

تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم

م.د. رافد عبد الأمير ناجي
جامعة بابل - كلية التربية الرياضية

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية " الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه " للارتقاء بالأداء المهاري والخططي في كرة القدم . وتكونت عينة البحث (٣٠) من لاعبي نادي بابل للناشئين لعام ٢٠١٠ . وللفئة العمرية (١٥ سنة) ، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد استغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع وبواقع أربع جلسات تدريبية في الأسبوع . وإشارات نتائج البحث الى ان البرنامج التدريبي ذو فعالية في الارتقاء بمستوى المهارات النفسية وهذا له تأثير إيجابي في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي في كرة القدم ، ويوصي الباحث بزيادة الاهتمام بتدريب المهارات النفسية أثناء التدريب على المهارات الأساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في كرة القدم ونظراً لدوره الفعال في تطوير الأداء عموماً .

Abstract

The purposes of this study was to identifying plan influence on the psychological skills , such as relaxation , contemplating and concentration so as to elate football performance skills . The paper is a content – based carried out and conducted on a sample of ٣٠ footballers at Babylon junior club , ٢٠ the target age wes ١٥ year old players . an empirical research of tow groups conducted over ٨ weeks , four training sessions a week . Conclusion : the plan under discussion proved convenient in achieving the stated goal . Recommendation : it might be helpful to deploy a plan of psychological training when participants undergo the main skills , defensive plans and the like in an over – all schedule of footballs training owing to the substantial tole of such a plan in developing performance .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

أصبحت برامج الأنشطة الرياضية في تطور مستمر وبوتيرة سريعة وكان هذا التطور اقتراناً واضحاً في تغير التدريب والإعداد البدني والمهاري والنفسي وأنماطها ، وكانت لعبة كرة القدم واحدة من أكثر الألعاب التي حصلت على هذا التغيير حيث ان التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربوية مخططة مبنية على اسس علمية هدفها الوصول باللاعبين الى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى اليه دول العالم ، وقد حرصت معظم هذه الدول ان لم يكن جميعها على أعداد منتخباتها وتزويد مدربيها بطرق جديدة للاداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية^(١) .

ويعتمد علم التدريب الرياضي على مجموعة من العلوم الطبيعية والإنسانية ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي ، فعلم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح عملية وتطوير الاداء الرياضي ، ونتيجة لذلك اخذ خبراء التدريب الرياضي بوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبط بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية^(٢) .

(١) إبراهيم مفتي : دراسة تجريبية لفاعلية التدريب الطولي كطريقة جديدة في رفع مستوى خطط اللعب في كرة القدم ، مجلة علوم وفنون ،

جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٢ ، ص ١٤ .

(٢) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة (١٩٩٤) ، ص ٢٤ .

ولقد تقاربت طرق الأعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه الى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية^(٣).

وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بال مجال التطبيق لعلم النفس الرياضي واصبح من المؤلف تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية (Psychological Skill Training) مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخططية^(٤).

مع التطور الذي طرأ على كرة القدم في اغلب دول العالم في الفترة الاخيرة من حيث اساليب اللعب وخططه وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والاداء القوى في حدود قانون اللعبة فان ذلك قد استعدى توجيه المزيد من الاهتمام الى جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعب الى اعلى المستويات الممكنة ، من خلال استثمار فروع العلوم الإنسانية والفسولوجية ووضعها في خدمة العملية التدريبية ، وعلم النفس الرياضي من العلوم التي تؤدي دوراً حيوياً في اثراء العملية التدريبية بمفاهيم جديدة وتدعم جوانبها ، اظهر اهمية مراعاة الجوانب السلوكية والانسانية للاعبين .

ويشير العربي شمعون (١٩٩٦)^(١) الى ان تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء تركيز الانتباه – التصور العقلي – الاسترجاع العقلي . يجب ان تسير جنباً الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة .

وفي المراحل الأولى من أعداد اللاعبين يتطلب العمل تطوير القدرات البدنية والمهارية الى جانب المهارات النفسية بطريقة متكافئة حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي ، وعدم اغفالها حتى يتحقق الانجاز على المستوى العالي .

وشهدت كرة القدم في السنوات الاخيرة تطوراً متزايداً وملحوظاً في جميع النواحي البدنية والنفسية والخططية والمهارية فهذه النواحي تنصهر وتتداخل بعضها ببعض للوصول باللاعبين الى اعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الاسس والمبادئ العلمية وينصب الاهتمام الكبير على المهارات الاساسية والتي تعتبر مؤشراً ذو قيمة لقدرات اللاعبين في تنفيذ المهام الرئيسية في اللعبة كما ان هناك قدرات بدنية مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة ذات دلالات هامة لقيام لاعبي المنتخبات والفرق في اداء المهام الفنية .

ويشير (Harra) ١٩٨٢ الى ان التدريب العقلي يعتبر احد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها الى جانب الإعداد للمنافسات والانجازات الرياضية العالية التي تتطلب قدراً كبيراً من استخدام المهارات النفسية والعقلية واصدار القرارات لذا يجب التركيز عليها خلال التدريب قبل الوصول الى المنافسات .

كما يؤكد كل من (Schroeder , Ostrander) ١٩٨٧ ان التدريب العقلي وما يشتمل عليه من برامج يساعد على الاداء الافضل حيث ان هذه البرامج تستخدم كل حواس الجسم للوصول الى افضل أداء . وترجع أهمية البحث الى :

١- أهمية الجانب التطبيقي لبرنامج المهارات النفسية المقترح للارتقاء بالاداء المهاري والخططي للاعبين في مجال كرة القدم .

٢- وتكمن أهمية البحث الى ان البرامج التدريبية لها دوراً هاماً في مجال تأسيس لاعبي كرة القدم ، حيث تهدف هذه البرامج الى ارتفاع مستوى كفاءة اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لانجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الاداء المختلفة والمتعددة .

٢-١ مشكلة البحث :

يتفق كل من (Unestahil , Martens) ١٩٨٧ على ان التدريب على بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي والتصور العقلي والانتباه وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب ان تسير جنباً الى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الاعداد طويل المدى وان اغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول الى المستويات الرياضية العليا .

(٣) مفتي ابراهيم حماد ، اسامة كامل راتب : الاسس العلمية لتدريب السباحة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٢ ، ص٦٤ .

(٤) بطرس ، رزق الله : اثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير الاداء المهاري بكرة القدم لطلبة الاول بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، القاهرة ، مصر ، ١٩٩١ ، ص١٢٤ .

(١) محمد العربي شمعون : التدريب العقلي والتنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ ، ص١٦ .

ومن خلال عمل الباحث في المجال الرياضي عامة ولعبة كرة القدم خاصة لاحظ ان ضعف الارتقاء بالمستوى المهاري والخططي يرجع الى أسباب عديدة منها ضعف الاهتمام بالجوانب النفسية عامة والمهارات النفسية خاصة، فمعظم برامج التدريب والدراسات والأبحاث قد تناولت تطوير الاداء البدني والمهاري دون وضع المهارات النفسية في الاعتبار . وعليه اقترح الباحث تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم كالاسترخاء والتصور العقلي والانتباه من خلال برنامج تدريبي بهدف الارتقاء المهاري والخططي للاعبين.

٣-١ أهداف البحث:

- ١- اقتراح برنامج تدريبي لتطوير المهارات النفسية.
- ٢- التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير للمهارات النفسية (الاسترخاء – التصور العقلي تركيز الانتباه).
- ٣- تطوير الاداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم من خلال تطوير المهارات النفسية.

٤-١ فروض البحث:

- ١- للبرنامج التدريبي اثر ايجابي في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
- ٢- لتطوير المهارات النفسية اثر ايجابي في تطوير الاداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري : ناشئي نادي بابل بكرة القدم .
- ١-٥-٢ المجال المكاني : ملعب نادي بابل الرياضي - محافظة بابل .
- ١-٥-٣ المجال الزمني : للفترة من ١/١٥ / ٢٠١٠ / ١ / ٢٠١٠

مصطلحات الدراسة :

- الاسترخاء : قدرة اللاعب على تخفيف التوتر والسيطرة على انفعالاته.
- التصور العقلي : انه استرجاع من الذاكرة لاجزاء من المعلومات المختزنة عن المهارة واعادة تكوينها بطريقة ذات معنى .
- تركيز الانتباه : بأنه القدرة على توجيه الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن .
- القواعد الخطئية : ويقصد به مشاركة اللاعب في خطة دفاعية او هجومية سواء لمس اللاعب الكرة او لم يلمسها على ان تكون هذه الخطط الدفاعية او الهجومية ومنها : الجري للكرة القادمة للاعب ، لعب الكرة مباشرة ، والتمريرة الحائطية ، التمريرة المناسبة والهروب من المدافع والضغط على المهاجم وتغطية الى أخرى.

الباب الثاني

٢-١ الدراسات النظرية والمثابرة:

١-٢ الدراسات النظرية:

١-٢-١ مفهوم المهارات النفسية Psychological Skills :-

بالرغم من تميز كل نشاط رياضي بسمات ومهارات نفسية خاصة , إلا إن ممارسي اللعبة الرياضية الواحدة وخصوصاً في الألعاب الجماعية ومنها الكرة الطائرة والتي يجب إن يتميز لاعبوها بسمات ومهارات خاصة بمراكزهم وواجباتهم , فلكل مركز من مراكز اللعب واجبات تختلف عن واجبات المراكز الأخرى وهذا الاختلاف الواضح يبين طبيعة الأنشطة والتباين بين لاعبي كل مركز في الملعب يفرض سمات ومهارات نفسية متباينة حتى بين لاعبي اللعبة الرياضية الواحدة .^(١)

وهذا يتطلب توفير إعداد نفسي وبدني مناسب للاعب ويتلائم مع المراكز المختلفة في لعبة الكرة الطائرة وهذه هي مهمة المدرب خلال فترة التدريب والإعداد للمنافسات .

إن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم إمكانيات متميزة من المهارات البدنية حيث أنهم يمتلكون مهارات متطورة في الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة على مواجهة القلق, التركيز, ويتمتعون

(١) احمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي (مفاهيم – تطبيقات) , ط١, القاهرة, دار الفكر العربي, ٢٠٠٣, ص١٦٨ .

بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة, كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد. (٢).

فالمهارات النفسية عبارة عن " القدرة على الاقتراب من موقف الانجاز مع الاعتقاد بالثقة والمعرفة بأن كلا من الجسم والعقل على أتم الاستعداد للأداء الأمثل ". (٣)

لذا فإن اللاعب يحتاج في أي لعبة رياضية وخاصة الكرة الطائرة إلى الكثير من السمات النفسية كالتركيز والاستفادة من الخبرات السابقة فضلاً عن الانتباه والتصور والاتصال ومواجهة القلق وغيرها وهذه جميعها يمكن تسميتها بالمهارات النفسية. " فقد بدأ الاهتمام بهذا الجانب من قبل الباحثين في مجال علم النفس الرياضي بتنميتها وتطويرها وتوظيفها إلى أقصى مدى للاستفادة منها في مجال التدريب والمنافسات الرياضية وأصبح من الطبيعي إن يضع الأخصائي النفسي الرياضي برامج وإجراءات لتدريب تلك المهارات بهدف تنميتها وتوظيفها في المجال الرياضي , وبذلك يستطيع اللاعب استثمار كافة إمكانياته الذاتية سواء كانت بدنية أو عقلية أو انفعالية أو حركية لتحقيق الانجاز الرياضي في اللعبة الممارسة". (١) لذا فإن هذه السمات والمهارات الخاصة لكل لعبة ومنها الكرة الطائرة ولكل مركز من مراكزها خلال اللعب يجب إن يكتسبها اللاعب نتيجة لتفاعله مع ظروف التدريب والتنافس فقط, وإنما يجب إن تكون من خلال مجموعة من الإجراءات الهادفة في إثناء التدريب للتعامل مع الجانب النفسي من الشخصية حتى يكون مستعداً استعداداً نفسياً تؤهله لخوض غمار التنافس وتحقيق مستوى الأداء المنشود فمثلاً نجد إن تركيز لاعب الضرب الساق يكون أقوى من اللاعب المعد لطبيعة أدائه واستغلاله النقاط الضعيفة في الفريق المنافس فهو يحاول إن يضع كل تركيزه على أداء اللاعبين لحماية فريقه. إن اللاعب خلال موسم الرياضي كثيراً ما يكون على وشك مواجهة المواقف التنافسية الجديدة والتي لم يتعرض لها من قبل , مثل التنافس على البطولة لأول مرة في تاريخه الرياضي , أو التنافس مع منافس جديد مشهود له بالكفاءة أو مع منافس مجهول المستوى , أو التنافس سوف يكون على ملعب وإمام جمهور غريب أو وسط مشجعي الفريق المنافس المشهود لهم بفرط الحماس والتشجيع المبالغ فيه للمنافس وغير ذلك من المواقف التنافسية التي لم تتوافق مع خبراته التنافسية. (٢)

٢-٢ الدراسات المشابهة:

في ضوء المسح المكتبي للدراسات والبحوث المشابهة السابقة وتوصل الباحث الى بعض الدراسات التي تناولت كلاً من المهارات النفسية والخططية على النحو الاتي :

قام (Lan , m.cockril , ٢٠٠٠) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على اطاحة المطرقة احدى المهارات الحركية المركبة المغلقة , واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥) لاعبين , ومن ادوات البحث / اختيار تركيز الانتباه (Niddfer) البرنامج المقترح للتدريب العقلي , ومن اهم النتائج تؤثر استراتيجيات التدريب الذهني ايجابياً على تطوير بعض المهارات النفسية والانجاز الرقمي لمتسابقى اطاحة المطرقة .

اجرى (Roure , et al , ٢٠٠٠) دراسة هدفت الى التعرف على اثر التصور العقلي في تحسين مهارة الارسال والاستقبال في كرة الطائرة اشتملت عنه الدراسة على (٤٠) طالباً قسموا الى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية طبق عليها برنامج التصور العقلي بالإضافة للتدريب البدني والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي فقط , ولقد أشارت نتائج الدراسة إلى إن لبرنامج التصور العقلي المصاحب للتدريب البدني تأثيراً ايجابياً على تحسن مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية .

قام (Monette , ١٩٩٨) بدراسة لتحديد وتحليل عملية التصور العقلي للاعبي التزلج , طرح خلالها تساولين اولهما :ما هو نوع التصور العقلي الطبيعي المستخدم خلال عملية التدريب؟ والاخر هل هناك علاقة بين مكونات عملية التدريب العقلي وبين مستوى الاداء للاشخاص المطبق عليهم تمرين التصور العقلي ؟ تكونت عينة الدراسة من ثلاثين متزلجاً كان معدل اعمارهم (١٥,٩ سنة) قسموا الى مجموعتين للاداء واختبروا باظهار وتحديد عمليات التصور العقلي وعملية تقدير مستوى الاداء خلال ادائهم لعملية التصور وخرج الباحث بقائمة تحدد رموز التصور العقلي للمشاركين لعملية التصور العقلي مقارنة بغير المشاركين والمحددتين بمستوى الاداء البدني فقط . واستخدم الباحث للمقارنة اختبار T – Test وظهرت النتائج ان هناك

(٢) أسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره , ٢٠٠٠ . ص ٨٠ .

(٣) محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة والتطبيق والتجريب, ط١, القاهرة, دار الفكر العربي, ١٩٩٥, ص ٧٠٧ .

(١) احمد أمين وطارق محمد : سيكولوجية الفريق الرياضي, ط١, القاهرة, دار الفكر العربي, ٢٠٠١, ص ٢٠٦ .

(٢) احمد أمين وطارق محمد : مصدر سبق ذكره , ٢٠٠١ , ص ١٧٠ .

نوعين من رموز التصور العقلي حققت فرقاً وكذلك وجدت علاقة ارتباطية بين مكونات عملية التدريب العقلي ومستوى الاداء البدني. وقام (Kim , ١٩٩٨) بدراسة هدفت الى التعرف على اثر ثلاثة انواع من تعلم مهارة الرمية الحرة بيد واحدة ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة من جامعة كاليفورنيا ، مقسمين الى ثلاثة مجاميع بالتساوي ، الاولى ضابطة ، والثانية استخدمت اسلوب الملاحظة الشخصية واداء الحركة ، والثالثة استخدمت اسلوب التدريب العقلي قامت المجموعات برمي (٣٠) رمية حرة بيد واحدة في اليوم الاول واعتبر اختباراً قلياً وفي اليوم الثاني قامت المجموعات بالرمي على شكل (٩ ، ٧ ، ٥) تكرارات لغاية (٣٠) رمية ، وفي اليوم السادس والثامن من الاداء لاحظ افراد المجموعتين التجريبيتين انفسهم من خلال اسلوبي الملاحظة المستخدمين ، وفي نهاية اليوم العاشر اكملت المجموعات الرميات الثلاثين من خلال ادائها الفعلي ، وقد وجد الباحث فروقاً معنوية بين افراد المجموعات الثلاث ولصالح مجموعة التدريب العقلي ، وكان هناك فرق معنوي للمجموعة الثانية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ودراسة (Scales , ١٩٩٣) الذي هدفت دراسته لتحديد الفروق بين قابلية التصور العقلي اثناء الاداء المهاري للاعبين الافريقيين والامريكيين ، وقد توصل بنتائجه الى عدم وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية التي تدربت تدريباً بدنياً من خلال الاعداد النفسي ، والمجموعة الضابطة التي تدربت تدريباً تقليدياً في القياس البعدي .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعات المتكافئة ، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) وذلك لملائمته لأهداف البحث وفروضه .

٣-٢ مجتمع البحث وعينه:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي فريق بابل الرياضي للناشئين تحت (١٥) سنة عن الموسم الرياضي والبالغ عددهم ٣٠ ناشئ.

ولتطبيق إجراءات البحث بشكل علمي سليم لابد من اختيار عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيل صادق وحقيقي، وعليه اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث البالغ (٣٠) ناشئاً وبنسبة ١٠٠٪، وبعد اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية قام الباحث بتقسيم العينة عشوائياً الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بحيث يكون لكل مجموعة (١٥) ناشئ.

٣-٢-١ تكافؤ العينة:

٣-٢-١-١ تكافؤ العينة في المهارات النفسية:

لغرض أيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين وتطبيق اختبار (ت) من أجل معرفة الفروق بين المجموعتين في متغير المهارات النفسية كما في جدول (١).

جدول (١)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمهارات النفسية

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة ت
		ع+	س-	ع+	س-		
١	القدرة على الاسترخاء	٣٥,٠٧	٣,١٧	٣٤,٢٠	٣,٦٦	٠,٨٧	٠,٦٩
٢	التصور العقلي	٣٤,٢٧	١,١٦	٣٤,٢٧	٠,٩٩	صفر	صفر
٣	تركيز الانتباه	٥,١٣	١,١٣	٥,٣٣	١,١	٠,٢	٠,٤٩

قيمة ت الجدولية (٢,٠٤) عند مستوى (٠,٠٥) يتضح من الجدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات النفسية مما يدل على تكافؤها في هذه المتغيرات .

٣-٢-١-٢ تكافؤ العينة في الاداء المهاري: لغرض أيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين وتطبيق اختبار (ت) من أجل معرفة الفروق بين المجموعتين في متغير الاداء المهاري كما في جدول (٢).

جدول (٢)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي للاختبارات المهارية

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة (ت)
		ع+	س-	ع+	س-		
١	تمرير الكرة على حائط ٣٠ ثا	١٥,٩٠	١,١٦	١٥,٦٥	١,٦٠	٠,٤٥	١,٢٦
٢	تمرير الكرة على مرمى صغير	٧,٣٢	٠,٩٦	٧,٣٢	٠,٩٦	صفر	صفر
٣	رمي كرة ثابتة ٣٥ م على دائرة	١,٧٠	٠,٨٥	١,٦٥	٠,٨٠	٠,٥	٠,٢١
٤	السيطرة على الكرة ٣٠ ثا	٤,٠٢	٠,٧	٤,٠٢	٠,٧	٠,٠٧	صفر
٥	تنطيط الكرة داخل دائرة	٣٥,٧٤	٣,١٠	٣٥,٧٤	٣,٨٥	صفر	صفر
٦	تمرير الكرة بالراس على دوائر متباعدة	١,٩١	٠,٦٥	١,٩١	٠,٦٥	صفر	صفر
٧	تمرير الكرة بالراس لابتعد مسافة	١١,٢٧	١,٤٤	١١,٢٧	١,٤٤	صفر	صفر
٨	تنطيط الكرة على الراس	١٢,٢٠	١,٨٦	١٢,١٠	١,٧٥	٠,١٠	٠,١
٩	الجري بالكرة ٣٠ ثا	٦,٦٠	٠,٨٣	٦,٤٧	٠,٩٩	٠,١٣	٠,٤
١٠	جري متعرج ٢٥ م	١٦,٢٠	١,٠١	١٦,١٣	٠,٩٩	٠,٠٧	٠,١٨

قيم ت الجدولية (٢,٠٤) عند مستوى (٠,٠٥) . يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات المهارية مما يدل على تكافؤها هذه المتغيرات .
٣-١-٢-٣ تكافؤ العينة في الاداء الخططي: لغرض أيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين وتطبيق اختبار (ت) من اجل معرفة الفروق بين المجموعتين في متغير الاداء الخططي كما في جدول (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي للاختبارات الخططية

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
		ع+	س-	ع+	س-	
١	خطة تبادل المراكز	٢,٤٧	٠,٦٤	٢,٨٠	٠,٧٨	١,٢٨
٢	خطة خلق مساحات	٣,٢٠	٠,٩٤	٣,٢٠	٠,٦٨	صفر
٣	خطة خلق مساحات واستبدالها بزميل	٢,٨٠	٠,٨٦	٢,٦٠	٠,٦٣	٠,٧٢
٤	الاداء الخططي الدفاعي	٣,٢٠	٠,٨٦	٣,٣٣	٠,٩٨	٠,٤
٥	الضغط على المنافس	٣,١٣	٠,٩٢	٣,٠٠	١,١٣	٠,٣٥

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات الخططية مما يدل على تكافؤها في هذه المتغيرات .

٣-٣ أدوات البحث:

٣-٣-١ مقياس المهارات النفسية: تم استخدام الباحث مقياس المهارات النفسية الذي استعملت سابقاً في البيئة العراقية وعلى لاعبي الألعاب الفرقية (شيماء, ٢٠٠٩, ٨٢), والذي يتمتع بالأسس العلمية عالية بقيمة ٠,٩٥ للصدق و ٠,٨٨ للثبات, ولكون مقياس المهارات النفسية مكون من (٣١) فقرة , وان بدائل الإجابة خماسية فإن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب (١٥٥) درجة , وأدنى درجة له (٣١) .

٣-٣-١-١ الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق: تم التحقق من صدق المقياس من خلال إيجاد الصدق الظاهري له وذلك من خلال عرضه على مجموعه من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي, وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس .

الثبات: تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات لمقياس المهارات النفسية فكانت قيمة معامل الثبات (٠,٨٩) وهذا مؤشر عالي على ثبات المقياس.

٣-٣-١-٢ التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس , وتم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبين للمقياس ومدى وضوح التعليمات والفقرات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياس .

٣-٣-٢ الاختبارات المهارية: اشتملت الاختبارات المهارية على الاتي:

- التمرير القصير للكرة (تمرير على حائط الصد ٣٠ ثا ، تمرير على عدد (٤) مرامي صغيرة بالزمن) .
- التمرير الطويل للكرة (ركل كرة ثابتة ٣٥ م على دائرة) .
- السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة داخل دائرة لأكبر عدد) .
- تمرير بالرأس (تمرير بالرأس على دوائر تمرير بالرأس لأبعد مسافة من الحركة)
- جري بالكرة (جري بالكرة ٣٠ م لأفضل زمن ، جري متعرج بالكرة ٢٥ يارد) .

٣-٣-٣ الاختبارات الخطئية:

استعان الباحث بتقييم مستوى الاداء الخططي والدفاعي من خلال استخدام استمارة تقييم الاداء الخططي التي قام بوضعها مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٢ م) وذلك بعد استطلاع رأي الخبراء حولها وكذلك حساب المعاملات العلمية لتلك الاستمارة ، حيث اشتملت هذه الاستمارة على اربعة اعمدة ، العمود الاول خاص بالقواعد الخطئية والعمود الثاني يوضح احتمالات الاداء الخططي والعمود الثالث يبين طريقة اداء احتمالات ثم العمود الرابع ويمثل تقييم الاداء بالدرجة . قام الباحث بتقييم كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المهارات الاساسية قيد البحث وكذلك في خطط اللعب قيد البحث بحيث تم تقييم الاداء الخططي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة امام فريق منافس واحد هو فريق نادي الثقافة بحيث تم تقييم الخطط الهجومية والدفاعية لكلا المجموعتين ، وقد قام الباحث باستخدام (٣) محكمين من المساعدين من المدربين لتقييم الاداء الخططي الهجومي والدفاعي من خلال المعايير المحددة وقد حسبت درجة الاداء الخططي لمتوسط درجات المحكمين الثلاثة .

٣-٤ المعاملات العلمية (تقنين أدوات الدراسة) :

أ- الثبات: تم حساب معامل الثبات لاختبار تقييم مستوى الاداء الخططي الهجومي والدفاعي للاعبين عينة البحث من خلال نفس الملاحظين (ن=٢٠) حيث قامت مجموعة (ن=١٠) بملاحظة احدى المباريات المسجلة لاندية الدرجة الممتازة في العراق وبعد اسبوع واحد تم اعادة تطبيق الاستمارة بنفس الملاحظين بحيث قام كل ملاحظ بنفس المهمة في الملاحظة السابقة ، وتم حساب معامل الارتباط بين المجموعتين بطريقة بيرسون ، وقد اثبتت النتائج وجود ارتباط موجب بين درجات المجموعتين قيمته (٠,٠٨٤) وتعتبر هذه القيمة عالية مما يدل على ثبات الاستمارة قيد البحث .

ب- الصدق: استخدم الباحث صدق المحتوى حيث تم استطلاع رأي الخبراء والبالغ عددهم (٥) خبراء فأقروا بصحتها بنسبة ١٠٠٪ هذا بالإضافة الى النتائج التي سيتم التوصل اليها بعد تطبيق الاستمارة والتي سوف تعد بمثابة اختبار لمدى صدقها التجريبي في تقييم مستوى الاداء الخططي الخاص بالعينة قيد البحث ناشئين تحت (١٥ سنة) .إبعاد البرنامج المقترح لتدريب المهارات النفسية.

المجموع	الابعاد	الطريقة	الزمن	التقسيم الزمني	النسبة المئوية بالنسبة للوحدة	عدد الوحدات التدريبية
الاول	استرخاء عضلي	الاسترخاء التعاقبي	٢٧ ٣	استرخاء عضلي استيقاظ	٩٠٪ ١٠٪	٤ وحدات
الثاني	استرخاء عضلي	الاسترخاء التعاقبي	٢٧ ٣	استرخاء عضلي استيقاظ	٩٠٪ ١٠٪	٤ وحدات
الثالث	استرخاء عقلي	الايحاء الاستجابية للاسترخاء التحكم في النفس	١٠ ١٥ ٥	استرخاء عضلي استرخاء عقلي استيقاظ	٣٣,٣٪ ٥٠٪ ١٦,٧٪	٤ وحدات
الرابع	تكوين الحجرة العقلية	مجموعة من التدريبات للمساعدة على تكوين الحجرة العقلية	٧ ١٠ ١٠ ٣	استرخاء عضلي استرخاء عقلي تصور عقلي استيقاظ	٢٣,٣٪ ٣٣,٣٪ ٣٣,٣٪ ١٠٪	٤ وحدات

النسبة المئوية لتوزيع الزمن على ابعاد البرنامج المقترح لتدريب المهارات النفسية

الزمن الكلي للبرنامج بالدقائق	النسبة المئوية لابعاد البرنامج	ابعاد البرنامج
٢٤٠ د	٢٤,٢٪	١- الاسترخاء العضلي
٢٤٠ د	٢٤,٢٪	٢- الاسترخاء العقلي
١٢٠ د	١٢,١٪	٣- التصور العقلي

٤- التصور العقلي متعدد الابعاد	١٢٠ د	١٢,١ %
٥- تركيز الانتباه	١٢٠ د	١٢,١ %
٦- التصور العقلي وتركيز الانتباه	١٥٠ د	١٥,١ %
المجموع	٩٩٠ د	١٠٠ %

٣- المعالجة الإحصائية :

في ضوء أهداف البحث وفروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية :
-المتوسط الحسابي .- الانحراف المعياري .- اختبار (ت) T-Test .- النسبة المئوية لمعدل التحسن .- اختبار متوسط الفروق .- معامل الارتباط .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

١-٤ عرض النتائج: في ضوء أهداف الدراسة وفروضها يعرض الباحث ما توصل اليه من نتائج على النحو التالي :- التعرف على فعالية البرنامج المقترح للمهارات النفسية في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري للاجابة على ذلك من خلال الجداول التالية (٤) و (٥) :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

م	المتغيرات	القبلي (م)	القبلي (ع)	البعدي (م)	البعدي (ع)	م ن	ع ف	قيمة ت
١	تمرير الكرة على حائط ٣٠ ثا	١٦,٣	١,٢٤	٢١,٠	٢,٠٤	٤,٥٩	١,٩٥	* ٩,١
٢	تمرير الكرة على مرمى صغير	٧,٢	٠,٩٨٧	٥,٦٦	٠,٨٢	١,٦٦	٠,٨	* ٧,١٧
٣	رمي كرة ثابتة ٣٥ م على دائرة	١,٧٢	٠,٨٧	٢,٥٩	٠,٥١	٠,٨٦	٠,٨٢	* ٤,٠٣
٤	السيطرة على الكرة ٣٠ ثا	٤,٠٦	٠,٧	٦,٢٧	٠,٨٨	٢,١٩	٠,٨٥	* ٩,٩٨
٥	تنطيط الكرة داخل دائرة	٣٧,٨	٣,١٢	٥٣,٤	٤,٤١	١٥,٣	٣,٦	* ١٦,١
٦	تمرير الكرة بالرأس على دوائر متباعدة	١,٩٩	٠,٦٥	٢,٨	٠,٤١	٠,٧	٠,٦٧	* ٤,٥٨
٧	تمرير الكرة بالرأس لابعد مسافة	١١,٧	١,٤٥	١٥,٦	١,١٨	٣,٧٩	١,١٤	* ١٢,٨
٨	تنطيط الكرة على الرأس	١٢,٥	١,٨٧	١٨,٨	٣,١٤	٦,٢٦	٣,٥٧	* ٦,٧
٩	الجري بالكرة ٣٠ ثا	٦,٥٩	٠,٨٢	٥,٧٣	٠,٧	٠,٨٦	٠,٥١	* ٦,٥
١٠	جري متعرج ٢٥ م	١٦,١	١,١	١٣,٩	١,٩٨	٣,٢٦	٢,٢١	* ٥,٧

قيمة ت الجدولية (٢,٠٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث .

جدول (٥)

يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

م	المتغيرات	القبلي (م)	القبلي (ع)	البعدي (م)	البعدي (ع)	م ن	ع ف	قيمة ت
١	تمرير الكرة على حائط ٣٠ ثا	١٥,٦	١,٦١	١٦,٢	١,٥٨	٠,٦	١,٢٩	١,٧٩
٢	تمرير الكرة على مرمى صغير	٧,٣٢	١,٠٤	٦,٧٢	٠,٨٧	٠,٦	٠,٨٢	* ٢,٨١
٣	رمي كرة ثابتة ٣٥ م على دائرة	١,٦٦	٠,٨١	١,٨٦	٠,٦٣	٠,١٩	٠,٦٧	١,١٥
٤	السيطرة على الكرة ٣٠ ثا	٤,٠٦	٠,٩٧	٤,٧١	٠,٧	٠,٦٦	٠,٨١	* ٣,١٦
٥	تنطيط الكرة داخل دائرة	٣٧,٨	٣,٩٨	٣٨,٨	٤,٢١	٠,٩٩	١,٠٦	* ٣,٦
٦	تمرير الكرة بالرأس على دوائر متباعدة	١,٩٩	٠,٦٥	١,٩٩	٠,٥٣	صفر	صفر	صفر
٧	تمرير الكرة بالرأس لابعد مسافة	١٢,١	١,٣٨	١٢,٦	١,٨٦	٠,٤٦	٠,٩٨	١,٨٢
٨	تنطيط الكرة على الرأس	١٢,٤	١,٧٦	١٤,٣	١,٨	١,٩٢	١,٦١	* ٤,٦
٩	الجري بالكرة ٣٠ ثا	٦,٤٦	٠,٩٨	٦,٣٩	٠,٩٠	٠,٠٧	٠,٧	٠,٣٧
١٠	جري متعرج ٢٥ م	١٦,٠٠	٠,٩٨	١٥,٩٩	١,١٢	٠,١٢	٠,٨٢	٠,٦٢

قيمة ت الجدولية (٢,٠٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية (تمرير الكرة على مرمى صغير – السيطرة على الكرة ٣٠ ثا – تنطيط الكرة داخل دائرة – تنطيط الكرة على الرأس) وعدم وجود فروق دالة احصائياً في باقي المتغيرات .

- التعرف على نتائج فعالية البرنامج المقترح للمهارات النفسية في الارتقاء بمستوى الاداء الخططي :
للإجابة على ذلك من خلال الجداول (٦) و (٧) و (٨)

جدول (٦)

يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الخطئية

م	القياسات	القبلي (م)	القبلي (ع)	البعدي (م)	البعدي (ع)	م ن	ع ف	قيمة ت
١	خطة تبادل المراكز	٢,٤٦	٠,٦٣	٦,٧٢	١,٠٢	٤,٢٦	١,٣٨	* ١١,٩
٢	خطة خلق المساحات	٣,١٩	٠,٩٣	٧,٥٩	٠,٩٨	٤,٣٩	١,٢٣	* ١٣,٧٢
٣	خطة خلق مساحات واستبدالها بزميل	٢,٧٩	٠,٨٥	٤,٩٢	٠,٧	٢,١٢	١,١٨	* ٦,٦٩
٤	الاداء الخططي الدفاعي	٣,١٩	٠,٨٥	٥,٥٢	٠,٩١	٢,٣٢	٠,٦١	* ١٤,٦
٥	الضغط على المنافس	٣,١٢	٠,٩١	٥,١٢	١,٠٥	١,٩٩	١,٠٦	* ٧,٢٥

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

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية في المتغيرات الخطئية قيد البحث .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الخطئية

م	القياسات	القبلي (م)	القبلي (ع)	البعدي (م)	البعدي (ع)	م ن	ع ف	قيمة ت
١	خطة تبادل المراكز	٢,٧٩	٠,٧٧	٤,٨	١,٣٣	٢,١٢	١,٥٠	* ٥,٤
٢	خطة خلق المساحات	٣,١٩	٠,٦٧	٥,٢٦	٠,٧	٢,٠٦	٠,٧	١,٠٢
٣	خطة خلق مساحات واستبدالها بزميل	٢,٥٩	٠,٦٢	٣,٥٢	٠,٨٢	٠,٩٢	٠,٧	٢,٠٠
٤	الاداء الخططي الدفاعي	٣,٣٢	٠,٩٧	٤,٢٦	٠,٨٧	٠,٩٢	٠,٧	١,١٤
٥	الضغط على المنافس	٢,٩٩	١,١٢	٤,٠٦	٠,٨٧	٠,٩٢	٠,٧	١,٢٨

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

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعة الضابطة في الاختبارات الخطئية ما عدا " تبادل المراكز " .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الخطئية

م	القياسات	المجموعة التجريبية (م)	المجموعة التجريبية (ع)	المجموعة الضابطة (م)	المجموعة الضابطة (ع)	الفرق	قيمة ت
١	خطة تبادل المراكز	٦,٧٢	١,٠٢	٤,٩٢	١,٣٣	١,٧٩	* ٤,١٢
٢	خطة خلق المساحات	٧,٥٩	٠,٩٨	٥,٢٦	٠,٧	٢,٣٢	* ٧,١١
٣	خطة خلق مساحات واستبدالها بزميل	٤,٩٢	٠,٧	٣,٥٢	٠,٨٢	١,٣٩	* ٤,٩٦
٤	الاداء الخططي الدفاعي	٥,٥٣	٠,٩٢	٤,٢٧	٠,٨٨	١,٢٧	* ٣,٨٦
٥	الضغط على المنافس	٥,١٣	١,٠٩	٤,٠٧	١,١٠	١,٠٦	* ٢,٧٠

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

يتضح من الجدول السابق الى وجود فروق دالة احصائياً بين مجموعتي ولصالح المجموعة التجريبية .
- التعرف على نتائج فعالية البرنامج المقترح للمهارات النفسية في الارتقاء بمستوى المهارات النفسية (الاسترخاء – التصور العقلي – تركيز الانتباه) .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات النفسية

م	المتغيرات	القبلي (م)	القبلي (ع)	البعدي (م)	البعدي (ع)	م ن	ع ف	قيمة ت
١	القدرة على الاسترخاء	٣٥,٠٦	٣,١٦	٤٣,٣٩	٢,٧٩	٨,٣٢	٣,٣٠	٩,٧٤
٢	التصور العقلي	٣٤,٢٦	١,١٥	٤٣,٦٦	١,٧١	٩,٣٩	١,٥٩	٢٢,٨٢
٣	تركيز الانتباه	٥,١٢	١,١٣	١٢,٥٣	١,٣٠	٧,٣٩	١,٩٥	١٤,٦٤

قيمة ت الجدولية (٢,٠٤) عند مستوى (٠,٠٥) .

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية في المتغيرات النفسية قيد البحث .

جدول (١٠)

دلالة الفروق القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات النفسية

م	المتغيرات	القبلي (م)	القبلي (ع)	البعدي (م)	البعدي (ع)	م	ع	قيمة ت
١	القدرة على الاسترخاء	٣٤,١	٣,١٧	٤٣,٣١	٣,٨٨	٠,١٣	٣,١٤	٠,١٦
٢	التصور العقلي	٣٤,٢٥	١,١٦	١,١٥	١,٩٠	٠,٢٠	٢,٠٨	٠,٣٧
٣	تركيز الانتباه	٥,١١	١,١٣	١,١٣	١,١٢	٠,٧	٠,٨	٠,٣٢

قيمة ت الجدولية (٢,٠٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات النفسية قيد البحث .

جدول (١١)

يبين دلالة الفروق القياسات لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية (١٥=ن) (م)	المجموعة التجريبية (١٥=ن) (ع)	المجموعة الضابطة (١٥=ن) (م)	المجموعة الضابطة (١٥=ن) (ع)	الفرق	قيمة ت
١	القدرة على الاسترخاء	٤٣,٣٨	٢,٨٠	٣٤,٣٠	٣,٨٩	٩,٠٧	٧,٣١
٢	التصور العقلي	٣٤,٦٦	١,٧٢	٣٤,٠٦	١,٩٠	٩,٦٠	١٤,٤٨
٣	تركيز الانتباه	١٢,٥٢	١,٣٠	١,٣٠	١,١٢	٧,١٣	١٦,٠٨

قيمة ت الجدولية (٢,٠٤) عند مستوى (٠,٠٥) يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات النفسية مما يدل على تكافؤها في هذه المتغيرات .

٤-٢ مناقشة نتائج البحث :

٤-٢-١ مناقشة نتائج فعالية البرنامج المقترح للمهارات النفسية في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري : يتضح من دراسة وتحليل جدول (٤) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري لصالح القياس البعدي . كما يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارات (تمرير الكرة على مرمى صغير – السيطرة على الكرة في ٣٠ ثا – تنطيط الكرة داخل دائرة – تنطيط الكرة على الراس – التمرير القصير – التمرير الطويل – ضرب الكرة بالرأس لابعد مسافة – تمرير الكرة داخل دائرة – الجري بالكرة ٣٠ ثا – الجري المتعرج ٢٥ م . وقد يرجع الباحث عدم التقدم في المستوى المهاري الى عدم ممارسة المجموعة التجريبية لبرنامج المهارات النفسية في حين قد حققت نفس المجموعة فروقاً في مهارات (التمرير على مرمى صغير – السيطرة على الكرة في ٣٠ ثا – تنطيط الكرة على الراس) وقد يرجع الباحث هذا التقدم الى تأثير البرنامج النمطي التقليدي على مستوى الاداء المهاري . وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة " ماجدة اسماعيل " محمد العربي " (١٩٨٣) وما اشارت اليه من اهمية كل من التدريب العقلي في تطوير واتقان المهارات الحركية . كما تتفق مع دراسة " احمد السويبي " (١٩٨٢) في ان تمرينات الاسترخاء العضلي الارادي بالاضافة الى تدريبات تركيز الانتباه في الاداء والتصور العقلي البدني اساساً هاماً في الاعداد النفسي للاعبين حيث تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم ، وترفع الروح المعنوية ، تعمق الاحساس والشعور بالنجاح والفوز وبالتالي تساهم في تحسين الاداء . كما تتفق نتائج الدراسة مما اشار اليه ريتشارد RICHARD (١٩٩٤) من وجود فروق دالة احصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح المجموعة التجريبية والتي قد تعرضت لبرنامج التدريب العقلي . وتتفق النتائج مع ما اشار اليه شمعون (١٩٩٦) نقلاً عن كل من " ماسية " و " باجون " و " دورثي هاريس " و " سنجر " و " انتثال " ان تدريب المهارات النفسية باستخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري يساهم في رفع مستوى الاداء في الانشطة المختلفة . كما تتفق هذه النتائج مع ما اشارت اليه ناديه عبد القادر (١٩٨٧) بأن تدريب المهارات النفسية ذو فاعلية في تطوير المهارات الحركية . يرجع الباحث التطور والتحسين الذي طرأ على عينة البحث الكلية (التجريبية والضابطة) في مستوى الاداء المهاري الى البرنامج التطبيقي للاعداد البدني والمهاري والخطي الذي طبق على المجموعتين . كما يرجع الباحث هذا الفرق في النسب بين المجموعتين التجريبية والضابطة الى ان برنامج المهارات النفسية المقترح (الذي طبق على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة) كان له تأثير ايجابي على تحسن مستوى المهارات قيد البحث . وتدعم وتحقق نتائج هذه الدراسة الفرض الاول للبحث والذي ينص على وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اداء المهارات الاساسية في كرة القدم (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية .

٢-٢-٤ مناقشة نتائج فعالية البرنامج المقترح للمهارات النفسية في الارتقاء بمستوى الاداء

الخطي: يتضح من دراسة وتحليل جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء الخطي لصالح القياس البعدى ، وقد يرجع هذا التقدم في المستوى الخطي الذي طرأ على المجموعة التجريبية نتيجة لتطبيق البرنامج المقترح للمهارات النفسية عليها . كما يتضح من الجدول (٧) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في خطط خلق المساحة الخالية واستغلالها بواسطة زميل اخر وايضا في خطط الدفاع (المراقبة – والضغط على المنافس) ويعني هذا ان استخدام البرنامج النمطي للارتقاء بمستوى الاداء الخطي لم يكن ذو فعالية الى حد كبير في التطوير والارتقاء ببعض الخطط قيد البحث . وقد يعزو الباحث عدم التقدم في المستوى الخطي الى عدم ممارسة وتعرض المجموعة الضابطة لبرنامج المهارات النفسية في حين قد حققت في المجموعة فروقاً معنوية لصالح القياس البعدى في الخطة الهجومية (تبادل المراكز) ويرجع الباحث هذا التقدم الى تأثير البرنامج الخاص بالموسم التدريبي على مستوى الاداء الخطي .

كما يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الخطط قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث التطور والتحسين الذي طرأ على عينة البحث الكلية (التجريبية والضابطة) في مستوى اداء بعض الخطط الى البرنامج التطبيقي للاعداد البدني والمهاري والخطي الذي طبق على المجموعتين .

كما يرجع التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية الى تطبيق البرنامج المقترح للمهارات النفسية . كما يرجع الباحث هذا الفرق في النسب المئوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة الى ان برنامج المهارات النفسية المقترح (الذي طبق على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة) كان له تأثير ايجابي على تحسن مستوى الاداء الخطي قيد البحث .

ويرى الباحث انه في حالة الالتزام بالواجبات الخطية من قبل اللاعب القدرة على حسن التصرف عن طريق التكيف مع المواقف التي تواجهه في ظروف المنافسة فان ذلك يؤدي الى رفع مستوى الاداء وبالتالي رفع مستوى الاداء البدني والمهاري والخطي الناتج عن تدريب المهارات النفسية مما يؤدي بدوره الى الوصول لافضل النتائج .

وتدعم وتحقق نتائج هذه الدراسة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء الخطي في كرة القدم (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية .

٣-٢-٤ مناقشة نتائج فعالية البرنامج المقترح للمهارات النفسية في الارتقاء بمستوى المهارات النفسية

(الاسترخاء – التصور العقلي – تركيز الانتباه) . يتضح من دراسة وتحليل جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مهارات (الاسترخاء – التصور العقلي – تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدى ، ويرجع ذلك الى اثر برنامج المهارات النفسية في الارتقاء بمستوى المهارات العقلية نظراً لاحتواء البرنامج على مهارات الاسترخاء ومهارات التصور العقلي ومهارات تركيز الانتباه . كما يتضح من دراسة وتحليل جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة احصائياً وبين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوى المهارات العقلية قيد البحث ، ويرجع ذلك الى عدم تعرض هذه المجموعة الى برنامج المهارات النفسية . كما تشير نتائج جدول (١١) الى وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية . وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه نيد فير Nideffer (١٩٨١) من ان تدريب المهارات النفسية باستخدام التدريب العقلي يؤثر بصورة ايجابية على مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلة والوصول الى درجة التوتر المثلى التي تساعد على كفاءة الاداء خلال عملية التدريب . كما تتفق النتائج مع ما اشارت هدى درويش ١٩٩٨ ان دمج تمرينات الاسترخاء مع التدريب المهاري والبدني كان له ابلغ الاثر في تحقيق نتائج افضل للقدرة على الاسترخاء . كما وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج الدراسة التي قام بها وليد جبر ١٩٩٩ ان تدريب المهارات النفسية باستخدام التدريب العقلي ذو فعالية في تطوير مهارات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه . ويرجع الباحث التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية الى تطبيق البرنامج المقترح للمهارات النفسية . كما يرجع الباحث هذا الفرق في النسب المئوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة الى البرنامج المهارات النفسية المقترح (الذي طبق على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة) كان له تأثير ايجابي على تحسن مستوى المهارات النفسية قيد البحث .

وتحقق هذه النتائج الفرض الثالث وهو (توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات النفسية (التصور العقلي – الاسترخاء – تركيز الانتباه) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- ١- برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في كرة القدم للمرحلة السنية قيد البحث .
- ٢- برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الارتقاء بمستوى الأداء الخططي والهجوم في كرة القدم .
- ٣- برنامج المهارات النفسية ذات فعالية الارتقاء بمهارات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه .

٥-٢ التوصيات :

- ١- التأكيد على استخدام برامج التدريب على المهارات النفسية عند التدريب على المهارات الاساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في برامج تدريب كرة القدم نزرراً لدوره الفعال في تطوير الاداء عموماً .
- ٢- دعوة المدربين للاستفادة من البرنامج المقترح للمهارات النفسية لما له من تأثير فعال على الارتقاء بمستوى الاداء المهاري والخططي للمراحل السنية قيد البحث (١٥ سنة) .
- ٣- اهمية التدريب المبكر والمتواصل على المهارات النفسية حتى يمكن الاستفادة القصوى في التطوير والارتقاء بمستوى الاداء .
- ٤- الدعوة لوجود اخصائي نفسي رياضي للعمل مع جهاز التدريب وذلك للتأكيد على دور المهارات النفسية خلال عمليات التعليم والتدريب والمنافسة .

المراجع العربية والاجنبية

- ١- احمد مصطفى السوفي : التعرف على اثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس جسمية ومستوى الاداء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ٢- مفتي ابراهيم : دراسة تجريبية لفاعلية التدريب الطولي كطريقة جديدة في رفع مستوى خطط اللعب في كرة القدم ، مجلة علوم وفنون ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
- ٣- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة (١٩٩٤) .
- ٤- مفتي ابراهيم حماد ، اسامة كامل راتب : الاسس العلمية لتدريب السباحة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٢ .
- ٥- بطرس ، رزق الله : اثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير الاداء المهاري بكرة القدم لطلبة الاول بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، القاهرة ، مصر ، ١٩٩١ .
- ٦- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي والتنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٧- نادية عبد القادر : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على رفع مستوى الاداء على عارضة التوازن في رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ .

المصادر الاجنبية

- ١- Dietrich , herra , (١٩٩٤) principles of sport training sport verlay Berlin .
- ٢- Marten , K.A. & Hall , C.R. (١٩٩٤) " The effect of mental imagery on intrinsic motivation – in wajak rejeski (ed) Journal of sport psychology , (١٦) . human kinetics publishers , Inc .
- ٣- Richard , H. (١٩٩٤) . Sport psychology , concepts and application Wn . C . Brown ٣ Ed USA .
- ٤- Garcia Merita , ML . & Atienza , FL . Balaguera , (١٩٩٨) video modeling and imaging tranining as performace of tenins service of ٩-١٢ year old children perceptual and motor skill Oct .
- ٥- Subi , D . (١٩٩٨) . production guided imagery relaxation right .
- ٦- Monette , Richart (١٩٩٨) Identification and analysisof the mental lmadery of SKI racers , UMI CO , Canada , ٢٢ . ٢٣ .
- ٧- Nideffer , R . M (١٩٩٢) psyched Towin Champaign , IL : Human Kinetics Hand Book of Research on Sport Psychololg New York : Macmillan . ٥٤٢ – ٥٥٦ .