

تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم

د/ أحمد محمد العقاد *

د/ ممدوح محمد سعد بييه **

مشكلة البحث وأهميته:

أصبح للتقدم العلمي دوره الهام والضروري للارتقاء بمستوى جميع الأنشطة عامة والنشاط الرياضي بصفة خاصة وقد استند جميع الباحثين في ذلك على نتائج بحوث التربية البدنية والرياضية وذلك من أجل الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لممارسة الأنشطة الرياضية إستنادا على استخدام الأساليب العلمية المتطورة في طرق التعليم والتدريب، وهناك العديد من البحوث والدراسات التي أشارت إلى أن الإعداد النفسي للرياضيين جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتدريب وإعداد الرياضيين لخوض المنافسات الرياضية هذا بجانب الإعداد البدني المهاري والخططي.

ولهذا فدراسة علم النفس في المجال الرياضي له الأثر الأكبر في تفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير ممارسة النشاط الرياضي وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان، ومحاولة الإفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة في الممارسة العملية لهذه الأنشطة الرياضية. (١٤: ٢٦)

وقد أثبتت الكثير من الدراسات في مجال علم النفس أن هناك علاقة وثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتقدم والتفوق الرياضي، حيث يشير محمود عنان نقلا عن جرويس Grouios أن الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة. (١٥: ٣٤٣) والتدريب العقلي يمثل الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف في جميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس، وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الإشتراك في المنافسة الرياضية ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل إكتساب المهارات الحركية ويؤدي دورا هاما في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات. (١١: ٣٠، ٣١) وفي السنوات الأخيرة أصبح الإهتمام بجميع الجوانب التي تساعد على التقدم والرقى لرياضة كرة القدم ويؤدي التدريب يوميا وعلى فترات متقاربة مما أدى إلى زيادة الاستثارة الإنفعالية والتوتر وقلة تركيز الإنتباه الناتج عن التدريب المكثف، كما أن كرة القدم من الألعاب

* مدرس بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية بين - جامعة الزقازيق.

** مدرس بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية بين - جامعة الزقازيق.

الجماعية التنافسية التي تزخر بالعديد من المواقف الانفعالية ورودود الأفعال الفسيولوجية السلبية الأمر الذي قد يؤثر على مستوى الأداء.

حيث يشير روبرت **Robert** أن الأداء المناسب لأي مهارة حركية تحت ظروف المنافسة يتطلب أن يكون اللاعب في حالة مثالية من الإستثارة الانفعالية حتى يستطيع إعطاء النتائج المرجوه وهذا ما أكدته نظرية المنحنى المقولب والتي أشارت إلى أن مستوى اللاعب يتحسن مع زيادة التوتر والإستثارة الانفعالية ولكن إلى حد معين إذا زادت عنه فإنها تؤثر سلبيا على كفاءة الأداء. (٢٠٠ : ٢٤٩)

والتدريب العقلي يساهم في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الايجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الأداء الصحيح. (١١ : ٣١)

ويشير كل من أسامة راتب ومحمود عنان إلى أن التدريب العقلي له تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسين مستوى الأداء الحركي للرياضيين إلى جانب زيادة تعرف اللاعب على أداء الحركات التي يقوم بأدائها. (٢ : ١٥)

ويتضمن التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية كالتدريب الجيد على الاسترخاء، التعرف على البروفيل الانفعالي للاعب ، التصور الحركي العقلي ، استرجاع النواحي الفنية للأداء ، إسترجاع الخبرات الناجحة ، التدريب على تركيز الانتباه والتدريب على عزل التفكير. (١١ : ٤٧)

والاسترخاء يمثل أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات وذلك للارتقاء بالحالة التدريبية للفريق حيث يساهم في خفض درجة التوتر والإستثارة غير المطلوبة أو مفهوم الذات السلبية الذي يمكن أن ينشأ في مثل هذه الظروف. (١١ : ١٦٩)

ويؤكد علي البيك وشعبان إبراهيم أن برامج الاسترخاء يجب أن تستحوذ على إهتمام القائمين بعملية التعليم والتدريب حيث تعتبر من التمرينات الهامة التي تعمل على راحة العضلات التي يقع عليها الجهد الكبير أثناء الممارسة، كما أنها تلعب دورا هاما في تعلم المهارات الحركية خاصة التي تتطلب دقة في الحركة وإقتصاد في الجهد بالإضافة إلى أنها تتيح الفرصة لإستغلال المتاح من الطاقة المبزولة أفضل استغلال. (٧ : ٨٩)

والقدرة على التصور العقلي تعتبر أحد المتغيرات الهامة التي تؤثر على فاعلية التدريب العقلي كما أن التصور العقلي للمهارة بطريقة صحيحة يعمل على تدعيم المسار العصبي السذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء، ويؤدي إستخدامه بانتظام إلى التحكم في المهارات وتطوير الأداء. (١١ : ٢٢٤)

وتطوير مهارة القدرة على الاسترخاء يساعد على التخلص من التوتر والقلق وخفض حدة الاستثارة ويمكن التدريب على الاسترخاء من خلال التنفس الصحيح والتحكم في التنفس. (٢٧٩:١)

والتصور الذهني مهارة نفسية تحتاج إلى التعلم من خلال الممارسة شريطة أن يسبقه ويصاحبه إعداد بدني ومهاري يساعد على بناء الثقة بالنفس، وينتج عن التصور الذهني النشط نشاط عضلي من خلال تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات المرسله من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة. (١: ٣١٦)

ولقد لاحظ الباحثان من خلال قيامهم بالعمل في مجال تدريب كرة القدم أن غالبية اللاعبين الناشئين أثناء التدريب والمباريات يفتقدان الجرأة والتكتيك في أداء مهارات كرة القدم بصفة عامة ومهاري المراوغة والمهاجمة بصفة خاصة وقد يرجع ذلك إلى قصور في التصور الحركي للاعبين وكذلك لعدم القدرة على الاسترخاء مما يؤدي في النهاية إلى الكثير من بذل الجهد وزيادة الشعور والانفعال لدى هؤلاء اللاعبين الأمر الذي يؤدي إلى التوتر والقلق والشد العصبي والتشنج في الأداء وهذا ما دعا الباحثان إلى القيام بإجراء دراستهم للتعرف على تأثير أسلوب التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - خفض التوتر والقلق - التصور الحركي العقلي) وتحسين مستوى الأداء المهاري لكل من المراوغة والمهاجمة كأداء هجومي ودفاعي للاعب كرة القدم.

حيث يشير جلال فريطم ومحمد عبده صالح أن المراوغة هي فن التخلص من الخصم ومخادعته مع الاحتفاظ بالكرة وعدم تمكين الخصم من معرفة اتجاه اللاعب المراوغ، كما أنها ضرورية وهامة لكل اللاعبين على حد سواء. (١٣: ٢٥٧)

ويرى علي عثمان وبطرس رزق الله أن المهاجمة هي محاولة أخذ الكرة من الخصم في حالة حيازته لها أو قطعها قبل وصولها إليه. (٩: ١٠٠)

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - خفض التوتر والقلق - القدرة على التصور الحركي العقلي) ومستوى أداء مهاري المراوغة والمهاجمة في كرة القدم.

فروض البحث:

- برنامج التدريب العقلي له تأثير إيجابي على تطوير القدرة على الاسترخاء وخفض التوتر والقلق وتحسين القدرة على التصور الحركي العقلي.
- برنامج التدريب العقلي له تأثير إيجابي على تحسين مستوى أداء مهاري المراوغة والمهاجمة في كرة القدم.

الدراسات السابقة :

أجرى آلان جاكسون Allen Jackson عام ١٩٨٣م دراسة بعنوان إستراتيجيات الإعداد الذهني والأداء وهل من الأفضل أن تكون مجموعة تكتيكات أم تكتيكا واحدا بهدف ما إذا كان الجمع بين إستراتيجيتين للإعداد الذهني سيكون له أثر فعال في تعزيز أداء أفضل من استخدام إستراتيجية واحدة واستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالبا جامعياً وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت التدريب العقلي. (١٨)

أجرى محمد العربي شمعون وماجد إسماعيل عام ١٩٨٣م دراسة بعنوان "أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حصان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية بنين بحلوان" بهدف التعرف على تأثير استخدام البرنامج المقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على حصان القفز في رياضة الجمباز، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ٧٦ طالبا جامعيا وكانت أهم النتائج وجود ارتباط إيجابي بين التصور الحركي ومستوى الأداء في رياضة الجمباز. (١٢)

أجرت نادية رسمي عام ١٩٨٩م دراسة بعنوان "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر" بهدف التعرف على تأثير هذا البرنامج على مستوى الأداء المهاري في سباحة الصدر واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٠ طالبة وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري يؤثر بصورة إيجابية على مستوى الأداء المهاري في سباحة الصدر. (١٦)

أجرى نبيل ندا عام ١٩٩٣م دراسة بعنوان "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم" بهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي على مستوى قدرة ناشئ كرة القدم على الاسترخاء ومستوى أداء الركلة الجزائية في كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٠ ناشئ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية والأخرى ضابطة وكانت أهم النتائج أن التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري يؤثر في تحسين مستوى أداء المهارات الحركية البسيطة والمركبة في كرة القدم، كما أن للإسترخاء دورا هاما في تحسين مستوى الأداء المهاري. (١٧)

أجرت عزة خليل عام ١٩٩٥م دراسة بعنوان "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن" واشتملت عينة البحث على ٤٨ طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين القدرة على الاسترخاء وتطوير مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن. (٦)

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي لمجموعة واحدة (قياس قبلي وبعدي)

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على عدد (٣٢) ناشيء تحت ١٧ سنة ممثلين لفريقي نادي الشرقية ونادي أبو كبير الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم والحاصلين على المركزين الأول والثاني بمنطقة الشرقية لكرة القدم، وقد قام الباحثان بالتأكد من أن عينة البحث جميعها تقع تحت المنحنى الاعتدالي في جميع المتغيرات قيد الدراسة وكما يوضحه جدول (١)، وقد تم استبعاد عدد (١٠) ناشئين من نادي أبو كبير الرياضي وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم وبذلك تصبح عينة البحث الفعلية (٢٢) ناشيء.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء
لمجتمع البحث في المتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	الأبعاد والاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو والعصري والتدريبي	السن.	بالسنة	١٦,٥٣	٠,٦٦	١٦,٥٠	٠,١٤
	الطول.	بالسم	١٧٧,٢٨	٢,٣٧	١٧٨,٠	٠,٩١-
	الوزن.	بالكيلو جرام	٦٨,١٤	١,٧٥	٦٨,٥٠	٠,٦٢-
	العصر التدريبي.	بالسنة	٣,٦٦	١,٩٩	٣,٠٠	٠,٩٩
الذكاء		بالدرجة	٣٠,٥٤	٢,٠٣	٣٠	٠,٧٩
المقاييس النفسية	القدرة على الاسترخاء.	بالدرجة	٨٥,٠٠	٨,١٢	٨٥,٥٠	٠,١٨-
	الصفات لمؤشرات التوتر والقلق.		٧٣,٥٠	٦,٢٥	٧٤,٠٠	٠,٢٤-
	البعد البصري.		١١,٩٠	٢,١٤	١١,٥٠	٠,٥٦
	البعد السمعي.		١١,٨٠	١,٩٦	١١,٥٠	٠,٤٦
	البعد الحركي.		١٠,٩٧	١,٨٨	١٠,٥٠	٠,٧٥
	البعد المزاجي.	١٠,٧٥	١,٥٩	١١,٠٠	٠,٤٧-	
الاختبارات البدنية والمهارية	اختبار القوة العضلية.	سم	٣٢,٨٥	٢,٦٦	٣٢,٠	٠,٩٦
	العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق.	ث	٥,٩٧	١,٨١	٥,٥٠	٠,٧٨
	التمريرة الحائطية.	ث	٣٠,٣٠	١,٥٤	٣٠,٥٠	٠,٣٩-
	السيطرة على الكرة المدفوعة.	سم	٣,٧٣	١,٠٩	٤,٠٠	٠,٧٤-
	ثني الجذع من الوقوف.	سم	٨,٧٥	١,٥٢	٨,٥٠	٠,٤٩
	الجرى بين القوائم.	ث	٣٢,٨٠	١,٨٧	٣٢,٥٠	٠,٤٨
	الجرى والمشى ٨٠٠ متر.	قي	٤,٢٥	٠,٩٦	٤,٥٠	٠,٧٨-
	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة.	عدد	١٣,٦٠	١,١٢	١٣,٥٠	٠,٢٧
	ضرب الكرة بالرأس من الرقود.	عدد	٢٢,٦٣	٢,١٨	٢٢,٠	٠,٨٧
	الجرى بالكرة ٢٥ متر بين الحواجز.	ث	١٠,٨٠	١,٣٣	١٠,٥٠	٠,٦٨
الاستحواز على الكرة من اللاعب المنافس.	عدد	١٢,٧٥	١,٤٠	١٢,٥٠	٠,٥٤	

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات قيد الدراسة قد تراوحت ما بين ٠,٩٩، -٠,٩١ أي أنها انحصرت ما بين $+ ١$ الأمر الذي يشير إلى أن مجتمع البحث يقع تحت المنحنى الاعتمالي في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

أولاً: الاختبارات البدنية والمهارية :

بناء على اتفاق المراجع العلمية مرفق (٥) حول الاختبارات البدنية والمهارية تم

استخدام الاختبارات التالية :

- اختبار أبلاكوف للقوة العضلية لقياس القوة المميزة بالسرعة / سم.
- اختبار العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق لقياس السرعة القصوى / ثانية.
- اختبار التمريرة الحائطية لقياس سرعة الأداء / ثانية.
- اختبار السيطرة على الكرة المدفوعة لقياس سرعة الاستجابة / سم.
- اختبار ثني الجزع من الوقوف لقياس المرونة / سم.
- اختبار الجري بين القوائم لقياس الرشاقة / ث.
- اختبار الجري والمشى ٨٠٠ متر لقياس التحمل الدوري التنفسي / ق/ث.
- اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة لقياس تحمل القوة / عدد.
- اختبار ضرب الكرة بالرأس من الرقود لقياس تحمل الأداء / عدد.
- اختبار الجري بالكرة ٢٥ متر بين الحواجز لقياس المراوغة / ثانية.
- اختبار الاستحواذ على الكرة من اللاعب المنافس لقياس المهاجمة / عدد.

ثانياً: المقاييس النفسية :

- مقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين.

وضع هذا المقياس في الأصل لكل من دورتي ف. هاريس Dorthy V. Harris

بيت. ل. هاريس Bette L. Harris وقام بإعداد صورته العربية وتقنيته أسامة كامل راتب، ويتكون المقياس من ٥٠ عبارة أمام كل عبارة ثلاثة إختيارات (غالبا ، أحيانا ، نادرا) ويترأوح مدى الدرجات للمقياس ما بين ٥٠-١٥ درجة ، وارتفاع الدرجة على المقياس يعكس شدة التوتر والاستثارة، وهذا المقياس يسترشد به الرياضي في معرفته للتقدم في تحقيق مهارة الاسترخاء الجسمي أو المعرفي خاصة في خفض التوتر لدى الرياضي ومدى تحسن مقدرته على الاسترخاء. مرفق (١).

ثالثاً: قائمة الصفات لمؤشرات التوتر والقلق :

وضع هذه القائمة دورتي. ف. هاريس ، بيت. ل. هاريس وقام بتعريبها أسامة كامل راتب وتتألف القائمة من ٣٣ عبارة وأمام كل عبارة ثلاثة اختيارات (دائما ، أحيانا ، نادرا) ويترأوح مدى الدرجات للقائمة ما بين ٣٣-٩٩ درجة، وارتفاع الدرجة على القائمة يعكس زيادة التوتر والحاجة إلى مزيد من أساليب التدريب الاسترخائي. مرفق (٢)

رابعاً: مقياس القصور الذهني الرياضي:

أعد هذا المقياس رينر مارتنز **Raner Martens** وقام بتعريبه أسامه كامل راتب، ويتكون المقياس من أربعة أبعاد لكل بعد أربعة عبارات، ويتم الإجابة على كل عبارة من خلال مقياس تدريجي من خمس درجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، والدرجة الكلية لكل بعد تتراوح ما بين ٤-٢٠ درجة، والدرجة المنخفضة تعني أن الفرد يحتاج إلى تطوير هذا البعد من التصور، وكلما اقتربت الدرجة من ٢٠ دل ذلك على المهارة في هذا البعد. مرفق (٣)

خامساً: برنامج التدريب العقلي :

قام الباحثان بإعداد برنامج التدريب العقلي لعينة البحث الأساسية وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وقد راعى الباحثان الفروق الفردية بين اللاعبين حيث تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين للوقوف على مستوى كل لاعب قبل البدء في تنفيذ البرنامج، وأن يتميز البرنامج بالشمول والمرونة والسهولة في الفهم، ومراعاة التدرج في الصعوبة والعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة مع الاستمرار في التدريب، إلى جانب تنظيم التوتر العضلي والعقلي أثناء الأداء، وتنمية القدرة على الاسترخاء والعمل على خفض حالات التوتر والقلق، بالإضافة إلى تنمية القدرة على التصور الحركي العقلي لكل جزء من أجزاء المهارة واستخدام المهارات العقلية في تطوير وتحسين مستوى الأداء.

كما اشتمل البرنامج على المقدمة (الإحماء ، الأعداد العام) تدريبات لتنمية الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم وأخرى للاسترخاء العضلي وتشتمل على جميع أجزاء الجسم لخفض حدة التوتر والقلق ، بالإضافة إلى تدريبات التركيز في الأداء الحركي والتنمية الكاملة للصفات المعنوية والإرادية وعمليات الاحساس وبصفة خاصة الاحساس بمهارتي المهاجمة مثل (الاحساس بالكرة - الاحساس بالوقت - الاحساس بالملعب)، تنمية عمليات الملاحظة من حيث الملاحظة السريعة والصحيحة على التوجه في مواقف اللعب المختلفة، تنمية المقدرة على التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة. مرفق (٤)

المعاملات العلمية (الثبات - الصدق)

أولاً: الثبات:

لحساب ثبات الاختبارات والمقاييس المستخدمة قام الباحثان بإجراء التطبيق وإعادةه على عينة البحث الاستطلاعية وبفاصل ثلاثة أيام للاختبارات البدنية والمهارية، وخمسة عشرة يوماً لمقاييس المهارات النفسية وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين كما يوضحه جدول (٢)

ثانياً: الصدق :

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس المستخدمة تم استخدام طريقة صدق التمايز لتحديد قدرة الاختبارات والمقاييس المستخدمة على التمييز بين مجموعتين احدهما متميزة في السمة أو الصفة وذلك بعد أن تم تطبيق الاختبارات والمقاييس على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبين من الفريق الأول بنادي الشرقية وتم حساب قيمة "ت" بين المجموعتين المميزة وغير المميزة كما يوضحه جدول (٣)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمتغيرات الدراسة

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
٠,٧٥٨	٨,٤٧	٨٤,٧٨	٨,٢٢	٨٥,١١	القدرة على الاسترخاء.
٠,٨٧٨	٦,٢٥	٧٣,٨٥	٧,٣٦	٧٣,٨٦	الصفات لمؤشرات التوتر والقلق.
٠,٨٦٩	١,٥٩	١١,٩٠	١,١٨	١١,٩٦	البعد البصري.
٠,٦٩٤	١,٣٣	١١,٦٥	١,٢٦	١١,٦٧	البعد السمعي.
٠,٨٣٢	١,٦١	١١,٠٠	١,٤٢	١١,٠٢	البعد الحسركي.
٠,٨١٤	١,٤٦	١٠,٨٠	١,٥٧	١٠,٨٧	البعد المزاجي.
٠,٧٤٠	٣,٠٥	٣٢,٥٧	٣,٤٤	٣١,٢٢	اختبار القوة العضلية.
٠,٨٩٧	٠,٧١	٥,٩٥	٠,٨٢	٥,٩٩	العدو ٣٠ م من البدء المنطلق.
٠,٧٥٣	٢,٥٩	٣٠,٣٧	٢,٤١	٣٠,٤٠	التبريرة الحائطية.
٠,٨٤٢	٠,٣٧	٣,٦٩	٠,٥٦	٣,٧١	السيطرة على الكرة المدفوعة.
٠,٧٦٢	١,٥٥	٨,٨٢	٢,١٩	٨,٨٠	ثني الجرع من الوقوف.
٠,٨٠٥	٣,٤٦	٣٢,٨١	٣,٣٣	٣٢,٨٧	الجري بين القوائم.
٠,٨٤٠	٠,٢٧	٤,١٧	١,٥٢	٤,١٨	الجري والمشي ٨٠٠ متر.
٠,٨٤١	٢,٥٣	١٣,٥٤	٢,٢١	١٣,٤٧	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة.
٠,٨٠٩	١,٤٥	٢٢,٦٠	١,١١	٢٢,٥٦	ضرب الكرة بالرأس من الرقود.
٠,٨٢٥	١,٣٤	١٠,٨٦	١,٥٤	١٠,٨٧	الجري بالكرة ٢٥ متر بين الحواجز.
٠,٧٥٦	١,٩٦	١٢,٨٢	٢,٨٧	١٢,٨٠	الاستحواذ على الكرة من اللاعب المنافس.

* دال عند مستوى ٠,٠١ قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٥ = ٠,٦٣٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٧٦٥

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني

للاختبارات البدنية والمهارية والمقاييس النفسية ، مما يدل على ثباتها.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في متغيرات الدراسة

قيمة "ت"	غير المميزة		المميزة		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
٠٣,٣٦	٨,٤٧	٨٤,٧٨	٥,٩٢	٧٣,٢١	القدرة على الاسترخاء.
٠٣,٠١	٦,٢٥	٧٣,٨٥	٥,٣٥	٦٥,٥٩	الصفات لمؤشرات التوتر والقلق.
٠٣,٧٢	١,٥٩	١١,٩٠	٠,٤٨	١٣,٩٦	البعد البصري.
٠٣,٩٩	١,٣٣	١١,٦٥	٠,٥٦	١٣,٥٧	البعد السمعي.
٠٦,٩٨	١,٦١	١١,٠٠	٠,٢٢	١٤,٧٨	البعد الحسحركي.
٠٦,٨٨	١,٤٦	١٠,٨٠	٠,٤٦	١٤,٣١	البعد المزاجي.
٠٥,٠٢	٣,٠٥	٣٢,٥٧	٣,١٢	٣٩,٨٧	اختبار القوة العضلية.
٠٣,٨٥	٠,٧١	٥,٩٥	٠,٢٦	٤,٩٨	العدو ٣٠ من البدء المنطلق.
٠٨,٢٩	٢,٥٩	٣٠,٣٧	٢,١٥	٣٩,٦٧	التمريرة الحائطية.
٠٤,٠٥	٠,٣٧	٣,٦٩	٠,١٧	٣,١٤	السيطرة على الكرة المدفوعة.
٠٦,٩١	١,٥٥	٨,٨٢	١,١٦	١٣,٢٨	ثني الجزع من الوقوف.
٠٨,٥١	٣,٤٦	٣٢,٨١	٢,٠٩	٢١,٣٤	الجري بين القوائم.
٠١٢,٦٧	٠,٢٧	٤,١٧	٠,١٨	٢,٨٠	الجري والمشي ٨٠٠ متر.
٠١٢,٦١	٢,٥٣	١٣,٥٤	١,٥١	٢٥,٩٢	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة.
٠١٧,٢٩	١,٤٥	٢٢,٦٠	١,٢٦	٣٣,٦٧	ضرب الكرة بالرأس من الرقود.
٠٦,١٨	١,٣٤	١٠,٨٦	٠,٦٤	٧,٨٠	الجري بالكرة ٢٥ متر بين الحواجز.
٠٨,٨٣	١,٩٦	١٢,٨٢	١,٤٣	١٩,٩٦	الاستحواذ على الكرة من اللاعب المنافس.

*دال عند مستوى ٠,٠١ قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٥ = ٢,٠٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٣,٨٣

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة (الفريق الأول) وغير المميزة (ناشئ كرة القدم) ولصالح المجموعة المميزة، مما يدل على صدق الاختبارات والمقاييس المستخدمة.

التجربة الأساسية :

قام الباحثان بتطبيق الاختبارات والمقاييس المستخدمة (القياس القبلي) على عينة البحث الأساسية بعد التأكد من صلاحيتها (الصدق-الثبات) ثم تم تطبيق برنامج التدريب العقلي لمدة ستة أسابيع وبواقع خمسة وحدات تدريبية في الاسبوع حيث كان زمن الوحدة التدريبية ٤٥ دقيقة منهم ٣٠ق للتدريب العقلي والوحدة التدريبية تشتمل على الإحماء - الجزء الرئيسي - الختام ، وبعد إنتهاء فترة البرنامج، تم إجراء القياس البعدي للاختبارات والمقاييس المستخدمة على نفس العينة وبنفس شروط القياس القبلي وتم تجميع البيانات ورصدها في كشوف تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت" لمجموعتين غير مرتبطتين.
- اختبار "ت" لمتوسطين مرتبطتين.
- معادلة نسب التقدم % وذلك باستخدام المعادلة المعدة لذلك وهي:

$$\text{النسبة المئوية لمعدل التغير} = \frac{\text{القياس القبلي} - \text{القياس البعدي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

عرض النتائج ومناقشتها :
أولاً: عرض النتائج :

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين القبلي والبعدي
لعينة البحث في القدرة على الاسترخاء ومؤشرات التوتر والقلق

المتغيرات	القبلي		البعدي		م ف	قيمة ت
	ع	س	ع	س		
القدرة على الاسترخاء	٨٤,٧٣	٨,٠٩	٦٥,٨١	٦,١١	١٨,٩٢	١١,٤٧*
الصفات لمؤشرات التوتر والقلق	٧٣,٤٤	٩,٥٢	٥١,٦٧	٨,٨٧	٢١,٧٧	١٣,٥٢*

• دال عند مستوى ٠,٠١ .

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في كل من القدرة على الاسترخاء والصفات لمؤشرات التوتر والقلق ولصالح القياس البعدي.

جدول (٥)

نسب التقدم القياس البعدي عن القياس القبلي للقدرة على
الاسترخاء ومؤشرات التوتر والقلق

المتغيرات	القبلي	البعدي	نسب التقدم %
القدرة على الاسترخاء	٨٤,٧٣	٦٥,٨١	٢٢,٣٣
الصفات لمؤشرات التوتر والقلق	٧٣,٤٤	٥١,٦٧	٢٩,٦٤

يتضح من جدول (٥) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي لكل من القدرة على الاسترخاء ، والصفات لمؤشرات التوتر والقلق حيث كانت ٢٢,٣٣ % ، ٢٩,٦٤ % على التوالي.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين القبلي والبعدى
لأبعاد التصور الحركي العقلي

قيمة ت	م ف	البعدى		القبلى		أبعاد التصور العقلي
		ع	س	ع	س	
*٦,٨١	٣,٥٥	١,٥٣	١٥,٤٧	١,٦٤	١١,٩٢	البصري.
*٤,٦١	٢,٨١	١,٦٢	١٤,٥٢	١,١٨	١١,٧١	السمعي.
*٨,٥٣	٥,٤٥	٢,٠٣	١٥,٨٩	١,٧٥	١٠,٤٤	الحسركي.
*٧,٣٢	٦,٠٨	٢,١١	١٦,٦٤	١,٨٣	١٠,٥٦	المزاجي
*٩,٦٨	١٧,٨٩	٠,٧٧	٦٢,٥٢	٠,٦٦	٤٤,٦٣	المجموع.

* دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى لأبعاد التصور الحركي العقلي (البصري - السمعي الحسركي - المزاجي) وكذلك المجموع الكلي للمقياس ولصالح القياس البعدى.

جدول (٧)

نسب تقدم القياس البعدى عن القياس القبلي
لأبعاد التصور الحركي العقلي

نسب التقدم %	البعدى	القبلي	أبعاد التصور العقلي
٢٩,٧٨	١٥,٤٧	١١,٩٢	البصري.
٢٤,٠٠	١٤,٥٢	١١٤,٧١	السمعي.
٥٢,٢٠	١٥,٨٩	١٠,٤٤	الحسركي.
٥٧,٥٨	١٦,٦٤	١٠,٥٦	المزاجي.
٤٠,٠٩	٦٢,٥٢	٤٤,٦٣	المجموع.

يتضح من جدول (٧) وجود نسب تقدم للقياس البعدى عن القياس القبلي لجميع أبعاد التصور الحركي العقلي وكذلك المجموع الكلي للمقياس حيث كانت ٢٩,٧٨% ، ٢٤,٠٠% ، ٥٢,٢٠% ، ٥٧,٥٨% ، ٤٠,٠٩% على التوالي.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين القبلي والبعدي
في الاختبارات البدنية والمهارية

الاختبارات	القبلي		البعدي		م ف	قيمة ت
	ع	س	ع	س		
أبلاكوف للقوة العضلية.	٢,٢١	٣٨,٦٥	١,٩٩	٥,٧٨	٨,٢١	٣٢,٨٧
العدو ٣٠ م من البدء المنطلق.	٠,٣٢	٤,٢٢	٠,٤٧	١,٧٤	٤,٠٩	٥,٩٦
التمريرة الحائطية.	١,٦٤	٢٤,٠٠	٢,٠١	٥,٨١	٥,٩١	٢٩,٨١
السيطرة على الكرة المدفوعة.	٠,٣١	٢,٩١	٠,١٨	٠,٨٣	٨,٥٥	٣,٧٤
ثني الجزع من الوقوف.	١,٥٤	١٢,٥٠	١,١١	٣,٨٠	٦,٧٢	٨,٧٠
الجري بين القوائم.	١,٨٧	٢٦,٥٠	٢,٠٣	٦,٢٥	٤,١٦	٣٢,٧٥
الجري والمشى ٨٠٠ متر.	٠,٢٩	٣,٥٥	٠,٤١	٠,٦٥	٣,٩٢	٤,٢٠
ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة.	٢,٣٣	١٧,٧٥	٢,٥٧	٤,١٠	٤,٧٧	١٦,٦٥
ضرب الكرة بالرأس من الرقود.	١,٥٦	٢٧,٤٠	١,٩٤	٤,٧٠	٤,٢٥	٢٢,٧٠
الجري بالكرة ٢٥ م بين الحواجز.	٠,٦٩	٧,٦٢	٠,٤٧	٣,٢٩	١١,٦٨	١٠,٩١
الاستحواذ على الكرة من اللاعب المنافس.	١,٢٢	١٦,٤٧	١,٠٨	٣,٧٤	٩,٤٧	١٢,٧٣

* دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لجميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

نسب تقدم القياس البعدي عن القياس القبلي للاختبارات
البدنية والمهارية

الاختبارات	القبلي	البعدي	نسب التقدم %
أبلاكوف للقوة العضلية.	٣٢,٨٧	٣٨,٦٥	١٧,٥٨
العدو ٣٠ م من البدء المنطلق.	٥,٩٦	٤,٢٢	٢٩,١٩
التمريرة الحائطية.	٢٩,٨١	٢٤,٠٠	١٩,٤٩
السيطرة على الكرة المدفوعة.	٣,٧٤	٢,٩١	٢٢,١٩
ثني الجزع من الوقوف.	٨,٧٠	١٢,٥٠	٤٣,٦٨
الجري بين القوائم.	٣٢,٧٥	٢٦,٥٠	١٩,٠٨
الجري والمشى ٨٠٠ متر.	٤,٢٠	٣,٥٥	١٥,٤٨
ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة.	١٦,٦٥	١٧,٧٥	٣٠,٠٤
ضرب الكرة بالرأس من الرقود.	٢٢,٧٠	٢٧,٤٠	٢٠,٧٠
الجري بالكرة ٢٥ م بين الحواجز.	١٠,٩١	٧,٦٢	٣٠,١٦
الاستحواذ على الكرة من اللاعب المنافس.	١٢,٧٣	١٦,٤٧	٢٩,٣٨

يتضح من جدول (٩) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرة على الاسترخاء والصفات لمؤشرات التوتر والقلق ولصالح القياس البعدي، كما يتضح من جدول (٥) أن نسب التحسن لهذه المتغيرات لدى عينة البحث بلغت ٢٢,٣٣% للقدرة على الاسترخاء، ٢٩,٦٤% لمؤشرات التوتر والقلق. ويعزي الباحثان ذلك إلى أن تمرينات الاسترخاء تساهم في تحسين نوعية وكم الأداء حيث تتحسن المهارة ونقل الأخطاء إلى التحكم في الجهاز العصبي والوصول لدرجة التوتر المثلى التي تساعد على كفاءة الأداء خلال التدريب والمنافسات ، بالإضافة إلى تكيف اللاعبين للبرنامج والذي أدى إلى تلاشي الأخطاء والآلية في الأداء وذلك نتيجة لسيطرة اللاعبين على الجهاز العصبي حيث تتم عملية الكف عن الإثارة وفقاً لتوقيت زمني سليم أثناء الأداء إلى جانب راحة العضلات بالقدرة المناسب بين الانقباض والاسترخاء حيث يساعد ذلك على تدريب المخ لإرسال الإشارات الصحيحة إلى العضلات المطلوب انقباضها واسترخائها وبالتالي تحدث تنمية للقدرة على التركيز في استخدام العضلات الضرورية للأداء واسترخاء العضلات غير العاملة الأمر الذي يؤدي إلى تحقيق استرخاء الجسم من خلال خفض التوتر العضلي الذي يؤدي بدوره إلى تقليل وضبط الصفات لمؤشرات التوتر والقلق. ويتفق ذلك مع فكرة القلق الدافع الذي يرى أن القلق يدفع الإنسان للعمل والإنجاز وهذا الزعم لا يتفق ومفهوم القلق كخبرة شعورية مؤلمة ناتجة عن إدراك الشخص للتهديد وتوقع الخطر.

كما أن القلق يؤثر على الإنجاز حيث يؤدي القلق المرتفع إلى تدهور الأداء حيث أنه في المستويات العليا من القلق يفقد الفرد سيطرته على سلوكه، كما يفقد مرونته وتلفائيته ويستولي الجمود على استجاباته وينخفض التأزر و التكامل انخفاضاً كبيراً بما يؤدي إلى تدهور الأداء وصعوبة تحديد الهدف.(٣: ٤١٩)

كما أن زيادة التوترات العاطفية والعقلية يمكن أن تؤدي بالإنسان إلى حالة من القلق ولقد وجد أن الاشتراك في الأنشطة الرياضية ذات الأحمال الهوائية تلعب دوراً إيجابياً في خفض حالة القلق التي يتعرض لها الإنسان، حيث أشارت الأبحاث أن معظم الرياضيين ذوي المستوى العالي يتميزون بحالة منخفضة من القلق والإحباط ويشعرون دائماً بحالة استقرار نفسي خاصة بعد الانتهاء من التدريب، كما أن الانتظام في التدريب يساعد على خفض القلق والإحباط ويساعد الشخص على التعامل مع التوتر النفسي بشكل إيجابي.(٧: ١٧، ١٨)

ويذكر أسامه راتب أن اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين تتحقق من خلال اكتسابهم مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة ومهارة التنفس السهل. (٢٩٧:٢) وهذا يتفق مع نتائج كل من نبيل ندا (١٧)، عزة خليل (٦) في أن تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي تؤثر على مستوى القدرة على الاسترخاء.

ويوضح جدول (٦) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأبعاد التصور الحركي - العقلي لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي، كما يوضح جدول (٧) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي حيث كانت ٢٩,٧٨% للبعد البصري، ٢٤,٠٠% للبعد السمعي، ٥٢,٢٠% للبعد الحسركي، ٥٧,٥٨% للبعد المزاجي، ٤٠,٠٩% للمجموع الكلي لأبعاد التصور الحركي العقلي. ويعزي الباحثان ذلك إلى أنه كان يصحب ويسبق التدريبات إعداد بدني ومهاري لتطوير الصفات البدنية الخاصة والتي لها تأثير على الأداء الحركي للمهارات الدفاعية والهجومية في كرة القدم بالإضافة إلى أن تدريبات الاسترخاء العضلي والتحكم في التنفس أدت إلى تهيئة العقل لعملية التصور الحركي وزيادة نسبة التركيز لاستحضار صورة الأداء ذهنياً، ويتفق هذا مع ما ذكره حسن علاوي في أن التدريب العقلي يساعد على الاحساس بالأجزاء الهامة المكونة للمهارة والتركيز عليها وأيضاً يساهم في التركيز على الانقباضات العضلية للمجموعة العاملة في المهارة. (١٤)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه آلان جاكسون (١٨) في وجود فروق لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب العقلي، ودراسة محمد العربي شمعون وماجد إسماعيل (١٢) في وجود ارتباط إيجابي بين التصور الحركي ومستوى الأداء.

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية والمهارية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي، كما يتضح من جدول (٩) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة حيث كانت نسب التقدم ١٧,٥٨% لاختبار القوة العضلية، ٢٥,١٩% لاختبار العدو ٣٠ من البدء المنخفض، ١٩,٤٩% لاختبار التمريرة الحائطية، ٢٢,١٩% لاختبار السيطرة على الكرة المدفوعة، ٤٣,٦٨% لاختبار ثني الجزع من الوقوف ١٩,٠٨% لاختبار الجري بين القوائم، ١٥,٤٨% لاختبار الجري والمشى ٨٠٠ متر، ٣٠,٠٤% لاختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة، ٢٠,٧٠% لاختبار ضرب الكرة بالرأس من الرقود، ٣٠,١٦% لاختبار الجري بالكرة ٢٥ متر بين الحواجز، ٢٩,٣٨% لاختبار الاستحواذ على الكرة من اللاعب المنافس.

ويعزي الباحثان ذلك إلى زيادة فهم اللاعبين وإستيعابهم للحركات والإحساس بها أثناء الأداء وتطويره الأمر الذي ينعكس على شعورهم بالتفوق على الذات والثقة بالنفس وفي قدرتهم على الأداء الصحيح بالإضافة إلى تدريبات التركيز في الأداء والتصور العقلي والتي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم الأمر الذي يرفع الروح المعنوية ويعمق الإحساس والشعور بالفوز وبالتالي في تحسين الأداء.

ويذكر سنجر Singer في هذا الصدد إلى أنه يجب الربط بين التدريب العقلي والتدريب المهاري وتطوير التكنيك مما يساعد على تطوير المهارة وتحسين أسلوب أدائها وحتى تكون عملية التدريب ممتعة وذات فائدة كبيرة. (٢١ : ٤٩)

ويرى آيان كوكرك بك Ian Cockerik أنه يجب على اللاعبين أن يقوموا بسلوكيات خاصة (الاسترخاء والتدريب العقلي) كجزء من عاداتهم قبل الأداء الحركي وهم يستخدمون هذه السلوكيات لتركيز الانتباه بصورة فعالة في أداء المهارة التي سيقومون بها. (١٩ : ٢١-٢٣) حيث يشير عباس الرملي ومحمد شحاته إلى أن الاسترخاء له أهمية في تقليل الإجهاد وتفادي الاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط المنافسات الرياضية هذا بجانب الإقلال من التوتر العضلي الأمر الذي يجعل الاستجابة الحركية أكثر فاعلية وسهولة. (٥ : ١٠٣)، ويتفق هذا مع ما توصلت إليه نادية رسمي (١٦) في أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري يؤثر بصورة إيجابية على مستوى الأداء المهاري، كما يتفق مع نتائج دراسة نبيل ندا (١٧) في أن التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري يؤثر في تحسين مستوى أداء المهارات الحركية البسيطة والمركبة في كرة القدم.

ويعزي الباحثان ذلك إلى زيادة فهم اللاعبين وإستيعابهم للحركات والإحساس بها أثناء الأداء وتطويره الأمر الذي ينعكس على شعورهم بالتفوق على الذات والثقة بالنفس وفي قدرتهم على الأداء الصحيح بالإضافة إلى تدريبات التركيز في الأداء والتصور العقلي والتي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم الأمر الذي يرفع الروح المعنوية ويعمق الإحساس والشعور بالفوز وبالتالي في تحسين الأداء.

ويذكر سنجر **Singer** في هذا الصدد إلى أنه يجب الربط بين التدريب العقلي والتدريب المهاري وتطوير التكنيك مما يساعد على تطوير المهارة وتحسين أسلوب أدائها وحتى تكون عملية التدريب ممتعة وذات فائدة كبيرة. (٢١ : ٤٩)

ويرى آيان كوكر بك **Ian Cockerik** أنه يجب على اللاعبين أن يقوموا بسلوكيات خاصة (الاسترخاء والتدريب العقلي) كجزء من عاداتهم قبل الأداء الحركي وهم يستخدمون هذه السلوكيات لتركيز الانتباه بصورة فعالة في أداء المهارة التي سيقومون بها. (٢١-٢٣) حيث يشير عباس الرملي ومحمد شحاته إلى أن الاسترخاء له أهمية في تقليل الإجهاد وتقادي الاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط المنافسات الرياضية هذا بجانب الإقلال من التوتر العضلي الأمر الذي يجعل الاستجابة الحركية أكثر فاعلية وسهولة. (٥ : ١٠٣)، ويتفق هذا مع ما توصلت إليه نادبة رسمي (١٦) في أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري يؤثر بصورة إيجابية على مستوى الأداء المهاري، كما يتفق مع نتائج دراسة نبيل ندا (١٧) في أن التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري يؤثر في تحسين مستوى أداء المهارات الحركية البسيطة والمركبة في كرة القدم.

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً: الإستخلاصات:

- في ضوء فروض البحث وفي حدود عينته ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ومن خلال مناقشة النتائج أمكن للباحثين التوصل للإستخلاصات التالية:
- أدت تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي إلى تنمية القدرة على الاسترخاء وخفض التوتر والقلق.
 - تدريبات التصور الحركي العقلي للمهارة أدت إلى فهم واستيعاب وسرعة استحضار الصورة الذهنية لها مع تسلسل تفاصيل حركاتها.
 - برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
 - وجدت نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي في المهارات الدفاعية والهجومية والنفسية قيد الدراسة.

التوصيات :

- إستناداً لما أشارت إليه النتائج وفي حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحثان من إستخلاصات يوصى بما يلي:
- الاهتمام باستخدام التدريب العقلي في مرحلة إتقان المهارات الأساسية وقبيل المنافسات الرياضية لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من زيادة التركيز في الأداء.
 - الاهتمام بالإعداد البدني والتركيز على تنمية الصفات البدنية لما لها من تأثير على تطوير الحالة البدنية للاعبين وبالتالي تطور مستوى الأداء المهاري.
 - الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال برامج التدريب العقلي للوقوف على مدى تنمية هذه المهارات لتأثيرها الإيجابي على الأداء المهاري.
 - الاهتمام بإجراء مثل هذه البحوث للتدريب العقلي في الرياضات والألعاب الأخرى لتأكيد فعالية هذا النوع من التدريب.

المراجع :

- ١- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٢- _____ : علم نفس الرياضة - المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٣- جابر عبد الحميد سليمان الخضري: دراسات نفسية في الشخصية العربية، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٧٨م.
- ٤- سائد عبد الحميد البرغوثي: فن الاسترخاء، دار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، ١٩٨٦م.
- ٥- عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاته: اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١م.
- ٦- عزة خليل محمود: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م.
- ٧- علي البيك وهشام مهيب وعلاء عليوه: راحة الرياضي، منشأة المعارف ، الاسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٨- علي البيك ، شعبان إبراهيم: تخطيط التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٩- علي عثمان ، بطرس رزق الله: كرة القدم الحديثة، دار الشرق الأوسط للطباعة والنشر، الاسكندرية، ١٩٩٦م.
- ١٠- فؤاد البهي السيد: علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٧٩م.
- ١١- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٢- محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل: أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حصان الففز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.
- ١٣- محمد جلال قريطم، محمد عبده صالح: كرة القدم، مطبعة التقدم، القاهرة، د.ت.
- ١٤- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط٧، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩١م.

- ١٥- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥ م.
- ١٦- نادية حسن رسمي: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، العدد الخامس، ١٩٨٩ م.
- ١٧- نبيل خليل ندا: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء ضربة الجوزاء لناشئ كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بالزقازيق، المجلد الخامس عشر، العدد ٢٩-٣٥، إبريل، ١٩٩٤ م.
- 18- Allen Jackson: Mental preparation strategiecs and performances a combination of techniques better then asingle techniques., Journal of sports sciences, no.1, 1983.
- 19- Iam. M,CL: Psychological Skills Training for Hammer Throwers, Birmingham Eng. 1990.
- 20- Robert, W. Roy, C.Allen, J.: Mental preparation strategies and performance is a combination technigues betier than asingle tech nigues Journal of sports sciences, No. 1, 1983.
- 21- Singer, R.V: Strategies and metastrategies in learning and performing Self Paced athletic skills, the sport Psychologis T.No.2, 1988.