

تأثير برنامج للتدريب العقلي على تنمية بعض المهارات المركبة لثنائي كرة القدم

أحمد ابراهيم ابراهيم شلغم
مدرس تربيته رياضيه
محافظة الشرقية

أحمد ربيع رضوان عبد الله
أخصائي رياضى
بكلية التجارة بالاسماعيليه
جامعة قناة السويس



" تأثير برنامج للتدريب العقلي على تنمية بعض المهارات المركبة لناشئ كرة القدم "

* احمد ربيع رضوان

* احمد ابراهيم ابراهيم

المقدمة ومشكلة البحث:

إن إستعانة 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.

فيذكر أسامة راتب (١٩٩٥م) أن علم النفس الرياضي يعد العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة ، كما أنه أحد المحاور الهامة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان ، من خلال دراسة العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي والخبرة الشخصية وخبرة الممارسة له، ومعرفة تأثير ذلك على الجوانب الشخصية وهذا بدوره يسهم في تطوير الأداء الأقصى للاعب وتنمية شخصيته. (٣ : ١٧)

ويحدد مستوى أداء الفرد الرياضي في كل نشاط من الأنشطة الرياضية تبعا لعدة عوامل، منها مستوى قدرات الفرد البدنية والمهارية والخططية والفسولوجية وكذلك إستعداداته النفسية ، ويختلف إسهام كل عامل من هذه العوامل في تحديد مستوى الأداء للأنشطة المختلفة. (١٦ : ٢٠)

إن وصول الفرد الرياضي الى أعلى المستويات الرياضية إنما يرتبط بعدة عوامل ، أهمها تنمية قدرته على ضرورة إستخدامه لكل قواه وقدراته البدنية والعقلية والمهارية والخططية والنفسية ، التي بدورها تساعد على تحقيق أفضل مستوى ممكن ، ويشير محمود سالم ، طاهر الشاهد (١٩٩٨م) نقلا عن احمد صالح إلى أن المتعلم يستجيب للموقف التعليمي ككل بجسمه وعقله وإنفعالاته ، نظرا لأنه وحدة واحدة تتأثر بالموقف التعليمي (٢٠ : ٢٢٣).

ويشير محمد عبدالسلام (١٩٩٨م) إلى أن علم النفس الرياضي يعتبر من العلوم الإنسانية ، التي تسهم بنصيب كبير في تحقيق أهم الأهداف والواجبات التي يسعى التدريب الرياضي إلى تحقيقها ، حيث يرى العديد من علماء علم النفس الرياضي أن العامل النفسي يعتبر عاملا هاما في

* اخصائي رياضي بكلية التجارة بالاسماعيلية - جامعة قناة السويس
* مدرس تربية رياضية - محافظة الشرقية

تحديد نتيجة كفاح اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية، للحصول على الفوز وتسجيل الأرقام والذي يترتب عليه تحقيق الانتصار والتفوق (٢١ : ١) .

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 (٣ : 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 تبرر 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 إستخدام العقل بالطريقة الصحيحة (١٤ : ٥٧) .

هذا ولقد شغلت القدرات العقلية والنفسية جانبا هاما من إهتمام علماء علم النفس عامة ، وعلماء النفس الرياضي خاصة ، وأدركوا مدى أهميتها بالنسبة للاعبين في المواقف المختلفة ، والتي تتطلب قدرة اللاعب على التوقع السليم لحركات زملائهم أو منافسيهم (٢٥ : ٣) .

وتعتبر الممارسة العقلية إحدى طرق التدريس والتدريب التي لا تتطلب أداء بدني من جانب المؤدي (٣:٢١) ، وفي نفس الوقت لا يمكن أن يكون تدريب العقل بأي حال من الأحوال بديلا عن الممارسة البدنية للمهارة (١٣ : ٥٧) .

ويمثل التدريب العقلي أحد الموضوعات الحيوية الهامة في مجال علم النفس الرياضي، وأحد الجوانب المؤثرة في رفع مستوى الأداء الحركي ، حيث إتفق كل من نادية أحمد (١٩٨٧م) أوننتال, Unthetel (١٩٨٣م) ، ماجدة إسماعيل ومحمد شمعون (١٩٨٣م) ، محمد علاوي (١٩٩٧م) ، أوكسندين , Oxendine (١٩٦٩م) ، كلارك, Clark (١٩٦٠م) ، على أهمية التدريب العقلي في تفهم المهارة الحركية وتطويرها مما يساعد المتعلم على التحكم في الانتباه وعزل تفكيره كي يمكن التركيز على الإطار العام للمهارة (٢٦ : ١١) .

كما يتفق كل من محمد علاوي (١٩٩٧م) ، محمد شمعون (١٩٩٦م) ، أسامة راتب (١٩٩٥م) ، محمود عنان (١٩٩٥م) على أن تحقيق الحد الأقصى للأداء يتطلب أنواعا من

المهارات ، مثل التدريب العقلي والتخيل الداخلي والتخيل الخارجي، تدريب السلوك البصري الحركي ، التحصين ضد الضغط وبناء الأهداف، الواقعية المبنية على الأداء ، وتحدي قدرات اللاعب بدرجات مناسبة . (١٧ : ٢٩٩-٢١٦) (١٣ : ١٩-٦٣) (٣ : ٣١٥-٣٣٣) (١٩ : ٣١٤ - ٣٧٦)

ويشير أسامة راتب (١٩٩٠م) إلى أن التدريب العقلي ذا تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسين الأداء الحركي للرياضيين ، ولا شك أن اللاعب الذي يتخيل نفسه يؤدي مهارة معينة بصورة سليمة سوف ينعكس ذلك على تحسين أداء اللاعب لهذه المهارة الحركية (٤ : ١٨٧ ، ١٨٨) .

كما أكد هارجريفز Hargreaves (١٩٩٠م) أن التدريب العقلي يماثل في الأهمية التدريب البدني ، وأن المدربين يحتاجون إلى إعداد لاعبيهم عقليا (نفسيا) . (٣٠ : ٣٢٢)

ويضيف محمد شمعون ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١م) أن التدريب العقلي قد أصبح الآن جزءاً أساسياً في العديد من برامج التدريب الرياضي في الخارج ، ويعتقدان بأننا دخلنا في عصر يمكن أن يقول اللاعب فيه أن تحقيق الفوز يرجع إلى التكامل والتواصل بين التدريب البدني والعقلي (١٤ : ١٥) .

ولقد أثبتت العديد من الدراسات منها (محمد عيد السلام ، ١٩٩٨م) ، (أشرف الخولي، ١٩٩٥م) ، (جلييلة محمد، ١٩٩٣م) والتي أجريت في مجال علم النفس الرياضي، مدى العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي ، حيث تتوقف إمكانية الوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية على إمتلاكه مستوى مرتفع من القدرة على توظيف المهارات العقلية التي لديه، ويستطيع تمييزها من خلال التدريب العقلي (٢١) (٥) (٧ : ٢٠١ - ٢١٩) .

وعلى 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 .

وعلى الرغم من أهمية الإعداد النفسي للاعب في الأنشطة الرياضية المختلفة بصفة عامة ولاعب كرة القدم بصفة خاصة وذلك لإعداد اللاعبين إعداداً شاملاً لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية ، إلا أنه لم يضم أي نادي كرة قدم في جمهورية مصر العربية في تشكيل أجهزته الفنية

المشتركة في المنافسات الرياضية على مختلف مستوياتها أخصائي نفسي رياضي وهو الشخص الذي يقوم بتعليم اللاعبين المهارات العقلية التي تسهم في مواجهة الاستثارة والقلق والضغط النفسية وتهيئة وإعداد اللاعبين نفسياً قبل الاشتراك في المنافسات وكذلك الإسهام في سرعة إتقان المهارات الحركية والبدنية والخططية

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرّب كرة قدم للناشئين في مدرسة الكرة بالإسماعيلية أن المرحلة السنوية الصغيرة (٩-١٢ سنة) تعاني الإهمال من جانب (المدرّب ، المشرف على قطاع الناشئين) حيث لا توجد ملاعب مناسبة للتدريب ولا مساعدات تدريب بشكل كاف ، وكذلك لا يوجد أخصائي علاج طبيعي مرافق لهذه الفرق ، وذلك لأن هذه الفرق ليست لها مسابقات تقام بصفة منتظمة ، هذا ويجد المدرّب نفسه أمام عدد كبير من الناشئين في مكان محدود، وعند بداية تعلم المهارات الأساسية يكون هناك عدد كبير من الناشئين يقوموا بأداء خاطئ ، ومع تكرار حدوث هذا الخطأ يثبت المسار الحركي لهذا الأداء الخاطئ، الأمر الذي يصعب معه تصحيح هذا المسار الحركي الخاطئ فيما بعد.

وبناءً على ما سبق نجد أن هذا ينعكس تأثيره على الأداء الخططي بصورة سلبية ، حيث ينحو التدريب تجاه الإعداد البدني الذي يستحوذ على مساحة زمنية كبيرة من فترات تنفيذ برنامج التدريب ، لهذا نجد أن الإعداد النفسي والمهاري لا يأخذان حقهما في برامج التدريب مما يؤثر على مستوى العملية التدريبية والأهداف المرجوة منها .

لذلك يرى الباحث مدى أهمية استخدام أساليب حديثة وغير مكلفة للتدريب، تساعد المدرّب واللاعبين على إكساب وتعليم اللاعبين بعض المهارات العقلية ، وكذلك في تعليم بعض المهارات المركبة في كرة القدم .

- أهمية البحث والحاجة إليه

يحاول الباحث الربط بين تدريب المهارات العقلية والأداء المهاري من خلال ما يحتويه برنامج التدريب العقلي من مهارات عقلية (الاسترخاء ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه) ، والتي يمكن من خلالها إكتشاف أخطاء الأداء وتعليم الناشئ للمهارات المركبة بصورة جيدة دون ثبوت أي أخطاء شائعة عند تكرار عملية التدريب على المهارات المركبة ، كذلك تقليل الوقت اللازم ليمر اللاعب بالمراحل الثلاث الخاصة بتعلم المهارات الحركية . من منطلق أن التدريب العقلي قد يسهم في زيادة ثقة اللاعب بنفسه وتنمية شخصيته والمقدرة على سرعة التفكير الإيجابي ، خاصة

وأن كرة القدم بها مواقف متعددة ومتغيرة بما تحتويه من عبء نفسي على كاهل اللاعب تتطلب سمات خاصة، وهذا ما يساهم في إعداد اللاعب نفسياً بجانب إعداده من النواحي البدنية و المهارية والخططية وهذا بدوره يؤدي إلى الارتقاء بمستوى التدريب الرياضي .

- هدفا البحث

- ١- تصميم برنامج للتدريب العقلي لناشئي كرة القدم .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم .

- فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاداء المهاري لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاداء المهاري لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للاداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية .

- إجراءات البحث:

- ١- منهج البحث : تم الاستعانة بالمنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة .
- ٢- عينة البحث : إختيرت عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت ١٢ سنه من نادي القناة الرياضي بمحافظة الإسماعيلية ، وبلغ حجم العينة الكلي (٢٠) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين :

المجموعة الأولى : ١٠ لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة .

المجموعة الثانية : ١٠ لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية .

- توصيف العينة :

ويوضح الجدول التالي التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث مجتمعة

- ٣٤ -

جدول رقم (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الجسمية والعقلية والمهارية لأفراد عينة الدراسة

ن = ٢٠

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
قياسات جسمية	الطول	١٤٦,٨	٤,٦	١٤٧,٥	٠,٣٥-
	الوزن	٣٦,١	٤,٤	٣٥,٥	٠,١٨
	العمر	١١,٦٨	٠,٥	١١,٨	٠,٧٢-
	الذكاء	٣٢,٥	٣,١	٣٢	٠,٣٣
	العمر التدريبي	٣,٥	٠,٦	٣,٥	٠,٥٨
قياسات مهارية	مهارة الاستلام ثم التمرير	٩,٩٩	١,٢٧	١٠,٣	٠,٣٠-
	درجة	٥,١٢	١,٥١	٥,٠٠	٠,٢١٠-
	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	١٠,٦٧	١,٠٢	١٠,٣	٠,٦٠٧-
	درجة	٣,٢٥	٢,٠٣	٢,٥	٠,٧٣-
	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	١٠,٦٠	١,٠٦	١٠,٧٥	٠,٤٠٥-
	درجة	٤,٥٠	١,٩١	٥,٠٠	١,١٤-
	الاستلام ثم التصويب	٨,٨٩	١,٠٧	٩,١٥	٠,١٥٠-
	درجة	٤,٢٥	١,٥٩	٣,٧٥	٠,٦٧-
	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	١٠,٤١	١,٤٨	١٠,٦	٠,١٥٦-
	درجة	٤,٤٣	١,٤٣	٥,٠٠	٠,٩٧-
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	١٠,٣٤	١,٥٤	١٠,٥	٠,١٦٩-	
درجة	٤,٨٧	١,٦٦	٥,٠٠	١,٦٨-	

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

- تكافؤ عينتنا البحث : يوضحه جدول (٢) ، و جدول (٣)

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات (الطول ، الوزن السن ، الذكاء ، العمر التدريبي)

ن = ٢ = ١٠

قيمة ي	مجموع الرتب		متوسط الرتب		المتغيرات
	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	
٤٧	١٠٢	١٠٨	١٠,٢	١٠,٨	الطول
٤١,٥	٩٦,٥	١١٣,٥	٩,٦٥	١١,٣٥	الوزن
٤٨	١٠٣	١٠٧	١٠,٣	١٠,٧	العمر
٤٩	١٠٤	١٠٦	١٠,٤	١٠,٦	الذكاء
٤٧,٥	١٠٢,٥	١٠٧,٥	١٠,٢٥	١٠,٧٥	العمر التدريبي

* قيمة (ي) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوي ٢٣

يتضح من الجدول السابق رقم (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات (الطول ، الوزن السن ، الذكاء ، العمر التدريبي) مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المهارات المركبة

ن=٢=١٠

قيمة ي	مجموع الرتب		متوسط الرتب		وحدة القياس	المتغيرات
	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية		
٤٤	٩٩	١١١	٩,٩٠	١١,١٠	زمن	استلام ثم تمرير
٤٧	١٠٧,٥٠	١٠٢,٥٠	١٠,٧٥	١٠,٢٥	درجة	
٤٦	١٠١	١٠٩	١٠,١٠	١٠,٩٠	زمن	استلام ثم جري بالكرة ثم تمرير
٢٤	٧٩	١٣١	٧,٩	١٣,١	درجة	
٤٨	١٠٧	١٠٣	١٠,٧	١٠,٣	زمن	استلام مراوغة ثم تمرير
٣٧	٩٢	١١٨	٩,٢	١١,٨	درجة	
٤٩	١٠٤	١٠٦	١٠,٤	١٠,٦	زمن	استلام ثم تصويب
٤٣,٥	٩٨,٥٠	١١١,٥٠	٩,٨٥	١١,١٥	درجة	
٣٨	٩٣	١١٧	٩,٣	١١,٧	زمن	استلام جري تصويب
٣٤	٨٩	١٢١	٨,٩	١٢,١	درجة	
٣٩	٩٤,٥٠	١١٥,٥٠	٩,٤٥	١١,٥٥	زمن	استلام مراوغة تصويب
٣٧	٩٢	١١٨	٩,٢	١١,٨	درجة	

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوي ٢٣

يتضح من الجدول السابق رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى أداء المهارات المركبة (قيد البحث) مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

- أدوات جمع البيانات

- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

* أدوات خاصة لقياس الطول والوزن :

- ميزان طبي .

- شريط قياس .

-٣٦-

* أدوات ومقاييس خاصة بقياس الجانب المهاري :

- اختبارات المهارات المركبة (قيد البحث) مرفق (١)
- الأدوات المستخدمة في الاختبارات مهارية . مرفق (١)

- خطوات وضع برنامج التدريب العقلي المقترح:

تم تحديد محتوى وزمن برنامج التدريب العقلي المقترح من خلال المسح المرجعي للأبحاث والدراسات العلمية المرتبطة بالمهارات والجوانب العقلية ، كما تم تحديد المهارات المركبة المناسبة للمرحلة السنوية من خلال استطلاع رأي الخبراء الذي قام به محمد جمعه (٢٠٠٧) لتحديد انساب المهارات المركبة المناسبة للمرحلة السنوية ١٢ سنة .

١. الهدف من البرنامج :

يهدف برنامج التدريب العقلي إلى:

- ١- الارتقاء بمستوى أداء المهارات المركبة (قيد البحث) .

- المدة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد مدة البرنامج عشرة أسابيع بواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعياً في الفترة من ٢٠٠٨/٧/١ إلى ٢٠٠٨/٩/١٥ ، ليكون إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج (٤٠) وحدة تدريبية ، زمن الوحدة (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية ، بإجمالي عدد ساعات للمهارات النفسية في البرنامج ككل (٢٠) ساعة .

- أسس وضع البرنامج :

- ١- الفرق بين الانقباض والانبساط للوصول إلى الاسترخاء العضلي .
- ٢- الربط بين رمز الزفير وخروج التوتر من الجسم وبين الزفير ورمز الحجرة العقلية للوصول إلى الاسترخاء العقلي .
- ٣- استخدام التفاعل بين أبعاد التصور العقلي (بصري - حس حركي - إنفعالي - سمعي - تحكم في التصور)
- ٤ - عزل الأفكار السلبية والتركيز على الأفكار الإيجابية .

- مراحل وأبعاد البرنامج :

إشتمل البرنامج على الأبعاد الآتية :

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

- البرنامج المقترح للتدريب العقلي :

برنامج التدريب العقلي

الأسبوع	الوحدة	الأبعاد	محتوى الوحدة التدريبية
١	١	تركيز الانتباه الاسترخاء العضلي/العقلي	- تعريف الناشئ هدف التدريب الاسترخائي العضلي / العقلي الإرادي ، أهمية التصور العقلي ، تركيز الانتباه في المجال الرياضي وكرة القم وذلك في كل من التدريب والمنافسات . - أداء نموذج مبسط لوضع الاسترخاء. (٣٠ ق)
	٢		- تدريب اللاعبين على التمييز بين التوتر والاسترخاء- الاسترخاء التام من وضع الرقود - تعليم الناشئ كيفية الانقباض والانبساط العضلي - تعليم الناشئ طريقة التنفس التي تصل به الى حالة الاسترخاء . (٣٠ ق)
	٣		- رقود غلق العينين محاولة استدعاء او تخيل منظرا جميلا يساعد اكثر على الاسترخاء مع مراعاة استخدام حواس الجسم المختلفة - أداء بعض تدريبات التنفس البطئ - تعليم الناشئ كيفية التحكم في مستوى الانقباض والانبساط العضلي . (٣٠ ق)
	٤		- (رقود) غلق العينين محاولة استدعاء منظرا جميلا يساعد اكثر على الاسترخاء - تدريبات تحكم في التنفس - تدريبات تحكم في مستوى الانقباض العضلي (٣٠ ق)
	٥		- (رقود) غلق العينين محاولة استدعاء منظرا جميلا يساعد اكثر على الاسترخاء - أداء الاسترخاء التخيلي تحت اشراف الباحث. (٣٠ ق)
٢	٦	- (رقود) غلق العينين محاولة استدعاء منظرا جميلا يساعد اكثر على الاسترخاء - تدريبات التحكم في التنفس - أداء الاسترخاء التخيلي تحت اشراف الباحث. (٣٠ ق)	
	٧	- أداء الاسترخاء التخيلي تحت اشراف الباحث (٢٠ ق) - تركيز الانتباه باستخدام اليانتر (١٠ ق)	
	٨	يؤدي الناشئ تدريبات الاسترخاء كاملا بمفرده (٢٠ ق) - تركيز الانتباه باستخدام اليانتر (١٠ ق)	
٣	٩	- تدريبات الاسترخاء العقلي والعضلي (٥ ق) - تركيز الانتباه باستخدام اليانتر (١٠ ق) تدريبات التصور العام ، وضوح التصور ، التحكم في التصور (١٥ ق)	
	١٠	- تدريبات الاسترخاء العقلي والعضلي (٥ ق) - تركيز الانتباه باستخدام اليانتر (٥ ق) تدريبات التصور العام ، وضوح التصور ، التحكم في التصور (٢٠ ق)	
	١١	- تدريبات الاسترخاء العقلي والعضلي (٥ ق) - تدريبات تركيز انتباه باستخدام تدريبات التنفس (٥ ق) - تدريبات التصور العام ، وضوح التصور ، التحكم في التصور (٢٠ ق)	
٤	١٢	- تدريبات الاسترخاء العقلي والعضلي (٥ ق) - تدريبات تركيز انتباه باستخدام تدريبات التنفس (٥ ق) تدريبات التصور العام ، وضوح التصور ، التحكم في التصور (٢٠ ق)	
	١٣	استرخاء عضلي (٢ ق) - استرخاء عقلي (٢ ق) تدريبات تركيز انتباه باستخدام تدريبات التنفس (١٠ ق) مشاهدة عرض فيديو لمهارة الاستلام وتمير الكرة بباطن القدم من الثبات والحركة، مشاهدة نموذج لأداء خاطئ - أداء التصور الحركي للمهارة (١٥ ق)	
	١٤	استرخاء عضلي (٣ ق) - استرخاء عقلي (٢ ق) تدريبات تركيز انتباه باستخدام تدريبات التنفس (١٠ ق) مشاهدة عرض فيديو لمهارة الاستلام وتمير الكرة بباطن القدم من الثبات والحركة في وجود منافس- أداء التصور الحركي للمهارة (١٥ ق)	
			تركيز الانتباه التصور العقلي الأساسي
			تركيز الانتباه التصور العقلي الرياضي -

إسترخاء عضلي (ق٣) إسترخاء عقلي (ق٢) تدريبات تركيز انتباه باستخدام تدريبات التنفس (ق١٠) الإسترجاع العقلي للمهارة مع التركيز على حركة القم الراكلة والجذع وقدم الأرتكاز (ق١٥)	١٥		
إسترخاء عضلي (ق٣) إسترخاء عقلي (ق٢) تدريبات تركيز انتباه باستخدام تدريبات التنفس (ق١٠) تكرار الإسترجاع العقلي للمهارة (ق١٥)	١٦		
إسترخاء عضلي (ق١) إسترخاء عقلي (ق٤) مشاهدة عرض فيديو لمهارة الجري بالكرة بالسرعة العادية، مشاهدة نموذج لأداء خاطئ - أداء التصور الحركي لمهارة الجري بالكرة (ق٢٠)	١٧		
إسترخاء عضلي (ق٦) إسترخاء عقلي (ق٤) مشاهدة عرض فيديو لمهارة الجري بالكرة من أماكن متفرقة من الملعب بالسرعة البطيئة (منافس - بدون منافس) - أداء التصور الحركي لمهارة الجري بالكرة مع التركيز على حركات الرجلين وتحركات المنافس والزملاء (ق٢٠)	١٨		٥
إسترخاء عضلي (ق٦) إسترخاء عقلي (ق٤) إسترجاع عقلي للمهارة بالسرعة العادية والبطيئة (ق٢٠)	١٩		
إسترخاء عضلي (ق٦) إسترخاء عقلي (ق٤) مشاهدة عرض فيديو لمهارة المراوغة بالسرعة العادية، مشاهدة نموذج لأداء خاطئ - أداء التصور الحركي لمهارة المراوغة (ق٢٠)	٢٠		
إسترخاء عضلي (ق٦) إسترخاء عقلي (ق٤) مشاهدة عرض فيديو لمهارة المراوغة من أماكن متفرقة من الملعب بالسرعة البطيئة بدون منافس - أداء التصور الحركي لمهارة المراوغة (ق٢٠)	٢١		٦
إسترخاء عضلي (ق٦) إسترخاء عقلي (ق٤) إسترجاع عقلي للمهارة بالسرعة العادية والبطيئة (ق٢٠)	٢٢		
إسترخاء عضلي (ق٦) إسترخاء عقلي (ق٤) مشاهدة عرض فيديو لمهارة التصويب على المرمى (منافس - بدون منافس) بالسرعة العادية، والبطيئة، مشاهدة نموذج لأداء خاطئ - أداء التصور الحركي لمهارة التصويب على المرمى (ق٢٠)	٢٣		
إسترخاء عضلي (ق٦) إسترخاء عقلي (ق٤) إسترجاع عقلي للمهارة بالسرعة العادية والبطيئة (ق٢٠)	٢٤		
إسترخاء عضلي (ق٦) إسترخاء عقلي (ق٤) مشاهدة عرض فيديو لمهارة الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير بالسرعة البطيئة ثم الحركة العادية - التصور الحركي للمهارة (ق٢٠)	٢٥		٧
إسترخاء عضلي (ق٦) إسترخاء عقلي (ق٤) إسترجاع عقلي للمهارة بالسرعة العادية والبطيئة (ق٢٠)	٢٦		
إسترخاء عضلي (ق٦) إسترخاء عقلي (ق٤) إسترجاع عقلي للمهارة بالسرعة العادية والبطيئة (ق٢٠)	٢٧		

التصور العقلي الرياضي

إسترخاء عضلي (٦ ق) إسترخاء عقلي (٤ ق) إسترجاع عقلي للمهارة بالسرعة العادية والبطيئة (٢٠ ق)	٢٨	
إسترخاء عضلي (٦ ق) إسترخاء عقلي (٤ ق) مشاهدة عرض فيديو لمهارة الاستلام ثم المراوغة ثم التميرير - أداء التصور الحركي لمهارة التصويب على المرمى (٢٠ ق)	٢٩	٨
إسترخاء عضلي (٦ ق) إسترخاء عقلي (٤ ق) مشاهدة عرض فيديو لمهارة الاستلام ثم المراوغة ثم التميرير بالسرعة البطيئة ثم الحركة العادية (منافس - بدون منافس) - التصور الحركي للمهارة (٢٠ ق)	٣٠	
إسترخاء عضلي (٦ ق) إسترخاء عقلي (٤ ق) إسترجاع عقلي للمهارة بالسرعة العادية والبطيئة (٢٠ ق)	٣١	
إسترخاء عضلي (٦ ق) إسترخاء عقلي (٤ ق) مشاهدة عرض فيديو لمهارة الاستلام ثم التصويب - أداء التصور الحركي لمهارة التصويب على المرمى (٢٠ ق)	٣٢	
إسترخاء عضلي (٦ ق) إسترخاء عقلي (٤ ق) مشاهدة عرض فيديو لمهارة الاستلام ثم التصويب على المرمى (منافس - بدون منافس) - التصور الحركي للمهارة (٢٠ ق)	٣٣	
إسترخاء عضلي (٦ ق) إسترخاء عقلي (٤ ق) إسترجاع عقلي للمهارة بالسرعة العادية والبطيئة (٢٠ ق)	٣٤	٩
إسترخاء عضلي (٦ ق) إسترخاء عقلي (٤ ق) مشاهدة عرض فيديو لمهارة الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب على المرمى - التصور الحركي للمهارة (٢٠ ق)	٣٥	
إسترخاء عضلي (٦ ق) إسترخاء عقلي (٤ ق) مشاهدة عرض فيديو لمهارة الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب على المرمى (منافس - بدون منافس) - التصور الحركي للمهارة (٢٠ ق)	٣٦	
إسترخاء عضلي (٦ ق) إسترخاء عقلي (٤ ق) إسترجاع عقلي للمهارة بالسرعة العادية والبطيئة (٢٠ ق)	٣٧	
إسترخاء عضلي (٦ ق) إسترخاء عقلي (٤ ق) مشاهدة عرض فيديو لمهارة الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب على المرمى - التصور الحركي للمهارة (٢٠ ق)	٣٨	١٠
إسترخاء عضلي (٦ ق) إسترخاء عقلي (٤ ق) إسترجاع عقلي للمهارة بالسرعة العادية والبطيئة (٢٠ ق)	٣٩	
إسترخاء عضلي (٦ ق) إسترخاء عقلي (٤ ق) تكرار الإسترجاع العقلي للمهارة (١٠ ق)	٤٠	

التصور العقلي الرياضي

عرض النتائج:

١ : التحقق من صحة الفرض الأول :

توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاداء المهاري لصالح القياس البعدي .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري للمجموعة الضابطة

ن=١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت) لاختبار ولتكسن		عدد الأزواج	مجموع الرتب		عند الرتب		وحدة للقياس	المتغيرات
	المحسوبة	الجدولية		+	-	+	-		
دالة	١,٧٢٧	٨	١٠	٥١,٥	٣,٥	٩	١	الدرجة	استلام ثم تمرير
دالة	٢,٨٠٣	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	زمن	
دالة	٢,٨٢٨	٣	٨	٣٦	٠	٨	٠	الدرجة	استلام ثم جري بالكرة ثم تمرير
دالة	٢,٨٠٣	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	زمن	
دالة	٢,٦٤٠	٣	٨	٣٦	٥,٠	٨	٠	الدرجة	استلام مراوغة ثم تمرير
دالة	٢,٨٠٥	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	زمن	
دالة	١,٥٠٨	٣	٨	٢٨	٨	٧	١	الدرجة	استلام ثم تصويب
دالة	٢,٨٠٥	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	زمن	
دالة	٢,٦٤٠	٣	٨	٣٦	٠	٨	٠	الدرجة	استلام جري تصويب
دالة	٢,٨٠٧	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	زمن	
دالة	٢,٨١٠	٥	٩	٤٥	٠	٩	٠	الدرجة	استلام مراوغة تصويب
دالة	٢,٨٠٣	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	زمن	

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الاداء المهاري للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية .

٢ : التحقق من صحة الفرض الثاني :

توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاداء المهاري لصالح القياس البعدي .

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري للمجموعة التجريبية

ن=١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت) لاختبار ولكسن		عدد الازواج	مجموع الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	المتغيرات
	المحسوبة	الجدولية		+	-	+	-		
دالة	٢,٨٧٣	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	الدرجة	استلام ثم تمرير
دالة	٢,٨٠٣	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	زمن	
دالة	٢,٧٢٤	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	الدرجة	استلام ثم جري بالكرة ثم تمرير
دالة	٢,٨٠٥	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	زمن	
دالة	٢,٧٢٤	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	الدرجة	استلام مراوغة ثم تمرير
دالة	٢,٨٠٣	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	زمن	
دالة	٢,٦٨٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	الدرجة	استلام ثم تصويب
دالة	٢,٨٠٣	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	زمن	
دالة	٢,٨٣٦	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	الدرجة	استلام جري تصويب
دالة	٢,٨٠٣	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	زمن	
دالة	٢,٨٤٢	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	الدرجة	استلام مراوغة تصويب
دالة	٢,٨٠٣	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	زمن	

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الاداء المهاري للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية .

٣ : التحقق من صحة الفرض الثالث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للاداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية .

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة القياس البعدي
لبعض المهارات المركبة

ن=١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ي) المحسوبة	قيم الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	المتغيرات
		ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية		
دالة	٢٢,٥	٧,٨٠	١٣,٢٠	٧٨	١٣٢	الدرجة	استلام ثم تمرير
دالة	١٢	١٤,٣٠	٦,٧٠	١٤٣	٦٧	زمن	
دالة	٦	٦,١٠	١٤,٩٠	٦١	١٤٩	الدرجة	استلام ثم جري بالكرة ثم تمرير
دالة	٨,٥	١٤,٦٥	٦,١٠	١٤٦,٥٠	٦٣,٥٠	زمن	
دالة	٢٢,٥	٧,٧٥	١٣,٢٥	٧٧,٥٠	١٣٢,٥	الدرجة	استلام مراوغة ثم تمرير
دالة	٢	١٥,٣٠	٥,٧٠	١٥٣	٥٧	زمن	
دالة	١٦,٥	٧,١٥	١٣,٨٥	٧١,٥٠	١٣٨,٥	الدرجة	استلام ثم تصويب
دالة	٢٢,٥	١٣,٢٥	٧,٧٥	١٣٢,٥٠	٧٧,٥٠	زمن	
دالة	١٦	٧,١٠	١٣,٩٠	٧١	١٣٩	الدرجة	استلام جري تصويب
دالة	٦	١٤,٩٠	٦,١٠	١٤٩	٦١	زمن	
دالة	١٣	٦,٨٠	١٤,٢٠	٦٨	١٤٢,٠	الدرجة	استلام مراوغة تصويب
دالة	١,٥	١٥,٣٥	٥,٦٥	١٥٣,٥٠	٥٦,٥٠	زمن	

قيمة (ي) الجدولية = (٢٣)

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للمهارات المركبة (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة (ي) المحسوبة أصغر من قيمة (ي) الجدولية .

-٤٣-
جدول (٧)

الفرق بين نسبة تحسن كل متغيرات البحث بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

$$n=2=10$$

المتغيرات	وحدة القياس	نسبة التحسن للمجموعة التجريبية	نسبة التحسن للمجموعة الضابطة	فرق بين المتوسطين	اتجاه التحسن
مهارة الاستلام ثم التمير	ث	٤١,٩٢	٣٤,٨٩	٧,٠٣	التجريبية
	درجة	٦٥	٢١,٣٣	٤٣,٦٧	التجريبية
الاستلام ثم الجري ثم التمير	ث	٤٣,٢٧	٣٧,٣٨	٥,٩٩	التجريبية
	درجة	٨٣,٢٣	٨٨,٨٨	٥,٥٥	الضابطة
الاستلام ثم المراوغة ثم التمير	ث	٤٣,٠٠	٣٦,٥٠	٦,٥	التجريبية
	درجة	٧٣,٦٨	٤١,١٧	٣٢,٥١	التجريبية
الاستلام ثم التصويب	ث	٥٤,٤٣	٥٠,١٦	٤,٢٧	التجريبية
	درجة	٦٥,٩٠	١٥,٢٩	٥٠,٦١	التجريبية
الاستلام ثم الجري ثم التصويب	ث	٤٧,٢٧	٣٦,١٩	١١,٠٨	التجريبية
	درجة	٥٩,١٣	٣١,٢٥	٢٧,٨٨	التجريبية
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ث	٤٨,٠١	٣٤,٢٥	١٣,٧٦	التجريبية
	درجة	٦٧,٤	٢٨,٨٤	٣٨,٥٦	التجريبية

جدول (٧) يوضح الفرق بين نسبة التحسن لكل متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة .

مناقشة النتائج :

- يتضح من نتائج الجدولين رقم (٤) ، (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الاداء المهاري للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، ويرجع 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 إلى الوصول إلى الهدف من عملية التدريب الرياضي .

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

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة عمرو أبو المجد ، جمال النمكي (١٩٩٧م) ، ودراسة عمر أبو المجد (١٩٧٧م) ، اللتان أسفرتا عن أن البرنامج التدريبي المقنن والمعد علمياً قد أسهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين من الناحية المهارية والبدنية والخططية (١٢ : ٢٦) ، (١١) ، وهذا ما يؤكد ما أشار إليه حنفي مختار(١٩٩٤م) من أن التخطيط السليم لبرامج التدريب الرياضي وإختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية (٨٩٩) ، 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)

كما يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين المجموع التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى اداء المهارات المركبة (قياس البحث) لصالح المجموعة التجريبية ، وقد يرجع الباحث هذه الفروق 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 النفسية 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 الاستئثار المثلّي الأمر الذي أدى إلى تحقيق الأداء المهاري المطلوب ، كما أن مهارة التصور العقلي قد أسهمت بقدر كبير في زيادة درجة التقارب بين اللاعب والمهارة فأصبح أكثر دراية ومعرفة بتفاصيل وأجزاء المهارة ، كما أن مهارة تركيز الانتباه ساعدته على تركيز انتباه اللاعب تجاه المهارة والتركيز على النقاط الفنية الهامة لهذه المهارة وذلك من خلال عزل جميع المثيرات الغير مرتبطة بالاداء والتركيز على المثيرات المرتبطة بالاداء والتي ساعدت على رفع مستوى الاداء المهاري للمجموعة التجريبية .

وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من احمد فاروق (٢٠٠٥) ، مسعد العيوطي (٢٠٠٤) ، عبد الرحمن عفيفي (٢٠٠٣م) ، احمد العناني (٢٠٠٢) ، نرمين عبد العظيم(٢٠٠١) ، ممدوح سعد ، احمد العقاد (٢٠٠٠م) ، مصطفى العمري (١٩٩٨م) ، وفاء حسن (١٩٩٧م) ، التي اكدت على فاعلية المهارات العقلية عند مصاحبة التدريب البدني في الارتقاء بالمستوى المهاري (١) ، (٢٢) ، (٢٧) ، (٢) ، (٢٧) ، (٢٤ : ٢١-١) ، (٢٣) ، (٢٦) .

وهذا ما يؤكد محمد شمعون (١٩٩٦م) نقلا عن جودي وهاريس (Jowdy, and Harris,) أن تزايد النشاط الكهربى فى العضلات يرتبط بالتصور العقلى والممارسة العقلية المنتظمة ، بغض النظر عن طبيعة التصور المستخدم ، كما أن التصور العقلى يساعد المخ على تكوين خطة حركية لتغيير نمط حركى معين وهو ما يفسر كيفية تطوير التصور العقلى لعملية التعلم المهارى والارتقاء بمستوى الأداء. (١٣ : ٣١٥)

وقد يعزى الباحث هذا التقدم إلى التأثير المباشر لمصاحبة برنامج التدريب العقلى المقترح إلى برنامج التدريب التقليدى (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 فى رفع المستوى المهارى .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلا من احمد فاروق (٢٠٠٥م) ، زاشري Zachry (٢٠٠٥) ، جايوشري ، Hayashree (٢٠٠٣) ، محمد ابراهيم (٢٠٠١م) ، ممدوح ابراهيم (١٩٩٧م) ، عماد موسى (١٩٩٦م) ، أحمد خليل (١٩٩٥م) ، بايانيكولا Papanikolaou (١٩٩٣م) ، والتي اشارت نتائجها الى التأثير الإيجابى لتدريب تركيز الانتباه على مستوى أداء المهارات الحركية للاعبين.

كما يرجع محمد شمعون (١٩٩٦م) فاعلية التدريب العقلى إلى قدرة الجهاز العصبى على التسجيل الحى (Register Sensory) للأنماط الحركية (Motor- Patterns) وقدرتها على إسترجاع وإعادة ترتيب الصور حيث يؤدي تدريب المهارات النفسىة إلى إحداث تغييرات فى الجهاز العصبى المركزى وهي التي يحدثها الأداء المهارى من خلال عشرات التكرارات. (١٣ : ٣٠٤)

ويضيف أسامة راتب (١٩٩٥م) إلى أن التصور الذهنى لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلى ربما يكون محدودا ، ولكن فائدته تتضح فى تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبى إلى تلك العضلات العاملة ، وبذلك فإن اللاعب عندما يقوم بتكرار تصور مهارة حركية عدة مرات فإن ذلك يعمل على تدعيم الممرات العصبية التي تنقل الإشارات ، كما أن التصور الذهنى وتكراره يؤدي إلى تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات . (٣ : ٣١٥)

ويشير محمد شمعون (١٩٩٦م) إلى أن التصور العقلي يساعد المخ على تكوين خطط حركية لتغيير نمط معين ، وهو ما يفسر كيفية تطوير التصور العقلي لعملية التعلم المهارى والارتقاء بمستوى الأداء (١٣ : ٣٤٥) ، وهذا ما يبدته نتائج دراسات كل من احمد فاروق (٢٠٠٥) ، مسعد العيوطي (٢٠٠٤) ، (نرمين عبد العظيم ،٢٠٠١م) ، (ممدوح سعد، امما العقاد ، ٢٠٠٠م) ، (محمود سالم، طاهر الشاهد،١٩٩٨م) ، (مصطفى العمري،١٩٩٨م) (وفاء حسن ، ١٩٩٧م) ، (بسمه حيدر ،١٩٩٦م) ، (أيمن عبد الرحمن ، ١٩٩٤م) حيث أكدت على فعالية تدريب المهارات النفسية المصاحبة للتدريب المهارى في تطوير مستوى الأداء (١) ، (٢٢) ، (٢٧) ، (٢٤ : ٢٢-١) ، (٢٠ : ٢٢٣-٧٦٤) ، (٢٣) ، (٢٦) .

وفي هذا الصدد يشير محمد علاوي (٢٠٠٢م) إلى أن التصور العقلي من بين أهم الطرق والأساليب الفاعلة لتعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب والاعداد لتطبيق ذلك في المواقف المتغيرة والمتعددة-أي إعداد اللاعب نفسيا- كما يشير إلى أنه يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهار الحركية التي يحاول تعلمها أو إتقانها. (١٦ : ٢٥٠ ، ٢٧٢)

كما تتفق تلك النتائج مع دراسات كل من (مونرو وآخرون ، Munroe, et al, ٢٠٠٧) (كريسلبرينج وآخرون Kruisselbrink,D. et al. ٢٠٠٦) ، (أرتور& مات Artur and Matt ٢٠٠٣) ، (سونيجون Sonijohn, ٢٠٠٣) ، (تيم وآخرون Tim.A,et al ٢٠٠٣) (روف Roffe, ١٩٩٨م) ، (ميدبوري Medbery, ١٩٩٥م) ، (كر وسمان crossman, ١٩٩٢م) ، (لي وي & كي وي & اورليك & تشسبيلزبرجر Li-wei,& Qi-wel,& Orlick, ١٩٩٢م) ، (جروف ، هنرمان, 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 (٣٤) ، (٣١) ، (٢٨) ، (٣٧) ، (٢٨) ، (٣٧) ، (٣٣) ، (٢٤ : ١-٢٢) ، (٢٢ : ٢٣٠-٢٤١) ، (٢٩ : ٢٢٠-٢٣٠) ، (٣٥ : ٦٢-٦٦) .

- المراجع

١. احمد فاروق عبد العزيز: تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٥م.

٢. احمد ربيع العناني : مدى فعالية برنامج للتدريب العقلي لتعليم بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببيور سعيد، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٢م.
٣. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة "المفاهيم- التطبيقات" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
٤. أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٠م .
٥. اشرف عبد اللطيف عبد الصادق الخولي: مقارنة بين الممارسة العقلية والبدنية في التمرينات وعلاقة نوع الممارسة بالذكاء ،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م.
٦. 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 .
٧. جلييلة حسن محمد : تأثير التدريب العقلي (الذهني) على الارتقاء بمستوى الأداء الحركي لمهارة الغطسة المعكوسة المكورة للاعبين الناشئين، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، يناير ١٩٩٣م .
٨. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
٩. عبد الرحمن محمد عبدالرحمن عفيفي : تأثير برنامج للتدريب العقلي على دقة أداء ضربات الجزاء للناشئين في كرة القدم تحت ٢٠ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣م.
١٠. عزه خليل محمود الجمل : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين الأداء المهاري في سباجة الزحف على البطن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م.
١١. 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 .
١٢. عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٧م.

١٣. محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
١٤. محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
١٥. محمد جمعة محمد كريمة : تصميم برنامج تعليمي باستخدام وسائط متعدد لتحسين بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت (١٢) سنة بالجمهورية الليبية العظمى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٧م .
١٦. محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٢م.
١٧. محمد حسن علاوى : علم النفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف للقاهرة ، ١٩٩٧م.
١٨. محمود أبو العنين ، مفتي إبراهيم محمد : تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
١٩. محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة " النظرية والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
٢٠. 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 عيز شمس، ١-٣ ديسمبر ١٩٩٨
٢١. محمد ناجي محمود عبدالسلام : أثر التصور العقلي على الإنجاز الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨م.
٢٢. مسعد رشاد مصطفى العيوطي : تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبين لكرة الطاير تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٥م.
٢٣. 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 ، ١٩٩٨م.

٢٤. 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 ٣٤، جامعة الزقازيق، يناير ٢٠٠٠م.
٢٥. موسى طلعت إبراهيم : استخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء مجموعات اللكم لناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م.
٢٦. وفاء محمود حسن : تأثير التدريب العقلي على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧م.
٢٧. نرمين رفيق محمد عبد العظيم: تأثير التدريب العقلي على المستوى المهاري للضربة الساحقة في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالينبات بالقاهرة، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م.
28. Artur, p. and Matt, F. ; The impact of mental preparation on free throw shooting and self-efficacy for collegiate, European Congress of Sport Psychology , Copenhagen, July 2003.p.133
29. 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
30. Hargreaves, Alan ; Skills and strategies for coaching soccer, Leisure press, Illinois, 1990.
31. Kruisselbrink, D. and Mackinnon, D.; Influence of positive and negative outcome images on the putting success of skilled amateur golfers, Medicine and Science in Sports and Exercise, Voll, 38. No, 5. 2006
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, hampaign, OL. 6, .3, EPT.1992, PP. 230-241.
33. Medbery , R. E. ; The use of imagery as a strategy for arousal control with youth soccer , Microform publication, Int' I inst for sport human performance, University of Oregon, Eugene, 1995 .
34. Munroe, L. & Hall, C. and Simm , S. ; The influence of type of sport and time of season on athletes use of imagery, sport psychologist , champaign, Vol.12, No.4, Dec.1998, pp.440-449.
35. 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

36. Oxendine, Joseph B. ; Psychology of motor learning, 2ed, Prentice-Hall Inc. New Jersey, 1984.
37. Roffe, M. ; The sport psychologist in the amateur foot ball / soccer, Educacion fisica y deportes, Revista Digetals , Vol.3, No.10, May. 1998
38. 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
39. 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, p.20