

فعالية برنامج تدريب عقلي قائم على التصوّر الذهني وتحديد الأهداف في تحسين دقة التصويب والمراوغة لدى ناشئي كرة القدم

تمارا زياد فؤاد نارمق

مرشحة دكتوراه - كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية

د. عايد علي عبدالمجيد زريقات

الأستاذ الدكتور - كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية

المقدمة:

يُعدّ التوازن بين المسيرة الرياضية والدراسة الأكاديمية من أبرز التحديات التي يواجهها الطلبة- الرياضيون، إذ يتطلب منهم التعامل مع ضغوط متزامنة تتبع من الالتزامات الأكاديمية من جهة، ومتطلبات التدريب والمنافسة من جهة أخرى. وتزداد حدة هذا التحدي خلال مرحلة الانتقال من مستوى الناشئين إلى المستويات المتقدمة، حيث تُوصَف هذه الفترة بأنها من أكثر المراحل حساسية في المسيرة الرياضية، نظرًا لما تحمله من تغيرات نمائية وضغوط تنافسية متصاعدة. (Stambulova, 2009)

برز علم النفس الرياضي التطبيقي في العقود الأخيرة كأحد الفروع الأساسية لعلم النفس الرياضي، إذ ركّز على توظيف المبادئ والنظريات والتقنيات النفسية في المجال الرياضي بهدف تحسين الأداء وتعزيز الكفاءة الذهنية والانفعالية للرياضيين (Fletcher and Wagstaff, 2009; Wagstaff, 2017).

وقد حظي هذا المجال باهتمام متزايد لما يقدّمه من حلول عملية للتحديات السلوكية والانفعالية التي قد تُضعف الأداء، حيث تكمن أهميته في تحويل المعرفة النظرية إلى ممارسات عملية قابلة للتطبيق، بما يتيح ترجمة المفاهيم النفسية إلى استراتيجيات عملية تُسهم في الارتقاء بجودة الأداء وتعزيز الرفاهية النفسية. (Eccles et al., 2008) وفي هذا السياق، عرّفته الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2011) بأنه المجال الذي يدرس ويطبّق المبادئ النفسية المرتبطة بالأداء الإنساني، بهدف تمكين الرياضيين من تحقيق أقصى قدراتهم باستمرار، وتعزيز خبرتهم الإيجابية أثناء الممارسة الرياضية.

يعدّ برنامج تدريب المهارات النفسية (Psychological Skills Training Program ;PST)

إطاراً منهجياً يهدف إلى تزويد الرياضيين بمجموعة واسعة من المهارات الذهنية والانفعالية التي تدعم جاهزيتهم البدنية النفسية (Sheard and Golby, 2006)، وتشمل هذه المهارات استراتيجيات أساسية؛ مثل تحديد الأهداف لتعزيز الدافعية، والحديث الذاتي لبناء الثقة وضبط الانفعالات، والتصور الذهني لمحاكاة الأداء الناجح وتقليل القلق، إضافة إلى مهارات الاسترخاء لتنظيم الاستجابات الفسيولوجية وخفض التوتر. (Weinberg & Gould, 2015)

وتعدّ الجوانب النفسية للحركة من الركائز الأساسية في عملية اكتساب المهارات الحركية واستمرارها (Cox, 2011; Schmidt and Lee, 2013)، نظرًا لأن الأداء المتقن يعتمد على التكامل بين العقل والجسد، فإن إغفال البعد النفسي قد يحدّ من تطوير القدرات الرياضية.

يُعدّ التصوّر الذهني إحدى مهارات التدريب النفسي المكتسبة التي يقوم فيها الرياضي بمحاكاة الأداء حركيًا في ذهن بصورة واعية، ولا يقتصر هذا التصوّر على استدعاء الخبرات السابقة فحسب، بل يشمل أيضًا بناء مشاهد ذهنية جديدة متكاملة توظّف مختلف الحواس (البصر، السمع، اللمس، والإحساس الحركي) إلى جانب الاستجابات الانفعالية المناسبة (Vealey and Greenleaf, 2006). ويُسهّم هذا النوع من الممارسة الذهنية في تنظيم الأداء الرياضي وتطويره، من خلال محاكاة داخلية تُوفّر للرياضي خبرة بديلة تعزز من مهاراته الحركية واستعداداته النفسية دون الحاجة إلى مثيرات خارجية مباشرة (Williams et al., 2015; Kanthack et al., 2014).

حيث تشير الدراسات إلى أن ما بين 70% و ٩٠% من الرياضيين النخبة يستخدمون التصوّر الحركي كوسيلة لتعزيز قدراتهم (Moreno-Verdú et al., 2024). كما أوضحت التحليلات أن التصوّر الذهني يسهم في تحسين الأداء، وتقوية الدافعية، وتعزيز الاستجابات الانفعالية، وأن دمجها مع التدريب البدني يؤدي إلى نتائج أفضل من الاعتماد على التدريب وحده (Simons Meier et al., 2021). وبشكل خاص، تبيّن أن التصوّر التحفيزي- الإتقان العام يسهم بفاعلية في تعزيز الثقة والسيطرة على المواقف الصعبة (Munroe-Chandler and Guerrero 2018).

ومن جانب آخر، تعدّ عملية تحديد الأهداف أحد أكثر الاستراتيجيات النفسية فاعلية، إذ تستخدم لتوجيه السلوك، وتسهيل التخطيط، وتعزيز التنظيم الذاتي والدافعية، وتشجيع التقييم الذاتي (Schunk, 1990). ومن أبرز النماذج المعتمدة في هذا المجال نموذج SMARTER، الذي يشترط أن تكون الأهداف: محددة (Specific)، قابلة للقياس (Measurable)، قابلة للتحقيق (Attainable)، ذات صلة (Relevant)، محددة زمنيًا (Timely)، مع ضرورة التقييم (Evaluate) وإعادة الصياغة أو التحسين (Refine) (O'Neil and Conzemius, with Commodore and Pulsfus, 2006).

وأن ممارسة تحديد الأهداف تُعد من الأدوات الفعالة لرفع الدافعية (Wilson and Brookfield, 2009)، وتحسين مستوى الأداء (Guan et al., 2006)، وزيادة المثابرة والقدرة على الاستمرار (Locke and Latham, 1985). ويستفيد المدربون من هذه الاستراتيجية في تعزيز الانسجام الجماعي ورفع الروح المعنوية وتقوية العلاقات البينية بين اللاعبين (Cole and Martin, 2018; Martin et al., 2009; Vella et al., 2013).

حيث يوظفها الرياضيون لوضع أهداف آنية وأخرى بعيدة المدى (Weinberg and Butt, 2012)، ويُعد الهدف بمثابة محصلة نهائية يسعى الفرد إلى تحقيقها ضمن فترة زمنية محددة (Baghurst et al., 2012)، وأن الأهداف الصعبة تُحفّز الرياضيين على بذل أقصى جهد ممكن، وتطوير استراتيجيات للتغلب على العقبات، وإظهار التزام أكبر نحو تحقيق النجاح (Locke and Smith, 2000; Earley and Perry, 1987; Klein, 1994).

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن مهارات علم النفس الرياضي التطبيقي لا تُعد مجرد أدوات مساندة، بل تشكّل الأساس الذي يضمن تنمية شاملة للرياضيين الناشئين، من خلال تعزيز الدافعية وتحسين عمليات التعلم، بما يرسخ التزامهم وبمكّنتهم من التقدم بثبات نحو أعلى المستويات الرياضية (Ericsson and Tesch, 1993; Abbott and Collins, 2004; American Psychological Association, 2016; Pummell and Lavallee, 2019).

مشكلة البحث:

تُعدّ مهارتا التصويب والمراوغة بالكرة من أهم المهارات الأساسية التي تُحدّد المستوى الفني للاعب كرة القدم، إذ يُمثّل التصويب الوسيلة المباشرة لتحقيق الأهداف، بينما تُعدّ المراوغة أداة فعّالة للتغلب على المنافس والحفاظ على الاستحواذ وصناعة الفرص التهديفية. وقد أشارت المراجع المتخصصة إلى أن القصور في هاتين مهارتين يؤدي إلى إهدار فرص التسجيل وتكرار فقدان الكرة، وهو ما ينعكس سلبيًا على نتائج الفرق وأدائها في المنافسات (Ali, 2011; Williams & Reilly, 2000).

وتؤكد بعض الدراسات الميدانية أن مستوى دقة التصويب والمراوغة لدى الناشئين ما بين (١٥-١٦ سنة) لا يرتقي إلى المستوى التنافسي المطلوب؛ إذ بينت تحليلات الأداء أن متوسط دقة التصويب لم يتجاوز ٥١% في مواقف اللعب الصغيرة، مع تباين ملحوظ بين اللاعبين (Owen et al., 2018)، كما أظهرت متابعات طويلة للاعبين كرة القدم الناشئين أن التحسن في مهارة المراوغة خلال المرحلة العمرية من (١٤-١٦ سنة) كان محدودًا للغاية، إذ بلغ ٠.١٦ ثانية فقط في اختبار المراوغة بين الأقماع، مقارنة بمهارات بدنية أخرى شهدت معدلات نمو أسرع (Huijgen et al., 2010) وتشير هذه النتائج إلى أن التطور الطبيعي وحده لا يكفي للوصول بمستوى هاتين مهارتين إلى المستوى التنافسي الأمثل.

ومن خلال ملاحظات الباحثان الميدانية عبر متابعة المباريات المدرسية ودوريات الناشئين، ومناقشة عدد من المدربين والزملاء المتخصصين، لوحظ قصور واضح في دقة التصويب وكثرة فقدان الكرة أثناء المراوغة، لا سيما تحت الضغط التنافسي. وتنعكس هذه الملاحظات تحديات نفسية- معرفية شائعة لدى

هذه الفئة العمرية، مثل تذبذب الثقة بالنفس، واضطراب التنظيم الانفعالي، وتشتت الأهداف اللحظي في المواقف الضاغطة (Harwood, 2008; Weinberg and Gould, 2019).

وفي هذا المجال تشير الدراسات إلى أن التصور الذهني يُسهم في تحسين التعلّم الحركي وتعزيز الثقة بالذات، وخاصة لدى هذه الفئات الياقة (Paivio, 1985; Cumming and Williams, 2012; Corrado et al., 2020)، فيما يُعدّ تحديد الأهداف من أكثر الاستراتيجيات فاعليةً في توجيه الجهد وتحفيز الكفاءة الذاتية ورفع الأداء (Kyllo and Landers, 1995; Locke and Latham, 2002; Weinberg, 2013).

وعلى أثر ذلك ارتأى الباحثان القيام بهذا البحث للكشف عن فعالية برنامج تدريب عقلي قائم على التصوّر الذهني وتحديد الأهداف في تحسين دقّة التصويب والمراوغة لدى ناشئي كرة القدم.

أهداف البحث:

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي القائم على التصور الذهني وتحديد الأهداف في دقّة التصويب لدى ناشئي كرة القدم من (١٥-١٦ سنة).
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي القائم على التصور الذهني وتحديد الأهداف في مهارة المراوغة بالكرة لدى ناشئي كرة القدم من (١٥-١٦ سنة).
- التعرف على الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لكل من دقّة التصويب والمراوغة بالكرة لدى ناشئي كرة القدم من (١٥-١٦ سنة).

فرضيات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقّة التصويب لدى ناشئي كرة القدم من (١٥-١٦ سنة)، ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة المراوغة بالكرة لدى ناشئي كرة القدم من (١٥-١٦ سنة)، ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لكل من دقّة التصويب والمراوغة بالكرة لدى ناشئي كرة القدم من (١٥-١٦ سنة)، ولصالح المجموعة التجريبية.

مجالات الدراسة:

- المجال البشري: أُجري هذا البحث على فريق منتخب كرة القدم من طَلّاب كَلِيّة ومدارس روضة المعارف الأهلية للمرحلة الثانوية العليا.
- المجال الزمني: أُجري هذا البحث بالفترة الزمنية ما بين ٩/ ١١ / ٢٠٢٤ إلى ١٥ / ١٢ / ٢٠٢٤.
- المجال المكاني: أُجري هذا البحث في ملاعب مدرسة كلية ومدارس روضة المعارف الأهلية في العاصمة عمان-خلدا.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث بما يلي:

- قد يساهم في إثراء الأدبيات العربية بدليل تجريبي على أثر دمج التصوّر الذهني وتحديد الأهداف في تحسين دقة التصويب والمراوغة بالكرة لدى ناشئي كرة القدم (١٥-١٦ سنة).
- قد يساهم في تمكين الممارسين من إدماج برنامج عقلي قصير المدة ومنخفض الكلفة داخل الوحدات التدريبية، عبر سيناريوهات تصوّر موجّه وبطاقات أهداف قابلة للقياس والمتابعة.
- قد يساهم في توجيه بحوث لاحقة بأحجام عينات أكبر ومدة أطول لاختبار ثبات النتائج واستدامة أثرها عبر سياقات تدريبية ومراحل عمرية ومهارية مختلفة.

منهج البحث:

- استخدم المنهج شبه التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وأهدافه، وذلك بتصميم المجموعات المتكافئة (نظام المجموعتين) التجريبية والضابطة، حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج التصوّر الذهني وتحديد الأهداف المصاحب للبرنامج التدريبي لكرة القدم، والمجموعة الضابطة خضعت للبرنامج التدريبي لكرة القدم فقط.

مجتمع البحث:

تكوّن مجتمع البحث من طَلّاب فريق القدم لمدارس كلية ومدارس روضة المعارف الأهلية التي تراوحت أعمارهم بين (١٥ - ١٦) سنة، وعددهم (48٤) طالبًا وطالبة، في العام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

عيّة البحث:

تكوّنت عيّنة البحث من (١٠) طالبًا من الصفوف (الحادي عشر والثاني عشر) من القسم الثانوي، وكان اختيارهم بالطريقة العمدية، حيث جرى توزيعهم إلى مجموعتين متكافئتين

مجموعة تجريبية (خضعت لبرنامج تدريبي عقلي قائم على التصور الذهني وتحديد الأهداف المصاحب للبرنامج التدريبي)، ومجموعة ضابطة (خضعت للبرنامج التدريبي) بواقع ٥ طلاب لكل مجموعة.

تكافؤ عينة البحث:

وقبل الشروع في اختبار البحث لمعرفة فعالية برنامج تدريبي عقلي قائم على التصور الذهني وتحديد الأهداف المستقبلية في تحسين مهارتي التمرير والاحتفاظ بالكرة لدى ناشئي كرة القدم، تم التحقق من تكافؤ المجموعات بالنسبة لوزن وطول، والأداء المهاري لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية كالآتي:

أولاً: تكافؤ المجموعات بالنسبة للوزن والطول:

للتحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية من ناشئي كرة القدم بالنسبة للوزن والطول قبل تطبيق البرنامج، تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، والجدول (١) يوضح ذلك:

الجدول (١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للتكافؤ في العمر والوزن والطول بين المجموعتين التجريبية والضابطة

مصدر التباين	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية df	الدلالة الإحصائية Sig.
العمر (سنة)	التجريبية	5	15.40	0.55	0.000	8	1.000
	الضابطة	5	15.40	0.55			
الوزن (كغ)	التجريبية	5	71.00	8.46	0.828	8	0.431
	الضابطة	5	67.20	5.81			
الطول (سم)	التجريبية	5	176.20	6.22	-0.258	8	0.803
	الضابطة	5	177.20	6.06			

تظهر نتائج الجدول (١) أن بلغ متوسط أوزان ناشئي كرة القدم للمجموعة التجريبية (٧١.٠٠) كغم وبانحراف معياري (٨.٤٦)، فيما بلغ متوسط أوزان ناشئي كرة القدم للمجموعة الضابطة (٦٧.٢٠) كغم وبانحراف معياري (٥.٨١)، وبلغت قيمة الإحصائي (ت) (٠.٨٢٨) وبدلالة إحصائية أعلى من (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ الأوزان ما بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من ناشئي كرة القدم قبل إجراء التجارب.

كما تبين من النتائج أن بلغ متوسط أطوال ناشئي كرة القدم للمجموعة التجريبية (١٧٦.٢٠) سم، وبانحراف معياري (٦.٢٢)، فيما بلغ متوسط أطوال ناشئي كرة القدم للمجموعة الضابطة (١٧٧.٢٠)

سم، وبانحراف معياري (٦.٠٦)، كما وبلغت قيمة الإحصائي (ت) (-٠.٢٥٨) وبدلالة إحصائية أعلى من (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ الأطوال ما بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة من ناشئي كرة القدم قبل إجراء التجارب.

ثانياً: تكافؤ المجموعات بالنسبة للأداء المهاري (دقة التصويب والمراوغة):
 للتعرف إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة بالنسبة للأداء المهاري المكون من التهديف والمحاورة بالكرة لدى ناشئي كرة القدم، تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، والتي تظهر نتائجه في الجدول (٢):

الجدول (٢) تكافؤ المجموعات فيما يتعلق بالأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم

الدالة الإحصائية Sig.	درجات الحرية df	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	مصدر التباين
0.203	8	-	1.14	7.60	5	المجموعة التجريبية	التهديف
		1.387	1.14	8.60	5	المجموعة الضابطة	
0.890	8	0.143	0.95	11.61	5	المجموعة التجريبية	المحاورة بالكرة
			0.82	11.53	5	المجموعة الضابطة	

تظهر نتائج الجدول (٢) أن بلغ المتوسط الحسابي لمستوى التهديف لدى المجموعة التجريبية (٧.٦٠) وبانحراف معياري (١.١٤)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لمستوى التهديف للمجموعة الضابطة (٨.٦٠) وبانحراف معياري (١.١٤) وبلغت قيمة الإحصائية (ت) (-١.٣٨٧) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يدل على تكافؤ المجموعات بالنسبة لمستوى التهديف لدى ناشئي كرة القدم. وأظهرت النتائج أن بلغ المتوسط الحسابي لمستوى المحاورة بالكرة لدى المجموعة التجريبية (١١.٦١) وبانحراف معياري (٠.٩٥)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لمستوى المحاورة بالكرة للمجموعة الضابطة (١١.٥٣) وبانحراف معياري (٠.٨٢)، وبلغت قيمة الإحصائي (ت) (٠.١٤٣) وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما على تكافؤ المجموعات بالنسبة لمستوى المحاورة بالكرة لدى ناشئي كرة القدم.

متغيرات البحث:

اشتمل البحث على المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل: البرنامج العقلي القائم على التصور الذهني وتحديد الأهداف المصاحب للبرنامج التدريبي لكرة القدم.

المتغيرات التابعة: مهارة التهديف بكرة القدم - مهارة المحاورة بالكرة

أدوات البحث: استخدم الباحثان الأدوات والأجهزة والاختبارات الآتية في إجراء هذا البحث:
الأدوات والأجهزة:

- * جهاز لقياس الطول بالسنتيمتر (الرستاميتير) .
- * جهاز لقياس الكتلة بالكيلو غرام (الميزان الطبي) .
- * كرات قدم عدد (١٢) .
- * الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب (أقماع، كرات، صافرة) .
- * شريط قياس المسافة (كركر) .
- * ساعة توقيت.

الاختبارات المهارية:

بعد اطلاع الباحثان على مجموعة من الاختبارات المهارية الخاصة بكرة القدم (الجانبى، ٢٠١٦؛ جاسم، ٢٠٢٠؛ Engler et al., 2023؛ Duarte et al., 2016؛ Duncan et al., 2021) ، ومشاورة مدرب الفريق، توصل الباحثان إلى اختيار مهارة (التهديف، المحاورة بين الأقماع) ، وأجرى الباحثان بعض التعديلات التي تتلاءم مع الفئة العمرية، وتم إجراء المعاملات العلمية عليها (الثبات)، حيث تكونت هذه الاختبارات من:

الاختبار (الأول): اختبار مهارة التهديف

اسم الاختبار: اختبار مهارة التهديف بالكرات.
أدوات الاختبار: كرات قدم عدد (٧)، شاخص عدد (١)، حبال، مرمى كرة القدم.
طريقة أداء الاختبار:

توزع (٧) كرات في منطقة الجزاء، ويتم تقسيم المرمى إلى ثلاثة أجزاء (١، ٢، ٣) ، يبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للوراء حول الشاخص ويتجه لتسديد الثانية وهكذا لنهاية السبع كرات.

احتساب النقاط:

- تحسب للاعب (٣) درجات إذا وصلت الكرة في المنطقة (١، ٢).
- تحسب للاعب (١) درجات إذا وصلت الكرة في المنطقة (٣).
- تحسب للاعب (()) درجة إذا خرجت الكرة من خارج المرمى.
- الاختبار (الثاني): اختبار مهارة الدحرجة (الجري المتعرج بين الأقماع)
- اسم الاختبار اختبار الجري المتعرج بين (٦) شاخص ذهاباً وإياباً
- أدوات الاختبار: شواخص عدد (٦) المسافة بين كل شاخص (١.٥)، ساعة توقيت، صافرة، كرة قدم.

طريقة أداء الاختبار:

يقف اللاعب على الخط البداية الي يبعد مسافة (٢)م من الشاخص الأول وبعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين الشواخص ال (٦) ذهاباً وإياباً ثم العودة إلى خط الانطلاق.

طريقة تسجيل النقاط: يقوم المؤقت باحتساب الوقت من لحظة سماع الصافرة ليقوم بإيقافها عند آخر لحظة يرجع فيها اللاعب إلى خط البداية.

صدق الاختبار:

تم اعتماد اختبار دقة التصويب واختبار المراوغة بالكرة بالاستناد إلى الأدبيات السابقة (الجانبى، ٢٠١٦؛ جاسم، ٢٠٢٠؛ Engler et al., 2023؛ Duarte et al., 2016؛ Duncan et al., 2021) التي أكدت ملائمتها لقياس هذه المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الفئات العمرية الناشئة.

ثبات الاختبار:

للتحقق من ثبات أداة القياس، تم استخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق، (Test re-test) حيث تم تطبيق اختبار مستوى الأداء المهاري المتعلق بالتهديف، والمحاورة بالكرة على عينة استطلاعية قوامها (٥) طلاب ويفارق زمني بين المرتين مقداره أسبوع (٧) أيام حيث كانت قيم معامل الثبات باستخدام اختبار بيرسون Pearson Correlation كما هي مبينة في الجدول (٣) الآتي:

الجدول (٣) اختبار بيرسون Pearson Correlation للتحقق من ثبات الإعادة

معامل ثبات الإعادة باستخدام اختبار بيرسون	الأداء المهاري
0.896	اختبار التهديف
0.922	اختبار المحاورة بالكرة

يلاحظ من الجدول (٣) أن بلغت قيمة معامل الاستقرار لاختبار التهديف (٠.٩٨٦)، وبلغت قيمة معامل الاستقرار لاختبار المحاورة بالكرة (٠.٩٢٢) وهما قيمتان دالتان عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات اختبار الأداء المهاري لدى عينة من ناشئي كرة القدم.

أسس بناء البرنامج التدريبي

استند البرنامج التدريبي في بنائه إلى مزيج من استراتيجيات تحديد الأهداف والتصور الذهني بوصفهما من أبرز الأساليب المعرفية-النفسية في المجال الرياضي، وذلك بالاعتماد على عدد من الدراسات والنظريات ذات الصلة (Locke and Latham, 1985; Weinberg, 2013; Durdubas and Koruc, 2023; Moran, 2016; Cumming and Williams, 2012; Driskell et al., 1994; Hall and Munroe, 2019; Elliot and McGregor, 2001)، حيث تم عرض برنامج التدريب

العقلي القائم على التصور الذهني وتحديد الأهداف على ثلاثة خبراء ممن يحملون درجة الدكتوراه في التربية البدنية، والذين أجمعوا على صلاحية البرنامج المقترح، وقد أجرى الباحثان التعديلات اللازمة بما يتناسب مع طبيعة المهارات المستهدفة والفئة العمرية (١٥-١٦ سنة).

أولاً: أسس تحديد الأهداف

تقوم عملية تحديد الأهداف على نظرية (Locke and Latham) التي تفيد بأن الأهداف الواضحة، القابلة للقياس، والصعبة نسبياً تسهم في رفع مستوى الدافعية وتحسين الأداء. كما يعتمد البرنامج على نموذج (Elliot and McGregor (2001) الذي يميز بين ثلاثة أنماط رئيسية للأهداف:

١. هدف الإتقان (Mastery Goal) يركز على تطوير المهارات والمعرفة بغض النظر عن مقارنة الذات بالآخرين.
٢. هدف الأداء الموجه نحو الإنجاز (Performance-Approach Goal) يهدف إلى إثبات الكفاءة والتفوق على الآخرين.
٣. هدف الأداء الموجه نحو التجنب (Performance-Avoidance Goal) يركز على تجنب الفشل أو الظهور بمستوى أقل من الآخرين.

وبناء على ذلك، تم الالتزام في البرنامج بالمبادئ التالية:

١. الوضوح والقابلية للقياس: صياغة الأهداف بلغة دقيقة (مثل: تحقيق ٨ تمريرات صحيحة من أصل ١٠).
٢. الملاءمة الفردية: مواءمة الأهداف مع قدرات كل لاعب.
٣. المشاركة في وضع الأهداف: صياغة الأهداف بشكل مشترك بين المدرب واللاعب.
٤. التدرج الزمني: تحديد أهداف قصيرة المدى للحصة أو الأسبوع التدريبي.
٥. الصعوبة المناسبة: رفع مستوى الهدف تدريجياً تبعاً لتطور اللاعب.
٦. التغذية الراجعة: تقديم تقارير دورية عن مدى تحقق الهدف.

الآلية التطبيقية:

اختبار التهديف والمحاورة بالكرة: ثلاث محاولات لكل لاعب → يُحسب المتوسط الحسابي ويُعتمد أفضل تسجيل كحد أدنى للهدف.

- تُراجع الأهداف أسبوعياً (بعد ثلاث جرعات تدريبية) لتعديلها.
- توثق الأهداف باستخدام بطاقة فردية لتحديد الأهداف (ملحق رقم ١).

ثانياً: أسس التصور الذهني

يُعد التصور الذهني من الأدوات الفعّالة في تعزيز التعلم المهارى والإعداد النفسى. يقوم على تكوين صور ذهنية دقيقة للمهارات كما لو كان اللاعب ينفذها فعلياً، وهو ما يفعل المسارات العصبية المسؤولة عن الأداء. (Moran, 2016; Driskell et al., 1994) وبالأستناد إلى ما طرحه (Hall and Munroe (2019)، بُني البرنامج على ثلاثة أبعاد رئيسية للتصور التحفيزي:

١. التصور التحفيزي الخاص: (Motivational Specific) تصوير مواقف معينة مثل تسجيل هدف أو تنفيذ تمريرة ناجحة.
٢. التصور التحفيزي العام المرتبط بالإتقان: (Motivational General-Mastery) تعزيز مشاعر السيطرة والكفاءة أثناء مواجهة تحديات المهارة.
٣. التصور التحفيزي العام المرتبط بالاستثارة: (Motivational General-Arousal) تنظيم الانفعالات وضبط مستويات التوتر قبل وأثناء الأداء.

الأسس التطبيقية:

١. المزج بين التصور الداخلى (من منظور اللاعب) والتصور الخارجى (من منظور المراقب).
٢. الارتباط بالأهداف: كل هدف قصير المدى يُعزّز بجلسة تصور ذهني مرتبطة به.
٣. المدة الزمنية: (٣-٥ دقائق) في بداية الحصة، وأحياناً جلسة قصيرة في الختام.
٤. التفصيل: تصور خطوات الأداء بدقة (مثل وضع القدم، توقيت التمرير).
٥. الجانب الانفعالي: استحضار مشاعر النجاح والثقة.
٦. التدرج: تطوير سيناريوهات التصور أسبوعياً بإضافة مواقف أكثر تعقيداً.

تم تصميم البرنامج التدريبي القائم على التصور العقلي وفق نموذج Physical, Environment, Timing, Learning, Emotion, Perspective Task (PETTLEP)، الذي يؤكد على ضرورة محاكاة عملية التصور العقلي للظروف الواقعية للأداء الرياضى (Holmes & Collins, 2001; Holmes & Calmels, 2008)، وقد تم تضمين الأبعاد السبعة للنموذج بشكل متكامل داخل جلسات البرنامج، بحيث يصبح التصور الذهني أقرب ما يكون إلى الخبرة الواقعية للاعب على النحو الآتي:

على صعيد البعد البدني (Physical) ، التزم اللاعبون بأداء جلسات التصور في وضع بدني مماثل تماماً لأوضاع الأداء الحقيقي، مستخدمين الملابس والأدوات نفسها (الكرة، المرمى، الأقماع)، وتكامل

ذلك مع **البعد البيئي (Environment)** من خلال تنفيذ الجلسات داخل الملعب ذاته الذي جرت فيه التدريبات والاختبارات، مما زاد من قوة الترابط بين المشهد الذهني والبيئة الفعلية مما عزز واقعية عملية التصور العقلي.

أما **البعد المرتبط بالمهام (Task)** فقد ركز على المهارات الأساسية المستهدفة، أي التصويب والمراوغة، حيث طُلب من اللاعبين إعادة بناء الأداء خطوة بخطوة كما في الممارسة الواقعية، مع استدعاء تفاصيل دقيقة مثل وضع القدم وزاوية النظر. ولضمان أصالة المحاكاة، رُوعي **البعد الزمني (Timing)** بتدريب اللاعبين على التصور بنفس سرعة التنفيذ الفعلي (١:١)، بحيث يوازي زمن التصور زمن الأداء الحقيقي.

وبالنسبة إلى **بعد التعلم (Learning)**، بُني البرنامج تدريجيًا؛ فبدأ بمواقف بسيطة وقياسية، ثم انتقل تدريجيًا إلى مواقف أكثر تعقيدًا (مثل تغيير زوايا التصويب وزيادة سرعة المراوغة)، بما يتماشى مع تقدم مستوى اللاعبين. كما أُدخل **البعد الانفعالي (Emotion)** عبر محاكاة الضغوط التنافسية، مثل استحضار مشاعر تنفيذ ركلة جزاء تحت الضغط والتوتر المرافق لها، مع تدريب اللاعبين على توظيف تقنيات التنفس والحديث الذاتي للسيطرة على مستويات الاستثارة الانفعالية. وأخيرًا وتدريبهم على التحكم الذاتي، وتم توجيه اللاعبين إلى استخدام المنظور الذاتي (first-person perspective) في عملية التصور، ليعيشوا الموقف بعينهم كما لو كانوا داخل الأداء نفسه، وهو ما يعزز فعالية المحاكاة العصبية- الوظيفية ويزيد من انسجام التصور مع خبراتهم الذاتية.

تطبيق البرنامج التدريبي

استهلّ الباحثان البرنامج بلقاءٍ مع مدرب الفريق لعرض خطة التجربة وتحديد أولويات التركيز. أعقب ذلك اجتماعٌ توعوي مع المجموعة التجريبية لشرح أهمية التصور الذهني وآلية استخدامه والتتويه باعتماده لدى الرياضيين المتميزين. ثم دُرّب اللاعبون على تحديد الأهداف وفق معايير SMART (محددة، قابلة للقياس، قابلة للتحقيق، واقعية، ومحددة بزمان)، مع إلزامهم بتسجيلها في دفتر خارجي ومتابعتها بالاشتراك مع المدرب لضمان الالتزام.

تم تطبيق برنامج **تحديد الأهداف والتصور الذهني** بالتزامن مع البرنامج المهاري لكرة القدم مع أفراد المجموعة التجريبية، وذلك بواقع ثلاث جرعات تدريبية أسبوعيًا (السبت، الاثنين، الأربعاء) ولمدة (٩٠ دقيقة) لكل حصة، حيث حُصصت (١٥ دقيقة) قبل بداية كل جرعة للتدريب العقلي. وقد تضمنت هذه الفترة جزأين رئيسيين:

١. تحديد الهدف قصير المدى للحصة: اعتمادًا على نتائج الاختبارات السابقة (التهديف، الدرجة، التمرير)، يُحدد لكل لاعب هدف واضح يتناسب مع مستواه الفردي، ويتم تسجيله في بطاقة خاصة.

٢. جلسة التصور الذهني المرتبطة بالهدف: مباشرة بعد تحديد الهدف، يُوجّه اللاعب إلى ممارسة جلسة تصور ذهني قصيرة (٣-٥ دقائق) وفق نموذج PETTLEP، حيث يتخيل خطوات الأداء المطلوبة بدقة (مثل: وضع القدم، زاوية النظر، توقيت التمرير أو أسلوب الاحتفاظ بالكرة) مع استحضار شعور الثقة والنجاح. كما يتم إدخال "ميكرو-جلسات" تصويرية قصيرة (دقيقة واحدة) بين مجموعات التدريب، وجلسة ختامية قصيرة (١-٢ دقيقة) لتعزيز الصورة الذهنية الصحيحة.

في بداية البرنامج، أُجريت اختبارات قبلية مهارية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لتحديد المستوى الأولي وصياغة الأهداف المبدئية. وبعد ذلك، كان يُعاد تقييم الأداء أسبوعيًا (يوم الأربعاء) من خلال اختبارات مهارية، وعلى ضوء النتائج تُعدل الأهداف للأسبوع التالي. استمر البرنامج مدة (٣٠ يومًا) بواقع (١٢ جرعة تدريبية).

أما المجموعة الضابطة، فقد خضعت للبرنامج التدريبي المهاري نفسه دون تطبيق برنامج تحديد الأهداف أو جلسات التصور الذهني، مع إجراء الاختبارات الأسبوعية فقط لأغراض المقارنة.

المراحل الإجرائية للبحث:

أُجري هذا البحث وفق المراحل الإجرائية الآتية:

المرحلة الأولى: (إجراء الدراسات الاستطلاعية)

* (البحث الأول): قام الباحثان بإجراء الدراسة على عينة قوامها (5) طلاب من خارج عينة البحث وتم اختيارها بشكل عمدي من لاعبين فريق كرة القدم لمدرسة كلية ومدارس روضة المعارف الأهلية من (الصفوف ١٠-١١) حيث تم تطبيق الاختبارات المهارية قيد البحث على أفراد العينة في ٢٠٢٤/١١/٢، وإعادة التجربة مرة أخرى على نفس العينة في ٢٠٢٤/١١/٢، وكان الهدف من البحث ما يأتي:

- التأكد من صلاحية الاختبارات والأدوات المستخدمة في البحث.

- التحقق من ثبات الاختبارات باستخدام الطرق الإحصائية المناسبة.

* (البحث الثاني): دراسة استطلاعية لتأمين متطلبات البحث من حيث:

- التأكد من توفر شروط وسائل الأمن والسلامة.

- التأكد من صلاحية ومناسبة الأدوات المستخدمة في التجربة وصلاحية الملاعب.

المرحلة الثانية: (القياسات القبليّة):

أُجريت القياسات الخاصة بمتغيرات البحث التي استُخدمت لحساب التجانس والتكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة). وقد شملت هذه القياسات الكتلة والطول بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٦، والاختبارات المهارية بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٧.

المرحلة الثالثة:

تم في تاريخ (٢٠٢٤/١١/٩) البدء بتطبيق برنامج التصور الذهني وتحديد الأهداف على أفراد المجموعة التجريبية، وذلك بالتزامن مع البرنامج المهاري المخصص لتدريب كرة القدم.

المرحلة الرابعة: (الاختبارات البعديّة)

تم إجراء الاختبارات البعديّة لمهارات كرة القدم قيد البحث، وكان ذلك في يوم الثلاثاء ٢٠٢٤/١٢/١٧ مع مراعاة توحيد ظروف وشروط الاختبارات للمجموعتين، ثم تم جمع بيانات البحث وجدولتها لمعالجتها إحصائيًا.

محددات البحث

اقتصر هذا البحث على المحددات الآتية:

١. تم تطبيق البرنامج التدريبي العقلي (التصور الذهني وتحديد الأهداف) على عينة صغيرة (١٠ لاعبين) من ناشئي كرة القدم (١٥-١٦ سنة) بمدارس روضة المعارف الأهلية في عمان، مما يحدّ من إمكانية التعميم على فئات عمرية أو بيئات تدريبية أخرى.
٢. لم يتم التحقق من تكافؤ المجموعتين في القدرة على التصور العقلي قبليًا، وهو ما يُعد قيدًا منهجيًا، وقد جرى الحدّ من أثره عبر توحيد ظروف التدريب والتعليمات لكلا المجموعتين، ويوصى بدراسات لاحقة

عرض النتائج

للتحقق من الفرضيّة الأولى والتي تنص:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم من (١٥-١٦ سنة)، ولصالح القياس البعدي.

لاختبار فرضية البحث، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار التباين المشترك المصاحب Multiple Analysis of Co-Variance MANCOVA للتعرف إلى دلالة الفروق ما بين المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري (التهديف) لدى ناشئي كرة القدم يعزى إلى المعالجة (طريقة التدريب).

وهنا قام الباحثان بتسجيل قراءات تدريبية لناشئي كرة القدم وعددها خمسة، واعتبار القراءة التدريبية الخامسة هي (المحك) أي الاختبار البعدي، وكانت القراءات كما هي مبينة في الجدول (٤) الآتي:

الجدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف إلى الفروق في مستوى الأداء المهاري (التهديف) ما بين المجموعة التجريبية والضابطة على القياسين القبلي والبعدي

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	
5	1.14	7.60	المجموعة التجريبية	القياس القبلي
5	1.14	8.60	المجموعة الضابطة	
10	1.20	8.10	المجموع	
5	3.27	8.20	المجموعة التجريبية	تهديف_1
5	1.92	9.20	المجموعة الضابطة	
10	2.58	8.70	المجموع	
5	1.92	9.80	المجموعة التجريبية	تهديف_2
5	1.52	9.60	المجموعة الضابطة	
10	1.64	9.70	المجموع	
5	3.35	11.20	المجموعة التجريبية	تهديف_3
5	2.07	9.40	المجموعة الضابطة	
10	2.79	10.30	المجموع	
5	1.79	12.20	المجموعة التجريبية	تهديف_4
5	1.82	10.60	المجموعة الضابطة	
10	1.90	11.40	المجموع	
5	1.14	12.60	المجموعة التجريبية	تهديف_5_بعدي
5	0.84	8.80	المجموعة الضابطة	
10	2.21	10.70	المجموع	

يتضح من الجدول (٤) التحسن التدريجي في مستوى الأداء المهاري (التهديف) لدى أفراد المجموعة التجريبية من ناشئي كرة القدم، نتيجة للمعالجة، ويلاحظ الفروق الظاهرية في قيم المتوسطات الحسابية ما بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على القياس القبلي وعلى القياس البعدي في الجلسة الخامسة باعتبارها القياس النهائي لعلامات ناشئي كرة القدم فيما يتعلق بتحسين مهارة التهديف، وللكشف عن دلالة الفروق تم استخدام اختبار التباين المتعدد المشترك MANCOVA والتي تظهر نتائجها في الجدول (٥) الآتي:

الجدول (٥) اختبار التباين المتعدد المشترك MANCOVA للتعرف إلى الفروق في مستوى مهارة التهديف ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدى

المصدر	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية df	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية Sig.	مربع إيتا (حجم الأثر)
المجموعة	تهديف_1	.107	1	.107	.018	.897	.003
	تهديف_2	2.206	1	2.206	.933	.366	.118
	تهديف_3	9.789	1	9.789	1.136	.322	.140
	تهديف_4	7.634	1	7.634	2.159	.185	.236
	تهديف_5_بعدي	33.374	1	33.374	32.240	*.001	.822
تهديف_قبلي	تهديف_1	15.754	1	15.754	2.635	.149	.274
	تهديف_2	7.446	1	7.446	3.149	.119	.310
	تهديف_3	1.696	1	1.696	.197	.671	.027
	تهديف_4	1.246	1	1.246	.352	.571	.048
	تهديف_5_بعدي	.754	1	.754	.728	.422	.094
الخطأ	تهديف_1	41.846	7	5.978			
	تهديف_2	16.554	7	2.365			
	تهديف_3	60.304	7	8.615			
	تهديف_4	24.754	7	3.536			
	تهديف_5_بعدي	7.246	7	1.035			
المجموع	تهديف_1	817.000	10				
	تهديف_2	965.000	10				
	تهديف_3	1131.000	10				
	تهديف_4	1332.000	10				
	تهديف_5_بعدي	1189.000	10				
المجموع المصحح	تهديف_1	60.100	9				
	تهديف_2	24.100	9				
	تهديف_3	70.100	9				
	تهديف_4	32.400	9				
	تهديف_5_بعدي	44.100	9				

*: دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)

أظهرت نتائج الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فيما يتعلق بمستوى الأداء المهاري (التهديف) لدى ناشئي كرة القدم على القياس البعدي، حيث بلغت قيمة الإحصائي (F) (٣٢.٢٤٠) وهي قيمة معنوية عند (٠.٠٥)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، ويعزى ذلك إلى الاستراتيجية المستخدمة (للتصور الذهني و تحديد الأهداف المستقبلية) لرفع مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم وقد بلغت قيمة مربع إيتا (حجم الأثر) (٠.٨٢٢) أي أن الاستراتيجية المستخدمة حسنت ما نسبته (٨٢.٢%) من مهارة التهديف لدى ناشئي كرة القدم.

للتحقق من الفرضية الثانية والتي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في مهارة المراوغة بالكرة لدى ناشئي كرة القدم من (١٥-١٦ سنة)، ولصالح القياس البُعدي.

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار التباين المشترك المصاحب Multiple Analysis of Co-Variance MANCOVA للتعرف إلى دلالة الفروق ما بين المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري (المحاورة بالكرة) لدى ناشئي كرة القدم يعزى إلى المعالجة (طريقة التدريب).

وهنا قام الباحثان بتسجيل قراءات تدريبية لناشئي كرة القدم وعددها خمسة، واعتبار القراءة التدريبية الخامسة هي (المحك) أي الاختبار البُعدي، وكانت القراءات كما هي مبينة في الجدول (٦) الآتي:

الجدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف إلى الفروق في مستوى الأداء المهاري (المحاورة بالكرة) ما بين المجموعة التجريبية والضابطة على القياسين القبلي والبُعدي

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	
5	0.95	11.61	المجموعة التجريبية	القياس القبلي
5	0.82	11.42	المجموعة الضابطة	
10	0.84	11.52	المجموع	
5	1.92	12.10	المجموعة التجريبية	درجة 1_
5	0.92	11.56	المجموعة الضابطة	
10	1.45	11.83	المجموع	
5	1.02	11.21	المجموعة التجريبية	درجة 2_
5	1.18	10.97	المجموعة الضابطة	
10	1.05	11.09	المجموع	
5	0.61	9.64	المجموعة التجريبية	درجة 3_
5	2.28	10.54	المجموعة الضابطة	
10	1.65	10.09	المجموع	
5	0.49	9.43	المجموعة التجريبية	درجة 4_
5	1.02	10.27	المجموعة الضابطة	
10	0.87	9.85	المجموع	
5	0.21	9.26	المجموعة التجريبية	درجة 5_بُعدي
5	1.11	10.31	المجموعة الضابطة	
10	0.94	9.79	المجموع	

يتضح من الجدول (٦) التحسن التدريجي في مستوى الأداء المهاري (المحاورة بالكرة) لدى أفراد المجموعة التجريبية من ناشئي كرة القدم، نتيجة للمعالجة، ويلاحظ الفروق الظاهرية في قيم المتوسطات الحسابية ما بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على القياس القبلي وعلى القياس البعدي في الجلسة الخامسة باعتبارها القياس النهائي لعلامات ناشئي كرة القدم فيما يتعلق بتحسين مهارة المحاورة بالكرة ، وللكشف عن دلالة الفروق تم استخدام اختبار التباين المتعدد المشترك MANCOVA والتي تظهر نتائجها في الجدول (٧) الآتي:

الجدول (٧) اختبار التباين المتعدد المشترك MANCOVA للتعرف إلى الفروق في مستوى مهارة المحاورة بالكرة ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي

المصدر	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية df	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية Sig.	مربع إيتا (حجم الأثر)
المجموعة	درجة 1_	.422	1	.422	.196	.671	.027
	درجة 2_	.020	1	.020	.024	.881	.003
	درجة 3_	3.254	1	3.254	2.096	.191	.230
	درجة 4_	2.121	1	2.121	3.935	.088	.360
	درجة 5_ بعدي	3.202	1	3.202	6.005	.044	.462
القبلي	درجة 1_	3.096	1	3.096	1.438	.269	.170
	درجة 2_	3.887	1	3.887	4.681	.067	.401
	درجة 3_	11.491	1	11.491	7.400	.030	.514
	درجة 4_	1.331	1	1.331	2.470	.160	.261
	درجة 5_ بعدي	1.398	1	1.398	2.623	.149	.273
الخطأ	درجة 1_	15.074	7	2.153			
	درجة 2_	5.813	7	.830			
	درجة 3_	10.870	7	1.553			
	درجة 4_	3.773	7	.539			
	درجة 5_ بعدي	3.732	7	.533			
المجموع	درجة 1_	1418.399	10				
	درجة 2_	1239.721	10				
	درجة 3_	1042.256	10				
	درجة 4_	976.511	10				
	درجة 5_ بعدي	965.556	10				
المجموع المصحح	درجة 1_	18.910	9				
	درجة 2_	9.840	9				
	درجة 3_	24.377	9				
	درجة 4_	6.877	9				
	درجة 5_ بعدي	7.898	9				

*: دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)

أظهرت نتائج الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فيما يتعلق بمستوى الأداء المهاري (المحاورة بالكرة) لدى ناشئي كرة القدم على القياس البعدي، حيث بلغت قيمة الإحصائي (F) (٦.٠٠٥) وهي قيمة معنوية عند (٠.٠٥)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، ويعزى ذلك إلى الاستراتيجية المستخدمة (وهي تحديد الأهداف المستقبلية) ساعدت في رفع مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم وقد بلغت قيمة مربع إيتا (حجم الأثر) (٠.٤٦٢) أي أن الاستراتيجية المستخدمة حسنت ما نسبته (٤٦.٢%) من مهارة المراوغة بالكرة لدى ناشئي كرة القدم.

للتحقق من الفرضية الثالثة والتي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لكل من دقة التصويب والمراوغة بالكرة لدى ناشئي كرة القدم من (١٥-١٦ سنة)، ولصالح المجموعة التجريبية

تم استخدام اختبار paired sample T-test للتعرف إلى نسب التطور للمتغيرات المهارية لدى الناشئين في كرة القدم وعلى المجموعة التجريبية، والجدول (٨) يوضح ذلك:

الجدول (٨) اختبار paired Sample T-test للتعرف إلى الفروق في نسب التطور للمتغيرات المهارية لدى الناشئين في كرة القدم للمجموعة التجريبية

المهارة	القبلي	البعدي	نسب التطور (الفرق)	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
مهارة التهديف	7.60	1.14	12.60	3.990	*.000
مهارة المحاورة بالكرة	11.61	0.95	9.26	2.35	*.001

*: دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)

تظهر نتائج الجدول (٨) وجود ارتفاع في نسب التطور للمتغيرات المهارية (مهارة التهديف، ومهارة المحاورة بالكرة، حيث كان مستوى مهارة التهديف للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (٧.٦٠) لترتفع في الاختبار البعدي (١٢.٦٠)، حيث سجلت فارقاً بلغ (٥.٠٠) درجات. وكان مستوى مهارة المحاورة بالكرة (الزمن) للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (١١.٦١) لتتخفض في الاختبار البعدي (٩.٢٦) لتسجل فارقاً بلغ (٢.٣٥) درجة. وهذا وقد بلغت قيم الإحصائي (ت) (٣.٩٩٠، ٢.٥٤١) على التوالي وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، والفرق في مستوى التطور يعود إلى المعالجة (البرنامج المستخدم)

مناقشة نتائج الدراسة:

مناقشة الفرضية الأولى والتي تنص:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم من (١٥-١٦ سنة)، ولصالح القياس البُعدي

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبُعدي لمهارة دقة التصويب، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. ويُعزى هذا التحسن - الذي بلغت نسبته (٨٢.٢%) - إلى فاعلية الدمج بين أسلوب التصور الذهني واستراتيجية تحديد الأهداف. فقد ساعدت عملية تصور الأهداف بشكلٍ محدّدٍ وواضح اللاعبين على تكوين ارتباط شخصي ومباشر بما يسعون إلى تحقيقه، الأمر الذي عزّز قيمة الهدف لديهم، وزاد من دافعيتهم والتزامهم ومثابرتهم لتحقيقه.

وقد أكدت دراسات كل من (Papaioannou et al., 2004; Bull, 1999; Guan et al., 2006) أن وضوح الأهداف وتحديد ما يساهم في تعزيز الجهد والشعور بالمسؤولية وزيادة الكفاءة الذاتية. وفي الوقت نفسه، فإن تصوير تلك الأهداف ذهنيًا جعلها أكثر حضورًا في وعي اللاعبين أثناء التدريب، وعزز من ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على الأداء تحت ظروف التدريب، وهو ما أشارت إليه دراسات (Driskell et al., 1994; Callow and Hardy, 2001; Moran, 2016) بأن التصور الذهني المرتبط بالأهداف يعمل على تفعيل المسارات العصبية، وتحسين الدقة، والانتباه، والثقة. وعليه، فإن الدمج بين تحديد الأهداف وتصورها ذهنيًا قد ساعد في جعل الأهداف أكثر وضوحًا وواقعية بالنسبة للاعبين، حيث تحولت من مجرد خطط مكتوبة إلى خبرات عقلية-انفعالية موجهة. وقد انعكس ذلك في ارتفاع مستويات الدافعية والحماس لديهم، خاصة عند التعامل مع أهداف اتسمت بدرجة من التحدي والصعوبة. وهذا ما أكدته نتائج دراسات كل من (Chen and Ennis, 2004; Ommundsen, 2004; Burton, 2000) والتي أشارت إلى أن الأهداف الصعبة، تساهم في تعزيز التركيز وتحسين مستوى الأداء بشكل ملحوظ.

مناقشة الفرضية الثانية والتي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في مهارة المراوغة بالكرة لدى ناشئي كرة القدم من (١٥-١٦ سنة)، ولصالح القياس البُعدي.

أظهرت نتائج التحليل وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في مهارة المراوغة بالكرة، حيث بلغت نسبة التحسن (٤٦.٢%)، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على التصور الذهني وتحديد الأهداف. ويُفسّر الباحثان هذا التحسن أن التصور الذهني أتاح للاعبين إعادة تمثيل الحركات العقلية المرتبطة بالمحاورة قبل تنفيذها فعليًا، الأمر الذي ساعد على تحسين التنسيق الحركي والانسيابية وتقليل الأخطاء، وهو ما أكدته دراسة Moran (2016) التي أشارت إلى دور التصور الذهني في دعم التخطيط الحركي وتحسين الأداء الديناميكي، وكذلك ما أشار إليه Holmes and Collins (2001) بأن التدريب على التخيل وفق نموذج PETTLEP يرفع جودة الأداء الحركي ويزيد فاعليته.

في المقابل، كان لـ تحديد الأهداف دور بارز في توجيه انتباه اللاعبين إلى مكونات دقيقة من الأداء، مثل التحكم الأولي بالكرة وتغيير الاتجاهات وسرعة الاستجابة، مما عزز التنظيم الذاتي لديهم. هذا يتوافق مع ما ذكره Zimmerman (2000) حول فاعلية الأهداف الجزئية في رفع مستوى التنظيم الذاتي وتحسين

التعلم التدريجي للمهارات، كما دعمت دراسة (Côté and Gilbert 2009) أن إشراك الناشئين في وضع أهداف إجرائية محددة يعزز من جودة الأداء المهاري ويزيد من التزامهم التدريبي.

وعليه، فإن التحسن في مهارة المحاورة لم يكن نتيجة عامل واحد، بل نتاج تكامل التصور الذهني الذي دعم البنية المعرفية-الحركية للأداء، وتحديد الأهداف الذي وجه الجهد بشكل منظم نحو خطوات عملية محددة، وهو ما يعكس فاعلية البرنامج في تطوير مهارات ذات طبيعة حركية مركبة لدى الناشئين.

مناقشة الفرضية الثالثة والتي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لكل من دقة التصويب والمراوغة بالكرة لدى ناشئي كرة القدم من (١٥-١٦ سنة)، ولصالح المجموعة التجريبية.

أظهرت نتائج وجود ارتفاع في نسب التطور للمتغيرات المهارية (مهارة التهديف، ومهارة المحاورة بالكرة، حيث كان مستوى مهارة التهديف للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (٧.٦٠) لترتفع في الاختبار البعدي (١٢.٦٠)، حيث سجلت فارقاً بلغ (٥.٠٠) درجات. وكان مستوى مهارة المحاورة بالكرة (الزمن) للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (١١.٦١) لتتخفض في الاختبار البعدي (٩.٢٦) لتسجل فارقاً بلغ (٢.٣٥) درجة. وهذا وقد بلغت قيم الإحصائي (ت) (٣.٩٩٠، ٢.٥٤١) على التوالي وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على التصور الذهني وتحديد الأهداف. ويعزو الباحثان هذا التحسن أن التصور الذهني أتاح للاعبين إعادة تمثيل الحركات العقلية المرتبطة بالمحاورة قبل تنفيذها فعلياً، الأمر الذي ساعد على تحسين التنسيق الحركي والانسيابية وتقليل الأخطاء، وهو ما أكدته دراسة (Moran 2016) التي أشارت إلى دور التصور الذهني في دعم التخطيط الحركي وتحسين الأداء الديناميكي، وكذلك ما أشار إليه (Holmes and Collins 2001) بأن التدريب على التصور وفق نموذج PETTLEP يرفع جودة الأداء الحركي ويزيد فاعليته.

في المقابل، كان لـ تحديد الأهداف دور بارز في توجيه انتباه اللاعبين إلى مكونات دقيقة من الأداء، مثل التحكم الأولي بالكرة وتغيير الاتجاهات وسرعة الاستجابة، مما عزز التنظيم الذاتي لديهم. هذا يتوافق مع ما ذكره (Zimmerman 2000) حول فاعلية الأهداف الجزئية في رفع مستوى التنظيم الذاتي وتحسين التعلم التدريجي للمهارات، وذلك ما أشارت إليه دراسة (Côté and Gilbert 2009) أن إشراك الناشئين في وضع أهداف إجرائية محددة يعزز من جودة الأداء المهاري ويزيد من التزامهم التدريبي.

وعليه، فإن التحسن الكلي الذي تحقق في هذه البحث يمكن اعتباره نتيجة طبيعية للتكامل بين البعد العقلي-التصور (الذي عزز التركيز والثقة والانفعال الإيجابي) والبعد التنظيمي-التحفيزي (الذي وجه الجهود ورفع الالتزام)، وهو ما يجعل من الدمج بين التصور الذهني وتحديد الأهداف إستراتيجية تدريبية شاملة وقابلة للتطبيق في برامج تنمية المهارات الأساسية لدى الناشئين في كرة القدم.

الاستنتاجات.

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحثان ما يلي:

- البرنامج التدريبي القائم على التصور الذهني وتحديد الأهداف ساهم في تحسين دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم (١٥-١٦ سنة) بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.
- البرنامج التدريبي القائم على التصور الذهني وتحديد الأهداف ساعد في تقليل زمن المراوغة وتحسين الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- البرنامج التدريبي القائم على التصور الذهني وتحديد الأهداف أثبت فاعليته كوسيلة مساندة في تحسين المستوى الكلي للأداء المهاري لدى الناشئين.

التوصيات

بناءً على الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان، فإنهما يوصيان بما يلي :

- إدماج برنامج تدريب عقلي قائم على التصور الذهني وتحديد الأهداف ضمن الوحدات التدريبية للناشئين؛ لما له من أثر إيجابي في تنمية الأداء المهاري.
- توحيد جهود المعلمين والمدربين والاختصاصيين الرياضيين لوضع إطار معياري لتطبيق التصور الذهني وتحديد الأهداف في العملية التعليمية التدريبية، بما يسهم في تطوير مهارات اللاعبين وتحقيق الأهداف المنشودة.
- إعداد ورش تدريبية عملية للمعلمين والمدربين لبناء الكفايات في مهارات التدريب العقلي (التصور الذهني وتحديد الأهداف) ورفع الوعي بأهميتها ضمن العملية التعليمية التدريبية.
- إجراء المزيد من الأبحاث على عينات أكبر ومتعددة المواقع للتحقق من ثبات النتائج وإمكان تعميم دور التدريب العقلي.

المراجع العربية

- الجاني، نزار. (٢٠١٦). تأثير تمارين مهارية خاصة في تطوير دقة التصويب من الثبات والحركة للاعبين المدارس الكروية بأعمار ١٤-١٥ سنة بكرة القدم. **مجلة علوم الرياضة**. ٣٠(٦).
- جاسم، محمد. (٢٠٢٠). تأثير تمارين تنافسية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى اللاعبين الأشبال. **مجلة علوم التربية الرياضية**. ١٣(٢). ٢٤٤-٢٢٩.

المراجع الأجنبية:

- Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: Considering the role of psychology. **Journal of Sports Sciences**, 22, 395-408.
- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, 21(2), 170-183. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x>

- American Psychological Association. (2011). The APA dictionary of psychology (2nd ed.). Washington, DC: Author.
- Baghurst, T., Tapps, T., Judy, A., & Kensinger, W. (2012). Setting goals using the SMARTER method. **Strategies**, 25(3), 30–34.
- Burton, D. (2000). Goal setting in sport and exercise: Conceptual foundations and practical applications. In S. J. Bull (Ed.), **Sport psychology: A self- help guide** (pp. 120–133). London: Routledge.
- Callow, N., & Hardy, L. (2001). Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels. **Journal of Applied Sport Psychology**, 13(1), 1–17.
- Carron, A. V., & Hausenblas, H. A. (2005). Group dynamics in exercise and sport (3rd ed.). Morgantown, WV: **Fitness Information Technology**.
- Chen, A., & Ennis, C. D. (2004). Goals, interests, and learning in physical education. **The Journal of Educational Research**, 97(6), 329–338.
- Cole, J., & Martin, A. (2018). Developing a winning sport team culture: Organizational culture in theory and practice. **Sport in Society**, 21(8), 1204–1222.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. **International Journal of Sports Science & Coaching**, 4(3), 307–323.
- Cox, R. H. (2011). **Sport psychology: Concepts and applications** (7th ed.). New York, NY: McGraw- Hill.
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2012). The role of imagery in performance. In S. M. Murphy (Ed.), **The Oxford handbook of sport and performance psychology** (pp. 213–232). New York, NY: Oxford University Press.
- Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? **Journal of Applied Psychology**, 79(4), 481–492.
- Duarte, J. P., Garganta, J., Ferraz, R., Costa, I. T., & Marques, M. C. (2016). Repeated dribbling ability in young soccer players: A new test proposal. **Journal of Human Kinetics**, 53(1), 163–172
- Duncan, M. J., Noon, M., & Eyre, E. (2021). Test–retest reliability of soccer dribbling tests in children. **Journal of Sports Sciences**, 39(12), 1349–1356.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1859984>

- Earley, P. C., & Perry, B. C. (1987). Work plan availability and performance: An assessment of task strategy priming on subsequent task completion. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, 39(3), 279–302.
- Eccles, D. W., Ward, P., Janelle, C. M., Woodman, T., & Le Scanff, C. (2008). Shared interests in solving common problems: How sport psychology might inform human factors and ergonomics. **Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting**, 52(11), 743–747.
- Engler, M., Hohmann, A., & Siener, M. (2023). Validation of a new soccer shooting test based on speed radar measurement and shooting accuracy. **Children**, 10(2), 199
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch- Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. **Psychological Review**, 100(3), 363–406.
- Fletcher, D., & Wagstaff, C. R. D. (2009). Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application and future. **Psychology of Sport and Exercise**, 10(4), 427–434.
- Guan, J., Xiang, P., McBride, R., & Bruene, A. (2006). Achievement goals, social goals, and students' reported persistence and effort in high school physical education. **Journal of Teaching in Physical Education**, 25(1), 58–74.
- Harwood, C. G. (2008). Developmental consulting in a professional football academy: The 5Cs coaching efficacy program. **The Sport Psychologist**, 22 (1), 109–133. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.1.109>
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. **Journal of Applied Sport Psychology**, 13(1), 60–83.
- Houston, & Wilson. (2002). [Reference details to be completed; cited in text].
- Kanthack, T. F. D., Bigliassi, M., Vieira, L. F., & Altimari, L. R. (2014). Acute effect of motor imagery on basketball players' free throw performance and self- efficacy. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, 16(1), 47–57.
- Klein, H. J. (1994). **An integrated control theory model of work motivation. Academy of Management Review**, 19(2), 361–381.
- Kylo, L. B., & Landers, D. M. (1995). Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 17(2), 117–137. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.2.117>

- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. **Journal of Sport Psychology**, 7(3), 205-222.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A theory of goal setting and task performance. Englewood Cliffs, NJ: **Prentice- Hall**.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. **American Psychologist**, 57(9), 705-717.
- Martin, L. J., Carron, A. V., & Burke, S. M. (2009). Team building interventions in sport: A meta- analysis. **Sport and Exercise Psychology Review**, 5(2), 3-18.
- McCarthy, P. J., Jones, M. V., Harwood, C. G., & Davenport, L. (2010). Using goal setting to enhance positive effect among junior multi- event athletes. **Journal of Clinical Sport Psychology**, 4(1), 53-68.
- McCarthy, P. J., Jones, M. V., Harwood, C., & Olivier, S. (2010). What do young athletes implicitly understand about psychological skills? **Journal of Clinical Sport Psychology**, 4(2), 158-172.
- Mizuguchi, N., Nakata, H., Uchida, Y., & Kanosue, K. (2012). Motor imagery and sport performance. **The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine**, 1(1), 103-111.
- Moran, A. (2016). The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis (2nd ed.). London: Routledge. [Also see: Moran, A. (2016). **The psychology of imagery in sport and performance**. Routledge.]
- Moreno- Verdú, J., Morales- Sánchez, V., Reina, R., & Menayo, R. (2024). Use of motor imagery by elite athletes: A systematic review. **Psychology of Sport and Exercise**, 68, 102572.
- Munroe- Chandler, K., & Guerrero, M. (2018). Imagery in sport, exercise and performance. In A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), **Routledge companion to sport and exercise psychology** (pp. 279-301). London: Routledge.
- O'Neil, J., & Conzemius, A., with Commodore, C., & Pulsfus, C. (2006). The power of SMART goals: Using goals to improve student learning. Bloomington, IN: **Solution Tree**.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. **Canadian Journal of Applied Sport Sciences**, 10(4), 22S-28S.
- Pummell, E., & Lavalley, D. (2019). Underpinning and applying for an athlete career transition framework. In A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), **Routledge companion to sport and exercise psychology** (pp. 489-503). London: Routledge.

- Reyes, M., Raimundi, M. J., & Gómez, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, 12(1), 9–16.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2013). Motor learning and performance (5th ed.). Champaign, IL: **Human Kinetics**.
- Schunk, D. H. (1990). Goal setting and self- efficacy during self- regulated **learning**. **Educational Psychologist**, 25(1), 71–86.
- Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021). The effects of imagery interventions in sports: A meta- analysis. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, 14(1), 186–207.
- Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: A career transitions perspective. In E. Tsung- Min Hung et al. (Eds.), *Psychology of sport excellence* (pp. 63–74). Morgantown, WV: **Fitness Information Technology**.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 247–283). **Mountain View, CA: Mayfield**.
- Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach–athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. **Physical Education and Sport Pedagogy**, 18(5), 549–561.
- Weinberg, R. S. (2007). Goal setting in sport and exercise: Research and practical applications. **Revista de Psicología del Deporte**, 16 (2), 479–499.
- Weinberg, R. S. (2013). Goal setting in sport and exercise: Research and practical applications. **Revista da Edu cacao Física/UEM**, 24(2), 171–179.
- Weinberg, R. S., & Butt, J. (2014). Goal- setting and sport performance. In A. G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), **Routledge companion to sport and exercise psychology** (pp. 343–355). London: Routledge.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). **Foundations of sport and exercise psychology (6th ed.)**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). **Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.)**. Human Kinetics.
- Weinberg, R., Butt, J., & Knight, B. (2001). High school coaches' perceptions of the process of goal setting. **The Sport Psychologist**, 15(1), 20–47.

- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. **Journal of Sports Sciences**, 18(9), 657-667.
- Williams, S. E., Guillot, A., Di Rienzo, F., & Cumming, J. (2015). Comparing self- report and mental chronometry measures of motor imagery ability. **European Journal of Sport Science**, 15(8), 703-711.
- Wilson, K., & Brookfield, D. (2009). Effect of goal setting on motivation and adherence in a six- week exercise program. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, 6(1), 89-100.
- Zimmerman, B. J. (2000). **Attaining self- regulation: A social cognitive perspective**. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self- regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.

الملخص

فعالية برنامج تدريب عقلي قائم على التصوّر الذهني وتحديد الأهداف في تحسين دقة التصويب
والمراوغة لدى ناشئي كرة القدم

تمارا زياد فؤاد نارمق

مرشحة دكتوراه - كلية علوم الرياضة - الجامعة الاردنية

د. عايد علي عبدالمجيد زريقات

استاذ دكتور - كلية علوم الرياضة - الجامعة الاردنية

هدف البحث التعرف إلى فاعلية برنامج تدريب عقلي قائم على التصوّر الذهني وتحديد الأهداف في تحسين دقة التصويب والمراوغة بالكرة لدى ناشئي كرة القدم. استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي بتصميم مجموعتين (تجريبية/ضابطة) وقياسين (قبلي/بعدي) على عينة عمدية قوامها 10 ناشئين (١٥-١٦ سنة) من طلاب كلية ومدارس روضة المعارف الأهلية، وزُعوا بالتساوي إلى مجموعتين كل مجموعة خمسة لاعبين. خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج عقلي متزامن مع التدريب المهاري تضمن جلسات تصوّر موجهة وتحديد أهداف قصيرة المدى (٣ جلسات أسبوعياً، ١٥ دقيقة للجلسة التدريب العقلي، ولمدة ٤ أسابيع)، بينما تلقت المجموعة الضابطة التدريب المهاري فقط. تم قياس الأداء باختبار دقة التصويب (مرمى مقسم لمناطق مرقمة وتسجيل النقاط) واختبار المراوغة المتعرجة بين الشواخص (الزمن بالثواني) أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية حيث سجلت فارقاً بلغ (5.00) درجة في مهارة التهديف، ومهارة المراوغة بالكرة بلغ (2.35) درجة. وأظهرت النتائج فاعلية التصوّر الذهني وتحديد الأهداف في الارتقاء بالمهارات الأساسية لدى الناشئين في كرة القدم. يوصي الباحثان بإدراج البرنامج التدريبي العقلي القائم على التصوّر الذهني وتحديد الأهداف ضمن الوحدات التدريبية لناشئي كرة القدم، وبإجراء دراسات لاحقة على عينات أكبر للتحقق من ثبات النتائج واستدامة الأثر.

الكلمات المفتاحية: التصوّر الذهني؛ تحديد الأهداف؛ دقة التصويب؛ المراوغة بالكرة؛ ناشئو كرة القدم؛ تدريب عقلي.

Abstract

The Effectiveness of a Mental Training Program Based on Mental Imagery and Goal Setting in Improving Shooting Accuracy and Dribbling among Youth Football Players

Tamara Ziad Fouad Narmaq

PhD Candidate – Faculty of Sports Sciences – University of Jordan

Dr. Ayed Ali Abdul Majeed Zureiqat

Professor – Faculty of Sports Sciences – University of Jordan

The study aimed to examine the effectiveness of a mental training program based on **mental imagery** and **goal setting** in improving shooting accuracy and dribbling skills among youth football players. A quasi-experimental design was employed with two groups (experimental/control) and two measurements (pre/post) on a purposive sample of 10 players (aged 15–16 years) from Al-Maaref National College and School, equally divided into two groups of five. The experimental group received a mental training program conducted concurrently with technical training, which included guided imagery sessions and short-term goal setting (three sessions per week, 15 minutes per session, for a duration of four weeks), while the control group received only technical training. Performance was measured using a shooting accuracy test (goal divided into numbered zones with scoring) and a zigzag dribbling test between cones (measured in seconds). The results revealed statistically significant differences in favor of the experimental group, with an improvement of 5.00 points in shooting accuracy and 2.35 points in dribbling performance. These findings indicate the effectiveness of mental imagery and goal setting in enhancing the basic skills of youth football players. The study recommends incorporating mental training programs based on imagery and goal setting within the training units for young football players and conducting further research on larger samples to confirm the stability and sustainability of these effects.

Keywords : Mental imagery; Goal setting; Shooting accuracy; Ball dribbling; Youth football players; Mental training