

الأساسية لدى ناشئي كرة القدم بدولة الكويت

\* أحمد عبد العاطي حسين

\*\* أحمد علي راشد

أولاً: مقدمة ومشكلة البحث :

في ظل التطور الهائل بعلوم التربية البدنية والرياضة وعلم النفس الرياضي خاصة الذي يعد من بين أهم العلوم التي يعتمد عليها المجال الرياضي في دراسة مشكلاته النفسية المرتبطة بالأداء الحركي واكتساب وتنمية المهارات سواء في التدريب أو المنافسات الرياضية من خلال ما يسمى بالتدريب المعرفي الذي يساهم في تقديم إجراءات ووسائل تعمل على إعداد اللاعبين بالطرق المناسبة للتحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول لمستوى أفضل من الأداء الحركي .

ويرى علماء الرياضة ضرورة إدماج برامج التدريب العقلي في برامج التدريب الرياضي العام حيث يتفق كلا من "أونشتالunstahl"، "تدفيرNideffer" (١٩٩٦) على أن تدريب المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى ، وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية .

وتعتبر طريقة التغذية الراجعة الحيوية من أكثر الطرق تأثيراً في تعليم التنظيم الذاتي ، وعلى الرغم من أن بداية استخدامها كانت في المجال الطبي إلا أن المجال الرياضي استفاد من تطبيقات هذه الطريقة في محاولة للارتقاء بمستوى الأداء، والتغذية الراجعة الحيوية في أبسط صورها. (١٩ : ١٨٣ )

ويذكر "محمد العربي" (٢٠٠١) أن تطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقية، ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماماً (٢٢ : ٨١ )

ويشير "محمد علاوي" ( ٢٠٠٠ ) إلى أن التغذية الراجعة الحيوية تعتبر من الأساليب التي يمكن أن تعلم الفرد التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل معدلات ضربات القلب ، ودرجة حرارة الجلد، النشاط الكهربائي لسطح الجلد أو العضلات أو المخ وغيرها من الاستجابات وبذلك يمكن البدء بها للمساعدة على تنمية التحكم في الذات والوعي به .

ويرتبط تقدير الذات Self esteem بمفهوم الذات لدى الفرد والذي يتأسس على الإقناع الداخلي لدى الفرد بكفاءته أو جدارته ، وقد أشار فوكس Fox ( ١٩٩٧ ) إلى أن تقدير الذات يرتبط بالعامل التقييمي لمفهوم الذات من حيث أن الفرد

\* أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي

\*\* دارس بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي

يشكل حكماً أو تقديراً عن جدارته وكفاءته ، ويرى كامبل Campbell ( ١٩٨٤ ) أن تقدير الذات هو وعى الفرد بالمزايا أو نواحي القوة أو المحاسن التي يمتلكها أو يتميز بها من وجهة نظره ( ٢٧ : ١٠٠ ) .

فكأن تقدير الفرد لذاته لا يرتبط فقط بوعيه بنواحي القوة أو المزايا أو المحاسن التي يمتلكها بل يرتبط أيضاً بوعيه بجوانب الضعف والقصور في قدراته أو مهاراته هذا ويمثل تقدير الذات مطلباً أساسياً لممارسة النشاط الرياضي فجميع النشء في حاجة أساسية للشعور بأنهم أكفاء وتحقيق خبرات النجاح وأنهم أشخاص لهم قيمة . ( ٤ : ٢١١ )

وتعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات التي تثير شغف و دافعية العديد من الناشئين لممارستها إلا أنها كغيرها من الرياضات مليئة بالعديد من مواقف التقييم المستمر والأنفعالات الحادة خلال فترات التدريب والمنافسة التي قد تؤثر سلباً في تحيقه المستوى الأمثل للإستمتاع وتقدير الذات لدى الناشئ .

ومن خلال تواجد الباحثان في المجال الرياضي وكثرة الاحتكاك بالناشئين لاحظا العديد من الناشئين ممن يتمتعون بقدرات بدنية ومهارية عالية لا يقتربون من مستوى هذه القدرات عند المشاركة في المنافسات الرياضية، مما دفع الباحثان في إيجاد حل لهذه المشكلة من خلال عمل برنامج تدريب عقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية ومدى تأثيره على بعض المهارات العقلية للناشئين في كرة القدم بدولة الكويت .

#### أهمية البحث:

- تفتح هذه الدراسة أفقاً جديدة لإجراء المزيد من البحوث في مجال التدريب العقلي في مختلف الأنشطة الرياضية باستخدام مؤشرات فسيولوجية
- دراسة مدى فاعلية برنامج التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية في تطوير مستوى الأداء في رياضة كرة القدم .
- تسهم هذه الدراسة في تفعيل دور برامج الإعداد النفسي خلال عملية التدريب والمنافسات.
- يسهم البرنامج التدريبي المقترح في تطوير تقدير الذات لدى الناشئين برياضة كرة القدم.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى بناء برنامج تدريب عقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية ومعرفة أثره على:

١- تحسن المهارات العقلية الأساسية .

٢- تحسن مستوى تقدير الذات .

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات العقلية الأساسية ( الاسترخاء- التصور العقلي - الانتباه ) وفي تقدير الذات لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المهارات العقلية الأساسية ( الاسترخاء- التصور العقلي - الانتباه ) وفي تقدير الذات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

### ١ - التدريب العقلي : Mental Training

" هو نظام تدريب متتابع يتضمن الإستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة " ( ٢١ : ٨٦ )

### ٢ - التغذية الراجعة الحيوية : Biofeedback

" هي العملية التي يتم من خلالها التعرف علي المعلومات البيولوجية للوظائف الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة والتي تساعد الفرد علي التحكم في التنظيم الذاتي لهذه الأجهزة بما يتيح توظيف هذه المعلومات بأفضل طريقة ممكنة " ( ٢٠ : ٢٤٦ )

### ٣ - تقدير الذات : Self esteem

" هو تقييم الفرد لنفسه أو الحكم عليها " ( ٢٧ : ١٠٠ ) .

الدراسات المرتبطة :

أولاً: الدراسات العربية :

١ - أجرت " بسمات محمد علي " ( ١٩٩٨ ) ( ١٢ ) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريب عقلي بإستخدام المهارات العقلية علي مستوى الأداء الهجومي والدفاعي للاعبي كرة القدم " ، هدفت هذه الدراسة إلي بناء برنامج تدريب عقلي يطبق خلال فترة إعداد الناشئين و التعرف علي تأثير البرنامج في تطوير مستوى الأداء للمجموعة التجريبية، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، و تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و عددها (٢٤) منهم (١٢) لاعب، (١٢) لاعبة و تم اختيار ( ٤ ) لاعبين ، (٤) لاعبات للمجموعة الضابطة من لاعبي منتخب مصر الناشئين، وقد أوضحت النتائج أن التدريب العقلي له تأثير ايجابي علي تحسين مستوى المهارات الحركية وأن مصاحبة التدريب العقلي للتدريب البدني تعطي نتائج أفضل .

٢ - وفي دراسة أعدها " وليد محمد سيد " ( ١٩٩٨ ) ( ٣٦ ) بعنوان " تأثير إستخدام التدريب العقلي بإستخدام المهارات العقلية علي أداء الكاتا للاعبي الكاراتيه " ، هدفت هذه الدراسة التعرف علي تأثير إستخدام برنامج التدريب العقلي علي مستوى قدرة لاعبي الكاراتيه علي الإسترخاء وكذلك تأثيره علي مستوى أداء لاعبي الكاراتيه وإستخدام الباحث المنهج التجريبي، وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية الطبقة و بلغ حجم العينة (١٦) لاعب درجة أولى من المرحلة السنية (١٦-١٨) تم تقسيمهم إلي مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة قوام كل منها (٨) لاعبين، ولقد أشارت النتائج إلي أن التدريب العقلي ذو فاعلية في إتقان وتحسين مستوى أداء الكاتا وكذلك مستوى القدرة علي الإسترخاء لدي لاعبي الكاراتيه.

٣- أجري " أيمن أحمد محمود" (٢٠٠٠) (١١) دراسة بعنوان " مركز التحكم وعلاقتها بمفهوم الذات البدنية ومستوي الأداء لدي لاعبي الكاراتيه " وتهدف الدراسة إلي التعرف علي مستوى لاعبي الكاتا في الكاراتيه وفقاً لمستوي الأداء المهاري في

مركز التحكم، والتعرف علي مستوى الذات البدنية لدي لاعبي الكاتا في الكاراتيه وفقاً لمستوي الأداء المهاري، والتعرف علي مستوى مركز التحكم ومفهوم الذات البدنية ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي الكاتا في الكاراتيه وإستخدام الباحث المنهج الوصفي، تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه تخصص كاتا في المرحلة السنية (١٦: ١٨) سنة، وبلغ حجم العينة (٥٨) لاعب وتم تقسيمهم إلي ثلاث مجموعات، وكانت أهم النتائج وجود تحسن في المجموعة التجريبية.

#### ثانياً: الدراسات الأجنبية :

١- قام " شترتريت **Shitrit** " (٢٠٠١) ( ٦٧ ) بعنوان " تأثير التدريب العقلي بإستخدام التغذية الراجعة الحيوية علي إشتراك المراهقين في النشاط الرياضي " والسؤال الذي تتناوله هذه الدراسة هو هل يجب إدماج برامج التدريب العقلي في عملية التدريب والإعداد للرياضيين صغار السن، وإذا كان الامر كذلك كيف يؤثر هذا التدريب علي أدائهم الحركي، وتتناول الدراسة أيضا ما إذا كان للتدريب العقلي تأثير فارق في الرياضات المختلفة، وتم توظيف أسلوب للتدريب العقلي بإستخدام التغذية الراجعة الحيوية، و تضمنت العينة مراهقين من ثلاث رياضات مختلفة ( فردية - جماعية - فنون قتالية ) مدة تطبيق البرنامج أربع أسابيع، وأشارت النتائج إلي أن التدريب العقلي ليس هاما فقط للبالغين بل يعد من الجوانب الهامة التي تسهم في إعداد اللاعبين المراهقين أيضا .

٢- أجري " بوريس بلومنستين **Boris Blumenstein** " (٢٠٠٤)(٤٠) دراسة بعنوان " تأثير منهج إضافي للتدريب العقلي بإستخدام التغذية الراجعة الحيوية علي الأداء في رياضة الجري لدي طلاب التربية البدنية المراهقين " تناولت هذه الدراسة العلاقة بين التدريب العقلي بإستخدام التغذية الراجعة الحيوية والأداء، تم إستخدام نسخة معدلة من مقياس وينجات **Wingate** خمس خطوات كأداة للتدريب العقلي لتحسين الأداء في رياضة الجري مسافات قصيرة، بلغ حجم العينة (٧٩) طالب من أعمار (١٦: ١٨) عاماً تم تقسيمهم عشوائياً إلي مجموعتين، مجموعة تجريبية (تدريب عادي + ثلاث خطوات من برنامج وينجات للتدريب العقلي وهي " التنظيم الذاتي، التعرف وتحديد الهوية، المحاكاة ) بمصاحبة التغذية الراجعة الحيوية، مجموعة ضابطة (تدريب عقلي + أنشطة استرخاء ) وأشارت النتائج أن المجموعة التجريبية أظهرت تحسن ملموس في مستوى الأداء بينما المجموعة الضابطة ظلت ثابتة نسبياً.

٣- كما أجرى " بار ايلي **Bar-Eli**، **بلو منستين Blumenstein** " (٢٠٠٤) ( ٣٩ ) دراسة بعنوان " تأثير التدريب العقلي مع التغذية الراجعة البيولوجية على تعزيز الأداء في رياضة السباحة "، تتناول هذه الدراسة العلاقة بين التدريب العقلي مع التغذية الراجعة البيولوجية ومستوى الأداء لدى السباحين، تم استخدام برنامج للتدريب العقلي بإستخدام مقياس وينجات ذو الخطوات الخمسة ( التنظيم الذاتي للاستجابات النفس فسيولوجية - التعرف وتحديد أفضل نماذج التغذية الراجعة الحيوية - المحاكاة لضغوط المنافسة - النقل والتحويل - الواقعية أو التحقيق و التطبيق العملي داخل المنافسة ) كوسيلة لتعزيز الأداء بين السباحين من أعمار (١٦: ١٨) سنة بلغ حجم العينة (٤٠) فرد تم إختيارهم عشوائياً مقسمين لمجموعتين تجريبية وضابطة، وأوضحت النتائج أن المجموعة التجريبية قد تحسن ادائها بمرور الوقت وقد أصبح هذا التحسن أكثر ثباتاً .

٤- أجرى "مالجورزاتا **Malgorzata**، **كارولينا Karolina** " (٢٠٠٥) (٥٢) دراسة بعنوان " التدريب العقلي للاعب التنس بإستخدام التغذية الراجعة الحيوية - دراسة حالة تمهيدية " تهدف هذه الدراسة إلي إستخدام التغذية الراجعة الحيوية في عملية

قياس وضبط الحالة النفسية والعقلية للاعب التنس من خلال الوعي بالتغيرات الفسيولوجية للأفراد ، وإستخدام التغذية الراجعة الحيوية في مجال لعبة التنس لتحسين قدرة الرياضي علي التركيز علي مهام الأداء ، وأيضاً القدرة علي الإسترخاء وتوجيه الحالة الشعورية ، بلغ حجم عينة البحث لاجب واحد يبلغ من العمر (١٧) عاماً ، وتشير النتائج إلي تحسن دقة ضربة الإرسال لذلك يمكن إفتراض أن التدريب العقلي بإستخدام التغذية الراجعة الحيوية له تأثير إيجابي علي دقة ضربات الإرسال .

٥- قام كلا من " ويلنسكا Wilin ska ، ويلزك Walczak جريز Graz z (٢٠٠٢) (٧٢) دراسة بعنوان " البحث في أساليب جديدة للتدريب العقلي بإستخدام التغذية الراجعة الحيوية في المجال الرياضي " تتناول هذه الدراسة مدي فاعلية النظام العصبي الهرموني وأسلوب التغذية الراجعة الحيوية (الرسوم الالكترونية) في مساعدة الرياضيين علي إدراك الحالة الذهنية وذلك للوصول إلي المستوي المطلوب من التركيز أو الأنتباه والإسترخاء وذلك بهدف تحسين الأداء ، تم إجراء تجربتين تتضمن التجربة الأولى عينة مكونة من لاعب ولاعبة بالمرحلة العمرية ١٩ سنة كما إشملت التجربة الثانية علي عينة مكونة من لاعبين سن ١٦ سنة تم تطبيق برنامج تدريب عقلي بإستخدام التغذية الراجعة الحيوية، وأوضحت نتائج التجربة الأولى إزدياد فاعلية الأداء في رياضة التنس ، وتشير نتائج التجربة الثانية إلي تحسن مستوي ضبط النفس والقدرة علي تنظيم النشاط النفس الحركي لدي اللاعب أثناء الموقف الرياضي .

#### ثالثاً : الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

يرى الباحثان أن هذه الدراسات في مجملها قد ساهمت في إلقاء الضوء على تحديد الأسس الهامة لهذه الدراسة في النقاط التالية :

- ١ - تحديد المنهج المناسب لطبيعة البحث وعدد أفراد العينة .
- ٢ - تحديد مكونات ومحتوى برنامج التدريب العقلي المقترح .
- ٣ - تحديد مدة البرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة تدريبية .
- ٤ - تحديد أدوات البحث ( الاختبارات المستخدمة ) .
- ٥ - تحديد أنسب المعالجات الإحصائية التي تتفق مع أهداف وعينة البحث.

#### إجراءات البحث

##### منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث باستخدام مجموعتين (تجريبية والأخرى ضابطة ) عن طريق القياس القبلي البعدي .

##### مجتمع البحث:

بلغ مجتمع البحث ٢٣٥ ناشئ من الذكور في المرحلة العمرية من (١٢-١٤) سنة.

##### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من ناشئ كرة القدم بدولة الكويت حيث بلغ حجم العينة (٥٥) ناشئ من المسجلين في الاتحاد الكويتي لكرة القدم عن الموسم التدريبي (٢٠١٥ - ٢٠١٦ م)، تم اختيار (١٥) ناشئ كعينة استطلاعية، و(٤٠) ناشئ تقسيمهم الى مجموعتين، تجريبية وعددها(٢٠)، ومجموعة ضابطة ومجموعها(٢٠) ناشئ.

## جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول

ن = ٤٠

| المتغيرات      | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | الالتواء |
|----------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------|
| السن           | سنة         | ١٣,٠٢           | ٣,٠٦              | ١٣,٠٠  | ٠,١٣     |
| الوزن          | كجم         | ٤٤,١٦           | ٣,٣١              | ٤٣,٧٨  | ٠,٢٩-    |
| الطول          | سم          | ١٤٥,٤١          | ٣,١٢              | ١٤٥,٧٤ | ٠,٣٢     |
| العمر التدريبي | سنة         | ٣,٢١            | ٣,٥٥              | ٣,٠٠   | ٠,١٠     |

يتضح من الجدول (١) أن معاملات الالتواء في المتغيرات قيد الجدول لعينة البحث ككل تراوحت ما بين -٠,٢٩،

٠,٣٢، أي أنها انحصرت ما بين (٣+ - ٣-) مما يدل على تجانس العينة ككل في هذه المتغيرات .

## أدوات جمع البيانات

- بطاقة مستويات التوتر العضلي . مرفق ( ٢ )
- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي . مرفق ( ٣ )
- اختبار شبكة التركيز . مرفق ( ٤ )
- اختبار تقدير الذات . مرفق ( ٥ )

## البرنامج المقترح للتدريب العقلي : مرفق (٧)

## - أهداف البرنامج :

- ١ - تنمية بعض المهارات العقلية الاساسية ( الاسترخاء - التصور العقلي - الأنتباه )
- ٢ - تنمية المهارات العقلية الخاصة برياضة كرة القدم ( الاسترخاء العقلي - التصور العقلي متعدد الأبعاد - تركيز الأنتباه )
- ٣ - تشخيص صعوبات توظيف المهارات العقلية باستخدام التغذية الراجعة الحيوية .
- ٤ - الارتقاء بمستوي تقدير الذات أثناء الممارسة ( الأداء ) .

## - محاور وأبعاد البرنامج :

يتأسس البرنامج على ثلاث محاور اساسية هي :

## - المحور الأول : التدريب العقلي الاساسي ويتضمن الأبعاد الاتية :

- البعد الأول : الاسترخاء العضلي والعقلي

- البعد الثاني : التصور العقلي الاساسي

- البعد الثالث : الأنتباه

## - المحور الثاني : المهارات العقلية الخاصة برياضة كرة القدم :

- البعد الأول : التصور العقلي متعدد الأبعاد

- البعد الثاني : تركيز الأنتباه

## - المحور الثالث : التغذية الراجعة الحيوية وتقدير الذات أثناء الأداء:

- البعد الأول : التغذية الراجعة للمتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لتدريب المهارات العقلية .

- البعد الثاني : تقدير الذات

- المدة الزمنية للبرنامج :

مدة تطبيق البرنامج ( ١٢ ) اسبوعا بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا بمعدل ( ٢٠ ) دقيقة لكل وحدة ، وبذلك يبلغ اجمالي عدد الوحدات في البرنامج المقترح ككل ( ٣٦ ) وحدة تدريبية ، كما يبلغ عدد ساعات التدريب العقلي في البرنامج ككل ( ١٢ ) ساعة .

\* محتوى البرنامج

إشتمل البرنامج علي الأبعاد الآتية :

#### ١- الإسترخاء العضلي و العقلي **Mascular And Mental Relaxation**

تم إستخدام أسلوب الإسترخاء التعاقبي للوصول إلي أفضل مستوى من الاسترخاء العضلي بهدف التميز بين التوتر والأنبساط العضلي ، و تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس **Breath Control** و الإيحاء للوصول إلي أفضل مستوى من الاسترخاء العقلي وتقوية الشعور والإحساس بالراحة أثناء الأداء بالإضافة إلي السيطرة علي العقل بدون استخدام تطبيقات الاسترخاء العضلي ، وذلك عن طريق الاعتماد علي أداء مجموعة من تدريبات التنفس و التحكم في الإحساس بوزن ودفء الجسم للوصول للاسترخاء العقلي وقد استمر هذا البعد ( ٣٦ ) وحدة تدريبية بنسبة مساهمة ( ٣٨,٧% ) من البرنامج العام .

#### ١- التصور العقلي **Mental Imagery**

ويتضمن هذا البعد ما يلي :

التصور العقلي الأساسي :

تم التوصل إلي التصور العقلي الاساسي عن طريق تدريبات وضوح الصورة ، التحكم في الصورة ، وذلك لتكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة .

التصور العقلي متعدد الأبعاد :

تم استخدام تدريبات التصور ( السمعي ، البصري ، الحس حركي ، الأنفعالي ) للوصول إلي أفضل مستوى من التصور العقلي ، وذلك عن طريق استدعاء صورة واقعية للأداء الحركي دون الأداء الفعلي له وقد استمر هذا البعد ( ٣٠ ) وحدة تدريبية بنسبة مساهمة ( ٣٣,٥٢% ) من البرنامج العام .

#### ٣- تركيز الانتباه **Concentration**

تم استخدام هذا البعد في تدريب اللاعب علي كيفية اكتساب القدرة علي تثبيت الانتباه علي مفردات وتفصيلات المهارة الحركية والتركيز في الجوانب الهامة أثناء الأداء ، وتعتبر هذه المهارة العقلية أحد الابعاد الهامة لما لها من تأثير حيوي علي نجاح كل من عملية التعليم والتدريب وقد استمر هذا البعد ( ٢٤ ) وحدة تدريبية بزمن قدرة ( ٣٠٠ ) دقيقة بنسبة مساهمة ( ٢٧,٧٨% ) من البرنامج العام .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وبلغ عددهم ( ١٥ ) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الكلي و ذلك وقد أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية :

- التحقق من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ومعايرتها .

- التدريب على طريقة إجراء القياسات حسب أفضل تسلسل وكذلك تنظيم أفراد العينة لإجراء القياسات في اقل وقت وبأقل مجهود .

- إعداد وتجهيز مكان التجربة .

- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالبيانات .

- تدريب المساعدين على كيفية القياس و طريقة جمع البيانات .

- التعرف على العوائق و المشكلات التي يمكن أن تواجه الباحثان ومساعدته أثناء إجراء الدراسة الأساسية وإيجاد الحلول المناسبة لها .

#### القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث اعتباراً من يوم السبت الموافق (١٣ / ٨ / ٢٠١٦ م) إلى يوم الثلاثاء الموافق (١٦ / ٨ / ٢٠١٦ م)

#### تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحثان بتطبيق تجربة البحث علي عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (٢٠) من الناشئين في رياضة كرة القدم من يوم الأربعاء الموافق (١٧ / ٨ / ٢٠١٦ م) إلى يوم الأربعاء الموافق (١٦ / ١١ / ٢٠١٦ م) بدولة الكويت.

#### القياسات البعديّة :

من يوم الخميس الموافق (١٧ / ١١ / ٢٠١٦ م) إلى يوم الأحد الموافق (٢٠ / ١١ / ٢٠١٦ م) مع مراعاة نفس الظروف و الشروط التي تم إتباعها في القياسات القبليّة .

المعالجات الإحصائية : تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج ( SPSS )

أولاً : عرض النتائج :

#### عرض النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية

- نتائج المجموعة التجريبية " التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية " :

جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية " التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية " في الاسترخاء العضلي (ن = ٢٠)

| قيمة ت | الفرق بين القياسين |       | البعدي |       | القبلي |       | القياس المتغيرات          |
|--------|--------------------|-------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|
|        | ع                  | س     | ع      | س     | ع      | س     |                           |
| *٣,٩١  | ٤,٧٣               | ١٠,٧٥ | ٠,٥    | ٣,٢٥  | ٥,٢٣   | ١٤    | الاسترخاء العضلي للرأس    |
| *٢٢,٦٣ | ٠,٢٦-              | ١٦,٠٠ | ١,٤١   | ٦     | ١,١٥   | ٢٢    | الاسترخاء العضلي للذراعين |
| *٤,٩٥  | ٥,٥٦               | ١٥,٠٠ | ١      | ٣,٥   | ٦,٥٦   | ١٨,٥  | الاسترخاء العضلي للجذع    |
| *٣,٢٩  | ١,٣٩               | ٩,٢٥  | ٢,٣٨   | ٧,٥   | ٣,٧٧   | ١٦,٧٥ | الاسترخاء العضلي للرجلين  |
| *٨,٩٩  | ٨,٩٨               | ٥١,٠٠ | ٢,٧٥   | ٢٠,٢٥ | ١١,٧٣  | ٧١,٢٥ | الاسترخاء العضلي العام    |

قيمة ت الجدولية عند مستوي ( ٠,٠٥ ) = ٣,١٨

يوضح جدول ( ١١ ) ما يلي : وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ( ٠,٠٥ ) بين القياسيين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية " التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية " في جميع أبعاد الاسترخاء العضلي (الاسترخاء العضلي للرأس، الاسترخاء العضلي للذراعين، الاسترخاء العضلي للجذع، الاسترخاء العضلي للرجلين) بالإضافة إلى الاسترخاء العضلي العام لصالح القياس البعدي .



## جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية " التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية " في التصور العقلي (ن = ٢٠)

| القياس المتغيرات | القبلي |       | البعدي |       | الفرق بين القياسيين |       | قيمة ت |
|------------------|--------|-------|--------|-------|---------------------|-------|--------|
|                  | ع      | س     | ع      | س     | ع                   | س     |        |
| التصور البصري    | ٠,٩٦   | ٩,٢٥  | ١,٢٦   | ١٦,٧٥ | ٠,٣٠-               | ٧,٥٠- | ٨,٦٦-  |
| التصور السمعي    | ٠,٩٦   | ١١,٧٥ | ٠,٥٨   | ١٩,٥٠ | ٠,٣٨                | ٧,٧٥- | ٣١,٠٠- |
| التصور الحس حركي | ٠,٨٢   | ١١,٠٠ | ١,٢٩   | ١٨,٥٠ | ٠,٤٧-               | ٧,٥٠- | ١٥,٠٠- |
| التصور الأنفعالي | ١,٢٩   | ١١,٥٠ | ٠,٥٨   | ١٧,٥٠ | ٠,٧١                | ٦,٠٠- | ٨,٤٩-  |
| التحكم في الصورة | ١,٠٠   | ٩,٥٠  | ٠,٨٢   | ١٨,٠٠ | ٠,١٨                | ٨,٥٠- | ١٣,١٧- |

قيمة ت الجدولية عند مستوي ( ٠,٠٥ ) = ٣,١٨

يوضح جدول ( ٣ ) ما يلي : وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ( ٠,٠٥ ) بين القياسيين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية " التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية " في جميع أبعاد التصور العقلي (البصري ، السمعي ، الحس حركي ، الأنفعالي ، التحكم في الصورة ) لصالح القياس البعدي .

## جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية " التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية " في الأنتباه (ن = ٢٠)

| القياس المتغيرات | القبلي |      | البعدي |      | الفرق بين القياسيين |       | قيمة ت |
|------------------|--------|------|--------|------|---------------------|-------|--------|
|                  | ع      | س    | ع      | س    | ع                   | س     |        |
| الأنتباه         | ٥,٠٠   | ٢,٧١ | ١٠,٢٥  | ٠,٩٦ | ١,٧٥                | ٥,٢٥- | ٤,٧٤-  |

قيمة ت الجدولية عند مستوي ( ٠,٠٥ ) = ٣,١٨

يوضح جدول ( ٤ ) ما يلي : وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ( ٠,٠٥ ) بين القياسيين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية " التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية " في تركيز الأنتباه لصالح القياس البعدي .

## جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين المجموعتين ( الضابطة، التجريبية التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية) للقياس البعدي في الاسترخاء العضلي. (ن=٤٠)

| قيمة ت | مأن ويتنى | الفرق بين القياسين |       | التجريبية |       | الضابطة |       | القياس المتغيرات          |
|--------|-----------|--------------------|-------|-----------|-------|---------|-------|---------------------------|
|        |           | ع                  | س     | ع         | س     | ع       | س     |                           |
| *٢,٦٢  | *٢,٣٧     | ٤,٨٢               | ٧,٠٠  | ٠,٥       | ٣,٢٥  | ٥,٣٢    | ١٠,٢٥ | الاسترخاء العضلي للرأس    |
| *١١,١٨ | *٢,٣٤     | ٠,٣٢               | ١٢,٥٠ | ١,٤١      | ٦     | ١,٧٣    | ١٨,٥  | الاسترخاء العضلي للذراعين |
| *٦,٠٨  | *٢,٣٧     | ٢,٦٥               | ١١,٥٠ | ١         | ٣,٥   | ٣,٦٥    | ١٥    | الاسترخاء العضلي للجذع    |
| *٣,٨٣  | *٢,٣٤     | ٢,١٢               | ٩,٧٥  | ٢,٣٨      | ٧,٥   | ٤,٥     | ١٧,٢٥ | الاسترخاء العضلي للرجلين  |
| *٨,٨١  | *٢,٣١     | ٦,٠٨               | ٤٠,٧٥ | ٢,٧٥      | ٢٠,٢٥ | ٨,٨٣    | ٦١    | الاسترخاء العضلي العام    |

قيمة ت الجدولية عند مستوي ( ٠,٠٥ ) = ٢,٤٥ قيمة مأن ويتنى تنحصر بين ( ± ١,٩٦ )

يوضح جدول (٥) ما يلي : وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين المجموعتين (الضابطة ، التجريبية التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية) للقياس البعدي في جميع أبعاد الاسترخاء العضلي (الاسترخاء العضلي للرأس، الاسترخاء العضلي للذراعين، الاسترخاء العضلي للجذع، الاسترخاء العضلي للرجلين) بالإضافة إلى الاسترخاء العضلي العام لصالح المجموعة التجريبية .

## جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين المجموعتين ( الضابطة ، التجريبية التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية) للقياس البعدي في التصور العقلي. (ن=٤٠)

| قيمة ت | مأن ويتنى | الفرق بين القياسين |            | التجريبية |       | الضابطة |      | القياس المتغيرات |
|--------|-----------|--------------------|------------|-----------|-------|---------|------|------------------|
|        |           | ع                  | س          | ع         | س     | ع       | س    |                  |
| *٩,٤٣- | *٢,٣٢-    | ٠,٤٥               | -<br>١٠,٠٠ | ١,٢٦      | ١٦,٧٥ | ١,٧١    | ٦,٧٥ | التصور البصري    |
| *٨,٧٦- | *٢,٣٧-    | ١,١٥               | ٨,٠٠-      | ٠,٥٨      | ١٩,٥  | ١,٧٣    | ١١,٥ | التصور السمعي    |
| -      | *٢,٣١-    | ١,٠١               | -<br>١٠,٠٠ | ٠,٢٨      | ١٨,٥  | ١,٢٩    | ٨,٥  | التصور الحس حركي |
| *١٠,٩٥ | *٢,٣٥-    | ٣,٣٧               | ٩,٧٥-      | ٠,٥٨      | ١٧,٥  | ٣,٩٥    | ٧,٧٥ | التصور الأنفعالي |
| -      | *٢,٣٤-    | ٠,٥٩               | -<br>١١,٠٠ | ٠,٨٢      | ١٨    | ١,٤١    | ٧    | التحكم في الصورة |
| *١٣,٤٧ |           |                    |            |           |       |         |      |                  |

قيمة ت الجدولية عند مستوي ( ٠,٠٥ ) = ٢,٤٥ ، قيمة مأن ويتنى تنحصر بين ( ± ١,٩٦ )

يوضح جدول (٦) ما يلي : وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين المجموعتين (الضابطة ، التجريبية التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية) للقياس البعدي في جميع أبعاد التصور العقلي (البصري ، السمعي ، الحس حركي ، الأنفعالي ، التحكم في الصورة ) لصالح المجموعة التجريبية.

## جدول ( ٧ )

دلالة الفروق بين المجموعتين ( الضابطة ، التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية ) للقياس البعدي في الانتباه. (ن=٤٠)

| قيمة ت | مأن ويتنى | الفرق بين القياسين |       | التجريبية |       | الضابطة |      | القياس المتغيرات |
|--------|-----------|--------------------|-------|-----------|-------|---------|------|------------------|
|        |           | ع                  | س     | ع         | س     | ع       | س    |                  |
| *٨,١٢- | *٢,٣٤-    | ٠,٠٠               | ٥,٥٠- | ٠,٩٦      | ١٠,٢٥ | ٠,٩٦    | ٤,٧٥ | تركيز الانتباه   |

قيمة ت الجدولية عند مستوي ( ٠,٠٥ ) = ٢,٤٥

قيمة مأن ويتنى تنحصر بين ( ١,٩٦ ± )

يوضح جدول ( ٧ ) ما يلي : وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ( ٠,٠٥ ) بين المجموعتين ( الضابطة ، التجريبية التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية ) للقياس البعدي في تركيز الانتباه لصالح المجموعة التجريبية. عرض النتائج المرتبطة بتقدير الذات

## جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية " التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية " في تقدير الذات ( ن = ٢٠ )

| قيمة ت | الفرق بين القياسين |       | البعدي |      | القبلي |       | القياس المتغيرات |
|--------|--------------------|-------|--------|------|--------|-------|------------------|
|        | ع                  | س     | ع      | س    | ع      | س     |                  |
| *١٢,٢٣ | ١,٨٢-              | ١٨    | ٣,١١   | ٢٥,٥ | ١,٢٩   | ٤٣,٥  | القلق المعرفي    |
| *٧,١٩  | ٠,٥٥-              | ٢١,٢٥ | ٣,٦٥   | ٢٠   | ٣,١    | ٤١,٢٥ | القلق البدني     |
| *٥,٦٤  | ١,٧٩               | ١٤    | ١,٩١   | ٢٠,٥ | ٣,٧    | ٣٤,٥  | الأنفعالية       |

قيمة ت الجدولية عند مستوي ( ٠,٠٥ ) = ٣,١٨

يوضح جدول ( ٨ ) ما يلي : وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ( ٠,٠٥ ) بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية " التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية " في تقدير الذات (القلق المعرفي ، القلق البدني ، الأنفعالية) لصالح القياس البعدي.

## جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين المجموعتين ( الضابطة ، التجريبية التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية ) للقياس البعدي في تقدير الذات. ( ن = ٤٠ )

| قيمة ت | مأن ويتنى | الفرق بين القياسين |       | التجريبية |      | الضابطة |       | القياس المتغيرات |
|--------|-----------|--------------------|-------|-----------|------|---------|-------|------------------|
|        |           | ع                  | س     | ع         | س    | ع       | س     |                  |
| *٨,٢٢  | *٢,٣٢     | ١,٢٠-              | ١٥,٠٠ | ٣,١١      | ٢٥,٥ | ١,٩١    | ٤٠,٥  | القلق المعرفي    |
| *٨,٦٥  | *٢,٣١     | ١,٠٠-              | ١٩,٥٠ | ٣,٦٥      | ٢٠   | ٢,٦٥    | ٣٩,٥  | القلق البدني     |
| *٦,٧٢  | *٢,٣٤     | ٢,٠٤               | ١٤,٧٥ | ١,٩١      | ٢٠,٥ | ٣,٩٥    | ٣٥,٢٥ | الأنفعالية       |

قيمة ت الجدولية عند مستوي ( ٠,٠٥ ) = ٢,٤٥ قيمة مان ويتنى تنحصر بين ( ± ١,٩٦ )

يوضح جدول ( ٩ ) ما يلي : وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين المجموعتان (الضابطة ، التجريبية التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية ) في القياس البعدي في تقدير الذات (القلق المعرفي ، القلق البدني ، الأنفعالية) لصالح المجموعة التجريبية.

#### – مناقشة النتائج

تشير نتائج جدول ( ٢ ) إلى لا توجد فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بينما تشير نتائج جدول (٣) الي وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

كما يشير جدول (٤) الي لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي بينما تشير نتائج جدول (٥) الي وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي

وقد تعزى هذه الفروق المعنوية لدى المجموعة التجريبية إلى التعرض لبرنامج التدريب العقلي المقترح وما يشتمل عليه من تدريبات الاسترخاء العضلي التي تناولت المناطق التي يتمركز فيها التوتر والتي أشارت إليها المراجع والدراسات السابقة مثل مناطق ( الرقبة - الوجه - الكتفين - الذراعين - البطن - الظهر - الرجلين ) والتي كأن لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم وكذلك تدريبات الاسترخاء العقلي والتي ركزت علي تمارينات التحكم في التنفس وتدريبات الإيحاء بما تشتمل عليه من الإحساس بالثقل ، الإحساس بالدفع ، الإحساس بالخفة وذلك خلال مرحلة التدريب العقلي الاساسي ثم تدريب الاسترخاء باستخدام التغذية الراجعة الحيوية المتمثلة في استجابة الجلد الجلفأئية من خلال جهاز رد الفعل الذهني والفسولوجي .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من " نيدفير " Nideffer (١٩٨١) (٥٧) " سافوي .س " Savay.c (١٩٩٣) و"تجلاء فتحى" (١٩٩٧) (٣٣) "ويليامز Williams ، سينكفور Senkfor" (٢٠٠٢) (٧٣)، على أن التدريب العقلي يؤثر بصورة ايجابية على مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي والوصول إلى درجة الاسترخاء المثلي التي تساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب والمنافسة .

وتتفق هذه النتائج أيضا مع ما أوضحه " محمد العربي " ( ٢٠٠١ ) في أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي Stress Response والمساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ، ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي ، والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي ( ٢١ : ١٦٩ ) .

كذلك وتتفق هذه النتائج مع ما أكده " أسامة راتب " ( ١٩٩٧ ) على أن اللاعب الذي يتميز بزيادة التوتر يظهر في مستوى اقل من قدراته الحقيقية ( ٦ : ٢١٩ ) .

ومع ما أوضحه " نيدفير " Nideffer ( ١٩٨١ ) من أن العناصر الرئيسية لنجاح الأداء هي التركيز والاسترخاء والثقة، وأن دمج العناصر الثلاثة سويا يؤدي إلى أفضل النتائج.(٥٧ : ١٧٦ )

تشير النتائج التي تم الحصول عليها من جدول ( ١٤ ) أنه ليس هناك فروقا معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بينما تشير نتائج جدول (٢٠) الي وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

كما يشير جدول (٦) الي لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي بينما تشير نتائج جدول (٦) الي وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي

وقد تعزى هذه النتائج الى تعرض المجموعة التجريبية الى برنامج التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية المقترح وما يحتويه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلي من خلال تناول الأبعاد الحسية ( البصرية ، السمعية ، الحس حركية ) وكذلك التصور الأنفعالي من خلال تصور درجة الأنفعال التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهاري و المواقف الضاغطة

بالمباراة، كما أشتمل البرنامج علي تدريبات وضوح الصورة و التحكم في الصورة من خلال تدريب موجات المخ ثيتا بواسطة جهاز رد الفعل الذهني والفيولوجي فكلما أنخفضت شدة موجات ثيتا كلما دل ذلك علي وضوح الصورة مما ساعد اللاعب علي تصور الأداء الخططي بكافة تفصيلاته مع التحكم الكامل في استرجاع استراتيجيات الأداء مع رؤيتها بوضوح . وقد يرجع ذلك إلي ما تم أخذه في الاعتبار من محاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة وأن يحتوى برنامج التصور العقلي على كل ما يختص بالمهارة المراد تصورها ولكن دون الأداء الفعلي لها .

و تتفق نتائج دراسة " كوكس Cox " (١٩٩٣) ، " شيافيلو Schiavello " (١٩٩٧) ، "بizzarri " ، بريوني Bruni(١٩٩١) علي أن التصور العقلي للمهارة يساعد في تعلمها وإتقانها .

وتشير نتائج دراسة "واينبرج Wainberg ، سيبورن Seiborn ، جاكسون Jackson " (١٩٨٧) إلي أن استخدام مهارة الاسترخاء والتصور العقلي معا يؤثر ايجابيا في تطوير مستوي الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه من استخدام كل مهارة علي حدة وتشير نتائج دراسة " هاريس Haris ، رينسون Rebenson " (١٩٨٦) إلي أن التصور الداخلي للمهارة يصاحبة استئارة عصبية بالعضلات العاملة بالمهارة أكثر من التصور الخارجي للمهارة وهذا يساعد علي تطوير مستوي الأداء في رياضة الكاراتيه .

وتتفق هذه النتائج مع ما أوضحته نتائج كل من " محمد العربي " ( ١٩٨٧ ) ( ٤٥ ) ، " سنيدر وآخرون " Snyder , et al , ( ١٩٨٩ ) ( ٦٨ ) ، " فينى Feeny " (١٩٩٧) من أن التصور العقلي له تأثير ايجابي وفعال في تطوير مستوى أداء المهارات الحركية ، هذا وأن تدريبات التصور العقلي تعد أساسا هاما في الإعداد النفسي حيث تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم وترفع الروح المعنوية وتعمل على تنمية وتعميق الإحساس بالنجاح .

ويتضح من خلال جدول ( ٧ ) أنه ليس هناك فروقا معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بينما تشير نتائج جدول (١٧) الي وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

كما يشير جدول (٧) الي لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي بينما تشير نتائج جدول (٨) الي وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي وقد تعزى هذه النتائج إلى إخضاع المجموعة التجريبية إلى برنامج التدريب العقلي المقترح باستخدام التغذية الراجعة الحيوية الذي أشتمل على الكثير من تدريبات تركيز الانتباه بواسطة تدريب الاستجابة الحسية الحركية ( SMR ) من خلال جهاز رد الفعل الذهني والفيولوجي الذي يمد اللاعب بمؤشرات بصرية تتمثل في ارتفاع وانخفاض الاستجابة الحسية الحركية التي كلما ارتفع مؤشرها دل ذلك علي زيادة مستوي الانتباه وكلما أنخفض مؤشرها دل ذلك علي انخفاض مستوي الانتباه، و من المتوقع أن تكون هذه التدريبات قد ساهمت بنصيب وافر في ارتفاع قيم القياسات البعدية لدى المجموعة التجريبية ، وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة مع نتائج " سافوى . س " Savay.c ( ١٩٩٣ ) في أن التدريب العقلي ذو تأثير ايجابي في خفض حدة التوتر والقلق الذي يمهّد الطريق إلى زيادة تركيز الانتباه وبالتالي تحقيق أفضل الأجازات الرياضية .

كما تتفق هذه النتائج بشكل خاص مع نتائج دراسة " احمد صلاح " ( ١٩٩٧ ) ( ٣ ) حيث أشارت نتائج تلك الدراسة الي أن هناك علاقة ايجابية بين تركيز الانتباه ومستوى الأداء في التمرينات كما أن زيادة مستوى القلق يؤثر سلبيا على القدرة على تركيز الانتباه .

ومع ما أشار إليه كل من " محمود عنان " ( ١٩٩٥ ) ( ٣١ : ٢١٩ ) ، " أسامة راتب " ( ١٩٩٧ ) ( ٦ : ١٨٥ ) الي أهمية تطوير مقدرة اللاعب على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء ، حيث أن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلي التي تساعد على تعبئة قواه البدنية والأنفعالية والعقلية على نحو أفضل .

وتحقق هذه النتائج الفرض الأول للبحث والذي ينص على أن " توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية ( التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية ) والمجموعة الضابطة في بعض المهارات العقلية الأساسية ( الاسترخاء- التصور العقلي – الأنتباه) لصالح المجموعة التجريبية " .

وتتفق هذه النتائج بوجه عام مع ما أشارت إليه نتائج كل من "ستوديل ايما جي Stodel-emma-z" ( ٢٠٠٤ م ) ( ٦٦ ) ( " ، " ماماسيس Mamassis ، دوجانس Doganis " ( ٢٠٠٤ ) ( ٥٢ ) في أن البرامج المقترحة أدت إلى تحسين مستوى تقدير الذات من خلال الشعور بالرضا الحركي والثقة بالنفس وزيادة القدرة علي الاسترخاء وتقليل الضغط العصبي وتحقيق الدافع الرئيسي للممارسة لدي الناشيء بجعل الممارسة مصدر استمتاع وترفيه .

اتفقت دراسات كلا من " شتريت Shitrit " ( ٢٠٠١ ) ( ٦٧ ) ، "ستوديل ايما جي Stodel-emma-z" ( ٢٠٠٤ م ) ( ٦٦ ) ، " ماماسيس Mamassis ، دوجانس Doganis " ( ٢٠٠٤ ) ( ٥٤ ) ، ويليامز Williams – سينكفور Senkfor ( ٢٠٠٢ ) ( ٧٣ )

علي دور التدريب العقلي في الحصول علي المتعة والرضا عن الاداء ومواجهة القلق المرتبط بالمنافسة مما يجعل من الممارسة للنشاط لدي الناشيء خبرة استمتاع ونجاح وبالتالي ينمو تقدير الذات لدي الناشيء.

#### أولاً : الاستنتاجات :

- برنامج تدريب عقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية له تأثير على تحسن مستوي الأداء وتقدير الذات لدي الناشئين .
- برنامج تدريب عقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية له تأثير على تحسن بعض المهارات العقلية الأساسية لدى ناشئي كرة القدم بدولة الكويت
- هناك علاقة طردية بين التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية ونمو تقدير الذات لدي الناشيء .
- تسهم مهارة الاسترخاء العضلي والعقلي في توجيه توتر اللاعب الى المستوى الامثل مما يعكس أثره الايجابي على الأنسيابية والتوافق الجيد أثناء الأداء الهجومي والدفاعي .

#### ثانياً : التوصيات

في حدود خطة وإجراءات هذه الدراسة ، وأطلاقاً من نتائجها يوصي الباحثان بما يلي :

- الاهتمام بالمهارات العقلية الأساسية والمهارات العقلية التخصصية لنوع النشاط الرياضي كطريقة نحو الاستفادة من التدريب العقلي في المجال الرياضي حيث أنه أحد الأبعاد الرئيسية في التدريب الرياضي الحديث .
- مدي أهمية نسب التوزيع للمهارات العقلية في المجال الرياضي في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج
- يراعي في تدريبات الاسترخاء العضلي التركيز علي أهم العضلات المؤثرة في الأداء .
- ينبغي إعطاء مساحة أكبر لتدريبات تركيز الأنتباه نظراً لأهميته كمتطلب أساسي لضمان فاعلية الأداء .

#### المراجع

#### أولاً : قائمة المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزي (٢٠٠١): سيكولوجية الفريق الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- أحمد زكي صالح (١٩٧٩): علم النفس التربوي ، الطبعة الحادية عشر، مكتبة الأنجلو، القاهرة
- ٣- أحمد صلاح الدين خليل (١٩٩٧) : التدريب العقلي ومستوي الأداء في الجمار لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٤- احمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٢): النشاط الكهربائي للمخ كدالة لفاعلية استراتيجيات التفكير لتطوير مستوي الأداء

وخفض الضغوط لدي الرياضيين، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

٦- أسامة كامل راتب (١٩٩٧): الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ، دليل المدربين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي، القاهرة .

٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): علم نفس الرياضة ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي، القاهرة.

٧- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي، القاهرة.

٨- أميرة عبد الواحد منير (٢٠٠٧): التغذية الراجعة الحيوية، بحث منشور، الأكاديمية العراقية.

٩- عبد العلي الجسماني (١٩٩٤): علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والترفيهية ، الدار العربية للعلوم، القاهرة .

١٠- محمد العربي شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

١١- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٢- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل(٢٠٠١) : اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

١٣- محمد العربي شمعون (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسى في المجال الرياضي ، القاهرة .

١٤- محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال(١٩٩٦): التدريب العقلي في التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

١٥- محمد حسن علاوي (٢٠٠٠): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

١٦- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): مدخل علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

١٧- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

١٨- محمد عنبر بلال (١٩٩٦): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي مستوي الأنجاز الرقمي للمعاقين حركيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة .

١٩- محمد عنبر بلال (٢٠٠٠): النشاط الكهربائي للمخ كمؤشر لتطوير مستوي أداء الوثبة الثلاثية باستخدام التدريب العقلي ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .

٢٠ - محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة - النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

ثانياً : قائمة المراجع الأجنبية :

- 22 - Bar- Eli,-M ", Blumenstein,-B (2004):** Performance enhancement in swimming: the effect of mental training with biofeedback, journal of science and medicine in sport (Canberra,-Aust.).
- 23- Boris Blumenstein (2004):** The effect of extra-curricular mental training with biofeedback on short running performance of adolescent physical education pupils,
- 24 -Bar-Eli,-M;Dreshman,-R; Blumenstein,-;Weinstein,-Y(2002) :** The effect of mental training with biofeedback on the performance of young swimmer , applied-psychology:-an-international-review-(Oxford,-England).
- 25- Cox. R.S (2002):** Sports psychology, concepts & Application, MC Graw Hill.
- 26 -Castinado,M.k (1992):** Mental training , Can hypnosis help your martial art, journal ,karate /kung fu illustrated(santaclarita , calif )23(5)
- 27- El Arabi, M (1987):** Mental training for Egyptian gymnastic, IM. H, slomela. B. Petial and I.B hoshizaki Ed, Psychological Nurturing and,guidan of gymnastic.Talent, Mantred, sportsychel.
- 28- Freeman W.J. (1999):** Consciousness, intentionality, and Causality, Psychology Electronic Journal.
- 29 - Gonclaves, G. A. C (1990):** The performance in time perception test form 7 to 10 year old children, Revista kinesis, sonta maia.
- 30- Martha et al (1999):** The relaxation & stress. Enduction workbook, New Har binger publications, INC.
- 31- Mamassis,-G; Doganis.-G (2004):** The effect of a mental training program on juniorspre-competitive anixiety, self-confidence, and tennis performance, journal of applied –sport psychology – (londan) 16(2).
- 32- Nideffer, R (1981):** The athletes and practice of applied sport psychology menoughtan Gun, Michigan.
- 33- Rosemary et al, (2000):** Relaxation Techniques, churchill living stone.
- 34- Rosenbaum DA, Collyer CE (1998):** Timing of Behavior, Naural, Psychological and computational prespective, Cambridge, AM: MIT press.



**35- Ramirez-Garica-Carlos (2003):** Mental training for endurance sports, Lakehead- University-Canada (1099).

**36- Schamer, H, (1997):** Mental strategy training program for marathon Runners, International,, Journal of sport psychologist, V(3),N(3) September .

**37- Wilinska, Walczak, Gracz J (2002):** Seeking new method of mental training in sport, university-of-poznan.

**38- Williams,J.M , Senkfor (2002):** The moderating effect of aerobic fitness and mental taining on stress reactivity , university-of-erizona.

ثالثا : شبكة المعلومات

39- <http://www.iraqacad.org/Lib/amira/amira\ .htm>

40- <http://allpsych.com/psychology101/peception .htm>

41-<http://plato.stanford .edu /entries /time- experience />

42- <http:// articles.sirc.ca/search.cfm?id=s-911812>

43- <http:// karatenb.com /couch l.htm>