) , مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . وفيما يتعلق بمتغير المناولة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية (28.000) و(12.649) , وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي , بلغت قيمة (T) المحسوبة (8.573) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة (1.761) , مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي, في حين بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (21.333) و (5.163) , وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي , بلغت قيمة (T) المحسوبة (16.000) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة (1.761) , مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

وبالنسبة لمتغير التهديف فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية (2.000) و(0.378) , وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي , بلغت قيمة (T) المحسوبة (20.494) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة (1.761) , مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي, في حين بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (1.133) و (0.516) , وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي , بلغت قيمة (T) المحسوبة (8.500) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة (1.761) , مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

## 4-2 مناقشة النتائج :

أظهرت النتائج في الجدول (2) وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه ولصالح الاختبار البعدي ويرجع سبب ذلك الى فاعلية التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري , وهذا يتفق مع ما أشار إليه ( محمد العربي وماجدة ومحمد , (2001) : ترجع أهمية التدريب العقلي إلى أن المهارات العقلية تساعد اللاعب على الوصول إلى حالة عقلية والتي يمكنها أن تمنع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه " (1) , مما يساعد على زيادة تركيز الانتباه .

كما أظهرت النتائج في الجدول (2) وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المناولة والتهديف ولصالح الاختبار البعدي , ويرجع سبب ذلك إلى تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري , وهذا ما أشار إليه ( محمد حسن علاوي , 1995, ) أن " التدريب الذهني هو احد الطرائق التدريبية الهامة في رفع مستوى الأداء المهاري وتطوير المهارة الحركية " (2), وقد عزز ذلك ( سبيلكر , 1976) إن من فوائد استخدام التدريب الفعلي يشكل إمكانية جيدة ومكاملة للأداء المهاري " (3) . أما المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في تلك المتغيرات ذات العلاقة بالبحث(تركيز الانتباه والمناولة والتهديف) ويعود ذلك إلى المنهاج الحركي التعليمي واستخدام المحاولات التكرارية كان له الأثر الايجابي في زيادة التعلم وتطويره إذ " أن تكرار أشكال الحركات الرياضية هو لأجل تثبيت مجال وديناميكية سيرها " (4)

زيادة على ذلك إلى أن المنهاج الحركي التعليمي يرفع القدرة على التركيز وينمي القدرة على التفكير والملاحظة , كما ينمي لدى المتعلمين القدرة على المراقبة من خلال التدريب وعن طريق أصلاح الأخطاء إذ يرى المتعلم زملاءه أثناء أدائهم الحركات وعن طريق المراقبة يشخص الأخطاء لديهم .

1. محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي , ط1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2001 , ص80-81 .
2. محمد حسن علاوي (1995) اقتبس خليل إبراهيم احمد العزاوي : تأثير التدريب الذهني على تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركي ومستوى الأداء لتعلم مهارة الكعب على العقلة , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2000 , ص 65 .
3. سبيلكر (1976) اقتبس محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي , ط1 , الكويت , دار القلم للنشر والتوزيع , 1987 , ص189 .
4. كورت مانيل : التعلم الحركي , (ترجمة) عبد علي نصيف , ج2 , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1987 , ص244 .

3-4 عرض نتائج اختبارات المتغيرات قيد البحث والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية لنتائج اختبارات المتغيرات قيد البحث والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم المحسوبة * (T)	الدلالة الإحصائية
		الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية		
1	تركيز الانتباه	7.800	0.560	6.066	0.457	9.279	معنوي
2	المناوله	30.666	10.328	22.666	7.037	2.479	معنوي
3	التهدف	3.066	0.258	2.266	0.953	4.786	معنوي

\*قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) تساوي (1.761)

يتبين من الجدول (3) أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير تركيز الانتباه في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (7.800) و(0.560) وللمجموعة الضابطة (6.066) و(0.457) , وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت قيمة (T) المحسوبة (9.276) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) والبالغة (1.697) , مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية .

أما الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير المناولة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (30.666) و(10.328) وللمجموعة الضابطة (22.666) و(7.037) , وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.479) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) والبالغة (1.697) , مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية . كما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري التهدف في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (3.066) و(0.258) وللمجموعة الضابطة (2.266) و(0.593), وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين

المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.786) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) وبالبالغة (1.697) , مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 4-4 مناقشة النتائج :

لدى مناقشة نتائج تركيز الانتباه التي تم عرضها وتحليلها في جدول (3) وجد ان هناك فرقا معنويا لصالح المجموعة التجريبية , ويعزو سبب التطور إلى تطبيق التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري والذي أدى إلى ظهور نتائج أفضل من الاختصار على التعليم المهاري فقط , وهذا يتفق مع ما أشار إليه ( محمود عبد الفتاح , 1995 ) أن " التدريب العقلي يساعد اللاعب على تركيز الانتباه والانتباه الانتقائي لأجزاء المهارة الحركية المنشودة " (1) , وقد عززت ذلك ( ناهده عبد زيد وآخرون , 2002 ) لدى مناقشة نتائج ( المناولة والتهديف ) (2) التي تم عرضها وتحليلها في جدول (3) ظن أن هناك فرقا معنويا لصالح المجموعة التجريبية . ويعزو الباحث سبب هذا الفرق المعنوي للمجموعة التجريبية في قيمة هذه المتغيرات إلى تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري والذي أدى إلى ظهور نتائج أفضل من الاقتصار على التعليم المهاري فقط وهذا ما أشار إليه ( محمد العربي وماجدة محمد , 2001 ) " التدريب العقلي عامل هام في اكتساب وتطوير المهارات الحركية , إذ انه عند التصور العقلي لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية " (3)

1. محمود عبد الفتاح عثمان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق والتجريب , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1995 , ص 346 .
2. ناهده عبد زيد وآخرون : تأثير منهج للتدريب الفعلي على تطوير مستوى أداء مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة , علوم التربية الرياضية , مج1 , ع1 , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل , 2002 , ص 157-158 .
3. محمد العربي شمعون و ماجدة محمد إسماعيل : مصدر سبق ذكره , ص 79 .

حين يشير العديد من المتخصصين في المجال الرياضي ومجال علم النفس التعليمي إلى " ان استخدام التدريب العقلي المصاحب المدعم بالأداء العملي يؤدي إلى نتائج أكثر فاعلية في استخدام التدريب العملي بمفرده " (1) .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه ( نادفير , 1990 ) " أن درجة إتقان المهارات الحركية مرتبط بالكفاية العقلية والتعليم المهاري حقا " (2) .

ومع ما أشار إليه (سيلكر , 1976 ) " ان من فوائد استخدام التدريب الذهني تحسين تعلم المهارات الحركية في حالة الجمع ما بين التدريب الذهني والادعاء العملي " (3) .

- 
1. محمد عبد الغني عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي , ط1 , الكويت , دار التعليم للنشر والتوزيع , 1987 , ص188
  2. روبرت نادفير (1990) اقتبسته أغاريد صبيح لازم : اثر برنامج للتدريب الذهني في مستوى تعلم السباحة الحرة , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1999 . ص72 .
  3. سيلكر (1976) اقتبسها محمد عبد الغني عثمان , مصدر سبق ذكره , ص189 .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات :

1. ان المجموعة التجريبية قد حققت نتائج جيدة في الاختبارات البعدية بين منهجية تطبيق البرنامجين .
2. ان المجموعة التجريبية قد تفوقت في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة في تطبيق البرنامج العقلي .

### 5-2 التوصيات :

1. التأكيد على استخدام التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري لما أثبتته من شمولية وكفاية مؤثرة في التعليم .
2. إجراء دراسات مشابهة تتناول فعاليات رياضية أخرى ومهارات مختلفة .

## المصادر العربية

- أبو العلاء احمد عبد الفتاح واحمد عمر روبي : انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي , القاهرة ، عالم الكتب ، 1986.
- حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم , مطبعة الإشعاع ، الإسكندرية، 2001.
- رجاء محمود أبو علام : مقياس وكسلر لذكاء الأطفال , الكويت ، مطبعة جامعة الكويت .
- روبرت نادفير (1990) اقتبسته أغاريد صبيح لازم : اثر برنامج للتدريب الذهني في مستوى تعلم السباحة الحرة , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1999 .
- زهير قاسم خشاب وآخرون : تصميم وتفتين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية بكرة القدم , بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي السادس وكلديات وأقسام التربية الرياضية , جامعة الموصل , 1990.
- سبيلكر (1976) اقتبسه محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي , ط1 , الكويت , دار القلم للنشر والتوزيع , 1987 , ص 189 .
- ضياء منير فاضل : علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلى لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , 2000.
- عبد الستار جبار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة-تحليل-تدريب-قياس, ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000.
- عمار كاظم خليف : اثر برنامج مقترح لتطوير مهارة التهديف بكرة القدم , رسالة ماجستير , جامعة بغداد ، 1999.
- كمال ياسين لطيف : تأثير تدريب بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطور بعض المهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، 2004.
- كورت مانيل : التعلم الحركي , ( ترجمة) عبد علي نصيف , ج2 , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1987 .
- لؤي كاظم : تأثير استخدام التمرينات الخاصة في تطوير دقة مهارة التهديف من الضربات الحرة المباشرة بكرة القدم , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة , 2003 .

- ليث محمد : تأثير التدريب العقلي في تطوير بعض القدرات العقلية ومستوى تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة , 2004 .
- محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي , ط1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2001 .
- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي , ط1, القاهرة , دار الفر العربي, 1996.
- محمد حسن علاوي (1995) اقتبس خليل إبراهيم احمد العزاوي : تأثير التدريب الذهني على تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركي ومستوى الأداء لتعلم مهارة الكب على العقلة , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2000 .
- محمد عبد الغني عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي , ط1 , الكويت , دار التعليم للنشر والتوزيع , 1987 .
- محمود عبد الفتاح عثمان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق والتدريب , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1995 .
- مفتي إبراهيم حماد : الأعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , 1994 .
- ناهده عبد زيد وآخرون : تأثير منهج للتدريب الفعلي على تطوير مستوى أداء مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة , علوم التربية الرياضية , مج1 , ع1 , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل , 2002 .
- هارة : أصول التدريب , ترجمة عبد علي نصيف , بغداد , مطبعة اوفيست التحرير, 1975.
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , بغداد , مكتب الصخرة للطباعة , 2002.

نموذج للوحدة التعليمية

التاريخ: / /

الوحدة التعليمية: 1

الزمن : 50

هدف الوحدة: تعليم مهارة المناولة والتهديف القريب  
دقيقة

التمارين والفعاليات	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية
<p>الوقوف) المشي أماما - المشي أماما مع التصفيق وخلف الجسم - المشي أماما -الذراعان جانبا مع تبادل رفع الركبتين أماما وخفض الذراعين للتصفيق أسفل الفخذين - الهرولة أماما مع تبادل ضربات العقبين بالورك</p> <p>- الهرولة أماما -المشي-الوقوف.</p>	10د	أولا:القسم التحضيري
	4 د	-الاحماء
<p>- (وقوف)دوران الذراعين أماما عاليا خلفا.</p> <p>- (وقوف فتحا - الذراعان جانبا)ميل الجذع وقتله للمس القدم باليد المقابلة.</p> <p>- (وقوف- الذراعان جانبا)تبادل رفع الركبتين مع خفض الذراعين لامسك أسفل الركبة وضمها على الصدر والضغط مرتين.</p> <p>- (الوقوف)دحرجة الكرة بالقدمين للأمام.</p> <p>- (الوقوف)أداء المناولة على الحائط.</p>	6 د	-التمارين البدنية
<p>- شرح مهارة المناولة بكرة القدم وبيان أهميتها مع عمل نموذج لها.</p> <p>- شرح مهارة المناولة القصيرة وبيان كيفية أدائها مع الحائط.</p> <p>- شرح مهارة التهديف بكرة القدم مع عمل نموذج .</p>	35 د	ثانيا :القسم الرئيسي
	8 د	-الجزء التعليمي
		-التدريب العقلي
<p>-تطبيق البرنامج التدريب العقلي -ملحق (2) الوحدة (1)</p>	10 د	-الجزء التطبيقي
<p>-تطبيق اداء المناولة بين زميلين لمسافة 30 متر ذهابا وايابا.</p> <p>-تطبيق اداء مناولة بين ثلاث زملاء لنفس المسافة ذهابا وايابا.</p>	17 د	

<p>-تطبيق اداء المناولة بين زميلين والمسافة 6متر ذهابا وايابا لمسافة 50متر.</p> <p>-اداء التهديف على دوائر مرسومة على الحائط من مسافة 10متر.</p> <p>-اداء التهديف على دوائر مرسومة على الحائط من مسافة 20متر.</p> <p>-تطبيق التهديف على مرمى بدون حارس مرمى.</p> <p>-تطبيق التهديف على مرمى مع وجود حارس مرمى.</p>		
<p>- لعبة القفز فوق الصندوق (لتنمية قوة الرجلين).</p> <p>- الهرولة الخفيفة مع حركة التنفس العميق</p>	5 د	ثالثا: القسم الختامي

## ملحق (2)

### نموذج للوحدة التعليمية بالتدريب العقلي

التاريخ / /

الزمن: 10 دقيقة

### الوحدة التعليمية: 1

- الهدف: إدراك وتركيز على أجزاء مهارة المناولة والتهديف القريب .
- الأدوات المستخدمة : ملعب كرة القدم . شريط قياس . حائط صد . ساعة الكترونية.
- الإجراءات:
- اداء عملية التنفس العميق يكون الشهيق من الأنف والزفير من الفم.
- تركيز انتباه اللاعب إلى (وضع الجلوس على الأربع مع ثني الذراعين وحنى الرأس إلى الصدر).
- غلق العينين وتصور كيفية اداء المناولة مع الزميل لغرض إدراكها.
- 20 ثانية راحة.
- تركيز انتباه اللاعب إلى(ضرب الكرة بالقدم إلى الزميل مرة على اليمين ومرة على اليسار).
- غلق العينين ،تصور وإدراك كيفية أداء النموذج الحي وهو يؤدي الوضع الرئيسي للمناولة للزميل.

- 20 ثانية للراحة.

-تركيز انتباه اللاعب إلى أداء التهديف على الهدف وعلى نقطة محددة.  
-غلق العينين ،تصور وإدراك الأنموذج الحي وهو يؤدي التهديف على الهدف وعلى زوايا محددة.

-20 ثانية للراحة.

-تركيز انتباه اللاعب إلى الأنموذج الحي وهو يؤدي مهارة التهديف على الهدف مع إدراك وتوقع حركة حارس المرمى.  
-غلق العينين وتصور وإدراك الأنموذج الحي وهو يؤدي مهارة التهديف على حارس المرمى.  
-التنفس بعمق ثلاث مرات.

الملاحظات:

- التأكيد على التنفس مع الإيعاز.
- يصاحب عملية التركيز والإدراك تغذية راجعة متزامنة .