

اثر التدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر في مستوى الرضا الحركي بكرة القدم(*)

أ.د. زهير قاسم أ.د. محمد خضر اسمر م.م عبد الرحيم
الخشاب الحياتي سلامي
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٥/٩/٤ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٥/١٠/١٠

ملخص البحث :

شهد مجال التعلم الحركي تطورا كبيرا فيما يتعلق بتهيئة المواقف التعليمية بشكل يستثير دوافع المتعلم للوصول إلى الهدف من العملية التعليمية، وقد اهتم العديد من الباحثين بالتدريب الذهني لأنه يمثل أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي فضلا عن انه يؤدي دورا مهما في عملية التعلم وإيصال اللاعب إلى أعلى مستوى في نوع النشاط الممارس، وان النجاح في أداء النشاط الحركي يرتبط بحالة رضا المتعلم عن مستوى ادائه .
هدف البحث إلى :

١. الكشف عن اثر التدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر والاعتيادي في مستوى الرضا الحركي
٢. الكشف عن الفروق بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية في مستوى الرضا الحركي وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لتحقيق الأهداف ، فقد طبقت ثلاثة برامج تعليمية على ثلاث مجموعات أحدها ضابطة والاخرتين تجريبية مكونه كل منهما من (١٥) لاعبا من ناشئة محافظة نينوى تحت عمر (١٦) سنة ، وبعد الاختبارات البعدية استنتج الباحثون ما يأتي:
١. البرامج التعليمية الثلاثة ذات تأثير إيجابي في مستوى الرضا الحركي .
٢. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأساليب الثلاثة في مستوى الرضا الحركي بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية .
٣. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التي استخدمت التدريب الذهني بالأسلوب المباشر .
وقد أوصى الباحثون بما يأتي:
١. التأكيد على استخدام التدريب الذهني بأسلوبية المباشر وغير المباشر في العملية التعليمية.
٢. اعتماد مقياس الرضا الحركي لقياس مستوى الرضا.
٣. التأكيد على الجانب النفسي والوجداني للاعبين الناشئين عند وضع البرامج التعليمية.

(*) بحث مستل من رسالة الماجستير للطالب عبد الرحيم سلامي

The effect of direct and indirect mental training on the level of motor Satisfaction in football

Prof. Dr :Zuhair K. Al-khashab

Prof. Dr :Mohammed K. Assmar Al-Hayane

Assist. Lecturer: Abdul R. Salami

University of Mosul - College of Sport Education

Abstract:

The research aims are :

1. Detecting the effect of normal , direct , and indirect methods of mental training on the level of motor satisfaction .
 2. Detecting the differncess among the three research groups in the post – tests concerning the level of motor satisfaction in football .
- The researchers have used the experimental method to achieve the afore Mentioned objectives , and three learning programes have been applied on three groups , the first is a control one whereas the two are experimntal , each of them is made up of (15) novice players affiliating to the Ninava governorate team under (16) years .
- Having made the post-test , the resarchers concluded the following :
1. The three learning programes have a positive effect on the level of motor satisfaction .
 2. There are significant differences among the three methods in the level of motor satisfaction between pre- and post – tests in the penefit of post- tests .
 3. There are significant differences among the three methods of research in the group using the direct method of mental training .

Finally , the researchers have recommended that :

1. The emphasis be made on the use of both the direct and indirect methods of mental training within the learning process.
2. The reliance on the motor satisfaction criterion to the measure the level of motor satisfaction.

3. The emphasis be made on the psycholological and emotional aspts of the novice players on prepearing the learning programes .

١ . التعريف بالبحث:

١-١ المشكلة واهمية البحث:

شهد مجال التعلم الحركي تطوراً كبيراً فيما يتعلق بتهيئة المواقف التعليمية بشكل يستشير دوافع الفرد المتعلم والوصول إلى الهدف من العملية التعليمية ، "إذ أن عملية التعلم تركز على وسيلة مهمة لنقل المعارف والمعلومات من المدرب إلى اللاعب ، وهذه الوسيلة هي طريقة التعلم التي كلما كانت مناسبة تمت عملية التعلم بصورة أسرع وأفضل وبجهد أقل (عثمان ، ١٩٨٠ ، ١٩٣ ،) ، وقد أهتم العديد من الباحثين والمدربين بالتدريب الذهني لأنه يمثل أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي ، إذ أن استخدامه لا يقتصر على الاشتراك في المنافسات فقط بل يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية بشكل خاص ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم من أجل إيصال اللاعب إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الممارس ،"إذ يتضمن التدريب الذهني تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد العملية التعليمية أو المنافسة ، ويرتبط تحقيق هذا الهدف بتتمة وتطوير مختلف قدرات الفرد الرياضي ومهاراته وصفاته ومعارفه بصورة تساهم في زيادة قدرته على تحقيق النجاح في المستويات الرياضية العالية " (شمعون وإسماعيل ، ١٩٩٧ ، ١١ ،) ، كما أن النجاح في أداء النشاط الحركي يرتبط بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركي ،" إذ يمثل الشعور بالرضا عن مستوى الأداء أحد الأبعاد التي يهتم بها علماء علم النفس الرياضي ، وذلك لان قياسه يعطينا مؤشرات عن حالة رضا المتعلم وكذلك معلومات موضوعية عن اللاعبين في شتى المجالات النفسية وهذا يساعد في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعب " (الحياني ، ٢٠٠١ ، ١٠٧) وقد أثبتت عدة دراسات وبحوث في المجال الرياضي أهمية وفائدة التدريب الذهني في البرامج التعليمية والتدريبية ، وبالرغم من تعدد أساليب التدريب والذهني وقلة الدراسات والبحوث التي أجريت في مجال التدريب الذهني وخاصة في لعبة كرة القدم لاحظ الباحثون انه تم استخدام التدريب الذهني المباشر فقط ولم يشر إلى الأسلوب غير المباشر في البرامج التعليمية ومن هنا برزت مشكلة البحث المتمثلة في الإجابة عن التساؤلات الآتية :

١- هل ان التدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر المصاحب للتدريب المهاري يؤثران

في مستوى الرضا الحركي للاعبين الناشئين ؟

٢- أي من الأسلوبين المصاحبين للتدريب المهاري أكثر من غير ه تأثيراً في مستوى الرضا

الحركي للاعبين الناشئين ؟

٢-١ هدفا البحث :

١. الكشف عن اثر التدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر والاعتيادي في مستوى الرضا الحركي .
٢. الكشف عن الفروق بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية في مستوى الرضا الحركي بكرة القدم.

٣-١ فرضيتا البحث :

١. يؤثر التدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر تأثيراً إيجابياً معنوياً في مستوى الرضا الحركي بكرة القدم .
٢. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية في مستوى الرضا الحركي بكرة القدم ، ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي تستخدم التدريب الذهني بالأسلوب المباشر .

٤-١ مجالات البحث :

١. المجال البشري - لاعبو ناشئة محافظة نينوى بكرة القدم بأعمار تحت (١٦) سنة (*)
٢. المجال الزمني - الفترة من ٢٠٠٢/٣/٥ ولغاية ٢٠٠٢/٦/٣٠ .
٣. المجال المكاني - ملعب مركز شباب الموصل /محافظة نينوى/العراق .

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة :

١-٢ الإطار النظري :

١-١-٢ مفهوم التدريب الذهني :

"هو عملية التكرار الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضة معينة ، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤيا والسمع والإحساس بالحركة والمكان والزمان " (عثمان، ١٩٨٧، ١٨٨) ، ويضيف (الطالب والويس) بأنه "تشاط ذهني يقترن بالنشاط الحركي " (الطالب والويس، ١٩٩٣، ٦٤، "وأن المتعلم يفكر بأداء المهارات ذهنياً ويعيد تكرار خطوات أداءها ذهنياً بسلسلة متعاقبة ويتصور أداء الحركات بنجاح " (Schmidt, 1991, 148) .

٢-١-٢ فوائد استخدام التدريب الذهني :

- ١- تحسين تعلم المهارات الحركية في حالة الجمع ما بين التدريب الذهني والأداء العملي .
- ٢- إمكانية الحفاظ على التوافق الحركي للأداء المهاري في حالة المرض أو الإصابة .
- ٣- إمكانية جيدة مكتملة للتدريب التكتيكي (الأداء المهاري) في حالة عدم توفر الشروط اللازمة للأداء العملي مثل حالات الجو والملعب .
- ٤- يؤدي إلى تقليل زمن التعلم وتنشيط القدرات الحركية (عثمان، ١٩٨٧، ١٨٩) .

(*) حسب تصنيفات الاتحاد الدولي (FIFA) بكرة القدم.

٢-١-٣ أنواع التدريب الذهني :

أولاً. التدريب الذهني بالأسلوب المباشر ويتضمن : التصور الذهني ، الانتباه (انتقاء الانتباه ، تركيز الانتباه ، توزيع الانتباه ، تحويل الانتباه) .

ثانياً. التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر ويتضمن: قراءة الوصف الفني للمهارة الحركية، مشاهدة الأفلام والصور والتوضيحية ، الاستماع إلى الوصف الفني للمهارة ، مشاهدة نماذج الأداء ، الحديث عن المهارة مع اللاعب، كتابه التعليمات ، الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية ، تركيبات أخرى. (شمعون ، ١٩٩٦ ، ٤٦) .

٢-١-٤ الرضا الحركي :

عرفه (محمود) " بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبّر عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط " (محمود ، ١٩٨٩ ، ١٠١) ، وأن النجاح في الأداء يرفع من مستوى طموح الفرد ويشعره بنوع من الرضا عن الذات وكذلك يساعد في تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية وتحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسه بعض ألا نشطه الرياضية دون غيرها ، إلا أن حالات الرضا مرتبطة بالنجاح فكلما زادت خبرات النجاح زادت الإيجابية في رضا الأفراد عن ألا نشطه الرياضية " (محمود ، ١٩٨٩ ، ١٠٢) ، وفي هذا الصدد يذكر (راتب) " إلى أن الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح والرضا في أي نشاط يؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة في استمرار ممارسة هذا النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالرضا والسعادة نتيجة تحقيق الأهداف" (راتب، ٢٠٠١ ، ٢٥٦).

٢-٢ الدراسة السابقة :

٢-٢-١ دراسة حكيم (١٩٩٠) :

"مؤشرات الرضا الحركي للاعبين الناشئين بمراكز التدريب في جمهورية مصر العربية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مؤشرات الرضا الحركي لدى اللاعبين الناشئين بمراكز التدريب في مصر، وقد بلغت العينة (٨٠٠) لاعباً يمارسون الألعاب الآتية (كرة قدم، الكرة الطائرة ، كرة اليد ، كرة السلة ، الجمباز ، الملاكمة ، المصارعة ، الانتقال ، الساحة والميدان ، تنس الطاولة) ، وقد تم اختيار (٣٠) لاعباً من كل لعبة جماعية وفردية، واستخدم الباحث مقياس (تنر) للرضا الحركي ويتكون من (٣٠) فقرة مع ميزان تقدير خماسي، وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية :

١- إن مؤشرات الرضا الحركي اتجهت نحو الإيجابية بوجه عام لدى الناشئين في جميع مراكز التدريب .

٢- هناك فروق دالة إحصائياً في مؤشرات الرضا الحركي الإيجابية بين اللاعبين الناشئين في الألعاب الجماعية والفردية ولمصلحة الألعاب الجماعية (حكيم ، ١٩٩٠ ، ١٢٠) .

٣- إجراءات البحث :

٣-١ منهج البحث : أستخدم المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث :

٣-٢ مجتمع البحث وعينته : تكون مجتمع البحث من لاعبي ناشئة محافظة نينوى

بأعمار تحت (١٦) سنة للموسم الكروي ٢٠٠١-٢٠٠٢ والبالغ عددهم (٦٠) لاعباً ، أما

عينة البحث فقد تكونت من (٤٥) لاعباً ، قسموا إلى ثلاث مجموعات متساوية العدد

ويواقع (١٥) لاعباً لكل مجموعة ، إحداهما ضابطة والاخرتان تجريبية أولى وتجريبية

ثانية ، واستبعد الباحثون عدداً من اللاعبين لعدم تجانسهم مع أفراد عينة البحث وهم :

١- اللاعبون الغائبون عن أداء الاختبارات القبلية وعددهم (٥) لاعبين .

٢- عينة التجربة الاستطلاعية وعددها (١٠) لاعبين .

٣-٣ تكافؤ مجاميع البحث :

تمت عملية التكافؤ بين المجاميع الثلاث لضبط المتغيرات الآتية : العمر الزمني (السنة)

، الطول (السنتمتر) ، الكتلة مقاسه (الكيلو غرام) ، القدرات العقلية (الذكاء وتركيز الانتباه) ،

عناصر اللياقة البدنية والحركية ، المهارات الأساسية بكرة القدم ، مستوى الرضا الحركي بكرة

القدم .

ثم قام الباحثون بإجراء عملية التكافؤ بين مجاميع البحث الثلاث في بعض العمليات

العقلية وذلك باستخدام اختبار (رافن Raven) للمصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء ، واختبار

(بوردون-انفيموف) المعدل للانتباه ، وكذلك إجراء التكافؤ في عناصر اللياقة البدنية والحركية

والمهارات الأساسية بكرة القدم ، فضلاً عن إجراء التكافؤ في عناصر اللياقة البدنية والحركية

والمهارات الأساسية بكرة القدم ، ومستوى الرضا الحركي ، بعد ان تم عرضها في استمارة

استبيان على عدد من المختصين^(*) في مجال كرة القدم والتدريب الرياضي ، بهدف تحديد أهم

عناصر اللياقة البدنية والحركية واختباراتها وتحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم واختباراتها

لقياسها ، وتم الأخذ بأراء المختصين وبنسبة الاتفاق التي تزيد عن (٧٥%) ، وتم استخدام تحليل

التباين باتجاه واحد للتأكد من تكافؤ وتجانس مجاميع البحث الثلاث في المتغيرات التي تم

الاتفاق عليها والجداول المرقمة (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) تبين النتائج الخاصة بذلك .

(*) - أ.د. احمد سعيد احمد - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

- أ.د. لؤي غانم الصميدعي - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل

- د. صباح محمد مصطفى - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

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

- أ.م.د. صالح راضي اميش - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

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

الجدول (١)

يبين تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في كل من (العمر، الطول، الكتلة، الذكاء، تركيز الانتباه)

ت	المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ق (ف) المحتسبة
١	العمر / سنة	بين المجموعات	٢	١,٢٤٥	٠,٦٢٣	١,٦٤٨
		داخل المجموعات	٤٢	١٥,٨٦٦	٠,٣٧٨	
٢	الطول / سم	بين المجموعات	٢	٠,٠٢٩	٠,٠١٥	١,٥
		داخل المجموعات	٤٢	٠,٤٢٠	٠,٠١٠	
٣	الكتلة / كغم	بين المجموعات	٢	٤٤,٣٢١	٢٢,١٥٦	٠,٢٢٣
		داخل المجموعات	٤٢	٤١٧٦,٧٩٩	٩٩,٤٤٨	
٤	الذكاء / درجة	بين المجموعات	٢	٢٣,٣٣٤	١١,٦٦٧	٠,٣٣٦
		داخل المجموعات	٤٢	١٤٥,٦٦٦	٣٤,٦٨٣	
٥	تركيز الانتباه / درجة	بين المجموعات	٢	٥٦٤٩٦,١٤٩	٢٨٢٤٨,٠٧٥	٠,٠١١
		داخل المجموعات	٤٢	١٠٤١١٩٩٨٤,٠٣٩	٢٤٧٩٠٤٧,٢٣٩	

* قيمة (ف) الجدولية أمام درجة حرية (٢-٤) وعند نسبة خطأ $(٠,٠٥) = (٣,٢٢٤)$

يتبين من الجدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجاميع الثلاث في كل من (العمر، الطول، الكتلة، الذكاء، وتركيز الانتباه) وهذا يشير إلى تجانس مجاميع البحث وتكافؤها في تلك المتغيرات.

الجدول (٢)

يبين تكافؤ مجاميع البحث في عناصر اللياقة البدنية والحركية المختارة بكرة القدم

الاختبارات البدنية ^(*)	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ق (ف) المحتسبة
القوة الانفجارية للأطراف العليا / متر	بين المجموعات	٢	٠,٥٨٣	٠,٢٩٢	٠,٤١١
	داخل المجموعات	٤٢	٢٩,٨٣٤	٠,٧١٠	
القوة الانفجارية للأطراف السفلى / سم	بين المجموعات	٢	٧٣,٦٧٨	٣٦,٨٣٩	٠,٨٨٩
	داخل المجموعات	٤٢	١٧٣٩,٥٦٦	٤١,٤١٨	
مطاوله عضلات البطن / تكرار	بين المجموعات	٢	٣,٧٣٤	١,٨٦٧	٠,١٦٤
	داخل المجموعات	٤٢	٤٧٩,٤٦٦	١١,٤١٦	
السرعة الانتقالية / ثانية	بين المجموعات	٢	٠,٢٦٧	٠,١٣٤	٠,٨٩٩
	داخل المجموعات	٤٢	٦,٢٣٧	٠,١٤٩	

(*) جميع الاختبارات مقننه وحسب المصادر العلمية في التدريب الرياضي

الاختبارات البدنية(*)	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ق (ف) المحتسبة
مطاولة عامة / دقيقة	بين المجموعات	٢	٣١٩٤,١٧٨	١٥٩٧,٠٨٩	٢,٤٠٤
	داخل المجموعات	٤٢	٢٧٩٠٣,٤٦٦	٦٦٤,٣٦٨	
مطاولة السرعة / ثانية	بين المجموعات	٢	١٤,٤٤٤	٧,٢٢٢	٠,١٤٤
	داخل المجموعات	٤٢	٢١٠٥,٨٦٧	٥٠,١٤٠	
الرشاقة / ثانية	بين المجموعات	٢	٠,٠١٠	٠,٠٠٥	٠,٠١١
	داخل المجموعات	٤٢	١٩,٢٥٩	٠,٤٥٩	
المرونة / سم	بين المجموعات	٢	٤,٥٧٩	٢,٢٩٠	٠,١١٥
	داخل المجموعات	٤٢	٨٣٩,٩٩٩	٢٠	

* قيمة (ف) الجدولية أمام درجة حرية (٢-٤٢) وعند نسبة خطأ $(٠,٠٥)^3 = (٣,٢٢٤)$

يتبين من الجدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجاميع الثلاثة في عناصر اللياقة البدنية والحركية المختارة وهذا يشير الى ان المجاميع الثلاثة متكافئة في العناصر البدنية والحركية .

الجدول (٣)

يبين تكافؤ مجاميع البحث الثلاث في المهارات الاساسية المختارة بكرة القدم

الاختبارات المهارية(*)	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ق (ف) المحتسبة
اختبار الدرجة / ثانية	بين المجموعات	٢	٣,٦٣	١,٨١٥	٠,٧٢٨
	داخل المجموعات	٤٢	١٠٤,٦٨	٢,٤٩٢	
اختبار المناولة القصيرة / درجة	بين المجموعات	٢	٢١,٦٤٤	١٠,٨٢٢	٠,٣٠٦
	داخل المجموعات	٤٢	١٤٨٤,٢٦٧	٣٥,٣٤٠	
اختبار المناولة المتوسطة / درجة	بين المجموعات	٢	٢٦,١٣٣	١٣,٠٦٧	٠,٥٢٦
	داخل المجموعات	٤٢	١٠٤٢,٦٦٧	٢٤,٨٢٥	
اختبار المناولة الطويلة / متر	بين المجموعات	٢	١٤,١٤٤	٧,٠٧٢	٠,١٩٤
	داخل المجموعات	٤٢	١٥٣٣	٣٦,٥٠٠	
اختبار الإخماد / درجة	بين المجموعات	٢	١,٩١١	٠,٩٥٦	٠,٣٦٨
	داخل المجموعات	٤٢	١٠٩,٢٠٠	٢,٦٠٠	
اختبار التهديف / درجة	بين المجموعات	٢	٠,٥٣٣	٠,٢٦٧	٠,٠١٨٦
	داخل المجموعات	٤٢	٦٠,٢٦٧	١,٤٣٥	
اختبار تنطيط الكرة في الهواء / تكرار	بين المجموعات	٢	٤٢٦,١٧٨	٢١٣,٠٨٩	٠,٨٧٠
	داخل المجموعات	٤٢	١٠٢٨٦,٤٠٠	٢٤٤,٩١٤	
اختبار نطح الكرة / درجة	بين المجموعات	٢	٠,٣١١	٠,١٥٦	٠,٠٥٣
	داخل المجموعات	٤٢	١٢٢,٩٣٣	٢,٩٢٧	
اختبار الرمية الجانبية / درجة	بين المجموعات	٢	٠,١٤٤	٠,٠٧٢	٠,٠٤٢
	داخل المجموعات	٤٢	٧٢,١٠٠	١,٧١٧	

* قيمة (ف) الجدولية أمام درجة حرية (٢-٤٢) وعند نسبة خطأ $(٠,٠٥)^3 = (٣,٢٢٤)$

(*) جميع الاختبارات مقننه وحسب المصادر العلمية في كرة القدم

يتبين من الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجاميع الثلاثة في الاختبارات المهارية ، مما يشير الى تكافؤ مجاميع البحث الثلاث في المهارات الاساسية بكرة القدم .

الجدول (٤)

يبين تكافؤ مجاميع البحث الثلاث في مستوى الرضا الحركي للمهارات الأساسية بكرة القدم

الاختبارات المهارية(*)	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ق (ف) المحتسبة
مقياس الرضا الحركي	بين المجموعات	٢	٩٧,٩١١	٤٨,٩٥٦	٠,٣٥٣
	داخل المجموعات	٤٢	٥٨٢٩,٨٦٧	١٣٨,٨٠٦	

* قيمة (ف) الجدولية أمام درجة حرية (٢-٤) وعند نسبة خطأ $(0,05) = (3,224)$

يتبين من الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجاميع الثلاثة في مستوى الرضا الحركي للمهارات الأساسية بكرة القدم ، مما يشير إلى تكافؤ مجاميع البحث الثلاثة.

٤-٣ التصميم التجريبي :

استخدم الباحثون التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات القبلي والبعدى المحكم الضبط" (الزوبعي والغنام، ١٩٨١، ١١٢) .

٥-٣ أدوات البحث :

١. استمارة استبيان
 ٢. الاختبار والقياس
 ٣. الملاحظة والتجريب
 ٤. مقياس الرضا الحركي
- استخدم الباحثون مقياس الرضا الحركي في المهارات الأساسية بكرة القدم كأداة للبحث، والمعد من قبل (سلامي ، ٢٠٠٢) والمطبق على البيئة العراقية ، الملحق (١) والذي يتمتع بمعاملات صدق وثبات وموضوعية عالية، ويتكون المقياس من (٣٦) فقرة ،انقسمت إلى نوعين من العبارات الإيجابية والسلبية في الأداء المهاري ، والمقياس ذو ميزان تقدير خماسي وهي :

١. اشعر بسعادة كبيرة جداً (٥) درجات
٢. اشعر بسعادة كبيرة (٤) درجات
٣. اشعر بسعادة متوسطة (٣) درجات
٤. اشعر بضيق (٢) درجتان
٥. اشعر بضيق شديد (١) درجة واحدة

(*) جميع الاختبارات مقننه وحسب المصادر العلمية في كرة القدم

٣-٦ البرامج التعليمية المقترحة :

من خلال الدراسات وتحليل محتوى المراجع العلمية (مختار ، ١٩٩٤) ، (المالكي ، ١٩٩٨) ، (الخشاب ، وآخران ، ١٩٩٩) ، (كماش ، ١٩٩٩) وبالرجوع إلى المختصين^(*) في كرة القدم والتدريب الرياضي والتعلم الحركي لاستطلاع آرائهم في مدى صلاحية البرامج التعليمية المقترحة وتعديل ما يروونه مناسباً فيما يتعلق بالمدة الزمنية للبرنامج وزمن الوحدة التعليمية الواحدة وأقسامها الثلاث (التحضير ، والرئيس ، والختامي) وعدد التكرارات المتعلقة بالتصور الذهني وزمن الأداء وفترات الراحة ، تم وضع البرامج على وفق ثلاث أساليب تعليمية مختلفة لتعلم وإتقان المهارات الأساسية بكرة القدم ، ينسجم والخصائص العمرية وميول وقدرات اللاعبين الناشئين ، الملاحق (٤،٣،٢) وعلى وفق الخطة الزمنية للبرامج التعليمية الثلاث وكآلاتي :

١. (٢٤) وحدة تعليمية للمجموعة التدريبية الأولى على وفق برنامج التدريب الذهني بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري
٢. (٢٤) وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية الثانية على وفق برنامج التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر المصاحب للتدريب المهاري
٣. (٢٤) وحدة للمجموعة الضابطة بالتدريب المهاري فقط .

استغرق تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوعاً لكل مجموعة ، بواقع وحدتين في كل أسبوع ، كان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) دقيقة .

(*) - أ.د. احمد سعيد احمد - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- أ.د. لؤي غانم الصميدعي كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
- أ.د. عامر محمد سعودي - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
- أ.د. جاسم محمد نايف الرومي - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
- أ.د. صالح راضي اميش - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- أ.م.د. خالد عبدالمجيد الخطيب - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
- أ.م.د. مكي محمود حسين الراوي - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل

٣-٧ التجربة الاستطلاعية للبرامج التعليمية الثلاثة :

- قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية للبرامج التعليمية الثلاثة بتاريخ ٢٠٠٢/٤/١ على عينة مكونة من (١٠) لاعبين من مجتمع البحث الأصلي وذلك بهدف :
- ١- التعرف على مدى امكانية تطبيق البرامج التعليمية
 - ٢- تلافي الأخطاء التي يمكن أن تحدث في أثناء تطبيق البرامج التعليمية .
 - ٣- اطلاع فريق العمل على محتوى البرنامج التعليمي لأسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر .
 - ٤- التعرف على الوقت اللازم لتطبيق فقرات الوحدات التعليمية المقترحة .

٣-٨ تجربة البحث الرئيسية :

- ١- تم إجراء الاختبارات المهارية القبلية بكرة القدم يومي ٢٠٠٤/٤/٦-٥
- ٢- تعليم مجاميع البحث الثلاث المادة التعليمية المشمولة بالبحث مع مراعاة مبدأ التساوي في عدد التكرارات .
- ٣- تم تنفيذ البرامج التعليمية للفترة من ٢٠٠٢/٤/٧ ولغاية ٢٠٠٢/٦/٢٨
- ٤- تم تطبيق مقياس الرضا الحركي في المهارات الأساسية بكرة القدم على مجاميع البحث الثلاث على عينة البحث والبالغ عددها (٤٥) لاعباً ولكل مجموعة بمفردها بتاريخ ٢٠٠٢/٦/٢٩ اختبار بعدي ، وذلك بعد الانتهاء من تنفيذ البرامج التعليمية الثلاثة.

٣-٩ الوسائل الإحصائية :

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. اختبار "ت" لمتوسطين حسابيين مرتبطين ولعينتين متساويتين .
٤. اختبار تحليل التباين باتجاه واحد .
٥. اختبار أقل فرق معنوي (L.S. D) (التكريري والعيدي ، ١٩٩٩ ، ١٠٣ - ٣١٠)

٤- عرض النتائج ومناقشتها :
٤-١ عرض النتائج :

الجدول (٥)

يبين اختبار (ت) للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاثة في مقياس الرضا الحركي

قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات المهامية
	ع٢±	س٢	ع١±	س١	
٢٨,٦٥١	٦,٤١٤	١٧١	٩,٥٥٠	١١١,٠٦٧	التجريبية الأولى
٣٢,٢٩٣	٨,٤٤٢	١٦٠,١٣٣	١٠,٧٥٦	١٠٩,٥٣٣	التجريبية الثانية
٢٦,٦٧٥	١١,١٢٤	١٥٢,٢٠٠	١٢,٨١٦	١٠٩,٦٠٠	التجريبية الثالثة

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

يتبين من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاث في مستوى الرضا الحركي ، فقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة على التوالي (٢٨,٦٥١ ، ٣٢,٢٩٣ ، ٢٦,٦٧٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٤) وبالبالغة (٢,١٤) ولمصلحة الاختبار البعدي .

الجدول (٦)

يبين نتائج تحليل التباين لمجموعات البحث في الاختيار البعدي في مقياس الرضا الحركي

ق (ف) المحتسبة	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين	الاختبارات المهامية
١٦,٩٧٤	١٣٣٦,١٥٦	٢٦٧٢,٣١١	٢	بين المجموعات	مقياس الرضا الحركي
	٢٨,٧١٧	٣٣٠٦,١٣٣	٤٢	داخل المجموعات	

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٤٢-٢) قيمة (ف) الجدولية = (٣,٢٢٤)

يبين الجدول (٦) نتائج تحليل التباين بين وداخل مجموعات البحث الثلاث في الاختبارات البعدية في اختبار مقياس الرضا الحركي فقد كانت قيمة (ف) المحتسبة (١٦,٩٧٤) وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية (٣,٢٢٤) عند درجة حرية (٤٢-٢) وعند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين مجموعات البحث الثلاث في الاختبار البعدي في مقياس الرضا الحركي .

لكون وحيث ان اختبار تحليل التباين لايشير الى ان الفروق لصالح من من مجاميع البحث الثلاث، لذا لجأ الباحثون الى استخدام (L.S.D) للمقارنة بين متوسط درجات مجموعات البحث الثلاث في اختبار الرضا الحركي البعدي للكشف عن الفروق المعنوية وغير المعنوية .

الجدول (٧)

يبين مقارنة الأوساط الحسابية بقيمة (L.S.D) لمجموعات البحث الثلاث في مقياس الرضا الحركي

L.S.D	م.ض	م.ت.٢	م.ت.١	س	المجموع
	*١٨,٨٠٠	*١٠,٨٦٧	-	١٧١	م.ت.١
٦,٥٤١	*٧,٩٣٣	-	-	١٦٠,١٣٣	م.ت.٢
	-	-	-	١٥٢,٢٠٠	م.ض

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ، قيمة (L.S.D) = (٦,٥٤١)

يتبين من الجدول (٧) أن الفرق بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية كان معنوياً عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ، إذ بلغ الفرق (١٠,٨٦٧) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (٦,٥٤١) ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الذهني المباشر المصاحب للتدريب المهاري .

أما الفرق بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة فكان معنوياً عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ، إذ بلغ الفرق (١٨,٨٠٠) درجة ، وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (٦,٥٤١) ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الذهني المباشر المصاحب للتدريب المهاري .

وكان الفرق بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة معنوياً أيضاً عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ، إذ بلغ الفرق (٧,٩٣٣) درجة ، وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (٦,٥٤١) ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التدريب الذهني غير المباشر المصاحب للتدريب المهاري .

٤-٢ مناقشة النتائج :

لقد أظهرت نتائج الجدول (٥) للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث في مستوى الرضا الحركي وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبارات البعدية ويعزو الباحثون ذلك إلى البرامج التعليمية المطبقة وتأثيرها الإيجابي في زيادة مستوى الرضا الحركي للاعبين في المهارات الأساسية بكرة القدم ، ويتفق ذلك مع ماذكرة " الحياني " من ان الإحساس بالرضا الحركي نتيجة الاشتراك في العملية التعليمية يؤدي إلى شعور اللاعبين بالسعادة والارتياح لممارسة تلك المهارات الحركية وهذا يؤدي بدوره إلى التغلب على كثير من الصعوبات التي تواجه اللاعبين عند عملية التدريب ، ويساهم في إثارة الدافعية لديهم نحو الاستمرار في مزاوله ألا نشطه الرياضية ، إذ أن من بين أهم العوامل التي تساهم في تحقيق الإنجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء (الحياني ، ٢٠٠١ ، ١٢٣) ، وكما يشير " السيد " إلى أن كل فرد منا يشعر بالسعادة نتيجة مستوى أدائه لنوع معين من ألا نشطه وتنمية مهارة في

الأداء (السيد ، ١٩٧٩ ، ٧) ، وعليه فقد كان للبرنامج التعليمي اثر إيجابي في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم نتيجة لتعلمها أدى باللاعبين إلى الشعور بالرضا الحركي والارتياح لممارسة تلك المهارات ، فضلاً عن أن النجاح في الأداء المهاري يرفع من مستوى طموح اللاعبين الناشئين ويشعرهم بنوع من الرضا عن الذات وهذا يتفق مع دراسة (حكيم ، ١٩٩٠) الذي توصل إلى أن مؤشرات الرضا الحركي اتجهت نحو الإيجابية بوجه عام لدى الناشئين في جميع الألعاب الجماعية في جميع مراكز تدريب الناشئين .

(حكيم ، ١٩٩٠ ، ١٢٠)

ومن الجدول (٦) تبين من استخدام اختبار تحليل التباين لمجموعات البحث الثلاث في مستوى الرضا الحركي وجود فرق معنوي بين المجاميع ، والجدول (٧) يوضح أن الفرق المعنوي كان لمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الذهني بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري ، ثم تليها المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت برنامج التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر المصاحب للتدريب المهاري وأخيراً المجموعة الضابطة التي استخدمت برنامج التدريب المهاري فقط ، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن مستوى الرضا الحركي كان أكبر في المجموعة التجريبية الأولى وذلك بسبب نوع البرنامج الذي طبق على الناشئين ، وهو البرنامج التعليمي للمهارات الأساسية المصاحب للتدريب الذهني بالأسلوب المباشر ، وإن التصور الذهني أدى إلى اكتساب المهارات الأساسية المصاحب للتدريب الذهني بالأسلوب المباشر ، مما أدى إلى هذا التحسن في الأداء المهاري وإلى ظهور إحساس وشعور لدى الناشئين بالسعادة والرضا عن الممارسة والرضا عن الذات ، إذ يشير " خيون " إلى أن التعلم الناجح يعتمد بشكل كبير على حجم التدريب والتكرار ، ففي عملية التكرار تتوحد الكثير من أجزاء المهارة ويمكن لهذا التوافق أن يتطور ويتحسن عن طريق التمرين على عملية التصور إذ كل الأخطاء التي تظهر في الأداء خلال مرحلة التعلم نتيجة ضعف بين أجزاء الحركة الواحدة " (خيون ، ٢٠٠٢ ، ١٢٦) ويضيف " محمود " أن حالات الرضا الإيجابية مرتبطة بالنجاح فكلما زادت خبرات النجاح زادت الإيجابية في رضا الأفراد عن ألا نشطه الرياضية (محمود ، ١٩٨٩ ، ١٠١-١٠٢) ، وكما يرى (السادة والبوهي) " أن درجة الرضا عن الدراسة تؤثر في الإنجاز الدراسي أكثر من تأثير الإنجاز الدراسي في الرضا عن الدراسة (السادة والبوهي ، ١٩٩٤ ، ١٧٦) ، ويرى الباحثون ان التدريب الذهني بالأسلوب المباشر زاد من دافعية اللاعبين في ممارسة المهارات الحركية وذلك عن طريق تصورها وتكرارها ذهنياً مما ساعد على فهم طبيعة المهارات وكيفية أدائها والذي بعث لديهم الرغبة في التعلم وزيادة قابليتهم على التعلم وهذا كله ساهم في تنمية الجانب المهاري وتطويره لديهم مما أدى زيادة الشعور بالسعادة والرضا الحركي لديهم أكثر من المجموعتين الاخرتين .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥- ١ الاستنتاجات :

١. إن البرامج التعليمية الثلاثة المقترحة ذو تأثير إيجابي في مستوى الرضا الحركي بكرة القدم .
٢. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأساليب التعليمية الثلاثة في مستوى الرضا الحركي بكرة القدم في الاختبارات القبليّة والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية .
٣. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاث في مستوى الرضا الحركي بكرة القدم في الاختبارات البعدية ، ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الذهني بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري .

٥- ٢ التوصيات :

١. تأكيد استخدام التدريب الذهني بأسلوبه المباشر وغير المباشر في العملية التعليمية والتدريبية للناشئين بكرة القدم
٢. اعتماد مقياس الرضا الحركي لقياس مستوى الرضا الحركي في المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم .
٣. الاهتمام بالجانب النفسي والوجداني للاعبين الناشئين عند وضع البرامج التعليمية والتدريبية بكرة القدم .
٤. تطبيق برامج تعليمية أخرى للتدريب الذهني في الجانب المهاري والخططي بكرة القدم .

المصادر :

١. التكريتي ، وديع ياسين ، والعبيدي حسن محمد عبد (١٩٩٩) :- التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل
٢. حكيم ، محمد رزق (١٩٩٠) :- مؤثرات الرضا الحركي للاعبين الناشئين بمراكز التدريب في مصر ، المؤتمر العلمي الأول ، المجلد الثالث ، جامعة الزقازيق ، القاهرة ،
٣. الحياي ، محمد خضر اسمر (١٩٩٨) :- اثر أسلوب المنافسات والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل
٤. الحياي ، محمد خضر اسمر (٢٠٠١) :- اثر انتقال التعلم العمودي والمعكوس في بعض المهارات الحركية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم ، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد السابع ، العدد (٢٦) جامعة الموصل
٥. خاطر ، احمد محمد ، والبيك ، علي فهمي (١٩٧٨) :- القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة
٦. الخشاب ، زهير قاسم واخران (١٩٩٩) :- كرة القدم ، ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل
٧. خيون ، يعرب (٢٠٠٢) :- التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ومكتب الصخر للطباعة ، بغداد
٨. راتب ، أسامة كامل (٢٠٠١) :- الأعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٩. الزويبي ، عبدا لجليل ، والغنام ، محمد احمد (١٩٨١) :- مناهج البحث في التربية ، ج ١ ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة الموصل .
١٠. السادة ، حسين بدر ، والبوهي ، فاروق شوقي (١٩٩٤) :- العلاقة بين الرضا عن الدراسة والإنجاز الدراسي لطلاب الدبلوم في جامعة البحرين ، العدد (٧) ، ألسنه الرابعة مجلة مركز البحوث التربوية في جامعة قطر .
١١. سلامي ، عبد الرحيم (٢٠٠٢) :- أثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
١٢. السيد ، تهاني عبد السلام محمد (١٩٧٩) :- أسس الترويج والتربية الترويحية ، دار المعارف الإسكندرية ، القاهرة .

١٣. شمعون ، محمد العربي (١٩٩٦) :- التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة
١٤. شمعون ، محمد العربي ، وإسماعيل ، ماجدة محمد (١٩٩٧) :- أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حصان القفز في رياضة الجمباز ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة حلوان ، القاهرة .
١٥. الطالب ، نزار مجيد ، والويس ، كامل (١٩٩٣) :- علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة ، والنشر ، جامعة بغداد .
١٦. عثمان ، إسماعيل حامد (١٩٨٠) :- اثر كل من الطريقتين الكلية والجزئية في تعلم الملاكمة للمبتدئين ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الثالث ، جامعة حلوان ، القاهرة
١٧. عثمان ، محمد عبد الغني (١٩٨٧) :-التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، مطابع دار الحكمة ، بغداد .
١٨. كماش ، يوسف لازم (١٩٩٩) :-المهارات الأساسية في كرة القدم ، (تعليم ،تدريب) ، مكتبة دار الخليج ، عمان ، الأردن .
١٩. المالكي ، محمد عبد الحسين (١٩٩٨) :-أثر التدريب الذهني في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
٢٠. محمود ، سميرة طه (١٩٨٩) :- بناء مقياس الرضا الحركي لمتسابقى الميدان والمضمار ، مجلة علوم فنون الرياضة ، المجلد الأول ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة
٢١. مختار ، حنفي محمود (١٩٩٤) :- الأسس العلمية في التدريب كرة القدم ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة

22. Raven J.C (1986):- Standard Progressive Matrices .

23. Schmidt . A . Richard (1991) :- motor Learning & Profomance , Human Kinetic Books , Illinois .

الملحق (١)
مقياس الرضا الحركي

اشعر بضيق شديد	اشعر بضيق	اشعر بسعادة متوسطة	اشعر بسعادة كبيرة	اشعر بسعادة كبيرة جداً	فقرات المقياس
					١. كيف تشعر عندما تنشط الكرة باستمرار في الهواء بأجزاء الجسم المختلفة
					٢. كيف تشعر عندما تنشط الكرة بالقدمين فقط دون أن تسقط
					٣. كيف تشعر عندما تنشط الكرة بالرأس فقط دون ان تسقط
					٤. كيف تشعر عندما تنشط الكرة وأنت تسير بها
					٥. كيف تشعر عندما تنشط الكرة لاجتياز لاعب منافس
					٦. كيف تشعر عندما تخدم كرة قوية بالرأس
					٧. كيف تشعر عندما تخدم كرة بوجه القدم وهي في الهواء
					٨. كيف تشعر عندما تخدم كرة بالفخذ والمنافس قريب منك
					٩. كيف تشعر عندما تخدم كرة بالصدر ثم التهديف مباشرة بالقدم
					١٠. كيف تشعر عندما تخدم كرة بالفخذ ثم التهديف مباشرة بالقدم
					١١. كيف تشعر عندما تخدم كرة بخارج القدم والمنافس قريب منك
					١٢. كيف تشعر عندما تخدم كرة بداخل القدم والمنافس بعيد عنك
					١٣. كيف تشعر عندما تقوم بمناولة قصيرة لزميل مجاور لمنافس قوي
					١٤. كيف تشعر عندما تقوم بمناولة متوسطة لزميل باتجاه هدف المنافس
					١٥. كيف تشعر عندما تقوم بمناولة طويلة لزميل خلف المدافعين
					١٦. كيف تشعر عندما تقوم بمناولة بخارج القدم والمنافس قريب منك
					١٧. كيف تشعر عندما تقوم بمناولة طويلة من الجانب وأمام الهدف لزميل
					١٨. كيف تشعر عندما تدرج الكرة باتجاه المنافس
					١٩. كيف تشعر عندما تدرج الكرة ثم التهديف مباشرة
					٢٠. كيف تشعر عندما تدرج الكرة لاجتياز لاعب منافس
					٢١. كيف تشعر عندما تدرج الكرة مرة بقدم اليمين ومرة بقدم اليسار لمرات عديدة ودون توقف
					٢٢. كيف تشعر عند تدرج الكرة مرة بداخل القدم ومرة بخارج القدم
					٢٣. كيف تشعر عندما الكرة بوجه القدم لمسافة بعيدة
					٢٤. كيف تشعر عندما تدرج الكرة وأنت متابع من قبل منافس يحاول قطع الكرة منك
					٢٥. كيف تشعر عندما تقوم بالتصويب بالقدم غير المستخدمة

اشعر بضيق شديد	اشعر بضيق	اشعر بسعادة متوسطة	اشعر بسعادة كبيرة	اشعر بسعادة كبيرة جداً	فقرات المقياس
					٢٦. كيف تشعر عندما تقوم بالتصويب بالقدم أو الرأس والمنافس قريب منك
					٢٧. كيف تشعر عندما تقوم بالتصويب إلى الزاوية البعيدة عن حارس المرمى
					٢٨. كيف تشعر عندما تقوم بالتصويب إلى الزاوية القريبة من حارس المرمى
					٢٩. كيف تشعر عندما تقوم بنطح الكرة إلى زميل في موقف صعب
					٣٠. كيف تشعر عندما تقوم بنطح الكرة إلى زميل في موقف سهل
					٣١. كيف تشعر عندما تقوم بنطح الكرة إلى الجانب من القفز عالياً
					٣٢. كيف تشعر عندما تقوم بنطح الكرة من الثبات لمسافة بعيدة
					٣٣. كيف تشعر عندما تقوم برمية جانبية من وضع الثبات إلى زميل في موقف صعب
					٣٤. كيف تشعر عندما تقوم برمية جانبية من وضع الحركة إلى زميل في موقف سهل
					٣٥. كيف تشعر عندما تقوم برمية جانبية إلى زميل بين مجموعة من المنافسين
					٣٦. كيف تشعر عندما تقوم برمية جانبية والمنافس واقف أمامك

الملحق (٢)

يبين أقسام الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الأولى

القسم	النشاط	التمارين	الزمن	
التحضيرى (الإحماء)	المقدمة	- تسجيل الحضور	د ٣	
	الإحماء العام	- تمارين إحماء، مرونة، تمطية	د ٩	
	الإحماء الخاص	- تمارين بدنية خاصة	د ٤	
النشاط التعليمي	النشاط التعليمي	- شرح المهارة وعرض نموذج لها من المدرب	د ٥	
	النشاط الذهني		- يجلس اللاعب ثم يرقد على الأرض والذراعان بجانب الجسم، يغلق العينين ثم يبدأ بالتنفس مرتين	د ١
			- البدء بعملية الاسترخاء	
			- يتصور اللاعب صورة الملعب الذي يتدرب عليه	١٠ ثا
			- يتصور اللاعب أن الملعب خال وأنه موجود بمفرده	١٠ ثا
			- يتصور اللاعب المهارة بشكل مجزأ	١٠ ثا
			- تصور المهارة بشكل كامل	
			- تكرار التصور للمهارة (٥) مرات، مع أخذ راحة ٣٠ / ثا	د ٧
			- النهوض من وضع الاسترخاء	
			- تنفس عميق	
		- تحريك القدمين		
		- ثني ومد الذراعين مرتين		
		- تحريك الرأس قليلاً		
		- الشعور باستيقاظ الجسم		
		- تنفس عميق مرة ثانية		
		- فتح العينين		
		- الشعور الكامل بالاستيقاظ ثم النهوض		
	النشاط التطبيقي	- تمارين تطبيقية	د ٥٧	
الختامي (التهدئة)	الرجوع إلى الهدوء	- تمارين تهدئة	د ٥	
		الزمن الكلي	د ٩٠	

الملحق (٣)

يبين أقسام الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الثانية

الزمن	التمارين	النشاط	القسم
٢ د	_ تسجيل الحضور، تهيئة الأدوات	المقدمة	التحضيرى (الإحماء)
٩ د	_ تمارين إحماء، مرونة، تمطية	الإحماء العام	
٤ د	_ تمارين بدنية خاصة	الإحماء الخاص	
١٣ د	_ مشاهدة أفلام وصور توضيحية للمهارة	النشاط التعليمي	الرئيسي
٥٧ د	- تمارين تطبيقية	النشاط التطبيقي	
٥ د	- تمارين تهدئة	الرجوع إلى الهدوء	الختامي
٩٠ د	الزمن الكلي		

الملحق (٤)

يبين أقسام الوحدة التعليمية للمجموعة الضابطة

الزمن	التمارين	النشاط	القسم
٢ د	- تسجيل الحضور، تهيئة الأدوات	المقدمة	التحضيرى (الإحماء)
٩ د	- تمارين إحماء، مرونة، تمطية	الإحماء العام	
٤ د	- تمارين بدنية خاصة	الإحماء الخاص	
١٣ د	- شرح المهارة وعرض نموذج لها	النشاط التعليمي	الرئيسي
٥٧ د	- تمارين تطبيقية	النشاط التطبيقي	
٥ د	- تمارين تهدئة	الرجوع إلى الهدوء	الختامي
٩٠ د	الزمن الكلي		