

تأثير إستراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والمهارات الاساسية لدى ناشئ كرة القدم

أ.م.د يوسف لازم كماش سلمان

أما اهم التوصيات :

- ١- استخدام الاستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي في تطوير المهارات النفسية لما لها من دور فعال في زيادة التركيز في الاداء لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.
- ٢- استخدام الاستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي في تطوير بعض النواحي البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

المقدمة واهمية البحث

يلعب التقدم العلمي دورا اساسا في التقدم والارتقاء بمستوى جميع الأنشطة الرياضية بشكل عام، وقد استند العديد من الباحثين في نتائج بحوثهم باستخدام الاساليب العلمية المتطورة في طرق التعلم والتعليم، وبذلك فان دراسة استراتيجية التدريب العقلي في المجال الرياضي له الاثر الاكبر في تفهم سلوك الفرد تحت تأثير الممارسة الرياضية.

وفي ذلك يؤكد محمد العربي شمعون (١٩٩٦) الى ان التدريب العقلي يمثل الجزء الاساسي من اعداد اللاعب للدخول في المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والاهداف في جميع ابعاد المنافسة من حكام وملعب وادوات واجهزة ويجب ان يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل اداء المنافس، وترجع اهمية التدريب العقلي الى انه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دورا هاما في عملية التعلم لا تقل اهمية عن الاعداد للمنافسات (٣٠:٦)

ملخص البحث

تكمن اهمية البحث في كونها محاولة عملية لتحسين المهارات الاساسية بكرة القدم من خلال استخدام برنامج التدريب العقلي لتطوير المهارات النفسية والمهارات الاساسية لدى ناشئ كرة القدم. اما مشكلة البحث فكانت ان غالبية اللاعبين المبتدئين والناشئين يفتقدون الجرأة في اداء المهارات الاساسية بكرة القدم وخاصة المهارات المهمة كالمرآغة والمهاجمة والتمرير، وقد يرجع ذلك الى قصور في التصور الحركي للاعبين، اضافة الى عدم القدرة على الاسترخاء

اما اهداف البحث تأثير استراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي) لدى ناشئ كرة القدم

اما المنهج المتبع هو المنهج التجريبي أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية وهم ناشئ نادي الميناء والبالغ عددهم (٢٤) لاعبا أما الباب الرابع فقد احتوى على عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث و الباب الخامس تضمن الاستنتاجات والتوصيات وكانت اهم الاستنتاجات هي :

١- الاستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي قد اثرت ايجابيا وبدلالة احصائية على تطوير المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي) لدى افراد عينة البحث.

٢- الاستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي قد اثرت ايجابيا وبدلالة احصائية على تطوير بعض الصفات البدنية (السرعة الانتقالية - المرونة - الرشاقة - القوة العضلية - التحمل) لدى افراد عينة البحث.

ومن هنا انبثقت فكرة البحث في كونها محاولة عملية لتحسين المهارات الاساسية بكرة القدم من خلال استخدام برنامج التدريب العقلي لتطوير المهارات النفسية والمهارات الاساسية لدى ناشئي كرة القدم.

مشكلة البحث

على الرغم من اهمية المهارات الاساسية بكرة القدم، الا ان هناك قصورا في مستوى اداء اللاعبين الناشئين بكرة القدم، وعلى الرغم من ان تدريبهم يخضع لاشراف مدربين الا ان التفاوت يظهر بصورة واضحة في مستوى اداء المهارات الاساسية، وقد يرجع ذلك الى عدم الاهتمام بالتدريب العقلي من قبل المدربين، حيث تتمثل استراتيجية التفكير في الواجب المهاري في اعداد مضمون او محتوى للتفكير بهدف التركيز على النواحي الفنية في اداء المهارات الاساسية بكرة القدم، فمن الاهمية ادارك كيف يعمل العقل وكيف يؤثر في الافكار والحركات والافعال، قد لاحظ الباحث من خلال قيامه بالعمل في مجال تدريب كرة القدم ان غالبية اللاعبين المبتدئين والناشئين يفقدون الجرأة في اداء المهارات الاساسية بكرة القدم وخاصة المهارات المهمة كالمرأغة والمهاجمة والتمرير، وقد يرجع ذلك الى قصور في التصور الحركي للاعبين، اضافة الى عدم القدرة على الاسترخاء، مما يؤدي في النهاية الى الكثير من بذل الجهد والشعور بالتعب والتوتر والشد العصبي اثناء الاداء، والذي يكون له التأثير السلبي الواضح على عدم القدرة في التحكم في تادية المهارات بكرة القدم، كم لاحظ الباحث بان اغلب المدربين يركزون في تدريبهم على الجانب البدني والمهاري دون الاهتمام بالتدريب العقلي وتنمية المهارات النفسية، الامر الذي يمثل وجود مشكلة ويتطلب ايجاد حلول مناسبة لها، لذا فقد رأى الباحث انه من الاهمية تناول هذه المشكلة بالدراسة والبحث من خلال وضع استراتيجية مقترحة للتدريب العقلي لتطوير بعض المهارات النفسية والمهارات الاساسية لناشئي كرة القدم.

اهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :

- ١- تأثير استراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي) لدى ناشئي كرة القدم
- ٢- تأثير استراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الاساسية لدى ناشئي كرة القدم.

وقد زاد الاهتمام في السنوات الاخيرة بجميع الجوانب التي تساعد على الارتقاء بمستوى اداء الصفات البدنية والمهارات الحركية في كرة القدم، فالتدريب اليومي على النواحي البدنية والمهارات والخطط وبشكل مكثف يؤدي الى قلة التركيز وردود افعال سلبية والتي تؤثر بشكل مباشر على مستوى اداء اللاعبين.

ويتفق اسامة راتب (١٩٩٥) ومحمود عنان (١٩٩٥) على ان التدريب العقلي له تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسين مستوى الاداء الحركي للرياضيين الى جانب زيادة تعرف اللاعب على ياداء الحركات التي يقوم بدائها (٢ : ٣٣) (١١ : ٤٧).

ويرى محمد العربي شمعون (١٩٩٦) بان التدريب العقلي يتضمن على بعض المهارات الاساسية كالتدريب الجيد على الاسترخاء والتصور الحركي العقلي، استرجاع النواحي الفنية للاداء، استرجاع الخبرات الناجحة، التدريب على تركيز الانتباه، التدريب على عزل التفكير (٦ : ٤٧).

فيما يؤكد علي البيك وشعبان ابراهيم (١٩٩٤) ان برامج الاسترخاء يجب ان تستحوذ على اهتمام القائمين بعملية التعليم والتدريب، حيث تعتبر من التمرينات الهامة التي تعمل على راحة العضلات التي يقع عليها الجهد الكبير اثناء الممارسة، كما تلعب دورا مهما في تعلم المهارات الحركية خاصة التي تتطلب الدقة في الحركة واقتصاد في الجهد بالاضافة الى انها تتيح الفرصة لاستغلال المتاح من الطاقة المبذولة افضل استغلال (٥ : ٨٩).

ويضيف محمد العربي شمعون وماجدة اسماعيل (٢٠٠١) بان التدريب العقلي يستخدم لوصف الطرق النفسية التي تهدف الى التحكم والتعديل في السلوك سواء العقلي او البدني، الى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة، والتدريب المنظم للمهارات النفسية والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبنى على اساس ان الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الناحية البدنية (٧ : ٧٨).

ويتفق كل من اسامة كامل راتب (٢٠٠١)، ومفتي ابراهيم (٢٠٠٢) على ان التصور العقلي يعد من المهارات النفسية التي يمكن من خلالها تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للاداء، ويعني ذلك ان التصور العقلي يساهم في استدعاء الاحساس بالاداء الامثل، وذلك بالتدريب اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية، كما ان التصور العقلي للمهارة بطريقة صحيحة يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد اللاعب على الاداء الصحيح عند تكرار الاداء (١ : ١١٧) (١٤ : ١١٠).

فروض البحث

- ١- للتدريب العقلي تأثير ايجابي على تطوير بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي) لدى ناشئي كرة القدم
- ٢- للتدريب العقلي تأثير ايجابي على تطوير بعض المهارات الاساسية لدى ناشئي كرة القدم.

مصطلحات البحث

الاستراتيجية العقلية:

«هي جميع انواع السلوك والافكار منذ بداية المنافسة، عندما يكون اللاعب تحت السيطرة الكاملة للقائمين على المنافسة، وتتضمن ايضا اجراءات الاستشفاء والتهدة التي يجب اتباعها بعد المنافسة ويحدد محتوى الاستراتيجية تبعا لنوع النشاط او المسابقة وكذلك اللاعب(٦:٣٣٥).

التدريب العقلي :

«هو احد طرق التدريب الخاصة المؤثرة في تعديل السلوك وتعزيز التعلم» (٧ : ٢٩).

التصور العقلي:

« هو استرجاع الخبرات الحسية التي تمر بالفرد على شكل صور عقلية تكون ماثلة لعين العقل» (٤ : ١٥١).

المهارات النفسية :

« هي تلك المهارات التي يمكن تعلمها واكتسابها فيما يعرف بالمران العقلي او الممارسة العقلية بهدف تحسين وتطوير اداء اللاعب للمهارات الحركية وخطط اللعب وكوسيلة للاعداد النفسي اة كطريقة للتعبئة النفسية للاعب(١٢ : ٧٠٦)

الدراسات السابقة :

دراسة عبد الباسط عبد الحليم (٢٠٠٤)(٣)

عنوانها(تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة اداء التمرير والتصويب لناشئي كرة القدم » وقد استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة اداء التمرير والتصويب لناشئي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) لاعبا ناشئا بكرة القدم، وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام

كل منهما (١٥) لاعبا، ومن ادوات البحث المستخدمة مقياس القدرة على الاسترخاء- مقياس التصور العقلي- اختبار تركيز الانتباه. ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة هي : برنامج التصور العقلي له تأثير ايجابي على دقة اداء التمرير والتصويب لناشئي كرة القدم.

دراسة نبيل ندا (١٩٩٣)(١٣)

عنوانها «تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى اداء ركلة الجزاء لناشئي كرة القدم» وقد استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى اداء ركلة الجزاء لناشئي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعبا ناشئا بكرة القدم، وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٠) لاعبا، ومن ادوات البحث المستخدمة مقياس القدرة على الاسترخاء- مقياس التصور الحركي. ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة هي: ان التدريب العقلي المصاحب للاداء المهاري قد اثر ايجابيا في تحسين مستوى اداء المهارات الحركية والمركبة في كرة القدم.

اجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالاستعانة بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم لنادي الميناء الرياضي للموسم الرياضي ٢٠١٠-٢٠١١ م، والبالغ عددهم (٢٤) لاعبا، اختير منهم عينة عشوائية قوامها (١٦) لاعبا، وتم استبعاد (٨) لاعبين لاجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وقد قام الباحث باجراء التجانس بين افراد العينة في المتغيرات الاساسية الاتية(العمر الزمني-الطول-الوزن- اختبار القوة العضلية- اختبار العدو ٣٠م- اختبار ثني الجذع من الوقوف- الجري بين القوائم- اختبار الجري والمشي ٨٠٠م- اختبار اختبار ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة دقيقة - اختبار ضرب الكرة بالراس من الرقود- اختبار الجري بالكرة بين الحواجز- التمريرة الحائطية. اختبار القدرة على الاسترخاء- اختبار التصور الحركي، وكما هو موضح في جدول (١).

يتضح من جدول (١) ان قيم معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث

قد تراوحت بين (٠, ٤٩ - ١, ٦٧) اي انها انحصرت بين +٣ وهذا ما يدل على تجانس عينة البحث في جميع متغيرات البحث.

والمراج الخاصة بالتدريب العقلي وكرة القدم تم تحديد ادوات ووسائل جمع البيانات وكما ياتي :

اولا: المقاييس النفسية :

ادوات جمع البيانات

من خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات والبحوث العلمية مقياس التصور العقلي :

المتغيرات	الابعاد والاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات النمو	العمر	سنة	١٥,٨٥	٠,٨٧	١٦,٠٠	٠,٦٥
	الطول	سم	١٦٩,٥٥	١,٩٨	١٧٠,٠٠	٠,٩٨
	الوزن	كجم	٦٥,٩٥٠	١,٣٣	٦٦,٠٠	١,١٢
المقاييس النفسية	القدرة على الاسترخاء	درجة	٣٤,٢٨	٣,٥٦	٣٤,٠٠	٠,٦٧
	التصور العقلي	درجة	٤٥,٥٦	٤,٩٥	٤٥,٥٠	٠,٩٣
الاختبارات البدنية والمهارات الاساسية	اختبار القوة العضلية	سم	٣٠,٦٠	٢,٣٠	٣٠,٥٠	١,٢٠
	ثني الجذع من الوقوف	سم	٧,٧٧	١,٢٣	٧,٥٠	١,٤٠
	عدو ٣٠ م	ث	٥,٩٥	١,١٩	٦,٠٠	٠,٩٩
	الجري بين القوائم	ث	٣٤,٢٢	٢,١٢	٣٤,٠٠	١,٣٤
	الجري والمشي ٨٠٠ م	ق	٤,٣٦	١,٢٤	٤,٥٠	١,٦٧
	التمريرة الحائطية	ث	٢٨,٦٥	١,٤٥	٢٨,٥٠	٠,٧٤
	ضرب الكرة بالراس من الرقود	عدد	٢٠,٣٠	١,٧٥	٢٠,٥٠	٠,٦٩
	الجري بالكرة ٢٥ م بين الحواجز	ث	١١,٢٠	١,٥٣	١١,٠٠	١,٣٢
	ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة دقيقة	عدد	١٥,١٠	١,٥٤	١٥,٠٠	٠,٨٧

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الاساسية قيد البحث لعينة البحث

وضع هذا المقياس من اعداد العربي شمعون وماجدة اسماعيل (١٩٩٦) ويهدف الى التعرف على الدرجة التي يمكن بها اللاعب استخدام الحواس اثناء التصور العقلي، وقد اشتمل على ابعاد التصور العقلي وهي (التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحس الحركي) (٣٤٣: ٣٥٠) مقياس القدرة على الاسترخاء:

اعد هذا المقياس من قبل محمد حسن علاوي واحمد السويني (١٩٨١) ويتكون من (١٥) عبارة تتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدرته على الاسترخاء العضلي والعقلي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس وهذا المقياس صالح لجميع الاعمار (٦ : ٣٧٤).

ثانيا: الاختبارات البدنية والمهارية:

- اختبار القوة العضلية
- ثني الجذع من الوقوف
- عدو ٣٠ م
- الجري بين القوائم

- الجري والمشي ٨٠٠ م
- التمريرة الحائطية
- ضرب الكرة بالراس من الرقود
- الجري بالكرة ٢٥ م بين الحواجز
- ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة دقيقة

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث باجراء دراسة استطلاعية في الفترة ٢٠١٠/١١/٤ وحتى ٢٠١٠/١١/٢٠ م، على افراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٨) لاعبين ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية، وذلك للتعرف على ما ياتي:

- الصعوبات التي تواجه الباحث اثناء تطبيق التجربة الخاصة بالبحث.
- اجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات النفسية والمهارية قيد البحث.

المتغيرات	المجموعة المميّزة ن=٨		المجموعة غير المميّزة ن=٨		قيمة ت
	س١	ع١	س٢	ع٢	
القدرة على الاسترخاء	٣٤,٥٦	٣,٢١	٣٠,٨٨	٤,٤٤	*٤,٨٩
التصور العقلي	٤٤,٥٦	٣,٣٠	٤٣,٣٤	٣,١٣	*٣,٨٦
اختبار القوة العضلية	٣٦,٤٢	٢,٨٩	٣٠,٤١	٣,٢٥	*٥,٢١
ثني الجذع من الوقوف	١١,٨٧	٢,١٦	٧,٥٦	١,٨٧	*٤,٥٦
عدو ٣٠ م	٥,١٥	٠,٣٦	٥,٩٨	٠,٨٦	*٣,٦٤
الجري بين القوائم	٢٣,٣٣	٢,٦٨	٣٣,٦٦	٢,٩٩	*٦,٥١
الجري والمشي ٨٠٠ م	٢,٩٦	٠,٨٨	٤,٥٦	٠,٧١	*٧,٤٥
التمريرة الحائطية	٣٥,٥٥	٢,٣٦	٢٨,٦٢	٢,٧٧	*٦,٨٥
ضرب الكرة بالراس من الرقود	٣٠,٢١	١,٥٨	٢١,٥٦	١,٥٥	*٨,٣٦
الجري بالكرة ٢٥ م بين الحواجز	٧,٢٦	٠,٥٤	٩,٣٢	١,٢٠	*٥,٨٨
ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة دقيقة	٢٣,٦٦	١,٤٧	١٢,٥٧	٢,٣٦	*٧,٤١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في متغيرات البحث

المعاملات العلمية

(الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:

اولا: الصدق :

لحساب معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مميزة واخرى غير مميزة وذلك بعد ان تم تطبيق الاختبارات والمقاييس على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٨) لاعبين ناشئين وقد تم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين في المقاييس النفسية والاختبارات المهارية قيد البحث. وكما هو موضح في جدول (٢)

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في المقاييس النفسية والاختبارات المهارية لصالح المجموعة المميزة، مما يشير الى صدق المقاييس والاختبارات قيد البحث.

ثانيا : معامل الثبات :

للتأكد من ثبات المقاييس والاختبارات النفسية والمهارية قيد البحث،

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات واعادة تطبيقها على نفس افراد المجموعة الاستطلاعية التي تم اجراء الصدق عليها بفارق زمني قدره خمسة ايام بين التطبيقين الاول والثاني، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين، وكما هو موضح في جدول (٣)

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية بين التطبيقين الاول والثاني عند مستوى ٠,٠٥ في المقاييس النفسية والاختبارات المهارية، مما يشير الى ثبات هذه المقاييس والاختبارات قيد البحث.

الإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي

أهداف الإستراتيجية :

تطوير بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي) لدى ناشئي كرة القدم.

تحسين مستوى اداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم.

أبعاد الإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي :

المتغيرات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط (ر)
	س١	ع١	س٢	ع٢	
القدرة على الاسترخاء	٣٤,٥٠	٣,١٢	٣٤,١٥	٣,٤٤	*٠,٧٤
التصور العقلي	٤٥,١٦	٣,٣٠	٤٥,٣٤	٣,١٣	*٠,٨٢
اختبار القوة العضلية	٣٠,٨٤	٣,٦٠	٣٠,٤١	٣,٢٥	*٠,٨٨
ثني الجذع من الوقوف	٧,٨٨	١,٩٢	٧,٥٦	١,٨٧	*٠,٧٩
عدو ٣٠ م	٥,٩٩	٠,٩٢	٥,٩٨	٠,٨٦	*٠,٧٤
الجري بين القوائم	٣٢,٦٥	٣,١٠	٣٣,٦٦	٢,٩٩	*٠,٨٧
الجري والمشي ٨٠٠ م	٤,٦٥	٠,٨١	٤,٥٦	٠,٧١	*٠,٩٠
التمريرة الحائطية	٢٩,١٠	٢,٤٥	٢٨,٦٢	٢,٧٧	*٠,٨٦
ضرب الكرة بالراس من الرقود	٢١,٨٨	١,٦٤	٢١,٥٦	١,٥٥	*٠,٨٢
الجري بالكرة ٢٥ م بين الحواجز	١٠,١٢	١,٤٧	٩,٣٢	١,٢٠	*٠,٧٧
ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة دقيقة	١٣,٠٨	٢,٣٢	١٢,٥٧	٢,٣٦	*٠,٨٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٧٠٧

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني لمتغيرات البحث ن=٨

الاسترخاء العضلي:

ويتضمن العمل البدني مع العضلات المختلفة، وقد تم استخدام طريقة الاسترخاء التخيلي لتنفيذ هذا البعد، والتي تتضمن اداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام مع الانتقال من مجموعة عضلية الى اخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية.

الاسترخاء العقلي:

تم استخدام اسلوب التحكم في التنفس لتنفيذ هذا البعد، واعتمد ذلك على اداء مجموعة من التدريبات في التنفس التي يتم التركيز عليها من الحجاب الحاجز وليس من الصدر، والهدف من ذلك هو تخفيف تراكم الضغط والقلق وصفاء الذهن وتعميق الشعور بالاسترخاء.

التصور العقلي:

ويعكس هذا البعد تأثير برنامج التدريب العقلي على المهارات الأساسية بكرة القدم، وقد تم استخدام تكرار مراحل المهارات عقليا من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الاداء بحيث يحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والإحساس الحركي، اي كل ما يخص مراحل اداء المهارات الأساسية بكرة القدم بحث يهدف التصور العقلي الى:

- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية.
- تنمية الشعور بالوعي الحسي والتحكم في الحالة الانفعالية.

التوزيع الزمني لبرنامج التدريب العقلي:

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية الخاصة بالتدريب العقلي وكرة القدم مثل عبد الباسط عبد الحليم (٢٠٠٤)، محمد حسن علاوي (١٩٩٥)، محمد العربي شمعون (١٩٩٦) اسامة كامل راتب (١٩٩٥)، نبيل ندا (١٩٩٣)، استطاع الباحث التوصل الى تحديد مدة البرنامج، وزمن الوحدة التدريبية، وعدد الوحدات خلال الاسبوع وكما يأتي:

- مدة تطبيق البرنامج المقترح للتدريب العقلي (٨) ثمانية اسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع (٣) وحدات.
- زمن الوحدة التدريبية اليومية (٣٠) دقيقة.
- العدد الكلي للوحدات التدريبية في البرنامج (٢٤) وحدة.

تنفيذ التجربة الأساسية للبحث:

القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية على أفراد عينة البحث في الفترة من ٢٠١١/٢/١٥م حتى ٢٠١١/٢/١٨م، في المتغيرات النفسية والمهارية بكرة القدم.

تطبيق الإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي:

تم تطبيق الإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي على افراد عينة البحث في الفترة من ٢٠١١/٣/٢٠م حتى ٢٠١١/٥/٢٦م، بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع.

القياسات البعدية:

تم اجراء القياسات البعدية لعينة البحث في الفترة ٢٠١١/٥/٢٨م حتى ٢٠١١/٦/١م للمقاييس والاختبارات المستخدمة وبنفس الشروط التي أجريت في القياس القبلي، وتم تجميع البيانات في سجلات خاصة بها تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- نسب التقدم %.

عرض النتائج ومناقشتها:

اولا: عرض النتائج:

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لدى عينة البحث في المهارات النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	س١	ع١	س٢	ع٢	
القدرة على الاسترخاء	٣٤,٤٠	٣,٨٨	٣٩,٦٨	٣,٩٧	*٤,٣٣
التصور العقلي	٤٦,١٢	٤,٢٧	٥٦,٢٤	٥,٦٤	*٦,٤٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٥

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث
في المهارات النفسية ن=١٦

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التقدم %
القدرة على الاسترخاء	٣٤,٤٠	٣٩,٦٨	%١٥,٣٤
التصور العقلي	٤٦,١٢	٥٦,٢٤	%٢١,٩٤

جدول (٥)

نسب تقدم القياس والبعدي عن القبلي في المهارات النفسية

يتضح من جدول (٥) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي في القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي. يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث، ولصالح الاختبار البعدي.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت
	س	ع	س	ع	
اختبار القوة العضلية	٣١,٥٤	٢,٩٨	٣٦,٤١	٢,٢٥	*٥,٣٥
ثني الجذع من الوقوف	٧,٨٥	١,٩٢	١٠,٥٤	٢,٣٢	*٤,٦٦
عدو ٣٠م	٥,٩٨	٠,٨٢	٥,٢٥	٠,٨٧	*٣,٧٤
الجري بين القوائم	٣٢,٦٥	٣,١٠	٢٨,٨٤	٢,٤٨	*٦,٦٤
الجري والمشي ٨٠٠م	٤,٦٥	٠,٨١	٣,٩٨	٠,٧٦	*٣,٥٢
التمريرة الحائطية	٢٩,٢٠	٢,١٨	٢٥,٦٧	١,٨٨	*٦,١٦
ضرب الكرة بالراس من الرقود	٢١,٢٦	١,٤٧	٢٦,٣١	١,٧٤	*٥,٤٢
الجري بالكرة ٢٥م بين الحواجز	١٠,١٢	١,٦٥	٨,٥٦	١,٣٣	*٤,٤٨
ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة دقيقة	١٣,١٠	٢,١٤	١٥,٤٤	٢,١٧	*٣,٧٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٥

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن=١٦

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التقدم %
اختبار القوة العضلية	٣١,٥٤	٣٦,٤١	١٥,٤٤ %
ثني الجذع من الوقوف	٧,٨٥	١٠,٥٤	٣٤,٢٦ %
عدو ٣٠ م	٥,٩٨	٥,٢٥	١٢,٢٠ %
الجري بين القوائم	٣٢,٦٥	٢٨,٨٤	١١,٦٦ %
الجري والمشي ٨٠٠ م	٤,٦٥	٣,٩٨	١٤,٤٠ %
التمريرة الحائطية	٢٩,٢٠	٢٥,٦٧	١٢,٠٨ %
ضرب الكرة بالراس من الرقود	٢١,٢٦	٢٦,٣١	٢٣,٧٥ %
الجري بالكرة ٢٥ م بين الحواجز	١٠,١٢	٨,٥٦	١٥,٤١ %
ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة دقيقة	١٣,١٠	١٥,٤٤	١٧,٨٦ %

جدول (٧)

نسب تقدم القياس والبعدي عن القبلي في الاختبارات البدنية والمهارية

اضافة الى ان تطبيق الاستراتيجية المقترحة للبرنامج العقلي قد ادت الى تلاشي العديد من الاخطاء من قبل اللاعبين نتيجة لتنمية القدرة على التركيز في استخدام العضلات الضرورية للاداء.

ويتضح من جدول (٦) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، وجود فروق في الاختبارات البدنية والمهارية ولصالح الاختبار البعدي.

كما يوضح جدول (٧) الخاص بنسب تقدم القياس والبعدي عن القبلي، وجود تحسن في جميع الاختبارات البدنية بلغت على التوالي اختبار القوة العضلية ١٥,٤٤ % ثني الجذع من الوقوف، ٣٤,٢٦ % عدو ٣٠ م، ١٢,٢٠ % الجري بين القوائم، ١١,٦٦ % الجري والمشي ٨٠٠ م، ١٤,٤٠ %.

ووجود تحسن في الاختبارات المهارية وكما ياتي: التمريرة الحائطية، ١٢,٠٨ % ضرب الكرة بالراس من الرقود، ٢٣,٧٥ % الجري بالكرة ٢٥ م بين الحواجز ١٥,٤١ % ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة دقيقة ١٧,٨٦ %.

ويرجع الباحث هذا التحسن الى استخدام الاستراتيجية المقترحة للبرنامج العقلي والذي يمثل احدى الطرق النفسية التي تعمل على تدعيم الممرات العصبية، حيث ان اللاعب من خلال استحضار الصور الذهنية للمهارات الاساسية بكرة القدم بشكل منظم يؤدي الى الاشتراك الفعلي لعضلات جسمه في كل المهارات الحركية، وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت اليه ناديه حسن (١٩٨٩) الى ان البرنامج المقترح للتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري

يتضح من جدول (٥) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي في القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي.

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٤) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات النفسية وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات النفسية ولصالح القياس البعدي.

كما يتضح من جدول (٥) الخاص بنسب تقدم القياس والبعدي عن القبلي، وجود تحسن في متغيرات القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي بلغت (١٥,٣٤ %) للقدرة على الاسترخاء، (٢١,٩٤ %) للتصور العقلي، ويرجع الباحث ذلك الى ما تضمنته الاستراتيجية المقترحة باستخدام التدريب العقلي من تمرينات الاسترخاء والتصور العقلي والتي ساهمت بشكل كبير في التخفيض من التوتر والشدة والتوتر العصبي والتحكم في التنفس هذه النتيجة تتفق مع ما توصلت اليه دراسة ناديه حسن رسمي (١٩٨٩) الى ان التدريب العقلي يؤثر بصورة ايجابية في القدرة على الاسترخاء وخفض مستوى التوتر واكتساب مهارة التحكم في التنفس الجهاز العضلي للوصول الى درجة التوتر المثلى (١٢ : ٢٣).

فيما تؤكد مارثا دافيز Martha Davis (١٩٩٩) الى ان القدرة على الاسترخاء تعد من اهم المهارات النفسية التي تعمل على مواجهة مصادر التوتر والتي تفاجيء اللاعب بمتطلبات يجب التكيف معها والعمل من خلالها (١٦ : ١).

يؤثر بصورة ايجابية على مستوى الاداء المهاري (١٢ : ٣١).

ويتفق محمد حسن علاوي (٢٠٠٢)، مصطفى باهي وسمير عبد القادر (٢٠٠١) الى ان تدريبات التصور العقلي تشكل اساسا هاما في الاعداد العقلي وتعمل على زيادة الروح المعنوية وتعمل على تنمية وتعميق الاحساس بالنجاح وفيه يستحضر اللاعب الصورة الذهنية في اداء المهارة المطلوبة (٩ : ٢٥٠ : ١٠٠ : ١٦٧).

وفي ذلك يشير ايان كوكريك Ian Cockerik (١٩٩٠) بانه يجب على اللاعبين ان يقوموا بسلوكيات خاصة (القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي) كجزء من عاداتهم قبل الاداء الحركي، وهم يستخدمون هذه السلوكيات لتركيـز الانتباه بصورة فعالة في اداء المهارة التي سيؤدونها (١٥ : ٢١).

الاستنتاجات

من خلال فروض واهداف البحث وخصائص العينة والمنهج المستخدم ومن خلال مناقشة النتائج تمكن الباحث من التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

١. الاستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي قد اثرت ايجابيا وبدلالة احصائية على تطوير المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي) لدى افراد عينة البحث.
٢. الاستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي قد اثرت ايجابيا وبدلالة احصائية على تطوير بعض الصفات البدنية (السرعة الانتقالية - المرونة - الرشاقة - القوة العضلية - التحمل) لدى افراد عينة البحث.
٣. الاستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي قد اثرت ايجابيا وبدلالة احصائية على تطوير بعض المهارات الاساسية (التمريرة الحائطية - ضرب الكرة بالراس من الرقود - الجري بالكرة ٢٥ م بين الحواجز - ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة دقيقة) لدى افراد عينة البحث.
٤. وجدت نسب تقدم للقياسات البعدية عن القياسات القبلية في المتغيرات النفسية والبدنية والمهارية لدى افراد عينة البحث.

التوصيات

استنادا الى ما اشارت النتائج وفي حدود عينة البحث وما توصل اليه الباحث يوصي بما يأتي:

١. استخدام الاستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي في تطوير المهارات النفسية لما لها من دور فعال في زيادة التركيز في الاداء لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

٢. استخدام الاستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي في تطوير بعض النواحي البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.
٣. التاكيد على الدمج اثناء التدريب بين التدريب العقلي والاداء العملي للمهارات الاساسية بكرة القدم لما لها من تأثير ايجابي على مستوى الاداء المهاري.
٤. يوصي الباحث باجراء المزيد من مثل هذه البحوث للتدريب العقلي على الفئات العمرية الاخيرة بكرة القدم من اجل تاكيد فعالية التدريب العقلي في تدريب كرة القدم.

المراجع

- اسامة كامل راتب: الاعداد النفسي لتدريب الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
- _____ : علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥.
- عبد الباسط عبد الحليم: تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة اداء التمرير والتصويب ل ل ناشئي كرة القدم، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢١)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٤.
- عبد العلي الجسماني: علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان، ١٩٩٤.
- علي البيك وشعبان ابراهيم: تخطيط التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٥.
- ٦- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦.
- ٧- محمد العربي شمعون وماجدة اسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١.
- ٨- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط٧، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧.
- ٩- : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢.
- ١٠- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر: سيكولوجية التفوق في تنمية المهارات العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ٢٠٠٣.
- ١١- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥.
- ١٢- نادبة حسن رسمي: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الاداء المهاري لسباحة
- الصدر، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، ١٩٨٩.
- ١٣- نبيل خليل ندا: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى اداء ضربة الجزاء لناشئي كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، المجلد الخامس، العدد ٢٩، ١٩٩٤.
- ١٤- مفتي ابراهيم حماد: المهارات الرياضية، اسس التعلم والتدريب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢.
- Ian, Cockeril: Psychology skill training for hammer throwers, Birmingham, England, 2001.
- Martha Davis, et al.: The relaxation & stress reduction work book,
- Harbinger publntion, Ocland, 1999.