

تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الإنتباه على بعض المهارات

الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت ١٤ سنة

م.م/أحمد فاروق أحمد عبد العزيز*

١- مشكلة البحث وأهميته :

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس في المجال الرياضي حيث أصبح يهتم بالجوانب التطبيقية لنظرياته ومبادئه وذلك للاستفادة من السلوك والخبرة والعمليات العقلية الأمر الذي قد يسهم في تطور الأداء الرياضي وتنمية اللاعب والتفوق في المنافسات الرياضية .

ويشير كلاً من محمد شعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١م) إلى أن التكامل بين العقل والجسم يلعب دوراً بالغ الأهمية في تحقيق الإنجاز في المجال الرياضي ، حيث يجب تطور الجانبين معاً ، من هنا تبرز مدى أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في إتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة . (١٣ : ٥٧)

ويؤكد أسامة راتب (١٩٩٥م) نقلاً عن (أورليك Orlick) إلى أهمية التكامل بين تدريب المهارات الذهنية والتمرين اليومي البدني والفني ، كما يرى أن التدريب العقلي له ارتباط وثيق بالتفوق في الرياضة ، هذا ولقد أصبح من المؤلفات تخصص برامج لتدريب المهارات النفسية يسير جنباً إلى جنب تدريب المهارات الحركية وتنمية القدرات البدنية . (٤ : ٣٣)

كما يؤكد محمد علاوى (٢٠٠٢م) على أن المهارات النفسية التي ينبغي على اللاعب الرياضي تعلمها والتدريب عليها في إطار الإعداد النفسى طويل المدى تنحصر في المهارات النفسية (العقلية) التالية: (الإسترخاء - التصور العقلي - الإنتباه) وهذه المهارات النفسية (العقلية) تترابط وتتفاعل معاً وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها ، وهذا يعنى أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالى في تحسين المهارات النفسية الأخرى . (١٦ : ١٩٥)

* مدرس مساعد بقسم علم النفس الرياضى- بكلية التربية الرياضية - ببورسعيد - جامعة قناة السويس .

ويضيف محمد شعون (١٩٩٦م) إلى أن الإسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للتصور العقلي وتركيز الإنتباه ، وعادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى من هذه المهارة قبل الدخول في أى من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي ، وعلى مدى إتقان هذه المهارة يتوقف نجاح و فاعلية التدريب العقلي . (١١ : ١٦٩)

ويشير محمد علاوى (١٩٩٧م) إلى أن التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعليمها وإكتسابها فيما يعرف بالتدريب العقلي أو المران العقلي أو الممارسة العقلية بهدف تحسين وتطوير أداء اللاعب للمهارات الحركية وخطط اللاعب وكوسيلة للإعداد النفسى للمنافسات الرياضية أو كطريقة للتعبة النفسية للاعب . (١٤ : ٢٩٩)

كما يشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) على أن التدريب على تركيز الإنتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الإستمتاع وأن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى ، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الإنتباه . (٥ : ٢٦٩)

ويضيف حسن أبو عبده (١٩٩٨م) أن المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية ، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذى يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة . (٦ : ٢٧)

ويؤكد محمد شعون (١٩٩٦م) على أنه مع زيادة فاعلية برامج التدريب العقلي وإنتشار تطبيقها ، بدأ الإهتمام بالناشئين وإعدادهم من هذا الجانب وإهتم العلماء بالتحرف على العلاقات بين طرق التدريب العقلي والمراحل السنية المختلفة وكيفية التعامل مع الناشئين والبرامج المناسبة لهم والإعداد النفسى طويل المدى . (١١ : ٢٧)

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته العملية ، حيث أنه كان لاعب كرة قدم ويعمل حالياً مدرباً للناشئين أنه بالرغم من أهمية المهارات العقلية للاعبى كرة القدم للناشئين بصفة عامة ، ومهارة التصور العقلي وتركيز الإنتباه بصفة خاصة ، إلا أن معظم المدربين لا يستخدمون أى تدريبات لتنمية الجانب العقلي والنفسى للناشئين ، الأمر الذى قد يترتب

عليه إنخفاض في مستوى أداء المهارات الأساسية وخاصة في المنافسات الرياضية وقد يرجع ذلك بسبب عدم إستخدام برامج التدريب على المهارات العقلية خاصة مهاراتى التصور العقلى وتركيز الإنتباه .

٢- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على :

- ١/٢- تأثير برنامج التصور العقلى وتركيز الإنتباه فى القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة .
- ٢/٢- تأثير برنامج التصور العقلى وتركيز الإنتباه على مستوى أداء المهارات الأساسية (قيد البحث) للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة .

٣- فروض البحث :

- ١/٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرة على (الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية (قيد الدراسة) للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة لصالح القياس البعدى .
- ٢/٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرة على (الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية (قيد الدراسة) للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة لصالح القياس البعدى .
- ٣/٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى القدرة على (الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية (قيد الدراسة) للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة لصالح المجموعة التجريبية .

٤- التعرف على بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

١/٤- الإسترخاء Relaxation

عدم اداء أى شئ مطلقاً باستخدام العضلات وهذا يعنى فك أسر العضلات أو إطلاق سراح أى إنقباض عضلى أو توتر عضلى أو عدم وجود نشاط عضلى تماماً .
(١٤ : ٢٧٥)

٢/٤- التصور العقلى Metalimagery

قدرة الأشخاص على أن يستحضروا في ذهنهم أو يتذكروا أحداثاً أو خبرات سابقة أو أن يستحضروا أحداثاً أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل . (٤ : ٣)

٣/٤- تركيز الإنتباه Concentration

عملية تضيق الإنتباه وتثبيته على مثير معين أو الإحتفاظ بالإنتباه على مثير محدد .
(١٨ : ٢١٩)

٤/٤- المهارات الأساسية Basic Skills

الحركات الفردية الهادفة التى تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم .
(٢٠ : ٣٤)

٥- الدراسات المرتبطة :

١/٥- الدراسات العربية :

• قام عماد عبد الحميد موسى (١٩٩٦م) بدراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين مظاهر الإنتباه ودقة الأداء المهارى للاعبى كرة السلة ، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفى ، وإستملت العينة على (٤٨) لاعب ولاعبة في كرة السلة ، ومن أدوات جمع البيانات التى إستخدمها الباحث إختبار الإنتباه العام لنيدفر **Nideffer** وإختبار الإنتباه في كرة السلة ، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المستوى الأداء المهارى والخططى وخصائص الإنتباه لدى لاعبى كرة السلة . (٨)

• قامت وفاء محمود حسن (١٩٩٧م) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج عقلى على بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ،

وإشتملت العينة على (٤٠) طالبة ، ومن أدوات جمع البيانات التي إستخدمتها الباحثة إختبارات مهارية لقياس دقة أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث ، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية ٠ (٢١)

• قام محمد محمود عبد الحميد (٢٠٠٠م) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير برنامج لتنمية التصور العقلى والانتباه على مستوى أداء الإرسال للاعبى الكرة الطائرة ودرجة الإرتباط بين كل من الإنتباه والتصور ودقة الإرسال ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وإشتملت العينة على (٣٤) لاعب كرة طائرة ، ومن أدوات جمع البيانات التي إستخدمها الباحث مقياس القدرة على الإسترخاء لأحمد السويفى ، إختبار تركيز الإنتباه لمحمد العربى شمعون ، التصور العقلى فى المجال الرياضى لمحمد العربى شمعون وماجدة إسماعيل ، وإختبار دقة الإرسال فى الكرة الطائرة ، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها فاعلية البرنامج المقترح على دقة الإرسال والقدرة على الإسترخاء والتصور وتركيز الإنتباه للمجموعة التجريبية ، وجود علاقة إرتباطيه إيجابية بين القدرة على التصور العقلى وتركيز الإنتباه ومستوى أداء الإرسال للاعبى الكرة الطائرة ٠ (١٧)

• قام محمد أحمد إبراهيم (٢٠٠١م) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج لتنمية مظاهر الإنتباه على دقة التصويب لدى ناشئى الهوكى ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وإشتملت العينة على (٥٠) ناشئ تحت ١٦ سنة من لاعبي الهوكى ، ومن أدوات جمع البيانات التي إستخدمها الباحث إختبار (بوردون - أنفيمون) لقياس مظاهر الإنتباه وإختبار دقة التصويب فى الهوكى ، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة فى مستوى دقة التصويب على المرمى فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية ٠ (١٠)

• قام أحمد ربيع رضوان (٢٠٠٢م) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج عقلى على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والقدرة على الإسترخاء والتصور لبراعم كرة القدم ، إستخدم المنهج التجريبي ، إشتملت العينة على (٣٢) ناشئ فى كرة القدم تحت ١٠ سنوات ومن أدوات جمع البيانات التي إستخدمها الباحث إختبار بطاقة مستوى التوتر العضلى لمحمد

العربي شمعون ، والتصور العقلي في المجال الرياضي ل محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل ،
الإختبارات المهارية في كرة القدم ، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة
إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى والقدرات العقلية
(الإسترخاء - التصور) في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية * (٢)

- قام مسعد رشاد العيوطى (٢٠٠٤م) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج للتصور
العقلي على مستوى الضرب الساحق وبعض الجوانب العقلية لناشئ الكرة الطائرة ،
إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وإشتملت العينة على (٢٠) لاعب كرة طائرة تحت ١٧
سنة ، ومن أدوات جمع البيانات التي إستخدمها الباحث ، إختيار دقة الضرب الساحق ،
إختبار المهارات النفسية ل محمد علاوى ، ومقياس التصور العقلي في المجال الرياضى ، وبطاقة
مستوى التوتر العضلى ، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائياً بين
المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الضرب الساحق والقدرة على التصور العقلى
والجوانب العقلية في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية * (١٩)

٢/٥ - الدراسات الأجنبية :

- قام بابانيوكولا Papanikolaou (١٩٩٣م) بدراسة بعنوان " الإلتباه في لاعبي
كرة القدم الشباب ، وتأثير برنامج لتنمية بؤرة الإلتباه على الأداء المهارى " ، وتهدف
الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج لتنمية الإلتباه على مستوى الأداء المهارى
للاعبي كرة القدم ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وإشتملت العينة على (٤٠)
لاعب كرة قدم من فيلادلفيا ، ومن أدوات جمع البيانات ، مقياس الإلتباه الشخصى
وإختبارات مهارية ، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائياً
بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى للإلتباه الخارجى الواسع والضيق
والداخلى والخارجى ومستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية * (٢٤)
- قام لاميراند و رينى Lamirand, M. and Rainey, D. (١٩٩٤م) بدراسة
بعنوان " التصور العقلى والإسترخاء ودقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة "
وتهدف الدراسة التعرف على تأثير البرنامج العقلى على أداء الرمية الحرة والعلاقة بين
التصور والإسترخاء وأداء الرمية الحرة في كرة السلة ، وإستخدم الباحث المنهج

التجريبي ، وإشتملت العينة على (١٨) لاعبة في كرة السلة ، ومن أدوات جمع البيانات ، مقياس القدرة على الإسترخاء والتصور العقلي في المجال الرياضي ودقة أداء الرمية الحرة في كرة السلة ، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود علاقة إيجابية بين التصور العقلي والإسترخاء ومستوى الأداء المهاري وفاعلية البرنامج العقلي وتأثيره الإيجابي على أداء الرمية الحرة . (٢٣)

• قام جايشري **Jayashree** (٢٠٠٣م) بدراسة بعنوان " تأثير تدريب التركيز على أسلوب الانتباه " ، وتهدف الدراسة للتعرف على تأثير التركيز على أسلوب الانتباه كدالة للمستوى المهاري في كرة القدم ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وإشتملت العينة على (١٩) لاعب كرة قدم ومن أدوات جمع البيانات إختبار نوكس **Knox** لتركيز الانتباه وإختبار أسلوب الانتباه الواسع والضيق وإختبارات مهارية في كرة القدم ، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري وتركيز الانتباه وأسلوب الانتباه الواسع والضيق في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية . (٢٢)

• قام نيم وآخرون **Tim, A. el** (٢٠٠٣م) بدراسة بعنوان " مناقشة أوجه التصور في الرياضة " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التصور العقلي على التصويب في كرة السلة وقلق المنافسة الرياضية ، وإستخدم المنهج التجريبي ، وإشتملت العينة على (١٨) لاعب كرة سلة ، ومن أدوات جمع البيانات مقياس قلق المنافسة كمسة وكحالة ومقياس الإسترخاء الذاتي والتصور العقلي وإختبار دقة الرمية الحرة في كرة السلة وجهاز لقياس النبض ، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن المشاركين في البرنامج التبري يمكنهم السيطرة على إستشارتهم وإخفاض في معدل نبض القلب وإرتفاع مستوى التصويب على السلة . (٢٥)

٦- خطة البحث :

١/٦- منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام تصميم المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى

ضابطة لمناسبه لطبيعة البحث .

٢/٦ - عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم بنادي بورفؤاد تحت ١٤ سنة واشتملت العينة على (٢٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، قوام كل منها (١٠) لاعبين .

والجدول (١) يوضح تجانس أفراد عينة البحث ، والجدول (٢) يوضح تكافؤ أفراد عينة البحث في متغيرات معدلات النمو (الطول - الوزن - السن) ، المتغيرات العقلية (الذكاء - تركيز الإنتباه - الإسترخاء - أبعاد التصور العقلي) ، المتغيرات البدنية (سرعة - قدرة - رشاقة - دقة) ، المتغيرات المهارية (التمرير والإستلام - ضرب الكرة بالرأس - المراوغة - التصويب على المرمى) .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات معدلات النمو ، المتغيرات العقلية والبدنية والمهارية لأفراد عينة البحث

$n = 20$

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	انحراف معياري	معامل الالتواء	
معدلات النمو	الطول	سم	١٦١	١٦٢	٢,٠٠	١,٥-	
	الوزن	كجم	٦٢,٦	٦٢,٥	٢,٠٥	٠,١٤	
	السن	سنة	١٤,٥٥	١٤,٤٠	٠,٢٥	١,٨	
المتغيرات العقلية	الذكاء	درجة	٣٣	٣٣,٥	٢,٢٦	٠,٦٦-	
	تركيز الإنتباه	درجة	٤,٥٥	٤,٥	٠,٩٧٢	٠,١٥٤	
	الإسترخاء	درجة	٦,١٥	٦	١,٩٢	٠,٢٣	
المتغيرات العقلية	أبعاد التصور العقلي	التصور البصري	درجة	١٠	١٠	١,٥٨	صفر
		التصور السمعي	درجة	٨,٥	٩	٠,٩٧	١,٥٤-
		الإحساس الحركي	درجة	٧,٩٥	٨	١,٥٣	٠,٠٩-
		الحالة الإنفعالية	درجة	١٠,٥	١٠,٥	٠,٥	صفر
		التحكم في التصور	درجة	٦,٧٥	٦,٥	٠,٨٢	٠,٩١
المتغيرات البدنية	سرعة	ث	٥,٣٠	٥,٢١	٠,٢٨٧	٠,٩٤٠	
	دقة	عدد	٣,٠٥	٣	٠,٥٨	٠,٢٥	
	رشاقة	ث	٨,٥٤	٨,٧٠	٠,٤٣	١,١١-	
	قدرة	سم	٥,٦١١	٥,٦٥	٠,٤٧٠	٠,٢٥-	
المهارية	المتغيرات	التمرير والإستلام	ق	١,٢١	١,٢١	٠,٠٤٤	صفر
		ضرب الكرة بالرأس	عدد	٣,٧	٤	٠,٧٨١	١,١٥-
		المراوغة	ث	٠,٢١	٠,٢١	٠,٠٢٣	صفر
		التصويب على المرمى	عدد	٥,٠٥	٥	٠,٨٩	٠,١٦

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء لهذه المتغيرات تنحصر ما بين (٣ ±) مما

يدل ذلك على إعتدال المنحنى التكراري وتجانس أفراد عينة البحث .

جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات معدلات

النمو ، المتغيرات العقلية ، البدنية ، المهارية ، ن = ١٠ ، ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ي) المحسوبة (مان وتينى)	قيم الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	المتغيرات	
		ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية		معدلات النمو	المتغيرات العقلية
غير دال	٤٣,٥	٤٣,٥	٥٦,٥	١١١,٥	٩٨,٥	سم	الطول	معدلات النمو
غير دال	٤٦,٥	٤٦,٥	٥٣,٥	١٠٨,٥	١٠١,٥	كجم	الوزن	
غير دال	٤٥,٥	٤٥,٥	٥٤,٥	١٠٩,٥	١٠٠,٥	سنة	السن	
غير دال	٤٦,٥	٤٦,٥	٥٣,٥	١٠٨,٥	١٠١,٥	درجة	الذكاء	المتغيرات العقلية
غير دال	٤٧,٥	٥٢,٥	٤٧,٥	١٠٢,٥	١٠٧,٥	درجة	تركيز الانتباه	
غير دال	٤٤,٥	٤٤,٥	٥٥,٥	١١٠,٥	٩٩,٥	درجة	الإسترخاء	
غير دال	٣٩	٦١	٣٩	٩٤	١١٦	درجة	التصور البصرى	المتغيرات العقلية
غير دال	٤١,٥	٤١,٥	٥٨,٥	١١٣,٥	٩٦,٥	درجة	التصور السمعى	
غير دال	٤٢,٥	٥٧,٥	٤٢,٥	٩٧,٥	١١٢,٥	درجة	الإحساس الحركى	
غير دال	٤٣,٥	٤٣,٥	٥٦,٥	١١١,٥	٩٨,٥	درجة	الحالة الإفعالية	
غير دال	٥٠	٥٠	٥٠	١٠٥	١٠٥	درجة	التحكم فى التصور	
غير دال	٤٦,٥	٥٣,٥	٤٦,٥	١٠١,٥	١٠٨,٥	ث	سرعة	المتغيرات البدنية
غير دال	٤٦	٤٦	٥٤	١٠٩	١٠١	عدد	دقة	
غير دال	٤٤,٥	٤٤,٥	٥٥,٥	١١٠,٥	٩٩,٥	ث	رشاقة	
غير دال	٤٥	٤٥	٥٥	١١٠	١٠٠	سم	قسورة	
غير دال	٤٢,٥	٥٧,٥	٤٢,٥	٩٧,٥	١١٢,٥	ق	التمرير والإستلام	المهارية
غير دال	٤٥	٥٥	٤٥	١٠٠	١١٠	عدد	ضرب الكرة بالرأس	
غير دال	٤٦	٤٦	٥٤	١٠٩	١٠١	ث	المراوغة	
غير دال	٤٨,٥	٥١,٥	٤٨,٥	١٠٣,٥	١٠٦,٥	عدد	التصويب على المرمى	

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

ويتضح من جدول (٢) أن قيمة (ي) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات أكبر من قيمة (ي) الجدولية مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين ، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

٣/٦- أدوات جمع البيانات

١/٣/٦- أدوات قياس الطول والوزن :

- ميزان طبي معاير لأقرب ١/٢ كجم لقياس وزن اللاعبين .
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول معاير لأقرب ١/٢ سم .

٢/٣/٦ - القياسات البدنية :

- العدو ٣٠ م بدء عالي لقياس السرعة • (ثانية)
- الوثب الطويل (ثلاث وثبات من الثبات متتالية لأبعد مسافة) لقياس القدرة • (سم)
- التصويب على مرمى صغير على بعد ١٠ م لقياس الدقة • (عدد)
- الجرى الزجراجي بين القوائم لقياس الرشاقة • ثانية (٩ : ١٢٣ - ١٢٨)

٣/٣/٦ - القياسات المهارية :

- التمرير والإستلام على حائط • (دقيقة) (٩ : ١٤٢)
- إختبار دقة ضرب الكرة بالرأس • (عدد) (٧ : ٥٣)
- إختبار المراوغة بالكرة من بين العوائق • (ثانية) (٩ : ١٤٤)
- إختبار دقة التصويب على المرمى مقسم • (عدد) (٧ : ٤١)

٤/٣/٦ - قياس الجوانب العقلية :

- إختبار الذكاء المصور لأحمد ذكي صالح (درجة) (٣ : ٥٨٨ - ٥٨)
- إختبار بطاقة مستويات التوتر العضلي لقياس الإسترخاء العضلي ، إعداد محمد العربي شعون ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١ م) • (درجة)
- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي وهذا المقياس وضعه ماتر Martens (١٩٨٢ م) وقام بتعريبه وتقنيه محمد شعون وماجدة إسماعيل (١٩٩٦ م) وإشتمل هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية من خلال أبعاد التصور العقلي الخمسة على مقياس خماسي الدرجات • (١٢ : ٣٤٢ - ٣٥٠)
- إختبار شبكة تركيز الإنتباه لقياس تركيز الإنتباه هذا الإختبار وضعه دوئي هاريس Harris (١٩٨٤ م) وقام محمد علاوى بتعريبه وتقنيه (١٩٩٨ م) • (درجة) (١٥ : ٥٣٠ - ٥٣٢)

٥/٣/٦ - المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في الدراسة :

قام الباحث باستخدام عينة قوامها عشرون لاعباً من لاعبي كرة القدم بنادى بورفؤاد من غير العينة الأساسية مقسمين إلى (١٠) لاعبون مميزون من الفريق الاساسى والمجموعة الأخرى (١٠) لاعبون أقل تميزوهم الغير ممارسين لحساب صدق الإختبارات بواسطة صدق التمايز ، وكذلك حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه . والجدول (٣) يوضح صدق التمايز للإختبارات المستخدمة ، الجدول (٤) يوضح ثبات الإختبارات المستخدمة .

جدول (٣)

معاملات صدق التمايز للإختبارات المستخدمة قيد الدراسة

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

مستوى الدلالة	قيمة (ى) المحسوبة (مان وتينى)	قيم الرتب		مجموع الرتب		الاحتمالات	
		أقل تميز	مميزة	أقل تميز	مميزة		
دالة	٢	٩٨	٢	٥٧	١٥٣	درجة	المتغيرات العقلية
دالة	٩,٥	٩٠,٥	٩,٥	٦٤,٥	١٤٥,٥	درجة	
دالة	٧,٥	٩٢,٥	٧,٥	٦٢,٥	١٤٧,٥	درجة	
دالة	٤	٩٦	٤	٥٩	١٥١	درجة	المتغيرات العقلية
دالة	٩,٥	٩٠,٥	٩,٥	٦٤,٥	١٤٥,٥	درجة	
دالة	٧	٩٣	٧	٦٢	١٤٨	درجة	
دالة	٦	٩٤	٦	٦١	١٤٩	درجة	
دالة	١١,٥	٨٨,٥	١١,٥	٦٦,٥	١٤٣,٥	درجة	
دالة	١,٥	١,٥	٩٨,٥	١٥٣,٥	٥٦,٥	ث	المتغيرات البدنية
دالة	١٣	٨٧	١٣	٦٨	١٤٢	عدد	
دالة	٩	٩	٩١	١٤٦	٦٤	ث	
دالة	٤,٥	٩٥,٥	٤,٥	٥٩,٥	١٥٠,٥	سم	
دالة	٨	٨	٩٢	١٤٧	٦٣	ق	المتغيرات المهارية
دالة	٢,٥	٩٧,٥	٢,٥	٥٧,٥	١٥٢,٥	عدد	
دالة	٣	٩٧	٣	١٥٢	٥٨	ث	
دالة	١	٩٩	١	٥٦	١٥٤	عدد	

قيمة (ى) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ٢٣

ويتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة والأقل تميز لصالح المجموعة المميزة في الإختبارات المستخدمة قيد البحث ، حيث أن قيمة (ى) المحسوبة أقل من قيمة (ى) الجدولية مما يدل على صدق هذه الإختبارات المستخدمة في الدراسة .

جدول (٤)

معاملات ثبات الإختبارات المستخدمة قيد الدراسة ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ر) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
		ع ±	م	ع ±	م		
دالة	٠,٩٤	١,٤٨	٣٢,٣	١,٧٩	٣٢,٣	درجة	الذكاء المصور بطاقة مستويات التوتر العضلي شبكة تركيز الإنتباه
دالة	٠,٩٢	١,٣٢	٦,٨	١,٧٨	٦	درجة	
دالة	٠,٩٢	١,٠٤	٥,١	١,١١	٤,٤	درجة	
دالة	٠,٩٦	١,٢٠	١١,٥	٠,٨٣	١٠,٩	درجة	التصور البصري التصور السمعي الإحساس الحركي الحالة الإفعالية التحكم في التصور
دالة	٠,٩٨	١,١	٧,٧	١,١	٧,٤	درجة	
دالة	٠,٩٦	٠,٩	١١,٧	٠,٨٣	١١,١	درجة	
دالة	٠,٨٨	٠,٨٣	١٠,١	١,١	٩,٣	درجة	
دالة	٠,٩٤	٠,٧٤	٦,٨	٠,٨٣	٥,٩	درجة	
دالة	٠,٩٩	٠,١٣	٥,١٩	٠,١٦	٥,١٦	ث	العدو ٣٠ م التصويب على مرمى صغير الجرى الزجزاجي الوثب الثلاثي
دالة	٠,٩٦	٠,٦٦	٣,٦	٠,٩١	٣,٤	عدد	
دالة	٠,٩٩	٠,٣٢	٨,٣٦	٠,٣٤	٨,٣٧	ث	
دالة	٠,٩٩	٠,٢٤	٥,٣٨	٠,٢٤	٥,٣٦	سم	
دالة	٠,٩٩	٠,٠٢٣	١,٢٢	٠,٠٣٣	١,٢٢	ق	التمرير والإستلام ضرب الكرة بالرأس المراوغة التصويب على المرمى
دالة	٠,٨٤	١,٠	٣,٧	١,١	٣,٣	عدد	
دالة	٠,٩٩	٠,٠٤	٠,٢٣	٠,٤١	٠,٢٣	ث	
دالة	٠,٨٧	١,٢٨	٥,٤	٠,٩٧	٤,٨	عدد	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوي ٠,٦٤٨

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة إرتباط بين التطبيق الأول والثاني في الإختبارات

المستخدمة قيد الدراسة ، مما يدل على أن هذه الإختبارات تتميز بدرجة مقبولة من الثبات •

٤/٦ - الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بعمل دراسة إستطلاعية بهدف التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة

المستخدمة في الدراسة وللتعرف على العوائق والمشكلات التي قد تنجم أثناء التطبيق والتأكد من

فهم الناشئين في هذه المرحلة لأبعاد البرنامج وأهميته ومناسبة البرنامج لهم •

٥/٦ - الدراسة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج العقلي المقترح على المجموعة التجريبية إعتباراً من يوم السبت

٢٠٠٤/٧/٣ إلى يوم الجمعة ٢٣/٩/٢٠٠٤م لمدة (١٢) أسبوع بواقع أربعة

وحدات في الأسبوع بإجمالي (٣٢ وحدة) ، زمن الوحدة الواحدة (٣٥ دقيقة) وقبل

بدء التدريب المهاري ، ويتم تطبيق البرنامج التدريبي التقليدي اليومي على كلاً من

المجموعتين التجريبية الضابطة •

٦/٦- البرنامج العقلي المقترح :

تم تحديد محتوى البرنامج العقلي من خلال المسح المرجعي للأبحاث والدراسات المرتبطة ، وإستفتاء آراء الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي في مجال كرة القدم ، ويشتمل البرنامج العقلي على ثلاث أبعاد (الإسترخاء العضلي/العقلي ، التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ، محتوى البرنامج العقلي الذي طبق على المجموعة التجريبية • مرفق (١)

٧/٦- المعالجة الإحصائية :

قام الباحث بإستخدام أسلوب الإحصاء اللاباراميتري لمناسبته لحجم العينة مستخدماً المتوسط الحسابي - الوسيط - الإنحراف المعياري - الإلتواء معامل الإرتباط سيرمان - إختبار مان وتين - إختبار لكسون •

(١ : ٤٢ ، ٥٩ ، ٦٧ ، ١٩٨ ، ٢٨٣ ، ٢٨٨)

٧- عرض النتائج ومناقشتها :

١/٧- عرض النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات العقلية

والبدنية والمهارة قيد البحث للمجموعة الضابطة ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة ت		عدد الأزواج	مجموع الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	المتغيرات	
	المحسوبة	الجدولية		+	-	+	-			
غير دالة	٧	٣	٨	٧	٢٩	٢	٦	درجة	الإختبارات العقلية	القدرة على الإسترخاء
غير دالة	٤	٢	٧	٢٤	٤	٦	١	درجة		القدرة على تركيز الإنتباه
غير دالة	٦	صفر	٥	٩	٦	٣	٢	درجة		التصور البصري
غير دالة	٢,٥	صفر	٤	٧,٥	٢,٥	٣	١	درجة		التصور السمعي
غير دالة	٣	صفر	٥	١٢	٣	٤	١	درجة		الإحساس الحركي
غير دالة	٧	صفر	٦	١٤	٧	٤	٢	درجة		الحالة الإنفعالية
غير دالة	١	صفر	٥	١٢	١	٤	١	درجة		التحكم في التصور
دالة	صفر	٥	٩	صفر	٤٥	صفر	٩	ث	الإختبارات البدنية	العدو ٣٠ م
دالة	صفر	٢	٧	٢٨	صفر	٧	صفر	عدد		التصويب على مرمى صغير
دالة	صفر	٨	١٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	ث		الجرى الزجراجسي
دالة	صفر	٨	١٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	سم		الوثب الثلاثسي
دالة	٤	٨	١٠	٤	٥١	٢	٨	ق	الإختبارات المهارة	التمرير والإستلام
دالة	صفر	٢	٧	٢٨	صفر	٧	صفر	عدد		ضرب الكرة بالرأس
دالة	صفر	٥	٩	صفر	٤٥	صفر	٩	ث		المراوغة
دالة	٤,٥	٨	١٠	٥٠,٥	٤,٥	٩	١	عدد		التصويب على المرمى

ويتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات العقلية قيد البحث (الإسترخاء - تركيز الانتباه - تصور عقلي) للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، في حين توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء البدني والمهاري للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات العقلية
والبدنية والمهارة قيد البحث للمجموعة التجريبية

ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة ت		عدد الأزواج	مجموع الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	المتغيرات
	المحسوبة	الجدولية		+	-	+	-		
دالة	صفر	٨	١٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	درجة	الاختبارات العقلية
دالة	صفر	٨	١٠	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	
دالة	صفر	٨	١٠	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	
دالة	صفر	٨	١٠	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	
دالة	صفر	٨	١٠	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	
دالة	صفر	٨	١٠	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	
دالة	صفر	٨	١٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	ث	الاختبارات البدنية
دالة	صفر	٨	١٠	٥٥	صفر	١٠	صفر	عدد	
دالة	صفر	٨	١٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	ث	
دالة	صفر	٨	١٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	سم	الاختبارات المهارة
دالة	صفر	٨	١٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	في	
دالة	صفر	٨	١٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	عدد	
دالة	صفر	٨	١٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	ث	الاختبارات
دالة	صفر	٨	١٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	عدد	

ويتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات العقلية قيد البحث (الإسترخاء - تركيز الانتباه - تصور عقلي) ومستوى الأداء البدني والمهاري للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي
في المتغيرات العقلية والبدنية والمهارية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 10$$

مستوى الدلالة	قيمة (ي) المحسوبة	قيم الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	المتفسيرات
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة		
دالة	٣,٥	٦٩,٥	٣,٥	٥٨,٥	١٥١,٥	درجة	الإختبارات العقلية القدرة على الإسترخاء القدرة على تركيز الإنتباه التصور البصري التصور السمعي الإحساس الحركي الحالة الإنفعالية التحكم في التصور
دالة	٠,٥	٠,٥	٩٩,٥	١٥٤,٥	٥٥,٥	درجة	
دالة	صفر	صفر	١٠٠	١٥٥	٥٥	درجة	
دالة	١	١	٩٩	١٥٤	٥٦	درجة	
دالة	٣	٣	٩٧	١٥٢	٥٨	درجة	
دالة	٨	٨	٩٢	١٤٧	٦٣	درجة	
دالة	٣,٥	٣,٥	٩٦,٥	١٥١,٥	٥٨,٥	درجة	
غير دالة	٤٧,٥	٤٧,٥	٥٢,٥	١٠٧,٥	١٠٢,٥	ث	الإختبارات البدنية العندو ٣٠ م التصويب على مرمى صغير الجرى الزجراجسي الوثب الثلاثي
غير دالة	٤٨,٥	٤٨,٥	٥١,٥	١٠٦,٥	١٠٣,٥	عدد	
غير دالة	٤٣,٥	٥٦,٥	٤٣,٥	٩٨,٥	١١١,٥	ث	
غير دالة	٤٦,٥	٥٣,٥	٤٦,٥	١٠١,٥	١٠٨,٥	سم	
دالة	١٠	٩٠	١٠	٦٥	١٤٥	قي	الإختبارات المهارية التمرير والإستلام ضرب الكرة بالرأس المراوغة التصويب على المرمى
دالة	٤	٤	٩٦	١٥١	٥٩	عدد	
دالة	١٥	٨٥	١٥	٧٠	١٤٠	ث	
دالة	٣	٣	٩٧	١٥٢	٥٨	عدد	

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

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للمتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة (ي) المحسوبة أصغر من قيمة (ي) الجدولية، في حين لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية حيث أن قيمة (ي) المحسوبة أكبر من قيمة (ي) الجدولية .

٢/٧- مناقشة النتائج :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة يحاول الباحث التأكيد من تحقق فروض الدراسة ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بنتائج الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية .

١/٢/٧ - مناقشة الفرض الأول :

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية (الإسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي) ويرجع الباحث ذلك عدم إخضاع المجموعة الضابطة إلى البرنامج العقلي المقترح بما يحتوي من متغيرات عقلية وفي هذا الصدد يؤكد محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) على أن المدرب عندما يطلب من اللاعب أداء مهارة حركية لم يسبق له تعلمها والتدريب عليها ، فمن المتوقع فشل اللاعب في أداء هذه المهارة ، وهو الأمر الذى ينطبق تمام الإنطباق على مطالبة اللاعب بأن يركز أو يسترخى أو يضبط أعصابه ولا ينفعل في حين أن المدرب لم يدرّب على كيفية التركيز أو الإسترخاء أو التصور ومواجهة الإنفعالات السلبية أو التحكم في القلق . (١٦ : ٢٠٢ ، ٢٠٣)

كما يتضح من جدول (٥) أيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء البدني والمهارى ويرجع الباحث ذلك إلى إنتظام عينة البحث في البرنامج التقليدى المقتن الذى بدوره ساعد على تحسن المستوى البدني والمهارى بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .

٢/٢/٧ - مناقشة الفرض الثانى :

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية (الإسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي) لصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث ذلك إلى أنه من خلال تطبيق البرنامج العقلي إستطاع اللاعب فهم التأثير الإيجابي لمهارة الإسترخاء العقلي والبدني حيث إستطاع اللاعب فهم الفرق بين الإنقباض والإنبساط أى بين التوتر والإسترخاء والشعور بصفاء الذهن من خلال تدريبات التحكم في النفس ، كما إستطاع اللاعب تركيز إنتباهه بصور أفضل وذلك من خلال عزل المثيرات والأفكار السلبية وتركيز الإنتباه على المثيرات والأفكار الإيجابية والتركيز على النقاط الفنية الهامة في الأداء الحركي والبدني وأيضاً من خلال إستخدام أشكال اليانترى وتدرّبات التنفس والأداء في وجود مثيرات مشتتة للإنتباه ، كما أنه إستطاع من خلال تطبيق البرنامج العقلي المقترح فهم التأثير الإيجابي للتصور العقلي

وإستخدام جميع الحواس في عملية التصور والقدرة على إستدعاء الصورة العقلية بوضوح والتحكم بها ، وهذا يتفق مع نتائج كلاً من بابانيكولا Papaniklaou (١٩٩٣م) ، لاميراندم Lamirand, M. And rainey, D. (٢٠٠٢م) ، جايوشري Jayashree, A. (٢٠٠٣م) ، مسعد العيوطي (٢٠٠٤) ، التي أشارت إلى التأثير الإيجابي للبرامج العقلية على المهارات العقلية .

(٢٤) ، (٢٣) ، (٨) ، (١٧) ، (٢) ، (٢٢) ، (١٩)

ويشير أسامة راتب (١٩٩٥م) إلى أن قدرة الرياضى على الإسترخاء والإحتفاظ بهدوء الأعضاء مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الأمثل من الإستارة الإنفعالية . (٤ : ٢٧٨)

كما يؤكد محمد العربي شعون (١٩٩٦م) على أن التصور العقلي يساعد على إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف . (١١ : ٢٢٢)

كما يضيف أسامل كامل راتب (٢٠٠٠م) إلى أن تدريب التحكم في تركيز الإنتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الإستمتاع ، وأن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى ، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الإنتباه . (٥ : ٢٦٩)

كما يتضح أيضاً من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء البدني والمهارى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، ويرجع ذلك إلى الإنتظام في التدريبات البدنية والمهارية والعقلية بصورة منتظمة مما ساعد في مستوى الأداء البدني والمهارى بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

٣/٢/٧ - مناقشة الفرض الثالث :

يتضح من نتائج الجدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمستوى الأداء البدني ، ويرجع الباحث ذلك إلى خضوع المجموعتين لبرنامج تدريب بدني موحد ومقنن ، في حين يتضح من نتائج الجدول (٧) أيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمستوى

أداء المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية ، ويرجع الباحث ذلك التقدم إلى التأثير المباشر لمصاحبة البرنامج العقلي المقترح إلى البرنامج التقليدي وذلك ساعد اللاعب على فهم طبيعة المهارة والتركيز على النقاط الفنية الهامة في الأداء وعزل المشتريات الغير مرتبطة بالأداء والإحتفاظ بالهدوء والمستوى المناسب من الإستتارة . وفي هذا الصدد يشير محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) إلى أن التصور العقلي من بين أهم الطرائق والأساليب الفاعلة لتعلم وإكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب والإعداد لتطبيق ذلك في المواقف المتغيرة والمتعددة أى إعداد اللاعب نفسياً . (١٦ : ٢٥١)

كما يضيف محمود عنان (١٩٩٥م) نقلاً عن اسحاق Isaag (١٩٩٢م) أن اللاعبين الذين يستمرون في إستخدام التصور العقلي يحسنون مهاراتهم الرياضية بدرجة أفضل من غيرهم . (١٨ : ٣٥٠)

وهذا يتفق مع نتائج كلاً من لاميراندم وربنى Lamiand, M. And Rainey (١٩٩٤م) وفاء حسن (١٩٩٧م) ، محمد عبد الحميد (٢٠٠٠م) ، أحمد رضوان (٢٠٠٢م) تيم وآخرون Tim, A. et al (٢٠٠٣م) ، مسعد العيوطى (٢٠٠٤م) ، الذى أكدت نتائجهم على فعالية برامج التصور العقلي والإسترخاء كبعدان من أبعاد التدريب العقلي على مستوى الأداء المهارى .
(١٩) ، (٢٥) ، (٢) ، (١٧) ، (٢١) ، (٢٣)

كما يتفق ذلك من نتائج كلاً من بابانيكولا Papanikolaou (١٩٩٣م) ، عماد موسى (١٩٩٦م) ، محمد عبد الحميد (٢٠٠٠م) ، محمد إبراهيم (٢٠٠١م) ، جايوشرى Jayashree, P. (٢٠٠٣م) ، والذى أشارت نتائجهم على فعالية برامج تركيز الانتباه كبعد من أبعاد التدريب العقلي على مستوى الأداء المهارى .
(٢٢) ، (١٠) ، (١٧) ، (٨) ، (٢٤)

كما يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة حصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى في المتغيرات العقلية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية ، ويرجع الباحث ذلك أن التأثير المباشر لمتوى البرنامج العقلي بما يحتوى من إسترخاء عقلي/عضلى

الذى ساعد اللاعبين على الإسترخاء وهدوء الأعضاء والتخلص من أى توتر عضلى ، كما ساعد اللاعبين على فهم التصور العقلى والقدرة على إستحضار صور عقلية بمشاركة حواسهم المختلفة والمرتبطة بالأداء المهارى ، كما إستطاع اللاعبون التركيز على المثيرات الصحيحة المرتبطة بالمهارات وعزل جميع المثيرات الغير مرتبطة بالأداء المهارى .

وفى هذا الصدد يشير كلاً من محمد العربى شمعون (١٩٩٦م) ومحمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) إلى أن المهارات النفسية أو العقلية تترايط وتتفاعل معاً ويؤثر كل منها فى الأخرى وتأثر بها وهذا يعنى أن التحسن فى مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالى فى تحسن المهارات النفسية أو العقلية الأخرى . (١٦ : ١٩٦) ، (١١ : ١٦٦)

وهذا يتفق مع نتائج كلاً من بابانيكولا ، Papanikolaou (١٩٩٣م) ، لاميراندم Lamirand, M. And Rainey, D (١٩٩٤م) ، عماد موسى (١٩٩٦م) ، محمد عبد الحميد (٢٠٠٠م) ، أحمد رضوان (٢٠٠٢م) ، جايوشرى Jayashree, A. (٢٠٠٣م) ، مسعد العيوطى (٢٠٠٤) ، والتي أشارت نتائجهم على التأثير الإيجابى للبرامج العقلية والنفسية بأبعادها المختلفة على المهارات العقلية .

(١٩) ، (٢٢) ، (٢) ، (١٧) ، (٨) ، (٢٣) ، (٢٤)

٨- الإستخلاصات والتوصيات :

١/٨- الإستخلاصات :

فى ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة أمكن للباحث إستخلاص ما يلى :

١/١/٨- البرنامج العقلى المقترح والذى طبق على المجموعة التجريبية ساعد بصورة إيجابية فى تنمية المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلى بأبعاده المختلفة - تركيز الإنتباه) .

٢/١/٨- فاعلية البرنامج العقلى المستخدم بجانب البرنامج التدريبى التقليدى فى تحسن مستوى أداء المهارات الأساسية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية .

٢/٨ - التوصيات :

- بناء على ما أسفرت عنه الدراسة من إستخلاصات يوصى الباحث بما يلي :
- ١/٢/٨ - أهمية إستخدام التدريب العقلى للناشئين لما له من أثر من تنمية المهارات النفسية والمهارات الحركية والخططية .
- ٢/٢/٨ - ضرورة الدمج بين التدريب العقلى وكلاً من التدريب المهارى والبدنى والخططى وأن يسيروا جنباً إلى جنب لضمان تحقيق أفضل النتائج .
- ٣/٢/٨ - ضرورة تطبيق برنامج التدريب العقلى على مدار البرنامج التدريبي السنوى وعمل القياسات التتبعية للمهارات العقلية المستخدمة فى البرنامج وذلك لمعرفة المستوى الذى وصل إليه اللاعب .
- ٤/٢/٨ - الإستعانة بأخصائى نفسى رياضى ضمن الجهاز التدريبي لفرق الناشئين وذلك للإعداد المتكامل للناشئين وصولاً به إلى أعلى المستويات .
- ٥/٢/٨ - إجراء تجارب مماثلة على لاعبي المستويات المختلفة وعلى مراحل سنية مختلفة وذلك للإستفادة من العائد من التدريب العقلى .

٩ - قائمة المراجع

١/٩ - المراجع العربية :

- ١ إبراهيم خلاف أبو زيد (٢٠٠٢م)، أساسيات الإحصاء فى التربية البدنية، الطبعة الأولى ، المطبعة المتحدة ببورفؤاد ، بورسعيد .
- ٢ أحمد ربيع رضوان (٢٠٠٢م)، مدى فعالية برنامج تدريب عقلى لتعلم بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس .
- ٣ أحمد زكى صالح (١٩٨٨م) ، علم نفس التربوى ، الطبعة الثالثة عشر ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- ٤ أسامه كامل راتب (١٩٩٥م)، علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات) ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

- ٥ أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م)، تدريب المهارات النفسية (المفاهيم - تطبيقات في المجال الرياضى) ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٦ حسن السيد أبو عبده (١٩٩٨م)، الإعداد المهارى فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٧ حنفى محمود مختار (١٩٩٣م)، الإختبارات والقياسات للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٨ عماد عبد الحميد موسى (١٩٩٦م)، تأثير خصائص الإنتباه على بعض مستويات الأداء المهارى والخططى للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان .
- ٩ عمرو أبو الجد ، جمال إسماعيل النمكى محمد أحمد إبراهيم عبد الله (١٩٩٧م)، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٠ محمد أحمد إبراهيم عبد الله (٢٠٠١م)، أثر تطوير بعض مظاهر الإنتباه على دقة التصويب لدى ناشئى الهوكى ، المجلة العلمية فى علوم التربية البدنية والرياضة ، نظريات والتطبيقات ، العدد الأربعون ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية .
- ١١ محمد العربى شمعون (١٩٩٦م)، التدريب العقلى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٢ محمد العربى شمعون (١٩٩٩م)، علم النفس الرياضى والقياس النفسى، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٣ محمد العربى شمعون ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م)، اللاعب والتدريب العقلى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٤ محمد حسن علاوى (١٩٩٧م)، علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٥ محمد حسن علاوى (١٩٩٨م)، موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

- ١٦ محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م)، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٧ محمد محمود عبد الحميد (٢٠٠٠م)، تأثير تنمية الإنتباه والتصور العقلى على أداء الإرسال للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقازيق ، جامعة الزقازيق .
- ١٨ محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م)، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٩ مسعد رشاد العيوطى (٢٠٠٤م)، تأثير برنامج للتصور العقلى لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٢٠ مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٩م)، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢١ وفاء محمود حسن (١٩٩٧م)، تأثير التدريب العقلى على أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالجيزة ، جامعة حلوان .

٢/٩- المراجع الأجنبية :

- 22 Jayashree, A. (2003), Effect of concentration training on attentional styl. Exercise and sport psycholgy, reinhard stelter, Copenhagen, 22-27, July, P.19 .
- 23 Lamirand, M., and Rainey, D. (1994), Mental imagery, relaxation, and accuracy of basketball foul shooting. Perceptual and Motor skils, 78, 1229 – 1230 .

- 24 Papanikolaau, Z. (1993), Attention in youngsoccer players : The development of on attentiond focus training program . College of Human Development and performance university of Oregon, Eugene, ore .
- 25 Tim, A., Tony, M. (2003), Symposium 2 : Aspects of imagery in sport. Exercise and sport psychology, Reinhard stelter, Copenhagen , 22-27, July. P. 20 .
- And Mark,A.

