

تأثير برنامج باستخدام التصور العقلي علي تحسين مستوى أداء بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم بمحافظة سوهاج

د/ محمد السيد محمد محمد علي

المقدمة ومشكلة البحث :

يعد علم النفس الرياضي أحد العلوم المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضيين وتظهر أهميته من خلال دراسة نظريات الشخصية وتحليلها والتعرف علي الدوافع المحركة للسلوك الرياضي وتشخيص ظواهر اجتماعية ونفسية مهمة تؤثر في الجانب المعرفي والاجتماعي والإنساني لدي الفرق الرياضية المختلفة.

ويؤكد "أسامة راتب" (٢٠٠٠م) أن التفوق الرياضي يتوقف علي مدى استفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية علي نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالمهارات النفسية تساعد الأفراد علي تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال التدريبات وبرامج نفسية خاصة. (٣٤١:٥)

وقد أشار "بيل Beal" (٢٠٠٣م) أن التدريب علي المهارات النفسية يهدف إلي إعداد العقل والجسم للوصول للحالة العقلية التي تحقق أقصى أداء وذلك باستخدام العديد من القدرات مثل القدرة علي الاسترخاء والتحكم في الإثارة وكذلك استعادة المعلومات والصورة الذهنية. (١:١٨)

ويري "أسامة راتب" (٢٠٠٠م) أن تدريب المهارات النفسية ليس بالشئ السحري، أو البرامج سريعة المفعول والتأثير ولكنها برامج منظمة تربية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين علي اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع ومن المهارات النفسية التصور العقلي والاسترخاء والثقة بالنفس وتركيز الانتباه.

(١٤:٥)

ويشير الباحث من خلال آراء الخبراء المختلفة في مجال علم النفس أن الدراسات والأبحاث الحديثة في مجال علم النفس الرياضي أظهرت أن الاهتمام بالإعداد النفسي ووضع برامج تدريب المهارات النفسية المختلفة أصبح يقف علي نفس المكانة والأهمية التي يوليها المدربين والأخصائيين الرياضيين لوضع برامج التدريب البدني والمهاري والخططي، وان كل هذه العناصر أصبحت منظومة متكاملة لا يمكن إغفال جانب منها لحساب الجانب الآخر، ويكون الهدف النهائي من هذه المنظومة المتكاملة هو تكوين اللاعب القادر علي تلبية متطلبات الأداء أو النشاط الرياضي الذي يمارسه مع إكسابه القدرات التي تمكنه من مواجهة مختلف المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي سواء أكانت هذه المواقف بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية. وتبذل كثير من الدول المتقدمة في لعبة كرة القدم جهودا مستمرة لأعداد ناشئي كرة القدم على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة. والتخطيط للتدريب في كرة القدم يلعب دورا أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبه البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لتحقيق أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته. (٨٨:٤)

ويشير الباحث من خلال رأي الخبراء في مجال كرة القدم أن التخطيط للتدريب في لعبة كرة القدم يعد جزءاً هاماً في تحديد مسار أي عمل هادف وقد بات ذلك واضح الأثر في تطوير المستوى الرياضي وخاصة في رفع مستوى فرق كرة القدم من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية ويعتبر عنصراً من عناصر نجاح العملية التدريبية وأصبح له أهمية كبرى على المستوى المحلي والعالمي

ويري "مفتي إبراهيم" (١٩٩٥م) إن المبادئ الخطئية الهجومية: هي خطط جماعية يشترك فيها معظم لاعبي الفريق الواحد وتنفيذها يتطلب تغطية لاعب الفريق لمساحات كبيرة من الملعب وقد يطلق عليها البعض مبادئ اللعب الأساسية الهجومية. (٣٣:١٦)

أن إغفال الجانب النفسي في معظم الدراسات السابقة يشكل جانبا من جوانب القصور التي يجب الاهتمام به، حيث يرى الباحث أن الخصائص النفسية والمهارات النفسية يجب أن تأخذ أهمية خاصة حيث أن الدراسات والأبحاث في وقتنا هذا ترتبط بالجوانب البدنية والخطئية والمهارية والكل يهمل الجوانب النفسية.

وقد لاحظ الباحث أيضا من خلال خبرته كلاعب ومدرب كرة قدم وكذلك من خلال مشاهدة المباريات انخفاض مستوى المبادئ الخطئية الهجومية لناشئ كرة القدم وقد يرجع ذلك إلى قلة تطبيق المبادئ الخطئية الهجومية بالرغم من وجود لاعبين علي مستوى عالي من الأداء البدني والمهاري وان معظم المدربين في الأندية المختلفة ولا سيما فرق الأقاليم لا يخصصون الوقت الكافي للتدريب علي المبادئ الخطئية الهجومية والدفاعية وذلك مما دفع الباحث إلي التعرف علي تأثير برنامج باستخدام التصور العقلي علي تحسين مستوى بعض المبادئ الخطئية الهجومية للاعبي كرة القدم حتى يكون خير عون للمدربين أو الأخصائيين النفسيين في تقدم الفرق الرياضية واحتلال فرقهم مراكز متقدمة والفوز في البطولات.

وتكمن مشكلة هذا البحث في انه من خلال اطلاع الباحث علي القراءات النظرية والدراسات المرتبطة بفئة لاعبي كرة القدم وأيضا من خلال عمل الباحث في مجال التدريب مع هذه الفئة" ناشئ كرة القدم مواليد ١٩٩٧م" يتضح أن هناك قصورا واضحا في الجانب النفسي الذي يجب أن يتوافر لدي لاعب كرة القدم مثل الجانب البدني والمهاري والخطئي ويرجع ذلك إلي النقص

في الوعي بالجانب النفسي لدي لاعبي كرة القدم مما دعا الباحث إلي محاولة تخفيف أثار بعض المشكلات النفسية بأداء ناشئي كرة القدم ببعض المهارات النفسية مثل التصور العقلي التي تواجه لاعبي كرة القدم من خلال وضع برنامج للتصور العقلي ضمن برنامج أداء بعض المبادئ الخطئية الهجومية لإيجاد نوع من التوافق النفسي لدي اللاعبين في إطار عام وهو الارتقاء بالجانب النفسي حتى يسهم في الوصول لتكامل جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية لدي هؤلاء اللاعبين الناشئين.

أهمية البحث :

أهمية البحث تكمن في ارتباطها ببعدين أولهما الأهمية النظرية للعلم والمجتمع العلمي وثانيهما أهميتها التطبيقية للمجتمع ويتضح ذلك من خلال النقاط التالية :

أولاً: الأهمية النظرية

- ١- توجيه اهتمام الباحثين لأهمية المهارات النفسية المرتبطة بتطوير مستوى الأداء في التدريب والمنافسات الرياضية بشكل عام ولاعبي كرة القدم وناشئي كرة القدم مواليد ١٩٩٧ بشكل خاص.
- ٢- تصميم استمارة خاصة لقياس بعض المبادئ الخطئية الهجومية للاعبي كرة القدم.
- ٣- فتح المجال للقيام بدراسات متشابهة في مجال المهارات النفسية وعلاقتها بجوانب الأداء المختلفة في كرة القدم.

ثانياً: الأهمية التطبيقية :

- ١- أهمية الجانب التطبيقي لبرنامج المهارات النفسية للارتقاء بدقة المهارات عن طريق تنمية بعض المهارات النفسية مثل (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه).
- ٢- استفادة المدربين والعاملين في مجال كرة القدم من برنامج المهارات النفسية وكيفية تطبيقه والاستفادة منه قد يساعد هذا البحث المدربين

ويسهم في معرفة أسباب انخفاض مستوى التفكير الخططي للاعب كرة القدم.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلي دراسة تأثير برنامج باستخدام التصور العقلي علي تحسين مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث تم صياغة الفروض كما يلي :

- ١- يؤثر برنامج باستخدام التصور العقلي تأثيرا ايجابيا علي تحسين مستوى مهارات التصور العقلي لدي لاعبي كرة القدم من خلال القياسات (القبلية والبينية والبعدي) لصالح القياسين البيني والبعدي.
- ٢- يؤثر برنامج باستخدام التصور العقلي تأثيرا ايجابيا علي تحسين مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الهجومية لدي لاعبي كرة القدم من خلال القياسات (القبلية والبينية والبعدي) لصالح القياسين البيني والبعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمبادئ الخططية الهجومية للمحاولات الناجحة لدي ناشئ كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن لمهارة التصور العقلي لدي ناشئ كرة القدم في القياسات (القبلية والبينية والبعدي) لصالح القياسين (البيني والبعدي) وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن للمبادئ الخططية الهجومية لدي ناشئ كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

المصطلحات الواردة بالبحث :

- التصور العقلي : **Mental imagery**

هو استدعاء أو استحضار الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخزنة من واقع الخبرة الماضية ولا يقتصر التصور فقط علي الاسترجاع لهذه الخبرات ولكن يعمل علي إنشاء وإحداث خبرات جديدة. (٢: ٢٤٨)

- المبادئ الخطئية الهجومية: **Attacking tactical principles**

هي خطط جماعية يشترك فيها معظم لاعبي الفريق الواحد وتنفيذها يتطلب تغطية لاعب الفريق لمساحات كبيرة من الملعب وقد يطلق عليها البعض مبادئ اللعب الأساسية الهجومية. (١٥:٣٣)

الأسلوب المستخدم من قبل الباحث في كتابة وتوثيق المراجع هو ترتيب المراجع حسب ترتيب الحروف الهجائية

والمقاييس المستخدمة هو مقياس التصور العقلي اعداد د/ محمد العربي -

د/ماجدة اسماعيل

الدراسات السابقة

- دراسة "الهام عبد العظيم فرج" (٢٠٠٠م) (٧) بعنوان "فعالية برنامج للتدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات النفسية ومستوي أداء بعض مهارات التمرينات باستخدام الكرة وكفاءة الجهاز العصبي الذاتي" ويهدف البحث إلي تصميم برنامج للتدريب العقلي باستخدام الكرة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وتحديد تأثيره علي تطوير بعض المهارات النفسية وهي القدرة علي الاسترخاء - خفض التوتر والقلق - تركيز الانتباه والتصور العقلي وأيضا تحسين مستوي أداء بعض مهارات التمرينات باستخدام الكرة المتمثلة في رمي ولقف الكرة- تنطيط الكرة- درجة واستقبال الكرة- المرجحة البندولية للذراع بالكرة- الدوران الأفقي للذراع بالكرة ومن استهداف البحث أيضا فاعلية برنامج التدريب العقلي علي تحسين المتغيرات قيد البحث واستخدمت المنهج التجريبي حيث يعتبر انسب منهج لتحقيق أهداف وفروض البحث كما استخدمت التصميم التجريبي ذو المجموعتين أحدهما تجريبية والاخري ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين وكانت العينة تضم لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وكانت من أهم

النتائج انه تؤدي تدريبات الاسترخاء العضلي والنفسي إلي الشعور بالفرق بين الانقباض والاسترخاء مما أدى إلي التركيز أثناء الأداء الحركي للتمرينات باستخدام الكرة علي استخدام المجموعات العضلية الضرورية وبالتالي تحسين التوافق العام للحركة.

- دراسة "طارق عبد المنعم" (٢٠٠٣م) (٨) بعنوان "التفكير الخططي وعلاقته ببعض المبادئ الخططية الهجومية والدفاعية لدى لاعبي كرة القدم (رسالة دكتوراه) ويهدف البحث إلي التعرف علي العلاقة بين التفكير الخططي وأداء بعض المبادئ الخططية الهجومية والدفاعية للاعبي كرة القدم وكذلك- التعرف على الفروق بين لاعبي الأندية في التفكير الخططي وأداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكان من أدوات جمع البيانات مقياس الذكاء الخططي والاستبيان وكانت العينة البحث (١٥) فريق من دوري الدرجة الأولي (ب) المجموعة الثانية بشمال الصعيد عام ٢٠٠٠/٢٠٠١م وكان من أهم النتائج وجود فروق بين نظامي (٢/٤/٤)، (٢/٥/٣) في مجموع الهجمات في الشوط الثاني ومجموع الهجمات الكلي لصالح نظام (٢/٤/٤) في الجانب الأيمن (رقم ١) وعدم وجود فروق بين النظامين في مجموعات اللعب المختلفة ومجموع الهجمات في الجانب الأيسر (رقم ٢)- وجود فروق بين نظامي (٢/٤/٤) (٢/٥/٣) في قطعها منافس، خارج الملعب لصالح (٢/٥/٣).

- دراسة "عبد المحسن نكريا احمد" (٢٠٠٣م) (١٠) بعنوان "فاعلية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبي كرة القدم" (رسالة دكتوراه) ويهدف البحث إلي بهدف وضع برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية "الاسترخاء- التصور العقلي- الثقة بالنفس" للارتقاء بالأداء المهاري والخططي في كرة القدم، والتعرف علي

فاعلية استخدام بعض المهارات النفسية "الاسترخاء- التصور العقلي- الثقة بالنفس" في الارتقاء بمستوي واستخدام المنهج التجريبي واستخدام في أدوات جمع البيانات مقياس القدرة علي الاسترخاء/ مقياس التصور العقلي/ برنامج التدريب العقلي المقترح وكانت العينة تضم (٣٠) لاعبا من الناشئين لكرة القدم بمدرسة الكرة لنادي الجيش الرياضي وكانت أهم النتائج أن برنامج المهارات النفسية ذو فاعلية في الارتقاء بمستوي الأداء الخططي والهجوم في كرة القدم.

- دراسة "عدنان مقبل عون احمد" (٢٠٠٨م) (١١) بعنوان "تأثير تدريب بعض المهارات النفسية علي الأداء المهاري للاعبي كرة القدم اليمينية سن ١٥ - ١٨ سنة" (رسالة دكتوراه) وكانت تهدف الي التعرف علي تأثير تدريب بعض المهارات النفسية علي الأداء المهاري للاعبي كرة القدم واستخدام المنهج التجريبي وكانت العينة عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق نادي الشعب الرياضي بصنعاء وكان عدد العينة الفعلية (٣٠) لاعب من الفئة السنية (١٥-١٨) سنة وكان من أهم النتائج تأثير البرنامج المعد للتدريب علي المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

منهج البحث :

نظرا لطبيعة تطبيق الدراسة الحالية وللتحقق من الإجراءات العلمية المطبقة في البرنامج النفسي فقد اعتمد البحث الحالي علي المنهج الشبه تجريبي باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة من خلال تطبيق القياس القبلي لمتغير البحث وهو التصور العقلي، ثم تطبيق البرنامج النفسي ثم القياس البيئي ثم القياس البعدي للمتغير (قيد البحث) علي عينة البحث، وتم التدريب علي المبادئ الخططية الهجومية علي نفس المجموعة التجريبية.

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئ كرة القدم للمرحلة السنية مواليد (١٩٩٧م) من أندية محافظة سوهاج والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم بفرع سوهاج لكرة القدم وعددهم (١٨٠) ناشئ الموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩م ممثلين في الأندية التالية: نادي سوهاج- نادي طهطا- نادي اخميم- نادي جرجا- نادي هلال طهطا- نادي مكة المكرمة "جرجا"- نادي شبان المراغة - مركز شباب سوهاج- مركز شباب جرجا.

عينة البحث :

تم تطبيق البحث علي عينة عمدية قوامها (٣٧) لاعب من فرق الناشئين بمحافظة سوهاج مواليد (١٩٩٧) وتم توزيعهم علي النحو التالي في الجدول التالي:

جدول (١)

توزيع العينة الاستطلاعية والأساسية

العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية	
العدد	النادي	العدد	النادي
٢٠ لاعب	هلال طهطا الرياضي	١٧ لاعب	طهطا الرياضي

عينة البحث الأساسية: قوامها (٢٠) لاعب من نادي هلال طهطا الرياضي وهم جميع لاعبي الفريق وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. عينة البحث الاستطلاعية لحساب المعاملات العلمية:

وتم اختيارها من نادي طهطا الرياضي وقوامها (١٧) لاعب وهم جميع لاعبي الفريق، وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية. ضبط المتغيرات وتجانس العينة :

قام الباحث بضبط المتغيرات الشبة تجريبية التي قد تؤثر على نتائج البحث بالنسبة لعينة البحث التعرف على تأثير البرنامج النفسي المقترح وقد استلزم ذلك ضبط المتغيرات التالية:

١- تجانس العينة من حيث (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي) جدول (٢).

٢- تثبيت موعد التدريب للعينة قيد البحث.

جدول (٢)

تجانس العينة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات الالتواء والتفطح لمتغيرات (النمو- مقياس التصور العقلي- المبادئ الخطئية الهجومية) (ن=٢٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	التفطح
السن	١٧.٧٠٥٩	٠.٤٦	١٨	٠.٩٩٤-	١.١٦٦-
الطول	٦١.٠٥٨٨	٣.٠٠٩	١٧٠	٠.٢٦٧-	٠.٧٥
الوزن	١٧٠.٣٥	٤.٨٧	٦٠	٠.٠٧٣	٠.٥٩
العمر التدريبي	٤.٢٩٤١	٠.٩١٩	٤	٠.١٢٥-	٠.٩٢٣-
مقياس التصور العقلي	٧٩.٠٠٠٠	١٠.٣٠١٧٠	٨١	٠.٠٢٧-	٠.٧٠٨-
المبادئ الخطئية الهجومية	١٢٢.١٨	١٣.٨٩٣٥٠	١١٧	٠.٣٩٢	٠.٣٣٧

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (٠.٩٩٤-، ٠.٠٢٧) أي انحصرت ما بين (+٣) مما يدل على اعتدالية البيانات وتجانسها في متغيرات الدراسة للعينة الأساسية.
إجراءات البحث :

استخدم الباحث وسائل متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع البيانات المراد الحصول عليها كما يلي:
تحليل المراجع والدراسات السابقة :

قام الباحث بالاطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة مثل دراسة "عبد العظيم فرج (٢٠٠٠م)، طارق عبد المنعم (٢٠٠٣م)، عبد المحسن ذكريا احمد (٢٠٠٣م)، عدنان مقبل عون احمد" (٢٠٠٨م) بهدف :

- تحديد استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب المبادئ الخطئية الهجومية المناسبة للعبة قيد البحث.

- تحديد مدة البرنامج التدريبي، وعدد الوحدات الأسبوعية، وزمن الوحدة مرفق (٣).

استخدم الباحث تحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بالبرامج النفسية وكذلك البرامج الموضوعية للاستعانة بها في البحث الحالي.

الملاحظة العلمية :

قام الباحث باستخدام الملاحظة العلمية المقننة لتحليل بعض المباريات والكشف عن المحاولات الناجحة والمحاولات الغير ناجحة للمبادئ الخطئية الهجومية قيد البحث وذلك باستخدام: (جهاز تسجيل مرئي فيديو - كاميرا تصوير مرئي - جهاز تليفزيون) لنقل وعرض شرائط المباريات لعية الفرق قيد البحث، وقد بلغ عدد المباريات مباراة خارج الأرض ومباراة داخل الأرض للقياس القبلي، ومباراة خارج الأرض ومباراة داخل الأرض للقياس البعدى.

المقابلة الشخصية :

قام الباحث بإجراء المقابلات الشخصية مع كل من الأساتذة المتخصصين في مجالات علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي وقد استعان الباحث بعدد (٩) خبراء من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية وحلوان وأسيوط وطنطا.

وقد استعان الباحث بعدد (١٠) خبراء من الأساتذة المتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم بكليات التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية وحلوان وأسيوط وجنوب الوادي والمنيا واتحاد كرة القدم.

وتم عرض مقياس التصور العقلي عليهم، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي إعداد محمد العربي، وماجدة إسماعيل
الأدوات والأجهزة :

- جهاز رستامير لقياس الطول والوزن.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية
- جهاز عرض مرئي (تلفزيون).
- كاميرا وشرائط تسجيل مرئي لتصوير وتحليل المباريات (كاميرا فيديو).

جدول (٣)

النسبة المئوية للسادة الخبراء في مجال كرة القدم لتحديد المبادئ الخطئية الهجومية (ن = ١٠)

النسبة	المبادئ الخطئية الهجومية
٦٠%	الجري إلى الكرة لاستلامها
٦٠%	اللعب المباشر
١٠٠%	العمق في الهجوم
٨٠%	الاتساع في الهجوم
٦٠%	السند (المساعدة) في الهجوم
١٠٠%	تبادل المراكز
٩٠%	الجري الحر
٥٠%	الاختراق في الهجوم
٥٠%	احتفاظ الفريق بالكرة لفترة مناسبة
٥٠%	الزيادة العددية في منطقة الكرة
٥٠%	التغلب على مصيدة التسلل
٥٠%	المتابعة في الهجوم
٥٠%	خلق المساحات
٥٠%	المرونة في الهجوم
٥٠%	خطة التميرر الحائطية

ارتضى الباحث بنسبة ٦٠% فأكثر من المبادئ الخطئية الهجومية وفقاً لأراء السادة الخبراء واستبعد الباحث مبدأ خطة التميرر الحائطية لحصولها على نسبة ٥٠%.

الاستبيان: قام الباحث بتصميم واستخدام الاستمارات التالية :

- ١- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب المبادئ الخطئية الهجومية المناسبة للعيينة قيد البحث.
- ٢- استمارة تحليل المبادئ الخطئية الهجومية من تصميم الباحث تحتوي على المبادئ الخطئية الهجومية المرتبطة قيد البحث وهي استمارة ثنائية للمحاولات الناجحة والمحاولات الغير ناجحة لكل مبدأ بالإضافة إلى اسم اللاعب لأنها استمارة فردية لكل لاعب ومركز اللاعب الخاص به وتستخدم في تسجيل المحاولات الناجحة والمحاولات الغير ناجحة لكل لاعب على حده وفي كل مبدأ من المبادئ الخطئية الهجومية، وقد تم عرض الاستمارتين على الخبراء مرفق (٢،٣) للتعديل أو الإضافة والحذف وقد وافق عليها الخبراء بنسبة ١٠٠%.
- ٣- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد محتويات البرنامج النفسي. مرفق (٥)

الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١٨/١/٢٠١٩ إلى ٢٢/١/٢٠١٩م علي عينة عمدية من نادي طهطا الرياضي وبلغ عدد أفراد العينة ١٧ لاعب من ناشئي نادي طهطا الرياضي المسجلين بمنطقة سوهاج لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩ من خارج العينة الأساسية.

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- هدفت الدراسة الاستطلاعية إلي إيجاد المعاملات العلمية لأدوات البحث (مقياس التصور العقلي) وذلك من خلال :
- التأكد من وضوح وفهم وسهولة العبارات لكل مقياس علي حده.
 - التأكد من ملائمة وصلاحية المقاييس المستخدمة مع طبيعة أفراد العينة.
 - التأكد من وضوح التعليمات الخاصة بالمقاييس المستخدمة.

- حساب المعاملات العلمية.

- الوقوف على الشكل النهائي للاستمارة.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن إيجاد المعاملات العلمية من (صدق وثبات) للأدوات قيد البحث (مقياس التصور العقلي) والتأكد من أنه علي درجة عالية من الصدق والثبات تؤكد الثقة في النتائج التي يمكن الحصول عليها عند تطبيقه علي عينة الدراسة الأساسية.

المعاملات العلمية المستخدمة :

وتم تطبيق المعاملات العلمية لعينة التقنين على (١٧) فردا من ناشئ كرة القدم مواليد ١٩٩٧م من نادي طهطا الرياضي للموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩م من خارج عينة البحث الأساسية بهدف حساب الصدق والثبات للمقاييس المستخدمة وذلك في الفترة الزمنية من (٢/١٠/٢٠١٨) إلي (٢٨/١٠/٢٠١٨م).

- حساب المعاملات العلمية لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي :

أولاً: حساب الصدق Validity لمقياس التصور العقلي :

اعتمد الباحث في حساب صدق الاختبار على ما يلي :

- الصدق المنطقي (صدق المحكمين) Logical Validity

- تم عرض الصورة الأولية لمقياس التصور العقلي على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي (ن=٩) (مرفق ١)، وقد اشتملت تلك الصورة على (٢٤) عبارة بهدف : التأكد من مناسبة العبارات للمفهوم المراد قياسه وتم تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية للاستقرار على الصورة النهائية للاختبار.

- وفي ضوء آراء السادة الخبراء تم الموافقة علي جميع عبارات المقياس دون تعديل وتم تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية للاستقرار على الصورة النهائية للاختبار.

- الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التصور العقلي :

تم حساب الصدق لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي بطريقة الاتساق الداخلي وذلك عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس والذي يوضحه جدول (٤):

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (ن = ١٧)

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م						
*٠.٧٥٢	٢١	*٠.٧٧٠	١٦	*٠.٨٤٠	١١	*٠.٧٨٠	٦	*٠.٧٠٠	١
*٠.٧٢٥	٢٢	*٠.٧٧٢	١٧	*٠.٨٦٠	١٢	*٠.٧٨٢	٧	*٠.٧٢٢	٢
*٠.٧٦١	٢٣	*٠.٧٠١	١٨	*٠.٨٣٦	١٣	*٠.٧٧٥	٨	*٠.٧٠٥	٣
*٠.٧٦٠	٢٤	*٠.٧٧٩	١٩	*٠.٨٤٤	١٤	*٠.٧٨٤	٩	*٠.٦٩٨	٤
		*٠.٧٤٠	٢٠	*٠.٨٠٠	١٥	*٠.٧٧٩	١٠	*٠.٦٩٥	٥

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠.٣٨٨)

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس التصور العقلي، مما يدل على صدق المقياس.

ثانياً : حساب الثبات لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

تم حساب ثبات مقياس التصور العقلي عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية وإيجاد معامل الارتباط ومعامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بين التطبيقين الأول والثاني والذي يوضحه جدول (٥):

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني ومعامل الثبات لمقياس التصور العقلي (ن = ١٧)

معامل الثبات ألفا كرونباخ	قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المقياس
		ع	م	ع	م	
٠.٦٨٢	*٠.٨١٢	١٠.٣٠١٧٠	٧٩.٠٠٠٠	٨.٨٣٩٦٧	٧٧.٤٧٠٦	الدرجة الكلية

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠.٣٨٨)

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين التطبيقين (الأول والثاني) لمقياس التصور العقلي ومعامل الفاكرونباخ مما يدل على ثبات المقياس وبذلك يكون مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي على درجة عالية من الصدق والثبات تؤكد الثقة في النتائج التي يمكن الحصول عليها عند تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

جدول (٦)

يوضح التحليل لآراء الخبراء في المبادئ الخطئية الهجومية (ن=١٠)

م	المبادئ الخطئية الهجومية	التكرار	النسبة المئوية	الترتيب
١	الجري إلى الكرة لاستلامها	٦	٦٠%	الرابع
٢	اللعب المباشر	٦	٦٠%	الرابع
٣	العمق في الهجوم	١٠	١٠٠%	الأول
٤	الاتساع في الهجوم	٨	٨٠%	الثالث
٥	السند (المساعدة) في الهجوم	٦	٦٠%	الرابع
٦	تبادل المراكز	١٠	١٠٠%	الأول
٧	الجري الحر	٩	٩٠%	الثاني
٨	الاختراق في الهجوم	١٠	٥٠%	الخامس
٩	احتفاظ الفريق بالكرة لفترة مناسبة	٨	٥٠%	الخامس
١٠	الزيادة العددية في منطقة الكرة	٨	٥٠%	الخامس
١١	التغلب على مصيدة التسلل	١٠	٥٠%	الخامس
١٢	المتابعة في الهجوم	٩	٥٠%	الخامس
١٣	خلق المساحات	١٠	٥٠%	الخامس
١٤	المرونة في الهجوم	٦	٥٠%	الخامس
١٥	خطة التمير الحائطية	٥	٥٠%	الخامس

يوضح جدول رقم (٦) التحليل لآراء الخبراء في المبادئ الخطئية الهجومية وأرتضى الباحث نسبة ٦٠% واستبعد الباحث مبدأ خطة التمير الحائطية ومبدأ المرونة في الهجوم ومبدأ خلق المساحات ومبدأ المتابعة في الهجوم ومبدأ التغلب علي مصيدة التسلل ومبدأ الزيادة العددية في منطقة الكرة ومبدأ احتفاظ الفريق بالكرة لفترة مناسبة ومبدأ الاختراق في الهجوم لحصولهم علي نسبة ٥٠%.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	التفالم
مقياس التصور العقلي	٧٩.٠٠٠٠	١٠.٣٠١٧٠	٨١	-٠.٠٢٧	-٠.٧٠٨
المبادئ الخطئية الهجومية	١٢٢.١٨	١٣.٨٩٣٥٠	١١٧	-٠.٣٩٢	-٠.٣٣٧

موضوعية استمارة تحليل المبادئ الخطئية الهجومية قيد البحث :

قام الباحث بالتصوير بكاميرا فيديو إحدى المباريات خارج عينة البحث، ثم قام بتحليل المباراة بنفسه ومساعديه، ثم عرض المباراة على أحد الزملاء المساعدين لتحليل أداء نفس اللاعبين، ثم قام بجمع البيانات للمرة الأولى والثانية والتي أظهرت نفس النتائج.

خطوات إعداد البرنامج النفسي المقترح :

قبل وضع البرنامج النفسي كان من الضروري تحديد هدف البرنامج والأسس التي يجب إتباعها عند وضع البرنامج النفسي وهي كالتالي:

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلي التعرف علي تأثير برنامج باستخدام التصور العقلي علي تحسين مستوي أداء بعض المبادئ الخطئية الهجومية لدى ناشئ كرة القدم مواليد (١٩٩٧م) بمحافظة سوهاج.

أسس إعداد البرنامج النفسي:

- يحقق روح التعاون والعمل الجماعي.
- يتناسب مع الزمن المحدد.
- التكامل بين وحدات البرنامج بمكوناته النفسية.
- ملائمة البرنامج النفسي لمرحلة ناشئ كرة القدم مواليد ٢٠ سنة.
- يناسب ميول ورغبات لاعبي كرة القدم حيث إن البرنامج النفسي يشوق اللاعب من حيث انه برنامج جديد علي لاعبي كرة القدم بالأقاليم.

الفئة المستهدفة :

ناشئ كرة القدم مواليد (١٩٩٧م) بمحافظة سوهاج.

طبيعة البرنامج :

للبرنامج طبيعة نوعية تتمثل في اكتساب وتعليم عدد من المهارات النفسية.

محتوي البرنامج التدريبي:

وحدات تدريبية من المهارات النفسية متمثلة في :

- التصور العقلي باستخدام التصور العام
- المدة الزمنية للبرنامج ٣ شهور ويتم إجراء قياسات قبلية قبل بدء تطبيق البرنامج النفسي وبينية أثناء تطبيق البرنامج النفسي بعد شهر وبعدي في نهاية تطبيق البرنامج لتحديد مقدار التقدم في البرنامج ونسبة التحسن فيه.
- مدة الوحدة التدريبية " الزمن " ٢٠ دقيقة

- والوحدات التدريبية تشمل :

- فترة التدريب الأساسية (النفسية) (١٥ دقيقة) - فترة التهيئة (٥ دقائق)

استطلاع رأي الخبراء في مدى تحقيق البرنامج النفسي المقترح للهدف منه

تم بناء البرنامج النفسي المقترح الذي احتوي علي (٣٥) وحدة تدريبية علي مدار (١٢) أسبوع متتالية بمعدل (٢) وحدات تدريبية أسبوعيا وكانت تنفذ تلك الوحدات عقب التدريب مباشرة (من الساعة ٤.٣٠ إلي الساعة ٥.٠٠ مساء) وزمن الوحدة التدريبية ٢٠ دقيقة، ثم قام الباحث بعرض البرنامج في صورته المبدئية مرفق (٨) علي عدد ٩ خبراء في مجال علم النفس الرياضي وذلك للتعرف علي مدى توافق محتوى البرنامج مع الهدف ومتغيرات البحث النفسية والزمن اللازم للتنفيذ ومدى ملائمة الأنشطة المختارة مع توجهات ورغبات عينة البحث، وقد تم تعديل البرنامج المقترح في صورة الشكل النهائي للبرنامج القابلة للتجريب وصولا إلي الشكل النهائي للبرنامج مرفق (٩) وقد تم

التأكد من توافق محتوى البرنامج النفسي مع هدف البرنامج ومتغيرات البحث النفسية.

ثانياً: إجراءات الدراسة الأساسية
القياسات القبلية :

تم تطبيق القياسات القبلية علي أفراد عينة الدراسة الأساسية كما في جدول (٧) :

جدول (٧)

اليوم	التاريخ	طبيعة القياس
السبت والاحد	٢٠١٨/٩/١، ٢	تطبيق مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي علي عينة الدراسة الأساسية.

تطبيق البرنامج النفسي (المقترح) :

تم تطبيق البرنامج في الفترة من الاثنين الموافق ٢٠١٨/١٠/١م إلي الاحد الموافق ٢٠١٨/١٢/١٦م لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٢) وحدات تدريبية أسبوعياً أي (٣٥) وحدة تدريبية، بواقع زمني (٢٠) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة.

القياسات البينية :

بعد شهر من بداية تطبيق البرنامج النفسي يتم القياس البيني لمتغيرات الدراسة وذلك علي النحو التالي لتحديد مقدار التقدم في البرنامج النفسي المقترح والجدول (٨) يوضح مواعيد القياسات البينية للدراسة الأساسية.

جدول (٨)

الفترة الزمنية للقياسات البينية للدراسة الأساسية.

اليوم	التاريخ	طبيعة القياس
السبت والأحد	٢٠١٥/١١/٣، ٤	عرض مقياس التصور العقلي علي عينة الدراسة الأساسية

القياسات البعدية :

بعد انتهاء تطبيق البرنامج تم تطبيق القياسات البعدية كما في جدول (٩)

جدول (٩)

طبيعة القياس	التاريخ	اليوم
عرض مقياس التصور العقلي علي عينة الدراسة الأساسية	٢٠١٨ / ١٢ / ٢٠، ١٩ م	الأربعاء والخميس

خطة المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

استخدام الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات لتحقيق

أهداف الدراسة، والتي يمكن تحديدها كما يلي :

١- الإحصاء الوصفي والذي اشتمل على :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الالتواء.
- التقطح.
- الوسيط.
- معامل ارتباط بيرسون.
- معادلة ألفا كرونباك.
- النسبة المئوية.

٢- الإحصاء المقارن والذي اشتمل على :

- تحليل التباين
- دلالة الفروق الإحصائية باستخدام الفروق بين المتوسطات الحسابية اقل فرق معنوي L.S.D.

- اختبار دلالة الفروق (ف) F-Test

عرض النتائج :

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه وخطوات المنهج الشبة التجريبي المستخدم والإطار النظري والدراسات السابقة وفي حدود خصائص عينة البحث وأدوات جمع البيانات التي تم الاعتماد عليها ومعالجتها إحصائياً والنتائج التي تم عليها البحث. يتبع الباحث منطقية المناقشة من خلال الترتيب الطبيعي لنتائج الإحصاء الوصفي كالتالي :

أ- نتائج الإحصاء الوصفي

جدول (١٠)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات الالتواء والتفطح

لعبارات مقياس التصور العقلي للقياس القبلي والبيني والبعدي (ن=٢٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات الالتواء والتفطح لعبارات مقياس التصور العقلي للقياس البعدي					المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات الالتواء والتفطح لعبارات مقياس التصور العقلي للقياس البيني					المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات الالتواء والتفطح لعبارات مقياس التصور العقلي للقياس القبلي					
التفطح	الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التفطح	الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التفطح	الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
-	-	٤.٠٠٠٠	٥٨٧١٤.	٤.٣٥٠٠	-٩٩٩.-	-	٤.٠٠٠٠	١.٠٠٥٢٥	٣.٨٠٠٠	-	-	٣.٠٠٠٠	١.١٩٠٩٧	٣.٥٠٠٠	١٤
-٥٥٢.	-٢١٢.				-٢٤٩.					-٣٦٥.	-٣١٣.				
-	-	٥.٠٠٠٠	٦٠٦٩٨.	٤.٥٠٠٠	-٣٧١.-	-	٤.٠٠٠٠	٩١٠٤٧.	٣.٧٥٠٠	-	-	٣.٠٠٠٠	١.٠٠٠٠٠	٢.٥٠٠٠	٢٤
-٢١٢.	-٧٨٥.				-٣٧٨.					-٩٢١.	-١٧٥.				
-٢.٠١٨-	-	٥.٠٠٠٠	٥٠٢٦٢.	٤.٦٠٠٠	٠.٦٨.	-١.٠١٧-	٤.٠٠٠٠	١.٠٥٠٠٦	٤.٠٥٠٠	-	-	٣.٥٠٠٠	١.٣١٦٨٩	٣.٤٥٠٠	٣٤
-٤٤٢.										-٢٢٢.	-٦٤٨.				
-٢.٠١٨-	-	٥.٠٠٠٠	٥٠٢٦٢.	٤.٦٠٠٠	-٧١٦.-	-	٤.٠٠٠٠	١.٠٥٠٠٦	٤.٠٥٠٠	-	٠.١٢.	٣.٠٠٠٠	١.٢٠٩٦١	٢.٩٠٠٠	٤٤
-٤٤٢.					-٧١٤.					-٦٢١.					
-	-	٤.٠٠٠٠	٦٣٨١٧.	٤.٢٥٠٠	-١٥٩.-	-	٤.٠٠٠٠	٩٧٣٣٣.	٤.٠٠٠٠	١٥١.	-	٤.٠٠٠٠	٧٥٩١٥.	٣.٥٥٠٠	٥٤
-٤٣٩.	-٢٥٣.				-٢٦١.					-٥٨٧.					
٢.٠٠٠٠	-١.٤٧٢-	١.٠٠٠٠	٢٢٣٦١.	٩٥٠٠.	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠٠	١.٠٠٠٠٠	٢.٠٠٠٠	-١.٤٧٢-	١.٠٠٠٠	٢٢٣٦١.	٩٥٠٠.	٦٤
-١.٧١٦-	٦٨١.	٤.٠٠٠٠	٤٨٩٢٦.	٤.٣٥٠٠	-٣٦٠.-	-	٤.٠٠٠٠	١.٠٥٠٠٦	٣.٩٥٠٠	-	١.٠٧.	٣.٠٠٠٠	١.١٨٢١٠	٢.٨٥٠٠	٧٤
-١.٣٣٥-	٠.٠٠٠	٤.٥٠٠٠	٥١٢٩٩.	٤.٥٠٠٠	٩٢٥.	-	٤.٠٠٠٠	٧٤٥١٦.	٣.٨٥٠٠	-١.١٣٤-	-	٢.٥٠٠٠	١.٠٤٦٣٠	٢.٤٠٠٠	٨٤
					-٥٩١.					-١١٢.					
-١.٧١٦-	-	٥.٠٠٠٠	٤٨٩٢٦.	٤.٦٥٠٠	-٣٢٠.-	-	٤.٠٠٠٠	٦٨٦٣٣.	٤.٠٥٠٠	-١.١٤٨-	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠٠	١.٢٣٧٧١	٣.٠٠٠٠	٩٤
-٦٨١.					-١٦٢.										
-٢.٠١٨-	-	٥.٠٠٠٠	٥٠٢٦٢.	٤.٦٠٠٠	١.٥٢٦	-١.٤٤٩-	٥.٠٠٠٠	٨٨٢٥٨.	٤.٤٠٠٠	-	-	٤.٠٠٠٠	١.٢٧١٧١	٣.٧٥٠٠	١٠٤
-٤٤٢.										-٥٢٧.	-٧٢٢.				
٤.٦٨١	-١.٧١٦-	٤.٠٠٠٠	٩٦٧٩١.	٤.١٠٠٠	١.٣٨٩	-	٤.٠٠٠٠	٧٨٨٠٧.	٤.١٠٠٠	-	-	٣.٠٠٠٠	١.٢٠٩٦١	٣.١٠٠٠	١١٤
					-٩٠٣.					-١٣٥.	-٢١٠.				
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠٠	١.٠٠٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠٠	١.٠٠٠٠٠	٢.٧٧٦	-٢.١٢٣-	١.٠٠٠٠	٣٦٦٣٥.	٨٥٠٠.	١٢٤
-٢.٠١٨-	٤٤٢.	٤.٠٠٠٠	٥٠٢٦٢.	٤.٤٥٠٠	-٣٩١.-	-	٤.٠٠٠٠	٩٣٣٣٠.	٤.١٥٠٠	-١.٠٤١-	-	٣.٠٠٠٠	١.٣٣٢٧٨	٣.٢٥٠٠	١٣٤
					-٧٥٦.					-١٠٥.					
-١.٧١٦-	٦٨١.	٤.٠٠٠٠	٤٨٩٢٦.	٤.٣٥٠٠	-٧٤٤.-	-	٤.٠٠٠٠	٦٩٥٨٥.	٤.٢٠٠٠	-	-	٣.٠٠٠٠	١.٢٥٦٥٦	٣.٠٠٠٠	١٤٤
					-٢٩٢.					-٩٣١.	-٥٢١.				
-٢.١٣٥-	٠.٠٠٠	٤.٥٠٠٠	٥١٢٩٩.	٤.٥٠٠٠	٢.٩٧٩	-١.٤٤٥-	٤.٠٠٠٠	٧٣٢٧٠.	٤.٣٠٠٠	٣١٩.	٣٠٢.	٣.٠٠٠٠	١.٠٥١٣١	٢.٥٠٠٠	١٥٤
-٢.١٣٥-	٠.٠٠٠	٤.٥٠٠٠	٥١٢٩٩.	٤.٥٠٠٠	-٥٢٣.-	-	٤.٠٠٠٠	٩٥١٤٥.	٣.٨٠٠٠	-١.٠٢١-	-	٣.٠٠٠٠	١.٢٧٢٦٧	٣.١٠٠٠	١٦٤
					-٢٧٥.					-٣٣٤.					
-	-	٤.٠٠٠٠	٥٧١٢٤.	٤.٣٠٠٠	-٢٢١.-	-	٤.٠٠٠٠	١.٠٠٠٠٠	٣.٥٠٠٠	٠.٦٧.	-	٣.٠٠٠٠	١.٠٠٧١٥	٢.٩٠٠٠	١٧٤
-٣٩٥.	-٠.٣٨.				-٥٢٦.					-٣٥٤.					
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠٠	١.٠٠٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠٠	١.٠٠٠٠٠	٢.٠٠٠٠	-٢.٥٧٢-	١.٠٠٠٠	٢٢٣٦١.	٩٥٠٠.	١٨٤
-٢.١٣٥-	٠.٠٠٠	٤.٥٠٠٠	٥١٢٩٩.	٤.٥٠٠٠	-٨٤٤.-	-	٤.٠٠٠٠	١.٠٥٢٣١	٣.٨٠٠٠	-	٥٥٨.	٢.٥٠٠٠	١.٢٣٥٤٤	٢.٥٠٠٠	١٩٤
					-٤٥٣.					-١٥٢.					

تابع جدول (١٠)
يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات الالتواء والتفطح
لعبارات مقياس التصور العقلي للقياس القبلي والبيني والبعدي (ن=٢٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات الالتواء والتفطح					المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات الالتواء والتفطح					المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات الالتواء والتفطح لعبارات مقياس التصور العقلي للقياس القبلي				
لعبارة مقياس التصور العقلي للقياس البيني					لعبارة مقياس التصور العقلي للقياس البيني					لعبارة مقياس التصور العقلي للقياس البيني				
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	التفطح	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	التفطح	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	التفطح
٢٦٥٠	١٣٤٨٤٩	٣٠٠٠٠	١٤٦	-١٠٠٧	٤١٠٠٠	٩٦٧٩١	٤١٠٠٠	-٩٩١	٣٣٥	٤٥٥٠٠	٥١٠٤٢	٥٠٠٠٠	-٢١٨	-
٣٠٥٠٠	١٢٧٦٣٠	٣٠٠٠٠	٢٣٥	-٧٩٣	٤٢٠٠٠	٨٣٥١٠	٤٠٠٠٠	-	١٠٠٨٠	٤٥٥٠٠	٥١٢٩٩	٤٥٥٠٠	٠٠٠٠	-٢٠١٨٣
٣٣٠٠٠	١٠٣١١٠	٣٥٠٠٠	-٣٨	-	٣٨٥٠٠	١٠٣٩٩٩	٤٠٠٠٠	-٦٧	-	٤٤٠٠٠	٥٠٢٢٢	٤٤٠٠٠	٤٤٢	-٢٠٢٤٥
٣١٥٠٠	١١٨٢١٠	٣٠٠٠٠	-١٠٧	-٣٨٧	٤٠٥٠٠	٨٢٥٥٨	٤٠٠٠٠	-٢٢٢	٥٣٤	٤٥٥٠٠	٦٨٨٢٥	٤٥٥٠٠	-١٠٧٦	٠٨٣
٩٠٠٠	٣٠٧٧٩	١٠٠٠٠	-	-٢٠٨٨٨	٢٠٢٧	١٠٠٠٠	١٠٠٠٠	١٠٠٠٠	١٠٠٠٠	١٠٠٠٠	١٠٠٠٠	١٠٠٠٠	١٠٠٠٠	٠٠٠
٦٣٠٠٠	٨٠٧٢٢٨	٦٣٠٠٠	٣٢١	-٧١١	٨٣٩٥٠٠	١٩٨٦١٤	٨٤٠٠٠٠	-٣٧١	-	٩٢٩٥٠٠	٢٠٨١٨١٤	٩٢٩٥٠٠	-٣٥١	-٣٢٣

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (٢.٨٨ - ٠.٠١٢) أي انحصرت ما بين 3_{+} مما يدل على اعتدالية البيانات في عبارات مقياس التصور العقلي للقياس القبلي.

وأيضاً يتضح أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (٠.٤٤ - ١.٤٤) أي انحصرت ما بين (3_{+}) مما يدل على اعتدالية البيانات في عبارات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي للقياس البيني.

وأيضاً يتضح أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (٢.٤٧، ٠.٠٠٠) أي انحصرت ما بين (3_{+}) مما يدل على اعتدالية البيانات في عبارات مقياس التصور العقلي للقياس البيني.

سوف يتم عرض النتائج من خلال فروض الدراسة:

الفرض الأول "يؤثر برنامج باستخدام التصور العقلي تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى مهارة التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم من خلال القياسات (القبليّة والبينيّة والبعديّة) لصالح القياسين البيني والبعدي" وللتحقق من صحة الفرض

الأول تم تحليل التباين بين القياسات الثلاث لأفراد عينة البحث في مقياس التصور العقلي ثم حساب حجم الأثر والجدول رقم (١١) يوضح ذلك:

جدول (١١)

حجم الأثر بين قياسات البحث الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) في مقياس التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم (ن = ٢٠)

المقياس	قيمة ف	الدلالة	حجم الأثر	الدلالة
مقياس التصور العقلي	١٤٩.٥٩	دال	٠.٨٤	كبير

قيمة (ف) عند درجتي حرية (٢، ٥٧) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٣.١٥ يتضح من جدول (١١) أن قيمة (ف) جاءت دالة إحصائيا بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية- البينية- البعدية) في مقياس التصور العقلي، وبلغت أيضا قيمة حجم الأثر للتصور العقلي ٠.٨٤ وهي قيمة كبيرة تدل على مقدار تأثير البرنامج باستخدام التصور العقلي علي تحسين مستوي مهارة التصور العقلي لدي لاعبي كرة القدم من خلال القياسات (القبلية والبينية والبعدية) لصالح القياسين البيني والبعدية.

وقام الباحث بتحليل التباين بين القياسات الثلاث لأفراد عينة البحث في

مقياس التصور العقلي ويوضحه جدول (١٢):

جدول (١٢)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية- البينية- البعدية) في مقياس التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم (ن = ٢٠، ن = ٢، ن = ٣)

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
مقياس التصور العقلي	بين المجموعات	٨٨٠٠.٦٣٣	٢	٤٤٠٠.٣١	١٤٩.٥٩	دال
	داخل المجموعات	١٦٧٦.٧٠٠	٥٧	٢٩.٤١٦		
	المجموع	١٠٤٧٧.٣٣	٥٩			

قيمة (ف) عند درجتي حرية (٢، ٥٧) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٣.١٥

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة (ف) جاءت دالة احصائيا بين قياسات البحث الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) في مقياس التصور العقلي. وسوف يستخدم الباحث اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لايجاد الفروق بين القياسات الثلاث والذي يوضحه جدول (١٣).

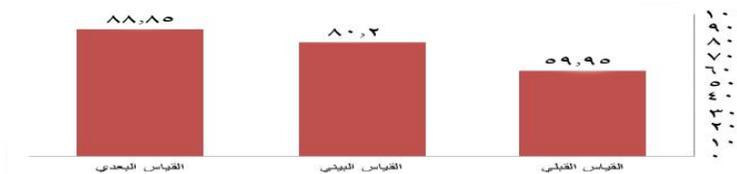
جدول (١٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات الثلاث (القبلية- البينية- البعدية) في مقياس التصور العقلي باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لدي لاعبي كرة القدم (ن=٢٠)

القياسات	المتوسط الحسابي	القياس القبلي	القياس البيني	القياس البعدي
القياس القبلي	٥٩.٩٥٠٠		*٢٠.٢٥	*٢٨.٩٠
القياس البيني	٨٠.٢٠٠٠			*٨.٦٥
القياس البعدي	٨٨.٨٥٠٠			

يتضح من جدول (١٣) انه توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي و البيني لصالح القياس البيني، كما توجد فروق بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي، كما توجد فروق بين القياسين البيني و البعدي لصالح القياس البعدي

وشكل (١) يوضح المتوسطات الحسابية لقياس البحث الثلاث في مقياس التصور العقلي.



شكل (١)

المتوسطات الحسابية لقياسات البحث الثلاث في مقياس التصور العقلي

كما تم إيجاد قيم متوسط الفروق بين القياسين (القبلي- البعدي) في مقياس التصور العقلي والذي يوضحه جدول (١٤).

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدي لمقياس التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم (ن=٢٠)

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
	م	ع	م	ع
مقياس التصور العقلي	٥٩.٩٥٠٠	٨.٤٨٢.٠٢	٨٨.٨٥٠٠	٣.٦٠٢٢٧

قيمة (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١٤.٠٣

يتضح من جدول (١٤) إن المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمقياس التصور العقلي بلغ (٥٩.٩٥٠، ٨٨.٨٥٠) وأيضاً الانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي لمقياس التصور العقلي بلغ (٨.٤٨٢، ٣.٦٠٢)، وبلغت قيمة (ت) ١٤.٠٣

الفرض الثاني "يؤثر برنامج باستخدام التصور العقلي تأثيراً إيجابياً علي تحسين مستوي أداء المبادئ الخطئية الهجومية لدي لاعبي كرة القدم من خلال القياسات (القبليّة والبعديّة) لصالح القياس البعدي" وللتحقق من صحة الفرض الثاني تم استخدام اختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في مقياس المبادئ الخطئية الهجومية، ثم حساب حجم الأثر والجدول رقم (١٥) يوضح ذلك:

جدول (١٥)

حجم الأثر بين قياسات البحث القبليّة- البعديّة (في المبادئ الخطئية الهجومية (ن=٢٠)

المقياس	قيمة ت	الدلالة	حجم الأثر	الدلالة
المبادئ الخطئية الهجومية	٧.٦٤	دال	٠.٨٣	كبير

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة (ت) جاءت دالة إحصائياً بين قياسات البحث (القبليّة- البعديّة) في المبادئ الخطئية الهجومية، وبلغت أيضاً قيمة

حجم الأثر (٠.٨٣) وهي قيمة كبيرة تدل على مقدار تأثير البرنامج لبعض المهارات النفسية تأثيرا ايجابيا علي تحسين مستوي أداء المبادئ الخططية الهجومية لدي لاعبي كرة القدم من خلال القياسات (القبلية والبعدي) لصالح القياس البعدي.

الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمبادئ الخططية الهجومية للمحاولات الناجحة لدي ناشئ كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن لمهارة التصور العقلي لدي ناشئ كرة القدم في القياسات (القبلية والدينية والبعدي) لصالح القياسين (البيني والبعدي) وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن للمبادئ الخططية الهجومية لدي ناشئ كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي والجدول رقم (١٦) يوضح ذلك:

جدول (١٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدي للمبادئ الخططية الهجومية في المحاولات الناجحة لدي لاعبي كرة القدم (ن=١٣)

الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	القياس	المبادئ الخططية الهجومية
دال	٢.٧٤	١.٤٥٠٠٢	١٠.٤٦١٥	١٣	قبلي	الجري إلي الكرة لاستلامها
		٩٢٦٨١.	١١.٧٦٩٢	١٣	بعدي	
دال	٣.٥٢	١.٧٥٠٤٦	٨.٣٠٧٧	١٣	قبلي	اللاعب المباشر
		١.٧٠٢١٩	١٠.٦٩٢٣	١٣	بعدي	
دال	٥.١٩	١.١٨٢١٣	٩.٣٠٧٧	١٣	قبلي	العمق في الهجوم
		١.٢٣٥١٧	١١.٧٦٩٢	١٣	بعدي	
دال	٤.٧٢	١.٤٦٣٢٢	٩.١٥٣٨	١٣	قبلي	الاتساع في الهجوم
		٨٦٩٧٢.	١١.٣٨٤٦	١٣	بعدي	

تابع جدول (١٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسيين القبلي والبعدي
للمبادئ الخطئية الهجومية في المحاولات الناجحة لدي لاعبي كرة القدم
(ن=١٣)

المبادئ الخطئية الهجومية	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
السند في الهجوم	قبلي	١٣	٩.٤٦١٥	١.٧٦١٤١	٢.٣٧	دال
	بعدي	١٣	١٠.٨٤٦٢	١.١٤٣٥٤		
تبادل المراكز	قبلي	١٣	٨.٦٩٢٣	١.١٨٢١٣	٤.١٣	دال
	بعدي	١٣	١٠.٦١٥٤	١.١٩٢٩٣		
الجرى الحر	قبلي	١٣	٩.٠٧٦٩	١.٣٨٢١٢	٤.٠٦	دال
	بعدي	١٣	١١.٠٠٠٠	١.٠٠٠٠٠		
	بعدي	١٣	١٣٨.٢٣	٧.٠٩٦٤١		

قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٥.١٩)

حيث ن = ١٣ وهو عدد اللاعبين المشاركين في المباراة ١٠ لاعبين +
٣ لاعبين تبديل ويستثنى حارس المرمى لأنه لا توجد له مبادئ خطئية
هجومية

يتضح من جدول (١٦) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي
القياسيين القبلي والبعدي للمحاولات الناجحة في المبادئ الخطئية الهجومية
للمهارات الفرعية والمجموع الكلي للمبادئ لصالح القياس البعدي، عدا المبدأ
المتابعة في الهجوم ومبدأ التغلب علي مصيدة التسلل فلا توجد فروق بين
القياسيين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
وأيضا تفسير لنسب التحسن للمهارات النفسية بين القياسات الثلاث
(القبلي والبيني والبعدي).

جدول (١٧)
نسبة التحسن في مقياس التصور العقلي (ن=٢٠)

المقياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البيني	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن للقياسين القبلي - البيني	نسبة التحسن للقياسين البيني - البعدي	نسبة التحسن للقياسين القبلي - البعدي
مقياس التصور العقلي	٥٩.٩٥	٨٠.٢	٨٨.٨٥	%٣٣.٧٧	%١٠.٧٨	%٤٨.٢٠

يتضح من جدول (١٧) أن نسبة التحسن بين القياسين (القبلي - البيني) لمقياس التصور العقلي بلغت (%٣٣.٧٧) لصالح القياس البيني وبين القياسيين (البيني - البعدي) (%١٠.٧٨) لصالح القياس البعدي، والقياسيين (القبلي - البعدي) (%٤٨.٢٠) لصالح القياس البعدي.

وأيضاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن للمبادئ الخطئية الهجومية لدى ناشئ كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وللتحقق من ذلك تم إيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المبادئ الخطئية الهجومية والذي يوضحها جدول (١٨):

جدول (١٨)
نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المبادئ الخطئية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم (ن=٢٦)

المبادئ الخطئية الهجومية	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن للقياسين القبلي - البعدي
الجزري إلى الكرة لاستلامها	١٠.٤٦١٥	١١.٧٦٩٢	%١٢.٥٠
للعب المباشر	٨.٣٠٧٧	١٠.٦٩٢٣	%٢٨.٧٠
العمق في الهجوم	٩.٣٠٧٧	١١.٧٦٩٢	%٢٦.٤٥
الاتساع في الهجوم	٩.١٥٣٨	١١.٣٨٤٦	%٢٤.٣٧
السند في الهجوم	٩.٤٦١٥	١٠.٨٤٦٢	%١٤.٦٤
تبادل المراكز	٨.٦٩٢٣	١٠.٦١٥٤	%٢٢.١٢
الجزري الحر	٩.٠٧٦٩	١١.٠٠٠٠	%٢١.١٩

يتضح من جدول (١٨) أن نسبة التحسن بين القياسين (القبلي- البعدي) بلغت لمجموع المبادئ الخطئية الهجومية ١٩.٤١%، و $n = 26$ تعني انه تم اختيار مجموع اللاعبين في المبارتين وكان مجموع اللاعبين في المباراة الواحدة ١٣ لاعب في مبارتان داخل الأرض ومبارتان خارج الأرض.

مناقشة النتائج :

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه وخطوات المنهج الشبة التجريبي المستخدم والإطار النظري والدراسات السابقة وفي حدود خصائص عينة البحث وأدوات جمع البيانات التي تم الاعتماد عليها ومعالجتها إحصائيا والنتائج التي تم عليها البحث. يتبع الباحث منطقية المناقشة من خلال الترتيب الطبيعي لفروض الدراسة كالتالي :

أ- مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الأول :

الفرض الأول "يؤثر برنامج باستخدام التصور العقلي تأثيرا ايجابيا علي تحسين مستوى مهارة التصور العقلي لدي ناشئ كرة القدم من خلال القياسات (القبلية والبينية والبعدي) لصالح القياسين البيني والبعدي"

ويتضح من الجداول أرقام (١٠، ١١، ١٢) والشكل رقم (٢) انه: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى ناشئ كرة القدم في مقياس التصور العقلي لصالح القياس البعدي حيث بلغ متوسط القياس القبلي (٥٩.٩٥)، ومتوسط القياس البعدي (٨٨.٨٥)، وان نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٤٨.٢٠%).

ويرجع الباحث الفروق في التصور العقلي إلى أن عينة البحث عند ممارستها للبرنامج لمدة ثلاث شهور ساعد أفراد عينة البحث على الشعور بقيمته وتقديره المتبادل لقيمة الآخرين وزاد من رغبته المتزايدة في إقامة علاقات مع المحيطين به، ويرجع الباحث هذا التحسن إلى التدريب الذي تضمنه البرنامج وان عمليات التدريب تحسن من قوة العمليات العصبية وتزيد من

معدلاتها والتصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط للعضلات العاملة في تلك المهارة، ربما يكون محدودا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي إلي تلك العضلات وبالتالي فان التصور العقلي يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية في مواقف اللعب والمنافسة.

كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبيني) لصالح القياس البيني لناشئ كرة القدم في التصور العقلي حيث أن بلغ متوسط القياس القبلي (٥٩.٩٥) ومتوسط القياس البيني (٨٠.٢) وان نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبيني (٣٣.٧٧%) وذلك نظراً للتأثير الإيجابي الذي أظهره البرنامج في الشهر الأول حيث هياً للاعبين تعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب وإعداد لتطبيق ذلك في المواقف المتعددة والمتغيرة وأيضا إلمام اللاعب بمعرفه إن التصور العقلي يمكن أن يؤثر علي وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا مثل دقات القلب، التنفس، وضغط الدم، ودرجة حرارة الجلد كما هو الحال في عمليات التأمل نظرا لان هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفسيولوجية للاعب.

كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (البيني والبعدي) لصالح القياس البعدي لدى ناشئ كرة القدم فى التصور العقلي حيث بلغ متوسط القياس البيني (٨٠.٢) ومتوسط القياس البعدي (٨٨.٨٥) ونسبة التحسن بين القياسين البيني والبعدي (١٠.٧٨%) وهذا يؤكد على التأثير الايجابي الذي حدث بعد تطبيق البرنامج لمدة ثلاث شهور متتالية مما يدل على تحسن التصور العقلي لدي اللاعبين عينة البحث وأيضا التمرين علي بعض المهارات النفسية مثل مهارة التحكم في الانتباه ومهارات الاسترخاء ومهارة التنشيط وغيرها من المهارات النفسية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالقدرة

علي التصور العقلي، وأيضا المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب إن يكون وعيا ومدركا بما يدور في داخله ومن حوله وكذلك مساعدة اللاعب علي الاسترخاء بهدف التحكم في الضغط والقلق والاستثارة وكذلك تركيز الانتباه علي تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما أشار إليه "أسامة راتب (٢٠٠٠م)، محمد شمعون (٢٠٠١م)، محمد علاوي" (٢٠٠٢م) (٥) علي أهمية التصور في المجال الرياضي حيث يساهم في تحسين مستوي الثقة بالنفس والتفكير الايجابي بغرض حل المشاكل، والتحكم في مستوي اليقظة والتحكم في قلق المنافسة الرياضية والأعداد للمنافسة ومراجعة تحليل الأداء سواء بالنسبة للأداء الذي يقوم به اللاعب أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه والملاحظة العقلية لنقاط الضعف في أداء المنافسين وتثبيت مستوي الأداء العقلي أثناء فترات الإصابة.

مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الثاني :

يؤثر برنامج باستخدام التصور العقلي تأثيرا ايجابيا علي تحسين مستوي أداء المبادئ الخططية الهجومية لدي ناشئ كرة القدم من خلال القياسات (القبلية والبينية والبعدي) لصالح القياسين البيني والبعدي.

يتضح من جدول (١٤) إن: قيمة (ت) جاءت دالة إحصائيا بين قياسات البحث (القبلية- البعدية) في المبادئ الخططية الهجومية، وبلغت أيضا قيمة حجم الأثر (٠.٨٣) وهي قيمة كبيرة تدل على مقدار تأثير البرنامج لبعض المهارات النفسية تأثيرا ايجابيا علي تحسين مستوي أداء المبادئ الخططية الهجومية لدي ناشئ كرة القدم من خلال القياسات (القبلية والبعدي) لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلي فاعلية البرنامج النفسي متمثلاً في مهارة التصور العقلي ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير المباشر لمكونات البرنامج

النفسي والتي ساهمت في تحسين اللياقة النفسية لفئة ناشئ كرة القدم وتحسين أبعاد الصحة النفسية ويدل ذلك على تنوع البرنامج النفسي بما يتماشى مع رغبات ناشئ كرة القدم وحاجتهم للحركة وتغيير نمط الحياة نحو أسلوب أفضل حياة صحية ونفسية، بالإضافة إلى أن البرنامج تضمن جماعية في الأداء مما جعلهم يشعرون بالجماعة والتخلص من المظاهر السلبية بما جلب لهم الشعور بالراحة والسعادة وهو الهدف الأسمى للبرنامج النفسي وجعلهم يقبلون على البرنامج، مما أدى إلى زيادة التصور العقلي لديهم ونسبة التحسن هذه جيدة ومقبولة في إطار مدة البرنامج التي بلغت ثلاث أشهر حيث كان هناك تغير ملحوظ عند لاعبي كرة القدم في الحالة النفسية الأولية لهم وهذا يتضح في علاقتهم بالآخرين والثبات الانفعالي في المواقف التي يقابلونها وأيضاً قلة شعورهم بالتوتر والخوف وعدم الثقة بالنفس ومشاركتهم الايجابية البناءة في محتويات البرنامج كل ذلك أدى إلى قلة شعورهم بالانطواء والعزلة، ومشاركة اللاعبين في برنامج يحمل في مضمونه البعد النفسي يجعل عنده المقدرة على مواجهة المواقف الحياتية المؤلمة وكذلك المواقف الاجتماعية ويجعله أيضاً يعمل على تحسين الصحة النفسية وقلة اختلال الشخصية ويجعله يتقبل رأى الآخرين ويتناغم معهم وهذا ما قدمه البرنامج النفسي وعمل على تحسينه.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما أشار إليه ويرى "مفتى إبراهيم" (١٩٨٥م) أن المبادئ الخطئية الهجومية تتأثر باللياقة البدنية والنفسية والذهنية للاعبين كما تؤثر في مراحل الهجوم وبالتالي في فاعليته الإنتاجية (٢٠ : ١٥)

مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الثالث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمبادئ الخطئية الهجومية للمحاولات الناجحة لدي ناشئ كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس

البعدي وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن في التصور العقلي لدي ناشئ كرة القدم في القياسات (القبلية والبيئية والبعدي) لصالح القياسين (البيئي والبعدي) وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن للمبادئ الخطئية الهجومية لدي ناشئ كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي

توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمبادئ الخطئية الهجومية للمحاولات الناجحة لدي ناشئ كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي

يتضح من جدول رقم (١٦) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمحاولات الناجحة في المبادئ الخطئية الهجومية للمهارات الفرعية والمجموع الكلي للمبادئ لصالح القياس البعدي، عدا مبدئ المتابعة في الهجوم و التغلب علي مصيدة التسلل عدم وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

وأيضاً وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية في جميع للمبادئ الخطئية الهجومية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة لكل منها على الترتيب في مبدأ الجري الي الكرة لاستلامها (٢.٧٤)، ومبدأ اللعب المباشر (٣.٥٢) ومبدأ العمق في الهجوم (٥.١٩) ومبدأ الاتساع في الهجوم (٤.٧٢) ومبدأ السند في الهجوم (٢.٣٧) ومبدأ تبادل المراكز (٤.١٣) ومبدأ الجري الحر (٤.٠٦)، وقد أظهرت تلك الفروق نسبة التحسن لكل من المبادئ الخطئية الهجومية مقدارها بين أعلى قيمة لها عند مبدأ العمق في الهجوم وبلغت ٢٦.٤٥% وقلها عند مبدأ الجري إلي الكرة لاستلامها وبلغت ١٢.٥٠%.

حيث في مبدأ الجري الي الكرة لاستلامها أن البرنامج التدريبي المقترح الذي أحتوى على تدريبات مهارية خطئية ومواقف خطئية تشبه ما يحدث في

المباراة كذلك لأن الجري إلى الكرة لاستلامها في توقيت سليم يعطى اللاعب الفرصة للسيطرة على الكرة والتمرير أو المراوغة أو الجري بها أو التصويب. وفي مبدأ اللعب المباشر حيث فرض اللاعبين باللعب من لمسه واحدة يمثل تفكير اللاعب السليم والمقدرة المهارية الفائقة في إتقان المهارات الأساسية، وهذا يعنى إن اللاعب المستحوذ على الكرة يقدر زمن وسرعة وقوة التمرير بالنسبة لسرعة الزميل حتى تصل إليه في المكان والوقت المناسب، مما أدى إلى زيادة المبدأ حيث أن دقة التمرير تؤثر على اللعب المباشر مما تساعد اللاعبين على اللعب من لمسه واحدة.

وفي مبدأ العمق في الهجوم أن انتشار لاعبي الفريق المهاجم أو عينة البحث وتوزيعهم بصورة تتيح فرصا متعددة متنوعة للاعب المستحوذ علي الكرة بأن يمررها أي منهم لتسهيل مراحل الهجوم المختلفة سواء بدؤه أو بناؤه أو تطويره أو انتهاءه، كما أن انتشار اللاعبين طوليا في الملعب بصورة مناسبة قد يحقق هدفا آخر مهما للفريق وهو زيادة مساحة الملعب طوليا والتي ينفذ فيها الفريق خطته الهجومية أو تنفيذ مبدأ العمق في الهجوم تلك الأمر الذي يحقق تصعيب مهمة لاعبي الفريق المنافس، فكلما كبرت المساحة المتاحة سهلت مهمة المهاجمين وزادت مهمة المدافعين صعوبة، ويجب علي المهاجمين التحرك بوعي باستمرار من خلال إلقاء نظرات سريعة لتقييم الموقف حولهم من حيث موقف الزملاء والمنافسين واللاعب المستحوذ علي الكرة حتى يستطيع الفريق تكوين عمق جيد إثناء بناء الهجمات.

وفي مبدأ الاتساع في الهجوم أن انتشار اللاعبين طوليا ومدى ما تحققه مجموعات اللعب المختلفة من زوايا وأطوال في المثلثات والإشكال ومدى توزيع الفريق ككل بعرض الملعب ومدى المسافات العرضية الموجودة بين اللاعبين وتناسبها مع العمق المطلوب لمجموعات اللاعبين والفريق ككل، وتوسيع جبهة الهجوم تعني محاولة تفادي تكتل المدافعين وتركيزهم من خلال العمل علي

خلق جبهة عريضة للمهاجمين الأمر الذي يشكل صعوبة كبيرة علي المدافعين للقيام بواجباتهم الدفاعية حيث يكون عليهم تغطية هذه المساحات العريضة لجبهة هجوم الفريق المهاجم، وأيضا زيادة نسبة التحسن إلي التمريرات الطويلة العرضية من جانب إلي جانب وعن طريق تحويل الملعب من جانب إلي جانب من خلال تمريرتين أو أكثر بسرعة إلي الجانب الأخر من الملعب.

وفي مبدأ السند في الهجوم أن اتخاذ اللاعب المهاجم موقعا خلف أو بجانب اللاعب المستحوذ علي الكرة إن يمررها إليه، وأيضا إلي تخفيف الضغط علي اللاعب الذي معه الكرة وأيضا وضع اللاعب الساند في حالة استعداد لأداء مهمة قد لا يتمكن اللاعب المستحوذ علي الكرة من القيام بها، وأيضا إلي تعليم وتعريف عنصرين مهمين للاعبين هما زاوية السند ومسافة السند، وزاوية السند تعتبر هي الزاوية التي يتخذها اللاعب الساند من اللاعب المستحوذ علي الكرة والذي يحتاج إلي مساعدة واتخاذ هذه الزاوية يجب أن يمكن اللاعب الساند من استلام الكرة من زميله المستحوذ عليها، اتخاذ مسافة سند مناسبة وهي المسافة المحصورة بين اللاعب المستحوذ علي الكرة واللاعب الساند من الخلف أو الجانب.

وفي مبدأ الجري الحر أن جري اللاعبين المهاجمين لاستغلال المساحات الخالية المتاحة فعلا بين المدافعين دون ما تقيد بمركز معين وهذا يبدو واضحا حينما يخفف الفريق المدافع الضغط علي المهاجمين ونتيجة عدم وجود ضغط شديد علي المهاجمين إن يصبح من السهل عليهم التحرك في المسافات والمساحات الخالية بين المدافعين بعضهم وبعض، وأيضا استغلال المساحة الخالية وتنفيذ دون ترتيب أو اتفاق مسبق بين اللاعبين إلا انه يتم الاتفاق علي تنسيقها وترتيبها في حينها والتأكد علي إن طبيعة الموقف هي التي تحدد أسلوب الجري الحر من حيث سرعته ومسافته وزواياه.

ومن كل ذلك يتضح انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمحاولات الناجحة والفاشلة في المبادئ الخطئية الهجومية للمهارات الفرعية والمجموع الكلي للمبادئ لصالح القياس البعدي، عدا المبدأ المتابعة في الهجوم ومبدأ التغلب علي مصيدة التسلل فلا توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

وأيضاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن للتصور العقلي لدي لاعبي كرة القدم في القياسات (القبليّة والبينيّة والبعديّة) لصالح القياسين (القبلي والبعدي).

وأيضاً أن نسبة التحسن بين القياسين (القبلي- البيني) لمقياس التصور العقلي بلغت (٣٣.٧٧%) وبين القياسيين (البيني- البعدي) (١٠.٧٨%)، والقياسيين (القبلي- البعدي) (٤٨.٢٠%) ويرجع الباحث التحسن إلي أنه يمكن استخدام التصور العقلي للمران علي بعض المهارات النفسية مثل مهارة التحكم في الانتباه ومهارات الاسترخاء ومهارة التنشيط وغيرها من المهارات النفسية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة علي التصور العقلي هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن استخدام المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب أن يكون وعياً ومدركاً بما يدور في داخله ومن حوله وكذلك مساعدة اللاعب علي الاسترخاء بهدف التحكم في الضغط والقلق والاستثارة وكذلك تركيز الانتباه علي تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي، وهذا يتفق مع ما أشار إليه "أسامة راتب" (١٩٩٥م) (٧) أن اللاعب يمكن أن يستخدم التصور لتحسين كل من المهارات البدنية والنفسية ومن ذلك علي سبيل المثال : التحكم في الاستجابات الانفعالية وتحسين التركيز وبناء الثقة ومواجهة الإصابة.

ويفسر الباحث نسبة التحسن إلي تطبيق البرنامج النفسي علي عينة البحث وإدخال الجوانب النفسية مثل التصور العقلي والتحسين في القياس

البعدي أتي مرتفع بفضل تطبيق البرنامج وانتظام جميع لاعبي الفريق في وحدات البرنامج النفسي.

وأيضاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن للمبادئ الخطئية الهجومية لدي لاعبي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول رقم (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المبادئ الخطئية الهجومية للأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي للمبادئ الخطئية الهجومية والخاص بنسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في أداء بعض المبادئ الخطئية الهجومية ما عدا مبدأ المتابعة في الهجوم ومبدأ التغلب علي مصيدة التسلل، قد تزيد من معدلات نسب التحسن في مستوي أداء المبادئ الخطئية الهجومية.

ويشير الباحث التحسن في مبدأ الجري إلى الكرة لاستلامها (١٢.٥٠%) إلى أن البرنامج التدريبي المقترح الذي أحتوى على تدريبات مهارية خطئية ومواقف خطئية تشبه ما يحدث في المباراة كذلك لأن الجري إلى الكرة لاستلامها في توقيت سليم يعطى اللاعب الفرصة للسيطرة على الكرة والتمرير أو المراوغة أو الجري بها أو التصويب والزيادة التي طرأت في مبدأ اللعب المباشر (٢٨.٧٠%) حيث فرض اللاعبين باللعب من لمسه واحدة يمثل تفكير اللاعب السليم والمقدرة المهارية الفائقة في إتقان المهارات الأساسية، وهذا يعنى إن اللاعب المستحوذ على الكرة يقدر زمن وسرعة وقوة التمرير بالنسبة لسرعة الزميل حتى تصل إليه في المكان والوقت المناسب، مما أدى إلى زيادة المبدأ حيث أن دقة التمرير تؤثر على اللعب المباشر مما تساعد اللاعبين على اللعب من لمسه واحدة.

ويشير الباحث التحسن في مبدأ **العمق في الهجوم** (٢٦.٤٥%) إلى انتشار لاعبي الفريق المهاجم أو عينة البحث وتوزيعهم بصورة تتيح فرصا متعددة متنوعة للاعب المستحوذ علي الكرة بأن يمررها أي منهم لتسهيل مراحل الهجوم المختلفة سواء بدؤه أو بناؤه أو تطويره أو انتهاؤه، كما أن انتشار اللاعبين طوليا في الملعب بصورة مناسبة قد يحقق هدفا آخر مهما للفريق وهو زيادة مساحة الملعب طوليا والتي ينفذ فيها الفريق خطته الهجومية أو تنفيذ مبدأ العمق في الهجوم تلك الأمر الذي يحقق تصعيب مهمة لاعبي الفريق المنافس، فكلما كبرت المساحة المتاحة سهلت مهمة المهاجمين وزادت مهمة المدافعين صعوبة، ويجب علي المهاجمين التحرك بوعي باستمرار من خلال إلقاء نظرات سريعة لتقييم الموقف حولهم من حيث موقف الزملاء والمنافسين واللاعب المستحوذ علي الكرة حتى يستطيع الفريق تكوين عمق جيد أثناء بناء الهجمات، ويلعب المهاجمون الموجودين خلف الكرة دورا مهما في بناء عمق جيد إذ أنهم باتخاذهم مواقع خلف الكرة فأنهم يتيحون الفرصة للمهاجم الأول (المستحوذ علي الكرة) بأن يستعين بهم عندما تدعو الحاجة إلي ذلك، ويجب علي الفريق ككل ألا يغالي في العمق أثناء بناء الهجوم وتطويره، كما يجب ملاحظة أن عمق الفريق ككل إذ يجب إن يكون مناسباً فلا هو كبير جدا حيث تصعب عملية المساعدة (السند) من اللاعبين بعضهم لبعض أو للاعب المهاجم الأول وكذلك تصعب عملية سد الثغرات إذا ما قطعت الكرة وارتدت علي الفريق.

ويشير الباحث التحسن في مبدأ **الاتساع في الهجوم** (٢٤.٣٧%) إلى انتشار اللاعبين طوليا ومدى ما تحققه مجموعات اللعب المختلفة من زوايا وأطوال في المثلثات والإشكال ومدى توزيع الفريق ككل بعرض الملعب ومدى المسافات العرضية الموجودة بين اللاعبين وتناسبها مع العمق المطلوب لمجموعات اللاعبين والفريق ككل، وتوسيع جبهة الهجوم تعني محاولة تفادي

تكتل المدافعين وتركيزهم من خلال العمل علي خلق جبهة عريضة للمهاجمين الأمر الذي يشكل صعوبة كبيرة علي المدافعين للقيام بواجباتهم الدفاعية حيث يكون عليهم تغطية هذه المساحات العريضة لجبهة هجوم الفريق المهاجم، وأيضا زيادة نسبة التحسن إلي التمريبات الطويلة العرضية من جانب إلي جانب وعن طريق تحويل الملعب من جانب إلي جانب من خلال تمريرتين أو أكثر بسرعة إلي الجانب الأخر من الملعب.

والزيادة التي طرأت في مبدأ **السند في الهجوم** (١٤.٦٤%) إلي اتخاذ اللاعب المهاجم موقعا خلف أو بجانب اللاعب المستحوذ علي الكرة إن يمررها إليه، وأيضا إلي تخفيف الضغط علي اللاعب الذي معه الكرة وأيضا وضع اللاعب الساند في حالة استعداد لأداء مهمة قد لا يتمكن اللاعب المستحوذ علي الكرة من القيام بها، وأيضا إلي تعليم وتعريف عنصرين مهمين للاعبين هما زاوية السند ومسافة السند، وزاوية السند تعتبر هي الزاوية التي يتخذها اللاعب الساند من اللاعب المستحوذ علي الكرة والذي يحتاج إلي مساعدة واتخاذ هذه الزاوية يجب أن يمكن اللاعب الساند من استلام الكرة من زميله المستحوذ عليها، اتخاذ مسافة سند مناسبة وهي المسافة المحصورة بين اللاعب المستحوذ علي الكرة واللاعب الساند من الخلف أو الجانب، كل ذلك أدي إلي زيادة نسبة التحسن.

ويرجع التحسن في مبدأ **تبادل المراكز** (٢٢.١٢%) إلي تحرك لاعبين مهاجمين أو أكثر في نفس الوقت وفي توقيت واحد بهدف تبادل احتلال المراكز ويحدث هذا التبادل بين لاعبين بهدف احتلال كل لاعب لمركز الأخر وقد يحدث هذا التبادل بين ثلاثة لاعبين أو أكثر، وأيضا إلي تعديل خطة تبادل المراكز التي تؤدي إلي هروب مفاجئ من رقابة المدافعين المنافسين في المركز الأصلي الذي يحتله اللاعب المهاجم حيث يتجه إلي مركز زميل له قد تركه توا ومن الطبيعي إن يكون المدافع الذي يراقبه قد تحرك معه ولو لمسافة

قصيرة وحدث ذلك في نفس الوقت في عدة مراكز يكون من نتيجته إرباك وتشتيت المدافعين.

ويشير الباحث التحسن في مبدأ الجري الحر (٢١.١٩%) إلى جري اللاعبين المهاجمين لاستغلال المساحات الخالية المتاحة فعلا بين المدافعين دون ما تقيد بمركز معين وهذا يبدو واضحا حينما يخفف الفريق المدافع الضغط على المهاجمين ونتيجة عدم وجود ضغط شديد على المهاجمين إن يصبح من السهل عليهم التحرك في المسافات والمساحات الخالية بين المدافعين بعضهم وبعض، وأيضا استغلال المساحة الخالية وتنفيذ دون ترتيب أو اتفاق مسبق بين اللاعبين إلا انه يتم الاتفاق على تنسيقها وترتيبها في حينها والتأكد على إن طبيعة الموقف هي التي تحدد أسلوب الجري الحر من حيث سرعته ومسافته وزواياه إلا إن هناك شرطين أساسيين لتنفيذه وهما التنسيق بين لاعبي الفريق أثناء التنفيذ حتى لا يؤدي إلى نتائج عكسية للمرجو منه فقد يتجه أكثر من لاعب في نفس الوقت إلى مساحة خالية واحدة مما يؤدي إلى الإرباك الهجومي وثانيهما هو تأمين الجانب الدفاعي فلا يصح مثلا إن يقوم جميع أفراد الفريق بتنفيذ الجري الحر في نفس الوقت مما يؤدي في حالة قطع الكرة إلى كشف الفريق وارتبائه عند الدفاع نتيجة ابتعاد اللاعبين عن أماكنهم الأصلية، والتنبيه على اللاعبين بضرورة التنسيق والتوجيه في أثناء تنفيذ الجري الحر حتى لا يؤدي ذلك إلى استنفاد طاقات اللاعبين بعد فترة.

وهذا يحقق صحة الفرض الثالث القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمبادئ الخطئية الهجومية للمحاولات الناجحة لدي ناشئ كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن للتصور العقلي لدي ناشئ كرة القدم في القياسات (القبلية والبيئية والبعدية) لصالح القياسين (البيئي والبعدي) وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن للمبادئ الخطئية الهجومية لدي ناشئ كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات :

في ضوء الأهداف والفروض وعينة البحث وخصائصها والقياسات والمنهج المستخدم والتحليل الإحصائي والنتائج :

توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

١- فاعلية البرنامج النفسي في تحقيق تحسن ملحوظ في تحسين المبادئ الخطئية الهجومية للاعبين كرة القدم و بلغت نسبة التحسن في مجموع المبادئ الخطئية الهجومية (١٩.٤١%).

٢- فاعلية البرنامج النفسي في تحقيق تحسن ملحوظ في المهارات النفسية قيد البحث التصور العقلي (٤٨.٢٠%).

٣- التدريب على المبادئ الخطئية الهجومية باستخدام المهارات النفسية أدى إلى زيادة التفاهم بين اللاعبين وبالتالي نجاح الأداء عند تنفيذ المبادئ الخطئية الهجومية.

٤- صلاحية استمارة قياس المبادئ الخطئية الهجومية قيد الدراسة.

التوصيات :

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة والبحوث وما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج يوصي الباحث بما يلي :

١- ضرورة تطبيق البرنامج النفسي المقترح بشقيه النفسي والخططي كمرجعية لتحسين المبادئ الخطئية الهجومية للناشئين في كرة القدم.

٢- ضرورة تفعيل دور ووظيفة الأخصائي النفسي الرياضي (المعد النفسي) ضمن منظومة العمل المتكامل بالأجهزة الفنية للفرق القومية لما له من دور فاعل في الإعداد المتكامل للاعبين.

٣- رفع توصيه بمشروع إلي الجهات المعنية (الاتحاد المصري لكرة القدم بلجانه الفنية ولجنة المدربين، ولجنة المسابقات، ومنطقة سوهاج لكرة القدم، وفرق ناشئى كرة القدم...) تتضمن ما قام به الباحث من إجراءات

- ٩- عبد الحميد احمد محمد (١٩٨٩م): الملاكمة، ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- عبد المحسن ذكريا احمد (٢٠٠٣م): فاعلية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١١- عدنان مقبل عون (٢٠٠٨م): تأثير تدريب بعض المهارات النفسية علي الأداء المهاري للاعبين كرة القدم اليمينية، رسالة دكتوراه، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر (بن يوسف بن خده).
- ١٢- محمد العربي شمعون (١٩٩٦م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- مفتي إبراهيم محمد (١٩٨٥م): الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، القاهرة.
- ١٦- مفتي إبراهيم محمد (١٩٩٥م): دراسة تجريبية لفاعلية التدريب الطولي كطريقة جديدة في رفع مستوى خطط اللعب الهجومية والدفاعية لاعبي كرة القدم، بحث منشور، مجلة المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ١٧- مفتي إبراهيم محمد (١٩٩٩م): "الهجوم في كرة القدم" دار الفكر العربي، ط ١، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

- 18- Beal.g (2003):** playing mind games that help you win
(app. sport psy newsletter-july), p01.
- 19 - Craing Townsend ,(2004):** Mind training for Tennis.
- 20- Lima R.P(1999) :**The contextual interference effect in
learning a soccer passing skill. journal
article. China- peoples Republic.
- 21- Murray J. (1995):**The essence of imagery in tennis ,.
- 22 - Plessinger A.(1999) :** The effect of mental imagery on
athletic performance.