



تأثير برنامج للتدريب العقلي على
تطوير بعض الخصائص النفسية
والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

رمضان علي القطويي¹
علي أحمد شتاك²
د. أسعد مصباح الشيباني³



مشكلة البحث وأهميته:-

أصبح للتقدم العلمي دوره المهم والضروري للارتقاء بمستوى جميع الأنشطة عامة، والنشاط الرياضي بصفة خاصة، وقد استند الباحثين في ذلك على نتائج بحوث التربية البدنية والرياضية وذلك من أجل الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للممارسة الأنشطة الرياضية

1 أ. رمضان علي القطويي، محاضر قسم الألعاب، كلية التربية البدنية، طرابلس.

2 أ. علي أحمد شتاك، م. محاضر، قسم التمرينات والجمباز، كلية التربية البدنية، طرابلس.

3 د. أسعد مصباح الشيباني: محاضر بقسم الألعاب، كلية التربية البدنية، طرابلس.

استناداً على استخدام الأساليب العلمية المتطورة وفي طرق التعليم والتدريب.

وهناك العديد من البحوث والدراسات التي أشارت إلى أن الأعداد النفسية الرياضيين جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتدريب وإعداد الرياضيين لخوض المنافسات والرياضية، هذا بجانب الأعداد البدني والمهاري والخططي.

ولهذا فدراسة علم النفس في المجال الرياضي له الإثر الأكبر في تفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير ممارسة النشاط الرياضي وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقر الإمكان ومحاولة الاستفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة في الممارسة العلمية لهذه الأنشطة الرياضية (14 : 26).

وقد أثبتت الكثير من الدراسات في مجال علم النفس أن هناك علاقة وثيقة بين مستوى القدرات التعليمية والتقدم والتفوق الرياضي، حيث يشير محمود عنان نقلاً عن جرويس (Grouios) أن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة (15 : 343).

فالتدريب العقلي يمثل الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات للمواقف والأهداف في جميع أبعاد المنافسة من حكام وملاعب وأدوات وأجهزة،

ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداة المنافس.

وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاثنان في المنافسة الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة يشكل عام في مراحل اكتساب المهارات الحركية، ويؤدي دوراً هلاماً في عملية التعليم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات (11 : 30،31).

وفي السنوات الأخيرة أصبح الاهتمام بجميع الجوانب التي تساعد على التقدم والرفي لرياضة كرة القدم، يؤدي التدريب يوميا وعلى فترات متقاربة مما أدى إلى زيادة الاستتارة الانفعالية والتوتر وقلة تركيز الانتباه الناتج عن التدريب المكثف، كما أن كرة القدم من الألعاب الجماعية التنافسية التي تترخ بالعديد من المواقف الانفعالية ورمود الأفعال الفسيولوجية السلبية، الأمر الذي قد يؤثر على مستوى الأداء.

ويشير " روبرت" (Robert) أن الأداء المناسب لأي مهارة حركية تحت ظروف المنافسة يتطلب أن يكون اللاعب في حالة مثالية من الاستتارة الانفعالية حتى يستطيع إعطاء النتائج المرجوة، وهذا ما أكدته نظرية المنحنى المعكوب، والتي أشارت إلى أن مستوى اللاعب يتحسن مع زيادة التوتر والاستتارة الانفعالية ولكن إلى حد معين إذا زادت عنه فإنها تؤثر سلباً على كفاءة الأداء (20 : 249).

والتدريب العقلي يساهم في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الأداء الصحيح (11 : 31).

ويشير كل من "أسامة راتب ومحمود عنان" إلى أن التدريب العقلي له تأثير واضح في زيادة الاستنارة الانفعالية وتحسين مستوى الأداء الحركية للرياضيين إلى جانب زيادة تعرف اللاعب على أداة الحركات التي يقوم بأدائها (2 : 15).

ويتضمن التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية كاللدريب الجيد على الاسترخاء، والتعرف على البروفيل الانفعالي للاعب، والتصور الحركي العقلي، واسترجاع النواحي الفنية للأداء، واسترجاع الخبرات الناجحة والتدريب على تركيز الانتباه والتدريب على عزل التفكير (11 : 47).

والاسترجاع يمثل أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات وذلك للارتقاء بالحالة التدريبية للفريق حيث يساهم في خفض درجة التوتر والاستنارة غير المطلوبة أو مفهوم الذات السلبي الذي يمكن أن ينشأ في مثل هذه الظروف (11 : 169).

ويؤكد "علي البيك وشعبان إبراهيم" أن برامج الاسترخاء يجب أن تستحوذ على اهتمام بعملية التعليم والتدريب حيث تعتبر من

التمرينات الهامة التي تعمل على راحة العضلات التي يقع عليها الجهد الكبير أثناء الممارسة، كما أنها تلعب دوراً هاماً في تعلم المهارات الحركية خاصة التي تتطلب دقة في الحركة واقتصاد في الجهد بالإضافة إلى أنها تتيح الفرصة لاستغلال المتاح من الطاقة المبنولة أفضل استغلال (8 : 89).

والقدرة على التصور العقلي تعتبر أحد المتغيرات الهامة التي تؤثر على فاعلية التدريب العقلي، كما أن التصور العقلي للمهارة بطريقة صحيحة يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء، ويؤدي استخدامه بانتظام إلى التحكم في المهارات وتطويز الأداء (11 : 244).

وتطوير مهارة القدرة على الاسترخاء يساعد على التخلص من التوتر والقلق وخفض حدة الاستثارة ويمكن التدريب على الاسترخاء من خلال التنفس الصحيح والتحكم في التنفس (1 : 279).

ويشير كل من "أسامة راتب ومحمود عان" إلى أن التدريب العقلي له تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسين مستوى الأداء الحركي إلى جانب زيادة تعريف اللاعبين من خلال تقوية المرات العصبية الخاصة بالإشارات المرسلة من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة (1 : 316).

ولقد لاحظ الباحثون قيامهم بالعمل في مجال تدريب كرة القدم أن غالبية اللاعبين الناشئين أثناء التدريب والمباريات يفتقدون الجراءة والتكتيك في أداء مهارات كرة القدم بصفة عامة ومهاراتي المهاجمة والمرادغة بصفة خاصة وقد يرجع ذلك إلى قصور في التصور الحركي للاعبين وكذلك لقد القدرة على الاسترخاء مما يؤدي في النهاية إلى كثير من بذل الجهد الحركي وزيادة الشعور والانفعال لدى هؤلاء اللاعبين الأمر الذي يؤدي على التوتر والقلق والشد العصبي والتشنج في الأداء وهذا ما دعا الباحث إلى القيام بإجراء درايته للتعرف على تأثير أسلوب التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - خفض التوتر والقلق - التصور الحركي العقلي) وتحسين مستوى الأداء المهاري لكل من المرادغة والمهاجمة كأداء هجومي ودفاعي للاعب كرة القدم.

حيث يشير "جلال قريطم ومحمد عبده صالح" أن المرادغة هي فن التخلص من الخصم ومخادعته مع الاحتفاظ بالكرة وعدم تمكين الخصم من معرفة اتجاه اللاعب المرادغ، كما أنها ضرورية وهامة لكل اللاعبين على حد سواء (13 : 257).

ويرى "علي عثمان وبطرس رزق الله" أن المهاجمة في محاولة أخذ الكرة من الخصم في حالة حيازته لها أو قطعها قبل وصولها إليه (9 : 100).

أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - خفض التوتر والقلق - القدرة على التصور الحركية العقلي) ومستوى أداء مهارات المروضة والمهاجمة في كرة القدم.

فروض البحث:-

- برنامج التدريب العقلي له تأثير إيجابي على تطوير القدرة على الاسترخاء وخفض التوتر والقلق وتحسين القدرة على التصور الحركية العقلي.

- برنامج التدريب العقلي له تأثير إيجابي على تحسين مستوى أداء مهارتي المروضة والمهاجمة في كرة القدم.

الدراسات السابقة:-

أجراء آلان جاكسون (Allen Jackson) عام 1983ف، دراسة بعنوان "استراتيجيات الإعداد الذهني" وهل من الأفضل أن تكون مجموعة تكتيكا تام تكتيياً واحداً يهدف ما إذا كان الجمع بين استراتيجيتي للإعداد الذهني سيكون له أثر فعال في تعزيز أداء أفضل من استراتيجية واحدة واستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (40) طالباً جامعياً وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت التدريب العقلي (18).

أجرى "محمد العربي شمعون وماجد إسماعيل" عام 1983 ف دراسة بعنوان (أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حسان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية "بنين بحلان" بهدف التعرف على تأثير استخدام البرنامج المقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على حسان القفز في رياضة الجمباز، واستخدام الباحثان المنهج التجريبي واشتملت عينه البحث على (76) طالب جامعي وكانت أهم النتائج وجود ارتباط إيجابي بين القصور الحركي ومستوى الأداء في رياضة الجمباز (12).

أجريت "تأدية رسمي" عام 1989 ف دراسة بعنوان (تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر) بهدف التعرف على تأثير هذا البرنامج على مستوى الأداء المهاري في سباحة الصدر واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (30) طالبة وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري يؤثر بصورة إيجابية على مستوى الأداء المهاري في سباحة الصدر (16).

أجرى "تدا" عام 1993 ف دراسة بعنوان (تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم) بهدف التعرف على تأثير هذا البرنامج المقترح للتدريب العقلي على مستوى قدرة ناشئ كرة القدم على الاسترخاء ومستوى أداء الركلة الجزائية في

كرة القدم واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) ناشئ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية والأخرى ضابطة وكانت أهم النتائج أن التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري يؤثر في تحسين مستوى أداء المهارات الحركية البسيطة والمركبة في كرة القدم، كما أن الاسترخاء دوراً هاماً في تحسين مستوى الأداء المهاري (17).

أجرت "عزة خليل" عام 1995ف دراسة بعنوان (تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن) واشتملت عينة البحث على (48) طالبة من الفرقة الثانية من كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين الفترة على الاسترخاء وتطوير مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن (6).

إجراءات البحث

المنهج المستخدم:

استخدم الباحثون المنهج التدريبي باتباع التصميم التجريبي لمجموعة واحدة (قياس قبلي وبعدي).

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على عدد (32) ناشئ تحت 17 عاماً ممثلين لفريقيين نادي الأهلي ونادي الاتحاد الرياضي والمسجلين بالاتحاد العام لكرة القدم، وقد قام الباحثون بالتأكد من أن عينة البحث جميعها تقع تحت المنحنى الإحصائي في جميع المعغيرات قيد الدراسة، وكما يوضحه جدول (1)، وقد تم استبعاد عدد (10) ناشئين منهم وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم وبذلك تصبح عينة البحث الفعلية (22) ناشئ.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء
لمجتمع البحث في المتغيرات قيد الدراسة.

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الأبعاد والاختبارات	المتغيرات
0.14	16.50	0.66	16.53	بالسنة	السنة	النمو
-0.91	178.00	2.37	177.25	بالسم	الطول	
-0.62	68.50	1.75	68.14	بالكجم	الوزن	
0.99	3.00	1.99	3.66	بالسنة	العمر التدريبي	والتدريب
0.79	30	2.03	30.54	بالدرجة		
-0.18	85.50	8.12	85.00		الفترة على الاسترخاء	المقاييس النفسية
-0.24	74.00	6.25	73.50		الصفات لموشرات التوتر والقلق	
0.56	11.50	2.14	11.90		البعد البصري	
0.46	11.50	1.96	11.80		البعد السمعي	
0.75	10.50	1.88	10.97		البعد المسحوري	
-0.47	110.00	1.59	10.75		البعد المزاجي	الاختبارات البنائية
0.96	32.00	2.66	32.85	سم	اختبار القوة العضلية	
0.78	5.50	1.81	5.97	ث	العمر 30 من البدء المناطق	
-0.39	30.50	1.54	30.30	ث	التمريرات الحائطية	المهارية
-0.74	4.00	1.09	3.37	سم	السيطرة على الكرة المدفوعة	
0.49	8.50	1.52	8.75	سم	ثني الجذع من الوقوف	
0.48	32.50	1.87	32.8	ث	الحرى بين القوائم	

تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الأبعاد والاختبارات
-0.78	4.50	0.96	4.25	ق	الحرى والمشى 800م
0.27	13.50	1.12	13.60	عدد	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة
0.87	22.00	2.18	22.63	عدد	ضرب الكرة بالرأس بالوقود
0.68	10.50	1.33	10.80	ث	الحرى بالكرة 25م بين الحواجز
0.54	12.50	1.40	12.75	عدد	الاستعداد على الكرة من اللاعب المنافس

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات قيد الدراسة قد تراوحت ما بين (0.99)، (-0.91) أي أنها انحصرت ما بين $1 \pm$ الأمر الذي يشير إلى أن مجتمع البحث يقع تحت المنحنى الإحصائي في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

وسائل وأدوات جمع البيانات:-

أولاً: الاختبارات البدنية والمهارية:-

بناءً على اتفاق المراجع العلمية مرفق (5) حول الاختبارات

البدنية والمهارية تم استخدام الاختبارات التالية:-

- اختبار ابلاكوف للقوة العضلية لقياس القوة المميزة بالسرعة / سم.
- اختبار العدو (30متر) من البدء المنطلق لقياس السرعة القصوى / ثانية.

اختبار التمريرة الحائطية لقياس سرعة الأداء / ثانية.

• اختبار السيطرة على الكرة المدقوقة لقياس سرعة الاستجابة/ سم.

• اختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس مرونة/ سم.

• اختبار الجري بين القوائم لقياس الرشاقة/ ثانية.

• اختبار الجري المشي (800متر) لقياس التحمل الدوري للتنفسي/

ق/ث.

• اختبار ضرب الكرة بالرأس و القدم لمدة دقيقة لقياس تحمل القوة/

عدد.

• اختبار الجري بالكرة (25متر) بين الحواجز لقياس المرونة/

ثانية.

• اختبار لاستحواذ على الكرة من اللاعب المنافس لقياس المهاجمة/

عدد.

ثانياً: المقاييس النفسية.

مقياس الاستتارة الانفعالية للرياضيين:-

وضع هذا المقياس في الأصل كل من دورتي (ف. هاريس V. Dorth و بين . ل . هاريس Bettel L.Harris) وقام بإعداد صورته العربية وتقنيته (أسامة كامل راتب) ويتكون المقياس من (50) عبارة أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات (عالياً، أحياناً، نادراً) وبترابوح مدى الدرجات للمقياس ما بين (50-15)، وارتفاع الدرجة على المقياس يعكس شدة التوتر والإثارة، وهذا المقياس يسترشد به الرياضي في معرفته للتقدم في تحقيق مهارة الاسترخاء الجسمي أو المعرفي، خاصة في خفض التوتر الرياضي ومدى تحسن مقرته على الاسترخاء، مرفق (1).

ثالثاً: قائمة الصفات لمؤشرات التوتر والقلق:-

وضع هذه القائمة "تورتي .ف. هاريس، بيت.ل. هاريس" وقام بتعريفها "أسامة كامل راتب" وتتألف القائمة من (33) عبارة وأمام كل عبارة ثلاثة اختيارات (دائماً، أحياناً، نادراً) وبترابوح مدى الدرجات للقائمة ما بين (99-33) درجة، ارتفاع الدرجة على القائمة يعكس زيادة التوتر والحاجة إلى مزيد من أساليب للتدريب الاسترخائي، مرفق (2).

رابعاً: مقياس القصور الذهني الرياضي:-

أعد هذا المقياس (زير مارتنز Raner Martens) وقام بتعريبه "أسامة كامل راتب" ويتكون المقياس من أربعة أبعاد بكل بعد أربعة عبارات ويتم الإجابة على كل عبارة من خلال مقياس تدرجي من خمس درجات (1،2،3،4،5)، والدرجة الكلية لكل بعد تتراوح ما بين (4-20) درجة والدرجة المنخفضة تعني أن الفرد يحتاج إلى تطوير هذا البعد من التصور، وكلما اقتربت الدرجة من (20) دل ذلك على المهارة في البعد، مرفق (3).

خامساً: برنامج التدريب العقلي:-

قام الباحثون بإعداد برنامج التدريب العقلي لعينة البحث الأساسية وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وقد راعي الباحثون الفروق الفردية بين اللاعبين حيث تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين للوقوف على مستوى لاعب قبل البدء في تنفيذ البرامج وأن يتميز البرنامج بالشمول والمرونة والسهولة في الفهم، ومراعاة التدرج في الصعوبة والعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة مع الاستمرار في التدريب، إلى جانب تنظيم التوتر العضلي والعقلي أثناء الأداء وتنمية القدرة على التصور الحركية العقلي لكل جزء من أجزاء المهارة واستخدام المهارات العقلية في تطوير وتحسين مستوى الأداء.

كما أهتم البرنامج على المقدمة (الإحصاء، الإعداد العام) تدريبات لتنمية الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم وأخرى للاسترخاء العضلي وتشمل على جميع أجزاء الجسم لخفض حدة التوتر والقلق، بالإضافة إلى تدريبات التركيز في الأداء الحركي والتنمية الكاملة للصفات المعنوية والإدارية وعمليات الإحساس وبصفة خاصة الإحساس بمهارتي المهاجمة مثل (الإحساس بالكرة - الإحساس بالوقت - الإحساس باللاعب)، تنمية عمليات الملاحظة من حيث الملاحظة السريعة والمصححة على التوجيه في مواقف اللعب المختلفة، وتنمية المقرة على التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.

جدول رقم (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمتغيرات الدراسة

معامل الارتباط	تطبيق ثاني		تطبيق أول		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
*0.758	8.47	84.78	8.22	85.11	القدر: على الاسترخاء
*0.878	6.25	73.85	7.36	37.86	الصفات لمؤشرات التوتر والقلق
*0.869	1.59	11.90	1.18	11.96	البعد البصري
*0.869	1.59	11.90	1.18	11.96	البعد السمعي
*0.823	1.61	11.00	11.42	11.02	البعد الحسحركي
*0.814	1.46	10.80	1.57	10.87	البعد المزاجي
*0.740	3.05	32.57	3.44	31.22	اختيار القوة العضلية
*0.897	0.71	8.95	0.82	5.99	العدو 30 من البدء المطلق
*0.753	2.59	30.37	2.41	30.40	التغيرات الحائطية
*0.842	0.37	3.69	0.56	3.71	السيطرة على الكرة المدفوعة
*0.762	1.55	8.82	2.19	8.80	شي الخرج من الوقوف
*0.805	3.46	32.81	3.33	32.87	الحركي بين القوائم
0.840	0.27	4.17	1.52	4.18	الحركي والمشي 800م
*0.841	2.53	13.54	2.21	13.47	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة
0.841	2.53	13.54	2.21	13.47	ضرب الكرة بالرأس بالرؤود
0.825	1.34	10.86	1.54	10.87	الحركي بالكرة 25م بين الحواجز
0.756	1.96	12.82	2.87	12.80	الإستحواك على الكرة من اللاصق المتنافس

* دال عند قيمة 0.01

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05=0.632$

قيمة (ز) الجدولية عند مستوى $0.01=0.765$

يتضح من جدول (2) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمقاييس النفسية، مما يدل على ثباتها.

المعاملات العلمية (الثبات - الصدق):

أولاً: الثبات:-

لحساب ثبات الاختبارات والمقاييس المستخدمة قام الباحثون بإجراء التطبيق وإعادةه على عينة البحث الاستطلاعية وبفاصل ثلاثة أيام للاختبارات البدنية والمهارية، خمسة عشرة يوماً لمقاييس المهارات النفسية وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيق كما يوضحه جدول (2).

ثانياً: الصدق:-

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس المستخدمة تم استخدام طريقة صدق التمايز لتجديد قدرة الاختبارات والمقاييس المستخدمة على التمييز بين مجموعتان إحداهما متميزة في السمة أو الصفة وذلك بعد أن تم تطبيق الاختبارات والمقاييس على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (10) لاعبين من الفريق الأول وتم حساب قيمة (ت) بين المجموعتان المتميزة والغير المتميزة كما يوضحه جدول (3).

التجربة الأساسية:-

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات والمقاييس المستخدمة (القياس القبلي) على عينة البحث الأساسية بعد التأكد من صلاحيتها (الصدق - الثبات) ثم تم تطبيق برنامج التدريب العقلي لمدة ستة أسابيع وواقع خمسة وحدات تدريبية في الأسبوع حيث كان زمن الوحدة التدريبية 45 دقيقة منهم 30 للتدريب العقلي والوحدة التدريبية تشمل على الإحصاء - الجزء الرئيسي - الختام، وبعد انتهاء فترة البرنامج تم إجراء القياس البعدي للاختبارات والمقاييس المستخدمة على نفس العينة وبفلس الشروط القياس القبلي وتم تجميع البيانات ورصدها في كشوفات تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:-

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت" لمجموعتين غير مرتبطتان.
- اختبار "ت" لمتوسطين مرتبطين.
- معادلة نسبة التقدم % وذلك باستخدام المعادلة المعدلة لذلك وهي:

$$\frac{\text{النسبة المئوية لمعدل التغير}}{\text{القياس القبلي} - \text{القياس البعدي}} * 100 = \frac{\text{القياس القبلي}}{\text{القياس البعدي}}$$

جدول (3)

المتوسط الحسابي والاحتراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في متغيرات الدراسة

معامل الارتباط	تطبيق ثاني		تطبيق أول		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
*3.36	8.47	84.78	5.92	37.21	القدرة على الاسترخاء
*3.01	6.25	73.85	5.35	65.59	الصفات لمؤشرات التوتر وقلق
*3.92	1.59	11.90	0.48	13.96	البعد البصري
*3.99	1.33	11.65	0.56	13.59	البعد السمعي
*6.98	1.61	11.00	0.22	14.78	البعد الحسحركي
*6.88	1.46	10.80	0.46	14.31	البعد المزاجي
*5.02	3.05	32.59	3.12	39.87	اختيار القوة العضلية
*3.85	0.71	5.95	0.26	4.98	العدو 30 من البدء المطلق
*8.29	2.59	30.37	2.15	19.67	التمريرات الحائطية
*4.05	0.37	3.69	0.17	3.14	السيطرة على الكرة المدفوعة
*6.91	1.55	8.82	1.16	13.28	ثني الذراع من الوقوف
*8.51	3.46	32.81	2.09	21.34	الجرى بين القوائم
*12.67	0.27	4.17	0.81	2.80	الجرى والمشى 800م
*12.61	2.53	13.54	1.51	25.92	ضرب الكرة بالرأس والقدم لعدة دقائق
*17.29	1.45	22.60	1.26	33.67	ضرب الكرة بالرأس بالرقود
*6.18	1.34	10.86	0.64	7.60	الجرى بالكرة 25 بين الحواجز
*8.83	1.96	12.82	1.43	19.96	الإستعداد على الكرة من اللاعب المنافس

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة (الفروق الأولى) وغير المميزة (ناشئ كرة القدم) ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات والمقاييس المستخدمة.

عرض النتائج ومناقشتها:-

أولاً: عرض النتائج:-

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرة على الاسترخاء ومؤشرات التوتر والقلق.

قيمة ت	م ف	البعدي		القبلي		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
11.4 *7	18.92	6.11	65.81	8.09	84.73	القدرة على الاسترخاء
13.5 *2	32.77	8.87	51.67	9.52	73.44	الصفات لمؤشرات التوتر والقلق

* دال عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في كل من القدرة على الاسترخاء والصفات لمؤشرات التوتر والقلق ولصالح القياس البعدي.

جدول (5)
نسب التقدم القياس البعدي عن القياس القبلي للقدرة على الاسترخاء
ومؤشرات التوتر والقلق

نسب التقدم %	البعدي	القبلي	المتغيرات
22.33	65.81	84.73	القدرة على الاسترخاء
29.64	51.67	73.44	الصفات لمؤشرات التوتر والقلق

* دال عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (5) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي لكل من القدرة على الاسترخاء والصفات لمؤشرات التوتر والقلق حيث كانت (22.33%)، (29.64%) على التوالي.

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين
القبلي والبعدي لأبعاد التصور الحركية العقلي.

قيمة "ت"	م ف	البعدي		القبلي		أبعاد التصور العقلي
		ع	س	ع	س	
*6.81	3.55	1.53	15.47	1.64	11.92	بصري
*4.61	2.81	1.62	14.52	1.18	11.71	
*8.53	5.45	2.03	15.89	1.75	10.44	حسركي
*7.32	6.08	2.11	16.64	1.83	10.56	مزاجي
9.68	17.89	0.77	62.52	0.66	44.93	

* دال عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس
القبلي والبعدي لأبعاد التصور الحركي العقلي (بصري - سمعي -
حسركي - مزاجي) وكذلك المجموع الكلي للمقياس ولصالح القياس
البعدي.

جدول (7)

نسب تقديم القياس البعدي عن القياس القبلي لأبعاد التصور الحركي العقلي

نسب التقديم %	البعدي	القبلي	أبعاد التصور العقلي
29.78	15.47	11.92	بصري
24.00	14.52	11.71	سمعي
52.20	15.89	10.44	الحسحركي
57.58	16.64	10.56	مزاجي
40.09	62.52	44.63	المجموع

يتضح من جدول (7) وجود نسب تقديم للقياس البعدي عن القياس القبلي لجميع أبعاد التصور الحركي العقلي وكذلك المجموع الكلي للمقياس حيث كانت: (92.78%)، (24.00%)، (40.09%) على التوالي.

جدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين
القبلي والبعدى في الاختبارات البدنية والمهارية

قيمة "ت"	م ف	بعدى		قبلي		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
*8.21	5.78	1.99	38.65	2.21	32.87	أبلاكوف للقوة العمالية
4.09	1.74	0.47	4.22	0.32	5.96	العدو 30 من البدء المنطلق
*5.91	5.81	2.01	24.00	1.64	29.81	التمريرة الحائطية
*8.55	0.83	0.18	2.91	0.31	3.74	الكرة على السيطرة على المدفوعة
*6.72	3.80	1.11	12.50	1.54	8.70	ثني الجذع من الوقوف
*3.92	0.65	0.41	3.55	0.29	4.20	الجري والمشى 800م
*4.16	6.25	2.03	26.50	1.87	32.75	الجري بين القوائم
*4.77	4.10	2.57	17.75	2.33	16.65	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة
4.25	4.70	1.94	27.40	1.56	22.70	ضرب الكرة بالرأس من الوقوف
11.68	3.29	0.47	7.62	0.69	10.91	الجري بالكرة 25 بين الحواجز
9.47	3.74	1.08	16.47	1.2	12.73	الاستعداد على الكرة من اللاعب المنافس

تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية.....

يوضح جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لجميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي.

جدول (9)

نسب تقييم القياس البعدي عن القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية.

الاختبارات	قبلي	بعدي	نسبة التقييم
أبلاكوف للقوة العضلية	32.87	38.65	17.58
العدو 30م من البدء المنطلق	5.96	4.22	29.49
التمريرة الحائطية	29.81	24.00	19.49
السيطرة على الكرة المدفوعة	3.74	2.91	22.19
ثني الجذع من الوقوف	8.70	12.50	43.68
الجري و المشي 800م	4.20	3.55	19.08
الجري بين القوائم	32.75	26.50	15.48
ضرب الكرة بالرأس و القدم لمدة دقيقة	16.65	17.75	30.04
ضرب الكرة بالرأس من الوقوف	22.70	27.40	20.70
الجري بالكرة 25م بين الحواجز	10.91	7.62	30.16
الاستعواذ على الكرة من اللاعب المنافس	12.73	16.47	29.38

ثانياً: مناقشة النتائج:-

يتضح من خلال جدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرة على الاسترخاء والصفات لمؤشرات التوتر والقلق ولصالح القياس البعدي، كما يتضح من جدول (5) أن نسبة التحسن لهذه المتغيرات لدى عينة البحث بلغت 22.33% للقدرة على الاسترخاء، 29.64% لمؤشرات التوتر والقلق .

ويعزى الباحث ذلك إلى أن تمارينات الاسترخاء تساهم في تحسين نوعية وكم الأداء حيث تتحسن المهارة ونقل الأخطاء إلى التحكم في الجهاز العصبي والوصول لدرجة التوتر المثلى التي تساعد على كفاءة الأداء خلال التدريب والمناقشات بالإضافة إلى تكيف اللاعبيين للبرنامج والذي أدى إلى تلاشي الأخطاء والآلية في الأداء نتيجة لیسطرة اللاعبين على الجهاز العصبي حيث تتم عملية الكيف عن الإثارة وفقاً لتوقيت زمني سليم أثناء الأداء إلى جانب راحة العضلات بالقدر المناسب بين الانقباض للاسترخاء حيث يساعد ذلك على تدريب المخ لإرسال الإشارات الصحيحة إلى العضلات المطلوب انقباضها واسترخائها وبالتالي تحدث تنمية للقدرة على التركيز في استخدام العضلات الضرورية للأداء واسترخاء العضلات غير العاملة الأمر الذي يؤدي إلى تحقيق استرخاء الجسم من خلال خفض التوتر

العقلي الذي يؤدي بدوره إلى تقليل وخطب الصفات لمؤشرات التوتر والقلق.

ويتفق ذلك مع فكرة القلق الدافع الذي يرى أن القلق يدفع الإنسان للعمل والإنجاز وهذا الزعم لا يتفق ومفهوم القلق كخبرة شعورية مؤلمة ناتجة عن إدراك الشخص للتهديد وتوقع الخطر. كما أن القلق يفقد الفرد سيطرته على سلوكه، كما يفقد مرونته وتلقائيته ويستولي الجمود على استجاباته وينخفض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً بما يؤدي إلى تدهور الأداء وصعوبة تحديد الهدف (3:419).

كما أن زيادة التوترات العاطفية والعقلية يمكن أن تؤدي بالإنسان إلى حالة من القلق ولقد وجد أن الاشتراك في الأنشطة الرياضية ذات الأحمال الهوائية تلعب إيجابياً في خفض حالة القلق التي يتعرض لها الإنسان، حيث أشارت الأبحاث أن معظم الرياضيين ذوي المستوى العالي يتميزون بحالة منخفضة من القلق والإحباط ويشعرون دائماً بحالة استقرار نفس خاص بعد الانتهاء من التدريب، كما أن الانتظام في التدريب يساعد على خفض القلق والإحباط ويساعد الشخص على التعامل مع التوتر النفسي بشكل إيجابي (7: 17،18). ويذكر أسامة راتب أن اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين تتحقق من خلال إكسابهم مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطاقة لمناطق الجسم المختلفة ومهارة التنفس السهل (2: 297)، وهذا يتفق

مع نتائج كل من نيل ندا (17) وعزة خليل (6) في أن تدريبات الاسترخاء العضلي والتفسي تؤثر على مستوى القدرة على الاسترخاء.

وبوضح الجدول (6) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأبعاد التصور الحركي - العقلي لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي، كما يوضح الجدول (7) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي حيث كانت (29.78%) للبعد البصري، (24.09%) للبعد السمعي، (2.20%) للبعد الحسركي، (57.78%) للبعد المزاجي، (40.09%) للمجموع الكلي لأبعاد التصور الحركي العقلي. ويعزى الباحثون ذلك إلى أنه كان يصحب ويسبق التدريبات إعداد بدني ومهاري لتطوير الصفات البدنية الخاصة والتي لها تأثير على الأداء الحركي للمهارات الدفاعية والهجومية في كرة القدم بالإضافة إلى أن تدريبات الاسترخاء العضلي والتحكم في النفس أدت إلى تهيئة العقل لعملية التصور الحركي وزيادة نسبة التركيز لاستحضار صورة الأداء ذهنياً، ويتفق هذا مع ما ذكره "حسن علاوي" في إن التدريب العقلي يساعد على الإحساس بالأجزاء الهامة المكونة للمهارة والتركيز عليها وأيضاً يسهم في التركيز على الانقباضات العضلية للمجموعة العاملة في المهارة (14).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه آلان جاكسون (18) في وجود لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب العقلي، ودراسة "محمد العربي شمعون وماجد إسماعيل" (12) في وجود ارتباط إيجابي بين التصور الحركي ومستوى الأداء.

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية والمهارية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي، كما يتضح من جدول (9) وجود نسب تقدم للقياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة حيث كانت نسب التقدم (17.58%) لاختبار القوة العضلية، (25.19%) لاختبار العدو 30م من البدء المنخفض، (19.49%) لاختبار التمريرة الحائطية، (22.19%) لاختبار السيطرة على الكرة المدفوعة، (43.68%) لاختبار ثني من الوقوف، (19.08%) لاختبار الجري بين القوائم، (15.48%) لاختبار الجري والمشى 800م، (30.04%) لاختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة، (20.70%) لاختبار ضرب الكرة بالرأس من الرقود، (30.16%) لاختبار الجري بالكرة 25م بين الحواجز، (29.38%) لاختبار استحواذ على الكرة من اللاعب المنافس.

ويعزى الباحثون ذلك إلى زيادة فهم اللاعبين واستيعابهم للحركات والإحساس بها أثناء الأداء وتطويره الأمر الذي ينعكس على شعورهم بالتفوق على الذات والثقة بالنفس وفي قدرتهم على الأداء

الصحيح بالإضافة إلى تدريبات التركيز في الأداء والتصور العقلي والتي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم الأمر الذي يرفع الروح المعنوية ويعمق الإحساس والشعور بالفوز وبالتالي في تحسين الأداء. ويذكر سنجر (Singer) في هذا الصدد إلى أنه يجب الربط بين التدريب العقلي والتدريب المهاري وتطوير التكتيك مما يساعد على تطوير المهارة وتحسين أسلوب أدائها وحتى تكون عملية التدريب ممتعة وذات فائدة كبيرة (21: 49).

ويرى إيان كوكريك (Ian Cockrik) أنه يجب على اللاعبين أن يقوموا سلوكيات خاصة (الاسترخاء والتدريب العقلي) كجزء من عاداتهم قبل الأداء الحركي وهم يستخدمون هذه السلوكيات لتركيز الانتباه بصورة فعالة في أداء المهارة التي سيقومون بها (19: 21)-
(23). وحيث يشير عباس الرملي وحمد شحاته إلى أن الاسترخاء له أهمية في تقليل الاجتهاد وتقادي الاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغط المنافسات الرياضية هذا بجانب الإقلاق من التوتر العقلي الأمر الذي يجعل الاستجابة الحركية أكثر فعالية وسهولة (5: 103)، ويتفق هذا ما توصلت إليه نادية رسمي (16) في أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري يؤثر بصورة إيجابية على مستوى الأداء المهاري كما يتفق مع نتائج دراسة "تيل ند" (17) في أن

التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري يؤثر في تحسين مستوى أداء المهارات الالركية البسيطة والمركبة في كرة القدم.

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات

في ضوء فرضيات البحث وفي حدود عينته ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ومن خلال مناقشة النتائج أمكن للباحثون التوصل للإستخلاصات التالية:

- أدت تدريبات الاسترخاء العضلي والتفسي إلى تنمية القدرة على الاسترخاء وخفض التوتر والقلق.
- تدريب التصور الحركي العقلي للمهارة أدت إلى فهم واستعاب وسرعة استحضار الصورة الالهنية لها في تسلسل تفاصيل حركتها.
- برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الالاسية في كرة القدم.
- وجدت نسبة تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي في المهارات الالافعية والهجومية والنفسية قيد الدراسة.

ثانياً: التوصيات :-

أستناداً لما أشارت إليه النتائج وفي حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحثون من استخلاصات يوصي بما يلي :-

- الاهتمام باستخدام التدريب العقلي في مرحلة إتقان المهارات الأساسية وقبل المنافسات الرياضية لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من زيادة التركيز في الأداء.
- الاهتمام بالإعداد البدني والتركيز على تنمية الصفات البدنية لها لها من تأثير على تطوير الحالة البدنية للاعبين وبالتالي تطور مستوى الأداء المهاري.
- الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال برامج التدريب العقلي للوقوف على مدى تنمية هذه المهارات لتأثيرها الإيجابي على الأداء المهاري.
- الاهتمام بإجراء مثل هذه البحوث للتدريب العقلي في الرياضات والألعاب الأخرى لتأكيد فعالية هذه النوع من التدريب.

المراجع

1. أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
2. _____: علم نفس الرياضة - المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
3. جابر عبد الحميد سليمان: دراسات نفسية في الشخصية العربية، عالم الكتب، القاهرة، 1978.
4. سائد عبد الحميد البرغوثي: فن الاسترخاء، دار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، 1986.
5. عباس عبد الفتاح الرملي ومحمد إبراهيم شحاته: اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
6. عزة خليل محمود: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 1995.
7. علي البيك وهشام مهيب وعلاء عليوه: راحة الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995.
8. علي بيك، شعمان إبراهيم: تخطيط التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995.

9. علي عثمان، بطرس رزق الله: كرة القدم الحديثة، دار الشرق الأوسط للطباعة والنشر، الإسكندرية، 1996.
10. فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979.
11. محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
12. محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل: أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حسان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، القاهرة، حلوان، 1983.
13. محمد جلال قريبطم ومحمد عبد صالح: كرة القدم، مطبعة التقدم، القاهرة، د.ت.
14. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط7، دار المعارف، القاهرة، 1991.
15. محمود عبد الفتاح عثمان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
16. نادية حسن رسمي: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر، مجلة نظريات

وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، العدد الخامس، 1989.

17. نبيل خليل ندا: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء ضربة الجراء الناشئ كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بالزقازيق، المجلد الخامس عشر، 1994.

18. Allen Jackson : Mental preparation strategies and performances a combination of techniques better them asingle techniques Journal of Sports sciences, No. 1 , 1983.

19. Jam. M, CL : Psychological Skills Training For Hammer Throwers. Birmingham, Eng. 1990.

20. Robert, W.Roy. C. Allen, j: Mental preoaration strategies and performance is a combination better than a single techniques Journal of Sports sciences. No. 1983.

21. Singer . R. V :Strategies and metastrategies in Learning and performing self paced athletic skills, the sport pstchological T. No. 2, 1988.