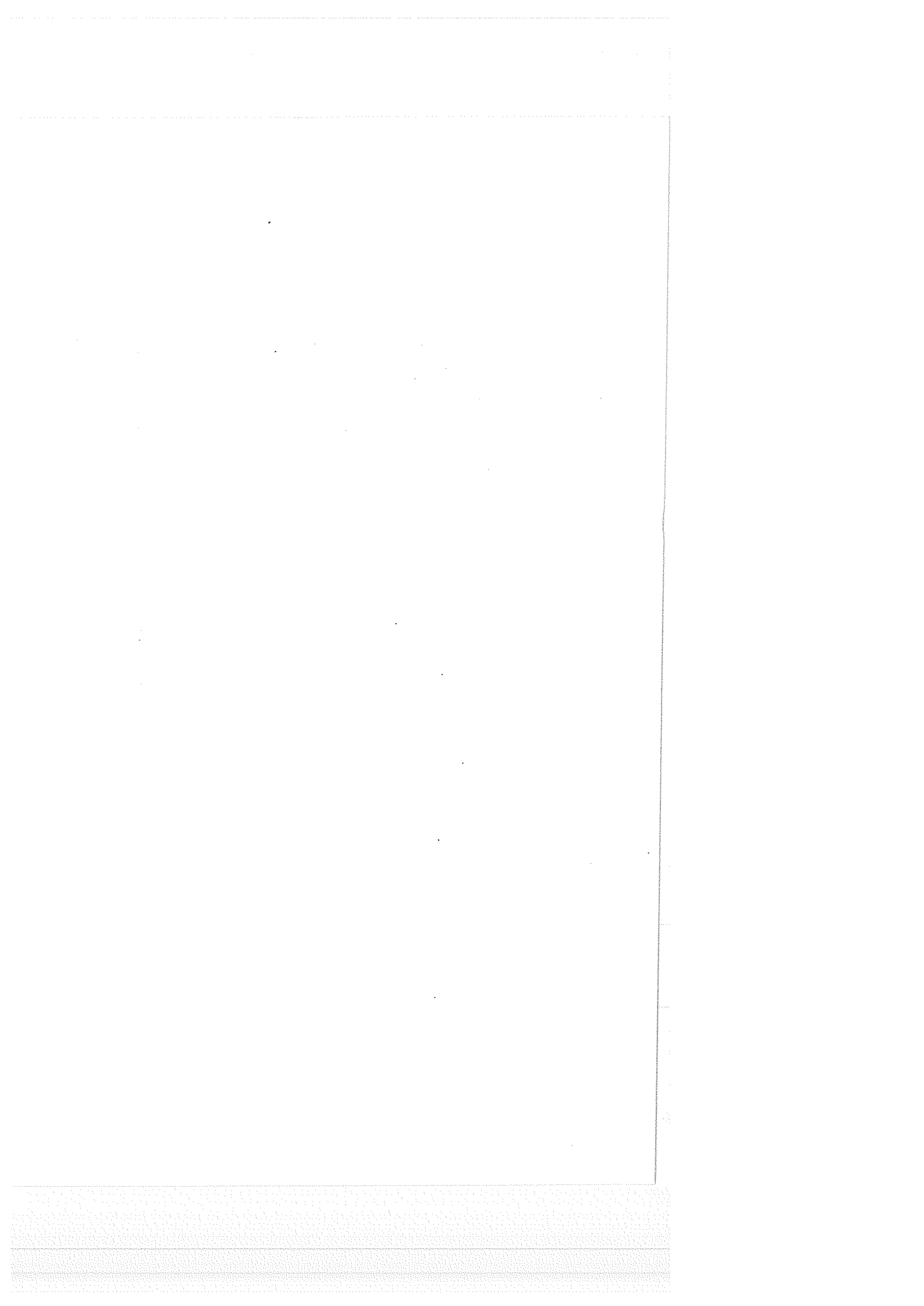


# تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت (عشر سنوات)

أحمد إبراهيم إبراهيم شلفم  
مدرس تربيته رياضية  
محافظة الشرقية

أحمد ربيع رضوان عبد الله  
أخصائي رياضي  
بكلية التجارة بالاسماعيلية  
جامعة قناة السويس



تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية بعض المهارات الأساسية  
لنashى كرة القدم تحت ( عشر سنوات )

\* احمد ربيع رضوان عبدالله

\* احمد ابراهيم ابراهيم شلغم

المقدمة ومشكلة البحث:

إن ارتباط المجال الرياضي بعلم النفس قد أفاد كثيرا في تفهم سلوك وخبرة الفرد خلال ممارسته للنشاط الرياضي ، كما أتاح قياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ، ومحاولة الإفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة من الممارسة العملية لهذه الأنشطة الرياضية ، الأمر الذي قد يسهم في مواصلة التوسع في الدراسات السيكولوجية والاستفادة منها في تطوير ما نصل إليه من نتائج.

حيث يشير محمود سالم ، طاهر الشاهد (١٩٩٨) نقلا عن احمد صالح أن ووصول الفرد الرياضي الى أعلى المستويات الرياضية إنما يرتبط بعدة عوامل ، أهمها تنمية قدرته على ضرورة استخدامه لأقصى قواه وقدراته البدنية والعقلية والمهارية والخطئية والنفسية ، التي بدورها تساعد على تحقيق أفضل مستوى ممكن ( ١٩ : ٧٢٣).

ويوضح أسامة راتب (١٩٩٥م) بأن العلاقة بين الجسم والعقل علاقة وطيدة ( نفسية - جسمية ) متكاملة ، فقدرتنا على إتخاذ العديد من القرارات في المواقف المختلفة يتوقف على لياقة أجسامنا وعقولنا ، بإعتبار أن الإنسان وحدة واحدة ، فالتعب الجسمي قد يوهن من عزيمة الفرد ويؤثر على طاقاته المختلفة ، كالطاقة النفسية والتي تؤثر بدورها على الطاقة البدنية ، فالذهن عندما يكون يقظا أو هادئا فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم ( ٤ : ١٢٥).

ويضيف محمد شمعون ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١م) أن التكامل بين العقل والجسم يلعب دورا بالغ الأهمية في تحقيق الإنجاز في المجال الرياضي ، حيث يجب تطوير الجانبين معا ، من هنا تبرز مدى أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في إتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة ، وأن المهارات الحركية لا يمكن تعلمها من خلال العقل وحده ، ولكن يمكن أن يكون ذلك عاملا مساعدا إذا تم استخدام العقل بالطريقة الصحيحة ( ١٤ : ٥٧).

وتعتبر الممارسة العقلية إحدى طرق التدريس والتدريب التي لا تتطلب أداء بدني من جانب المؤدي (٧ : ٢١) ، وفي نفس الوقت لا يمكن أن يكون تدريب العقل بأي حال من الأحوال بديلاً عن الممارسة البدنية للمهارة (١٤ : ٥٧).

كما أشار محمد علاوي (٢٠٠٢) أن اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية أو خطية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمة أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس مثلاً، ولكنه يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً ، ومن أمثلة ذلك اللاعب حينما يصوب الكرة نحو المرمى في كرة القدم فإنه لا يصوبها بقدمه فحسب بل يصوبها بعقله ومعاً .

(١٩٨ : ١٥)

ويذكر مسعد العيوطي (٢٠٠٤م) نقلاً عن جاك ليولون Jack Liewellyn (١٩٨٨م) أن هناك عاملين يعتمد عليهم في زيادة فاعلية وكفاءة العملية التدريبية وهما الجانب البدني والمهاري والجانب العقلي . (٢٠ : ١٠)

بينما يشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى أن نجاح أو فشل اللاعب في أي رياضة نتيجة مزيج من القدرات البدنية والقدرات العقلية التي تسهم على الأقل بـ ٥٠% في معظم الرياضيات، وقد تزداد إلى ٨٠ أو ٩٠% في بعض الرياضات الأخرى (٣ : ٧٩)

كما يذكر أسامة راتب (٢٠٠١م) إلى أن الناشئ عندما يتعلم مهارة جديدة فإن الهدف عندئذ هو معرفته وفهم المطلوب منه لأداء المهارة بطريقة صحيحة ، ويتطلب ذلك من الناشئ الكثير من النشاط العقلي لتركيز والتخطيط لتحقيق الأداء الصحيح للمهارة ، وهي مرحلة من مراحل تعلم المهارات تسمى المرحلة العقلية . (٢ : ١٣٢)

حيث يرى محمد علاوي (٢٠٠٢م) أن التدريب على المهارات النفسية يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب، وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في النجاح والتفوق الرياضي .

كما يؤكد محمد علاوي (٢٠٠٢) على أن المهارات النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعليمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب. فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعليم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدريب عليها لدرجة الإتقان. وينطبق ذلك أيضاً على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها.

ويستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية Psychological Skills Training للإشارة إلى العملية التي يتم في غصونها تعليم وتدريب المهارات النفسية في إطار عملية التدريب العقلي Mental Training, والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للإرتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي. (١٥ : ١٩٢, ١٩٣)

ويشير أسامة راتب (١٩٩٠) إلى أن التدريب على المهارات النفسية ذي تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسين الأداء الحركي للرياضيين، ولا شك أن اللاعب الذي يتصور أدائه لمهارة معينة بصورة سليمة سوف ينعكس ذلك على تحسن أدائه لهذه المهارة الحركية. (٥ : ١٨٧)

ويؤكد جوهان فالبي Johan Fallby (٢٠٠٣) على أن تدريب المهارات النفسية بصورة منتظمة كان له تأثير إيجابي على النتائج للاعبين الأولمبيين في دورة سيدني ٢٠٠٠ حيث مكنتهم من القدرة على مواجهة المشاكل والشعور بحالة مزاجية أفضل ووضع الأهداف والثقة بالنفس قبل وأثناء المنافسات. (٢٩ : ٥٦)

كما تشير نرمين عبدالعظيم (٢٠٠١م) نقلاً عن محمد علاوى إلى إن التدريب على المهارات النفسية للناشئين يعمل على تغيير الانتباه إلى أبعاد أخرى من العملية التدريبية مما يساهم في تطوير الأداء وفي نفس الوقت يعمل على تخفيف العبء البدني الملقى على الناشئ حتى يتمكن من النقاط أنفاسه من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والعقلي. (٢٤ : ٧)

ويوضح محمد شمعون (١٩٩٦م) أن مصطلح المهارات النفسية قد أستخدم لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني بجانب الاهتمام بالخبرات السابقة. (١٣ : ٣٩)

وأشار أوكسندين Oxendine (١٩٨٤م) إلى أن المتعلم يفضل التدريب على المهارات النفسية لأنه يتعلم المهارات الحركية وينميها بأكثر سرعة وأكثر دراية لأجزائها ويجعلها كامنة بعقله (٣ : ٢٨١).

وتمثل مهارة التصور العقلي أحد الأبعاد الرئيسية في التدريب على المهارات النفسية حتى أن هناك خطأ في المفهوم ، حيث يتعامل البعض مع التصور العقلي على أنه التدريب

العقلي ، لذلك تجدر الإشارة هنا إلى أهمية التفريق بينهما، ومن ثم يتم التعامل مع التصور العقلي كأحد المهارات المهمة في تدعيم الارتقاء بمستوى الأداء (١٧ : ٩).

ويشير محمد عبد السلام (١٩٩٨م) نقلا عن بيتر هاريس ، دورثي هاريس Harris, B. and Harris, D. إلى أن التصور العقلي يتضمن القدرة على تطوير التصور إيجابيا دون الابتعاد عن النقطة الأساسية ، ويحتاج اللاعب لتعلم كيفية التحكم في التصور قبل أن يقوم بالتدريب على المهارات النفسية لتطوير الأداء ، وصعوبة التحكم في التصور تؤدي لعدم السيطرة على تسلسل الصور (صور المهارة). (١٧ : ٩)

ولقد أثبتت بعض الدراسات أن التصور يثري المعرفة خلال المراحل الأولى للتعلم (مانيز Minas ١٩٨٠م، رسيرج & راجسدال Wrisberg, and Ragsdale, ١٩٧٩م) . (٢٦ : ١٩٩) ، (٢٩ : ٥٣) كما أن المرحلة الأولى لاكتساب مهارة آلية يتطلب نشاط أكبر (فيس ، بوسنر Fitts, and Posner, ١٩٦٧م) ، والنشاط المعرفي يعتبر شكل متنوع التـأثير، والذي يستخدم فيه هذه الأنشطة لتغيير الشكل العضلي وحينئذ تؤثر بالتـالي على الشكل الظاهر لهذه المهارة (٢٦ : ١٩٩).

وقد أشار كلا من إيجان Egan (١٩٩٢م) مونرو وآخرون Munroe, et al (٢٠٠٧) أن التصور العقلي يمكن أن وينمى بداية من سن ٧ إلى ١٥ سنة . (٢٨ : ٦٧-٨٦) ، (٣٤ : ١١٠)

على الرغم من الاهتمام الزائد من العلماء في مجال علم النفس الرياضي بالوصول إلى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب ، وكذلك إجراء العديد من البحوث في كافة المجالات المرتبطة ، إلا أن ما يرتبط بمكونات الجوانب العقلية للاعب لم يحظ بالاهتمام المطلوب . ورغم أن كرة القدم هي اللعبة ذات الشعبية الأولى ليس في مصر فحسب ، بل في أكثر بلاد العالم ، وذلك لما تحتويه من مهارات متنوعة وشيقة ، ورغم أنها اللعبة الوحيدة التي تستحوذ على أكبر دعم بالإضافة إلى الاهتمام الإعلامي ، ورغم أننا في بداية القرن الحادي والعشرين ، إلا أننا لم نصل إلى المستوى الذي يؤهلنا للمقارنة بالدول الأخرى سواء قديمة العهد بكرة القدم أم الحديثة ، فلم نؤهل إلى كأس العالم سوى مرتين فقط ، وبفاصل زمني كبير لما بين المرتين ، ويعد أكبر إنجاز لنا على المستوى العالمي حصول منتخب الشباب على ميداليتين برونزيتين في العام الماضي ٢٠٠١م.

وفي ظل التطورات التي طرأت على كرة القدم عامة وخطط اللعب خاصة مما يتطلب من اللاعب أن يتقن الأداء المهاري المركب حتى يستطيع التغلب على هذه الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه على أعلى مستوى وبشكل مؤثر .

بالإضافة الى ان كرة القدم بها مواقف متعددة ومتغيرة بما تحتويه من عبء نفسي على كاهل اللاعب تتطلب سمات خاصة لمواجهة الضغوط التي تقع على كاهل اللاعب نتيجة للضغط المتمثل في مجموع اللاعبين المنافسين في الفريق المنافس هذا بالإضافة الى جموع الجماهير الكبيرة التي قد تزيد من الضغط الواقع على اللاعبين .

ويواجه مدرب كرة القدم في مصر الكثير من المشاكل أثناء عملية التدريب وخصوصا مدرب مدرسة الكرة حيث يجد المدرب نفسه يتعامل بمفرده مع عدد كبير من اللاعبين مما ينتج عنه مشكلتان رئيسيتين :

أولا : تستغرق عملية التدريب على المهارات الأساسية وقتا طويلا .

ثانيا : ثبوت بعض الأخطاء الشائعة لدى الناشئين عند تعلم المهارات الجديدة .

لذلك يرى الباحث مدى أهمية استخدام أساليب حديثة وغير مكلفة للتدريب، تساعد المدرب واللاعبين على إكساب وتعليم اللاعبين بعض المهارات النفسية التي قد تعمل على تنمية المهارات المركبة ، وحيث أن تنمية المهارات الحركية المركبة تعتبر من المتطلبات الهامة للناشئين في هذه المرحلة ن لما قد يكون من تنميتها من مردود إيجابي على تحسن الجانب المهاري للناشئين.

#### أهداف البحث :

- ١- تصميم برنامج للتصور العقلي لناشئي كرة القدم ومعرفة تأثيره على :-
- تعلم بعض المهارات الأساسية ( قيد البحث ) لناشئي كرة القدم تحت ١٠ سنوات .

#### فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المهارات العقلية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

## مصطلحات البحث :

-٨-

### - التصور العقلي Mental Imagery -

هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن إنعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها وبيداً بالأجزاء ثم الكليات . ( ١٣ : ٢٢٠ )

### - الاسترخاء Relaxation -

هو إحدى الوسائل الأساسية المقاومة للضغط النفسي والبدني ، وهو يمثل إلى حد ما إستجابة سلبية للجسم على عكس التوتر الذي يمثل إستجابة موجبة أو نشطة ( ٢٤ : ١٧ ) .  
- المهارات الأساسية

هي عبارة عن نوع معين من الأعمال أو الأداءات تستلزم إستخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص، وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء . ( ٨ : ٥ )

## إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعة تجريبية ، ومجموعة أخرى ضابطة مع إستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين .

ثانياً : عينة البحث

إختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت ١٠ سنوات من نادي القناة الرياضي بمحافظة الإسماعيلية ، وبلغ حجم العينة (٣٢) ناشئي تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين :

المجموعة الأولى : ١٦ لاعباً يمثلون المجموعة الضابطة .

المجموعة الثانية : ١٦ لاعباً يمثلون المجموعة التجريبية .

ويوضح الجدول التالي التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث مجتمعة



جدول رقم (١)  
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات  
الجسمية والعقلية والمهارية

ن = ٣٢

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
قياسات جسمية	الطول	سم	١٤٤	٧,٥٨	٢,٣٧٥
	الوزن	كجم	٣٢,١٨	٥,٦	٠,٦٣٢
	العمر	سنة	٩,٥١	٠,٢٢٥	١,٢-
متغيرات عقلية	الذكاء	درجة	٢٥,٨٧٥	٥,١٥١	٠,٠٧٣-
	قياس مستوى التوتر العضلي	درجة	٥,٧٩١	٠,٩٠٨	٠,٧٩٦
	التصور العقلي	درجة	١٠,٨٥٧	٠,٦١٥	١٠,٧٥
قياسات مهارية	مستوى ركل الكرة بباطن القدم	درجة	٤,٩٦٨	١,٥٥	١,٨٧٤
	مستوى استلام الكرة بباطن القدم	درجة	٤,٧٨١	١,٥	١,٥٦٢
	مستوى الجري بالكرة	الزمن	١٨,٥٢٥	١,٥٧٨	٠,٩٩٨
	مستوى ضرب الكرة بالرأس من الثبات	درجة	٤,٨٣٧	١,٧٤٥	٠,٥٧٩

يتضح من الجدول السابق رقم (١) أن معامل الالتواء إنحصر ما بين (+٣، -٣) مما يدل على تجانس العينة مجتمعة في متغيرات البحث

ثالثاً : أدوات جمع البيانات

- ١- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- الأدوات والأجهزة المستخدمة :
- ميزان طبي- شريط قياس - ساعة إيقاف - كاميرا فيديو - جهاز فيديو - جهاز تليفزيون .

- القياسات الوصفية (الجسمية)

- ١- قياس طول اللاعب ( سم ) لأقرب سم.
- ٢- قياس وزن اللاعب ( كجم ) لأقرب كجم .
- ٣- العمر الزمني للاعب ( سنة ) لأقرب شهر .

- الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث :

- ١- إختبارات قياس المهارات الأساسية المستخدمة . مرفق ( ١ )

٢- إختبارات ومقاييس المهارات العقلية المستخدمة . مرفق ( ٢ ) ، ( ٣ )

رابعاً : المعاملات العلمية للاختبارات المهارية والعقلية قيد البحث

١- الاختبارات المهارية .

معامل الصدق :

قام الباحث بإيجاد صدق الاختبار باستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على عينة قوامها ( ١٤ ) لاعبا تتكون من : أولاً عدد ( ٧ ) لاعبين من فريق تحت ١٠ سنوات بنادي القناة الرياضي وهي عينة مماثلة لعينة البحث وتمثل المجموعة غير المميزة ، ثانياً عدد ( ٧ ) لاعبين من فريق ١٠ سنة بنادي القناة الرياضي وتمثل المجموعة المميزة .

وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة لإيجاد صدق الاختبارات.

جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة  
في الاختبارات المهارية

$$n=1 \quad n=2 \quad n=7$$

الاختبار	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة ت المحسوبة	معامل ايتا ٢	معامل صدق التمايز
	ع	م	ع	م			
ركل الكرة بباطن القدم	١,٦٧	١٠,٢	٢,٣	٤,٤	٠,٨٢	٠,٩٠	
استلام الكرة بباطن القدم	١,٣١٨	٩,٤٢	١,١٦	٥,٧٨	٠,٨٧	٠,٩٣	
الجري بالكرة	١٧,٢	١,٧٠٨	١٤,١	٠,٦٦	٠,٨٢	٠,٩	
ضرب الكرة بالرأس	٤,٧١٤	١,٧٦٨	١٠,١٤	٢,٠٧٥	٠,٨٣	٠,٩١	

\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي ٢,٤٥

ويوضح الجدول السابق رقم ( ٢ ) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين ( المميزة وغير المميزة ) حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين ( ٦,٤٨ ، ١٢,٩٦ ) ويتضح من قيمة معامل صدق التمايز مدى صدق الاختبار .

معامل الثبات :

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة مماثلة لعينة البحث الأساسية من فريق ١٠ سنوات وهي المجموعة غير المميزة السابق الإستعانة بها في إستخراج معامل الصدق . وذلك بتطبيق الاختبارات في الفترة من ٢٠٠٧/٧/٢م حتى ٢٠٠٧/٧/٤م ، ثم إعادة التطبيق بفاصل ( ٥ ) أيام ٢٠٠٧/٧/١٠م حتى ٢٠٠٧/٧/١٣م .

جدول ( ٣ )  
معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني  
في الاختبارات المهارية

( ن = ٧ )

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
	ع	م	ع	م	
*٠,٩٨٨	١,٦	٥,٨	١,٦٧	٥,١	ركل الكرة بباطن القدم
*٠,٩٧٥	١,٧٤٨	٥,٧١٤	١,٣١٨	٥,٢٨	استلام الكرة بباطن القدم
*٠,٩٧	١,٩٢	١٦,٧٨	١,٧٠٨	١٧,٢	الجري بالكرة
*٠,٨٨	١,٩	٥,٧١٤	١,٧٦٨	٤,١٧٤	ضرب الكرة بالرأس

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ تساوي ٠,٦٤٢

يتضح من جدول ( ٣ ) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مجموعة الاختبارات المهارية المستخدمة قد تراوح بين ( ٠,٨٨ ، ٠,٩٨٨ ) ، وهذا يبين وإلى حد كبير تطابق متوسطى درجات الإختبار في التطبيقين ، مما يدل على أنها ذات معامل ثبات عال .

٢ - اختبارات المهارات العقلية  
- معامل الصدق :

جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة  
في اختبارات المهارات العقلية

ن = ٢ ن = ١ ن = ٧

معامل صدق التمايز	معامل إيتا ٢	قيمة ت المحسوبة	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الاختبار
			ع	م	ع	م	
٠,٨٨١	٠,٧٧٦	*٤,٢٦٨	٠,٧١٦	٧,٨٧	٠,٣٤٨	٥,٢١	قياس مستويات التوتر العضلي
٠,٩٦٦	٠,٩٣٤	*٩,١	١,٤٨	١٨,٥٧	٠,٥٢٩	١٠,٦٧	التصور العقلي

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي ٢,٤٥

يتضح من جدول ( ٤ ) وجود فروق دالة أحصائياً بين المجموعتين ( المميزة وغير المميزة ) لصالح المجموعة المميزة حيث جاءت قيمتي "ت" ( ٩,١ ، ٤,٢٦٨ ) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، وهذا يبين قدرة الإختبارين على التمايز بين المجموعتين ، مما يدل على صدق الإختبارين

- معامل ثبات اختبارات المهارات العقلية - ١٢-

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة مماثلة لعينة البحث الأساسية بفواصل زمني قدرة (١٠) أيام في الفترة من ٢٠٠٧/٧/٢ حتى ٢٠٠٧/٧/١٢ م.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني  
في اختبارات المهارات العقلية

(ن=٧)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
	ع	م	ع	م	
٠,٧٦٣	٠,٢٧٦	٥,٧٢٨	٠,٣٤٨	٥,٢١	قياس مستويات التوتر العضلي
٠,٨٧٦	٠,٧٢٨	١١,٢٨٥	٠,٥٢٩	١٠,٦٧	التصور العقلي

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ تساوي ٠,٦٤٢

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المستخدمة قد تراوحت بين (٠,٧٦٣ - ٠,٨٧٦) ، وهذا يبين وإلى حد كبير تطابق متوسطي درجات الاختبارين في التطبيقين ، مما يدل على ثبات الاختبارين المستخدمين

خامسا : القياسات القبلية :

قام الباحث بتطبيق القياسات القبلية ذلك في الفترة من ٢٠٠٧/٨/٢ وحتى ٢٠٠٧/٨/٧ على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث والتي اشتملت على :

- متغيرات وصفية : الطول - الوزن - العمر الزمني .
- تحديد مستوى الذكاء .
- متغيرات عقلية : الاسترخاء - التصور العقلي .
- متغيرات مهارية : مهارة ركل الكرة بباطن القدم - استلام الكرة بباطن القدم - مهارة الجري بالكرة - ضرب الكرة بالرأس من الثبات .

سادسا : الدراسة الأساسية

تم تطبيق برنامج التصور العقلي المقترح على المجموعة التجريبية إعتباراً من ٢٠٠٧/٨/١٠م إلى ٢٠٠٧/١٠/٤م، لمدة ثمانية أسابيع بواقع أربع وحدات أسبوعياً بإجمالي ( ٣٢ وحدة تدريبية) وذلك قبل بداية التدريب المهاري للفريق وفقاً للبرنامج الموضوع.

- مراحل وأبعاد البرنامج : -١٣-

إشتمل البرنامج على الأبعاد الآتية :

- ١- الاسترخاء العضلي.
- ٢- الاسترخاء العقلي.
- ٣- التصور العقلي الأساسي.
- ٤- التصور العقلي متعدد الأبعاد .

سادسا : البرنامج المقترح للتصور العقلي

جدول (٦)

محتوى البرنامج المقترح للتصور العقلي للمجموعة التجريبية

محتوى الوحدة التدريبية	الأبعاد	الوحدة	الأسبوع
تعريف الناشئ هدف التدريب الاسترخائي العضلي / العقلي الإرادي ( ٢٠ق )	الاسترخاء العضلي/العقلي	١	١
الاسترخاء التام من وضع الرقود/ الجلوس ، تعليم الناشئ كيفية الانقباض والانبساط العضلي- تعليم الناشئ طريقة التنفس التي تصل به إلى حالة الاسترخاء( ٢٠ق )		٢	
الاسترخاء التام من وضع الرقود/ الجلوس ، تعليم الناشئ كيفية التحكم في مستوى الانقباض والانبساط العضلي - أداء طريقة التنفس بعمق لمدة دقيقة ( ٢٠ق )		٣	
شرح طريقة ديفيد كايوس في الوصول إلى الاسترخاء العقلي والعضلي الإرادي ( ٢٠ق )		٤	
أداء الاسترخاء العقلي / الإرادي بطريقة ديفيد كايوس تحت إشراف الباحث (١٥ق ) مع إبداء الملاحظات		٥	٢
أداء الاسترخاء العقلي / الإرادي بطريقة ديفيد كايوس تحت إشراف الباحث ( ١٥ق )		٦	
يؤدي الناشئ الاسترخاء كاملاً بطريقة ديفيد كايوس بمفرده ( ١٠ق )		٧	
يؤدي الناشئ الاسترخاء كاملاً بطريقة ديفيد كايوس بمفرده ( ١٠ق )		٨	
يؤدي الناشئ الاسترخاء كاملاً بطريقة ديفيد كايوس بمفرده ( ١٠ق )		٩	٣
استرخاء عضلي( ٦ق ) استرخاء عقلي ( ٤ق ) تدريبات التصور العام- تدريبات وضوح التصور - التحكم في التصور ( ٢٠ق )	١٠		
استرخاء عضلي( ٦ق ) استرخاء عقلي ( ٤ق ) تدريبات التصور العام- تدريبات وضوح التصور - التحكم في التصور( ٢٠ق )	١١		
استرخاء عضلي( ٦ق ) استرخاء عقلي( ٤ق ) تدريبات التصور العام - تدريبات وضوح التصور - التحكم في التصور( ٢٠ق )	١٢		

الأسبوع	الوحدة	الأبعاد	محتوى الوحدة التدريبية
٤	١٣		إسترخاء عضلي (٦ق) - إسترخاء عقلي (٤ق) مشاهدة عرض فيديو لمهارة تمرير الكرة بباطن القدم من الثبات والحركة، مشاهدة نموذج لأداء خاطئ - أداء التصور الحركي للمهارة (٢٠ق)
	١٤		إسترخاء عضلي (٦ق) - إسترخاء عقلي (٤ق) مشاهدة عرض فيديو لمهارة تمرير الكرة بباطن القدم من الثبات والحركة في وجود منافس - أداء التصور الحركي للمهارة (١٥ق)
	١٥		إسترخاء عضلي (٦ق) - إسترخاء عقلي (٤ق) الاسترجاع العقلي للمهارة مع التركيز على حركة القدم الرائلة والجذع وقدم الارتكاز (١٠ق)
	١٦		إسترخاء عضلي (٦ق) - إسترخاء عقلي (٤ق) تكرار الاسترجاع العقلي للمهارة (١٠ق)
٥	١٧	التصور العقلي الرياضي	إسترخاء عضلي (٢ق) إسترخاء عقلي (٢ق) مشاهدة عرض فيديو لمهارة استلام الكرة بباطن القدم من الثبات والحركة ونموذج لأداء خاطئ - أداء التصور الحركي للمهارة (٢٠ق)
	١٨		إسترخاء عضلي (٢ق) - إسترخاء عقلي (٢ق) مشاهدة عرض فيديو لمهارة استلام الكرة بباطن القدم بدون منافس، مع وجود منافس - أداء التصور الحركي للمهارة (١٥ق)
	١٩		إسترخاء عضلي (٣ق) - إسترخاء عقلي (٢ق) إسترخاء عقلي للمهارة التركيز على حركات القدمين (١٠ق)
	٢٠		إسترخاء عضلي (٢ق) إسترخاء عقلي (٢ق) تكرار الاسترجاع العقلي للمهارة (١٠ق)
٦	٢١		إسترخاء عضلي (٢ق) إسترخاء عقلي (٢ق) مشاهدة عرض فيديو لمهارة الجري بالكرة بالسرعة العادية، مشاهدة نموذج لأداء خاطئ - أداء التصور الحركي لمهارة الجري بالكرة (٢٠ق)
	٢٢		إسترخاء عضلي (٣ق) - إسترخاء عقلي (٢ق) مشاهدة عرض فيديو لمهارة الجري بالكرة من أماكن متفرقة من الملعب بالسرعة البطيئة - أداء التصور الحركي لمهارة الجري بالكرة (١٠ق)
	٢٣		إسترخاء عضلي (٣ق) - إسترخاء عقلي (٢ق) مشاهدة عرض فيديو لمهارة الجري بالكرة واللاعب بدون منافس بالسرعة العادية - أداء التصور الحركي لمهارة الجري بالكرة مع التركيز على حركات الرجلين (١٠ق)
	٢٤		إسترخاء عضلي (٣ق) - إسترخاء عقلي (٢ق) مشاهدة عرض فيديو لمهارة الجري بالكرة من أماكن متفرقة من الملعب مع وجود منافس - أداء التصور الحركي لمهارة الجري بالكرة بالسرعة العادية مع التركيز على حركات الرجلين (١٥ق)

محتوى الوحدة التدريبية	الأبعاد	الوحدة	الأسبوع
إسترخاء عضلي ( ٣ ق ) إسترخاء عقلي ( ٢ ق ) إسترجاع عقلي للمهارة بالسرعة العادية والبطيئة ( ١٠ ق )	التصور العقلي الرياضي	٢٥	٧
إسترخاء عضلي ( ٣ ق ) إسترخاء عقلي ( ٢ ق ) إسترجاع عقلي للمهارة بالسرعة العادية ( ١٠ ق )		٢٦	
إسترخاء عضلي ( ٣ ق ) إسترخاء عقلي ( ٢ ق ) مشاهدة عرض فيديو لمهارة ضرب الكرة بالرأس ، مشاهدة نموذج لأداء خاطئ- أداء التصور الحركي للمهارة ( ٢٠ ق )		٢٧	
إسترخاء عضلي ( ٣ ق ) إسترخاء عقلي ( ٢ ق ) مشاهدة عرض فيديو لمهارة ضرب الكرة بالرأس بالسرعة العادية والبطيئة - أداء التصور الحركي للمهارة ( ١٥ ق )		٢٨	
إسترخاء عضلي ( ٣ ق ) إسترخاء عقلي ( ٢ ق ) مشاهدة عرض فيديو لمهارة ضرب الكرة بالرأس في وجود منافس (هجوم، دفاع) - أداء التصور الحركي للمهارة ( ١٥ ق )		٢٩	٨
إسترخاء عضلي ( ٣ ق ) إسترخاء عقلي ( ٢ ق ) الاسترجاع العقلي للمهارة مع التركيز على وضع القدمين والذراعين وحركة الجذع ( ١٥ ق )		٣٠	
إسترخاء عضلي ( ٣ ق ) إسترخاء عقلي ( ٢ ق ) الاسترجاع العقلي للمهارة ( ١٠ ق )		٣١	
إسترخاء عضلي ( ٣ ق ) إسترخاء عقلي ( ٢ ق ) تكرار الاسترجاع العقلي للمهارة ( ١٠ ق )		٣٢	

- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية للمهارات الأساسية بعد إنتهاء التدريب عليها حسب ترتيبها في البرنامج المقترح ، أما المهارات العقلية فقد تم إجراء القياسات البعدية لها اعتباراً من

٧ / ١٠ / ٢٠٠٧ م وحتى ٩ / ١٠ / ٢٠٠٧ م مع مراعاة نفس الظروف التي تم إتباعها في القياسات القبلية .

#### ثامنا : معالجة البيانات إحصائيا :

في ضوء أهداف البحث وفروضة تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل ارتباط بيرسون - معادلة نسبة التحسن - اختبار دلالة الفروق
- ولقد تم تحديد مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٥) مع عرض ومناقشة نتائج البحث.

#### عرض النتائج ومناقشتها :

#### ١- المستوى المهاري للمهارات الأساسية قيد البحث:

#### جدول ( ٧ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في المهارات الأساسية ( قيد البحث )

ن = ١٦

نسبة التحسين	قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
		ع	م	ع	م	
٧٩,٦٧	* ٤,١	٣,١١	٨,٣١	١,٥٣	٤,٦٢٥	مهارة ركل الكرة بباطن القدم
٥٢,١٣	* ٣,٤	٢,٢	٦,٧٥	١,٤٥٤	٤,٤٣٧	إستلام الكرة بباطن القدم
١٤,٦٦	* ٤,٩	١,١٦	١٦,٠٠١	١,٨	١٨,٧٥	الجري بالكرة
٣٧,١٤	* ٢,٩	١,٨٦٦	٦	١,١	٤,٣٧٥	ضرب الكرة بالرأس من الثبات

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي ٢,٠٤

- يتضح من الجدول السابق رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لجميع المهارات الأساسية قيد البحث ، حيث بلغت قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، وبلغت نسبة التحسن للمهارات الأساسية ( ركل الكرة بباطن القدم \_ إستلام الكرة بباطن القدم - الجري بالكرة - ضرب الكرة بالرأس من الثبات ) كما يلي على التوالي ( ٩٣% ، ٥٢,١% ، ١٤,٦% ، ٣٧,١% ) ، وقد يرجع الباحث هذا التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق



على المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا ما يؤكد على ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في التدريب الرياضي الذي بدوره يؤدي الى الوصول الى الهدف من عملية التدريب الرياضي.

ويعزى الباحث هذا التقدم في المستوى المهاري إلى إنتظام لاعبي المجموعة الضابطة في التدريب البدني بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع بشكل منتظم.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة عمرو أبو المجد ، جمال النمكي (١٩٩٧م) ، ودراسة عمرو أبو المجد (١٩٧٧م) ، اللتان أسفرتا عن أن البرنامج التدريبي المقنن والمعد علمياً قد أسهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين من الناحية المهارية والبدنية والخططية (١١ : ٢٦) ، ( ١٠ ) ، وهذا ما يؤكد ما أشار إليه حنفي مختار (١٩٩٠م) من أن التخطيط السليم لبرامج التدريب الرياضي وإختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية ( ٩ : ٩٩ ) ، هذا ويضيف محمود أبو العنين ، مفتي حماد (١٩٨٥م) أن البرنامج التدريبي ضروري وهام لضمان التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين من الناحية البدنية والمهارية والخططية . ( ١٨ : ٣٩ )

#### جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المهارات الأساسية ( قيد البحث )

ن = ١٦

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن
	ع	م	ع	م		
مهارة ركل الكرة بباطن القدم	١,٤٠١	٥,٣١٢	٣,٢١	٩,٩٣	*٥,١	%٨٦,٩٣
استلام الكرة بباطن القدم	١,٤٥٢	٥,١٢٥	٢,٧١	٨,٤٣٧	*٤,١٧	%٦٤,٧٢
الجري بالكرة	١,٥٢٩	١٨,٣	١,٧١	١٤,٠٣٧	*٧,٢	%٢٣,٢٩
ضرب الكرة بالرأس من الثبات	٢,٠٨٩	٥,٣	٣,٥	٨,٥	*٢,٨٩	%٦٠,٣٨

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي ٢,٠٤

- يتضح من الجدول السابق رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لجميع المهارات الأساسية قيد البحث ، حيث بلغت قيم "ت"

المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وبلغت نسبة التحسن للمهارات الأساسية قيد البحث ( ركل الكرة بباطن القدم \_ استلام الكرة بباطن القدم - الجري بالكرة - ضرب الكرة بالرأس من الثبات ) هي كما يلي على التوالي ( ٨٦,٩% ، ٦٤,٦% ، ٢٣,٢٩% ، ٦٠,٣٧% ) ، وقد يرجع الباحث هذا التحسن إلى تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح والمصاحب لبرنامج التدريب التقليدي المطبق على المجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا ما يؤكد على ضرورة استخدام التدريب العقلي بجانب التدريب المهاري التقليدي، وأيضاً من خلال التدريب على المهارات العقلية فقد زادت فاعلية التدريب المهاري ، ولعل إحتواء البرنامج على مهارة الاسترخاء العضلي قد ساهم في خفض مستوى التوتر والقلق لدى الناشئين ، كذلك ساعد على الوصول الى درجة الاستثارة المثلى الأمر الذي أدى إلى تحقيق الأداء المهاري المطلوب ، كما أن مهارة التصور العقلي قد أسهمت بقدر كبير في زيادة درجة التفارب بين اللاعب والمهارة فأصبح أكثر دراية ومعرفة بتفاصيل وأجزاء المهارة.

وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من نزمين عبد العظيم (٢٠٠١)، ومدوح سعد ، احمد العقاد (٢٠٠٠م)، مصطفى العمري (١٩٩٨م) ، وفاء حسن (١٩٩٧م)، التي اكدت على فاعلية التدريب العقلي عند مصاحبة التدريب البدني في الارتقاء بالمستوى المهاري (٢٤) ، (٢٣ : ١-٢١) ، (٢٢) ، (٢٥).

#### جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات الأساسية قيد البحث

ن=١٦=٢

قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية (ن=١٦)		المجموعة الضابطة (ن=١٦)		المتغير
		ع	م	ع	م	
١,٤	١,٦	٣,٢١	٩,٩٣	٣,١١	٨,٣١	مهارة ركل الكرة بباطن القدم
١,٨٦	١,٦٨	٢,٧١	٨,٤٣٧	٢,٢	٦,٧٥	استلام الكرة بباطن القدم
*٣,٦٨	١,٩٦	١,٧١	١٤,٠٣٧	١,١٦	١٦,٠٠١	الجري بالكرة
*٢,٤٤	٢,٥	٣,٥	٨,٥	١,٨٦٦	٦	ضرب الكرة بالرأس من الثبات

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي ٢,٠٤

- يتضح من دراسة وتحليل نتائج الجدول السابق رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ فيما بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة )

لصالح المجموعة التجريبية في كل من مهارة (الجرى بالكرة، ضرب الكرة بالرأس من الثبات) ، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مهارة ركل الكرة بباطن القدم ، استلام الكرة بباطن القدم.

وقد يعزى الباحث هذا التقدم إلى التأثير المباشر لمصاحبة برنامج التدريب العقلي المقترح إلى برنامج التدريب التقليدي (المتبع) حيث زاد من فاعليته ، وذلك لأن اللاعب يتمكن من فهم طبيعة المهارة ، كما تساعده على تركيز الانتباه تجاه المهارة المؤداة فقط وعزل المثيرات غير المرتبطة بالأداء والتي ساعدت بدرجة ملحوظة في رفع المستوى المهاري .

ويشير محمد شمعون (١٩٩٦م) إلى أن التصور العقلي يساعد المخ على تكوين خطة حركية لتغيير نمط معين ، وهو ما يفسر كيفية تطوير التصور العقلي لعملية التعلم المهاري والارتقاء بمستوى الأداء ( ١٣ : ٣٤٥ ) ، وهذا ما إيدته نتائج دراسات كل من (نرمين عبد العظيم، ٢٠٠١م) ، (ممدوح سعد، احمد العقاد ، ٢٠٠٠م) ، (محمود سالم، طاهر الشاهد، ١٩٩٨م) ، (مصطفى العمري، ١٩٩٨م) ، (وفاء حسن ، ١٩٩٧م) ، (بسمه حيدر ، ١٩٩٦م) ، (أيمن عبد الرحمن ، ١٩٩٤م) حيث أكدت على فعالية التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تطوير مستوى الأداء . (٢٤) ، (٢٣ : ٢٢-١) ، (١٩ : ٧٢٣-٧٦٤) ، (٢٥) ، (٧) ، (٦) .

كما تتفق تلك النتائج مع دراسات كل من (روف ، Roffe ، ١٩٩٨م) ، (ميدبوري ، Medbery ، ١٩٩٥م) ، (كر وسمان ، crossman ، ١٩٩٢م) ، (سي وي & كي وي & اورليك & تشيسيلزيرجر Li-wei, & Qi-wel, & Orlick, and Ziteberger ١٩٩٢م) ، (جروف ، هنرمان، Grove, and Hanraha ، ١٩٨٨م) (أولاريو ، olaru ، ١٩٨١م) والتي أسفرت نتائجها عن فاعلية التدريب العقلي في الارتقاء بمستوى أداء المهارات الحركية (٣٧) ، (٣٣) ، (٢٣ : ٢٢-١) ، (٣١ : ٢٣٠-٢٤١) ، (٢٨ : ٢٢٠-٢٣٠) ، (٣٥ : ٦٢-٦٦) . (٦٦) .

أما مهارتا ركل الكرة بباطن القدم، وأستلام الكرة بباطن القدم فلم توجد أي فروق ذات دلالة إحصائية، ويرجع الباحث أسباب هذه النتائج إلى أنها أول مهارتان يتم تطبيق التصور العقلي عليهما ولم يكتمل تدريب الناشئي على التصور الذهني لفترة كافية .

٢- تنمية المهارات العقلية قيد البحث :

- القدرة على الاسترخاء العضلي .
- التصور العقلي .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

في المهارتين قيد البحث ( العقلية )

ن = ١٦

نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدى		القياس القبلي		المتغير
		ع	م	ع	م	
١١,٧ -	١,٦٢٦	١,٢٤٤	٦,١٧٩	٠,٩٢٠	٥,٥٣٠	قياس درجة التوتر العضلي
٦٠,٦	٠,١٤٧	١,٦٥٠	١١,٠٣٠	٠,٨٠٩	١٠,٩٦٠	مقياس التصور العقلي

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي ٢,٠٤

يتضح من الجدول السابق رقم (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين نتائج القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة للمهارات العقلية قيد البحث ، نظراً لأن قيمتي "ت" المحسوبة أصغر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ حيث زادت درجة التوتر العضلي في القياس البعدى عما كان عليه في القياس القبلي، ولم يطرأ أي تغير ملحوظ على القدرة على التصور العقلي .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

في المهارتين قيد البحث ( العقلية )

ن = ١٦

نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدى		القياس القبلي		المتغير
		ع	م	ع	م	
٤٥,٦٥ %	*٨,١	١,٠٣	٣,٢٩	٠,٨١	٦,٠٥٣	قياس درجة التوتر العضلي
٣٨,٠٥ %	*١٠,٥	١,٣٣	١٤,٨٤	٠,٧١	١٠,٧٥	مقياس التصور العقلي

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي ٢,٠٤

يتضح من الجدول السابق رقم (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمهارات العقلية قيد البحث ، نظراً لأن قيمتي " ت" المحسوبة أكبر من قيمة " ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، حيث إنخفضت درجة التوتر العضلي بنسبة ٤٥,٦٥% أي ما يشير إلى زيادة القدرة على الاسترخاء ، وزيادة القدرة على التصور العقلي بنسبة ٣٨,٠٥% في القياس البعدي عما كانت عليه في القياس القبلي .

جدول ( ١٢ )  
دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية  
في المهارتين قيد البحث (العقلية )

ن ١-٢=١٦

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين ن	قيمة "ت" المحسوبة
	ع	م	ع	م		
قياس درجة التوتر العضلي	١,٢٤٤	٦,١٧٩	١,٠٣	٣,٢٩	٢,٨٨	*٦,٠١
مقياس التصور العقلي	١,٦٥	١١,٠٣	١,٣٣	١٤,٨٤	٣,٤٥	*٦,٩

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي ٢,٠٤

- كما يتضح من دراسة وتحليل نتائج الجدول السابق رقم ( ١٢ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، فيما بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة ) لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس التصور العقلي ، القدرة على الاسترخاء .

ويرجع الباحث النتائج الإيجابية التي تم الحصول عليها في القياس البعدي لمقياس التصور العقلي ، القدرة على الاسترخاء، وذلك من تطبيق لمحتوى برنامج التصور العقلي والذي من خلاله استطاع الناس فهم التصور العقلي وكيفية حدوثه وكيفية تكوين صورة عقلية يستطيع اللاعب أن يستحضرها بمشاركة جميع الحواس المختلفة وذلك للاستفادة منها في تدعيم أدائه والإرتقاء بمستواه . كما أن قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستئثار الانفعالية .

وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه كل من الدراسات ( سالمون & هال Salmon, and Blair, & Hall, and ليشون ، ( ١٩٩٤م ) ، ( بلير & هال & ليشون ، ( ١٩٩٤م ) ، ( لي وي & كوي وي & أورليك & تشسبيلزبرجر Leyshon, ١٩٩٣م ) ،

١٩٩٢م ، Li-wei, & Qi-we, & Orlick, and Ziteberger, (كر وسمان  
Crossman, ١٩٩٢م)، (٣٨: ١١٦-١٣٣)، (٢٧ : ٩٥-١٠١) (٣١ : ٢٣٠-٢٤٠)،  
( ٢٣ : ١٨ )

#### الاستخلاصات:

- في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج يمكن إستخلاص ما يلي :
١. برنامج التدريب الرياضي المستخدم يعمل على تنمية المهارات الأساسية.
  ٢. تطبيق برنامج التصور العقلي المقترح يعمل على تنمية المهارات العقلية ( الأسترخاء العضلي ، التصور العقلي ) .
  ٣. حدوث تحسن في متغيرات قياس درجة التوتر العضلي والتصور العقلي ، وبعض المهارات الأساسية . إنما يؤكد على أنه عندما يصاحب التصور العقلي التدريب المهاري يمكن تحقيق نتائج أفضل .
  ٤. التصور العقلي يساعد على تطوير الأداء المهاري للاعبين .
  ٥. التدريب العقلي يكون أكثر فاعلية مع المهارات الأكثر صعوبة عن المهارات البسيطة .
  ٦. يظهر تأثير إستخدام التصور العقلي بعد فترة لا تقل عن ثلاثة أسابيع من بدء تعلم التدريب على التصور العقلي وبعد الوصول إلى درجة مناسبة من الأسترخاء العضلي .
  ٧. إقتصرت الدراسات السابقة التي طبقت في البيئة المصرية على عينات من لاعبين لمراحل سنية كبيرة نسبياً ، وبناءً على نتائج هذه الدراسة ، فإنه يجب ألا يقصر الاهتمام أو وضع برامج التدريب على المهارات النفسية على مرحلة سنية معينة .

#### التوصيات:

- في ضوء مشكلة البحث وفروضه مع الأخذ في الاعتبار حجم وطبيعة العينة والنتائج التي توصل إليها الباحث يوصى الباحث بما يلي :
- ١- أهمية استخدام التصور العقلي في تنمية وتطوير المهارات العقلية للناشئين ( مستوى الأسترخاء العضلي - التصور العقلي ) لما لها من دور فعال وإيجابي في تعليم وتطوير الأداء المهاري لناشئ كرة القدم .
  - ٢- أهمية تطبيق برنامج التصور العقلي على ناشئ كرة القدم لما له من دور إيجابي وفعال في تعليم وتطوير الأداء المهاري .
  - ٣- ضرورة الدمج بين التصور العقلي وكلا من التدريب المهاري والتدريب البدني ، وأن يسيروا جنباً إلى جنب ضماناً لتحقيق أفضل النتائج .

- ٤- يوصي الباحث عند القيام بتطبيق برنامج التصور العقلي المقترح أن يطبق على المهارات الأكثر صعوبة والتي يجد الناشئ صعوبة في تعلمها وتأخذ وقت كبير في تعلمها .
- ٥- يوصى الباحث بتطبيق أو إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة من ناشئي كرة القدم وذلك للاستفادة من إستخدام التدريب العقلي .
- ٦- يوصى الباحث بدراسة تأثير التصور العقلي على تعليم بعض خطط اللعب في كرة القدم ، لعل ذلك يفسح الطريق أمام اللاعبين لإستيعابها ويسهل تنفيذها.

#### - المراجع -

##### أولا : المراجع العربية :

١. احمد فاروق عبد العزيز: تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببيور سعيد، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٥م.
٢. أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين ( دليل الارشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور ) ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠١م.
٣. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية " تطبيقات في المجال الرياضي" ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
٤. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة "المفاهيم- التطبيقات" ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٥م.
٥. أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م .
٦. ايمن محمود عبد الرحمن : تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء للناشئين في رياضة المصارعة لمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا، ١٩٩٤م .
٧. بسمة شريف حيدر : فاعلية برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري باستخدام الطوق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦م .
٨. حسن السيد أبو عبده : كرة القدم إعداد " بدني خططي- مهاري- طرق لعب- قانون" ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٥م.
٩. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٠م.
١٠. عمرو السيد أبو المجد : أثر برنامج تدريبي مقترح على التقدم بالمستوى البدني والمهاري في كرة القدم للناشئين تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧م .
١١. عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٧م.

١٢. ماجدة محمد إسماعيل ، محمد العربي شمعون: اثر برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حصان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية ، صحيفة التربية، السنة الرابعة والثلاثون ، العدد الرابع ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
١٣. محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٦ م.
١٤. محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠١ م.
١٥. محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م.
١٦. محمد حسن علاوى : علم النفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م.
١٧. محمد ناجي محمود عبدالسلام : أثر التصور العقلي على الإنجاز الرقمي لمسابقى الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨ م.
١٨. محمود أبو العنين ، مفتي إبراهيم محمد : تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
١٩. محمود محمود سالم ، طاهر حسن الشاهد : مدى فاعلية برنامج للتدريب العقلي (الذهني) للارتقاء بالمستوى الرقمي لسباحي المنافسات ، بحث منشور المجلد الثاني، المؤتمر الدولي الخامس "الإرشاد النفسي والتنمية البشرية"، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس، ١- ٣ ديسمبر ١٩٩٨ م.
٢٠. مسعد رشاد مصطفى العيوطي : تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبين الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٥ م.
٢١. مفتي إبراهيم محمد : الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
٢٢. مصطفى عبد السلام مصطفى العمري : تأثير برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م.
٢٣. ممدوح محمد سعد ، احمد محمد العقاد: تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية، العدد ٣، جامعة الزقازيق، يناير ٢٠٠٠ م.
٢٤. نرمين رفيق محمد عبد العظيم: تأثير التدريب العقلي على المستوى المهاري للضربة الساحقة في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م.
٢٥. وفاء محمود حسن : تأثير التدريب العقلي على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م.



26. Bird , Anne Marie and Cripe, Bernettek. ; Psychology and sport behavior , Times Mirror /Mospý , Toronto,1986
27. Blair, A. & Hall, C. and Leyshon, G. ; Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players , Journal of sport sciences , London , Vol. 11, No.2. April .1993, pp.95-101
28. Egan , Kieran ; Imagination in teaching and learning "age 8 to 15", Rutledge, london , 1992 .
29. Gill, Diane L.; Psychological dynamics of sport, Human kinetics publishers Inc . Illionis, 1986
30. Grove, J.R. and Hanrahan, J. ; Perception of mental training needs by elite field hockey players and their coaches, Sport psychologist , Champaign, VOL.2, NO.3, SEPT . 1998 , PP.220-230
31. Johan,F. ; Evaluating mental skills training and preparation of Olympic athletes, Exercise and Sport Psychology, Reinhard stelter Copenhagen, July 2003,pp.56
32. Li-Wei,Z.& Qi-Wei,M.& Orlick ,T. and Zitzeberger,L. ;The effect of mental - imagery training on performance enhancement with 7-10-year old children , Sport psychologist, Champaign, VOL.6, NO.3, SEPT.1992,PP. 230-241.
33. Madhusudhan,R and Rajender,S. ; Effect of mental practice on learning motor skills in volleyball, Exercise and Sport Psychology, Reinhard stelter Copenhagen, July 2003, pp.138- 139
34. Medbery , R. E. ; The use of imagery as a strategy for arousal control with youth soccer , Microform publication, Int' l inst for sport human performance, University of Oregon, Eugene,1995 .
35. Munroe, L. & Hall,R.& Fishburne, J. and Strachan, L.; Where, When, and Why young athletes use imagery: An Examination of developmental differences, Research Quarterly for Exercise and sport , American Alliance for Health , Vol. 78, No.1, Mar2007, PP103-116
36. Olaru, N. ;Foot ball player's imagination and the quality of playing, Education fizica si sport, Bucharest, Vol. 34, No. 11, Nov. 1981 , pp. 62-66
37. Oxendine, Joseph B. ; Psychology of motor learning, 2ed, Prentice-Hall Inc.New Jersey,1984.
38. Roffe,M. ; The sport psychologist in the amateur foot ball / soccer, Educacion fisica y deportes, Revista Digetals , Vol.3, No.10, May. 1998
39. Salmon,J. and Hall, C. ; The use of imagery by soccer players , journal of applied sport psychology, Chapel Hill, Vol. 6, No. 1, Mar. 1994, pp.116-133
40. Sonijohn, T. ; Effect of corrective mental imagery and error perception on learning closed motor skills, Exercise and Sport Psychology, Reinhard stelter Copenhagen, July 2003,pp.170-171
41. Tim,A. Tony,M. and Mark, A. ; Symposium 2:Aspects of imagery in sports exercise and sport psychology, Exercise and Sport Psychology, Reinhard stelter Copenhagen, July 2003,pp.20