

تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي في تحسين دقة أداء الضربة الحرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

د. واضح أحمد الأمين *

الملخص :

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام برنامج مقترح للتدريب العقلي في تحسين دقة أداء الضربة الحرة لدى لاعبي كرة القدم ، حيث استخدم الباحث برنامج مقترح وطبق بعض الاختبارات العقلية والمهارية على عينة من لاعبي كرة القدم ، باستخدام المنهج التجريبي على مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، بعد القيام بالاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث وتطبيق البرنامج المقترح للتدريب العقلي ، تم تحليل النتائج المتحصّل عليها والمعالجة الإحصائية باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية والمتغيرات المهارية قيد الدراسة ، ووجود علاقة ارتباطية بين هذه المتغيرات ، وهذا يرجع إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب العقلي (التصور ، تركيز الانتباه ، الاسترخاء) المطبق على المجموعة التجريبية.

Abstract :

The main purpose of This study is to know the influence of using a proposed program of mental training in improving the performance of strike free accuracy with football players in order to prove this , the researcher used proposal program and dish some mental and skill tests on a small group of player's football by using experimental technique on an experimental group and an other regulator. After doing the pre and after tests to a sample of the research and carrying out the proposed program for the training of frying, the results analysed and also statistical processing by using the statistical software bundle SPSS show that there are statistical significant differences in favor of the experimental group in mental unstables and unstables cleverness under study, and of course there is a relationship between there variables , all this happen because of the positive impact of the program of mental training (visualization, focus attention, relaxation) applied to the experimental group.

. مقدمة وإشكالية : إن التركيز في التدريب على الجانب البدني ، المهاري والخططي فقط وإغفال جوانب أخرى على درجة قصوى من الأهمية في التحضير الرياضي من أجل الوصول باللاعب الرياضي والفريق إلى تحقيق الإنجازات الرياضية المرغوبة يمثل بؤرة اهتمام العاملين في إعداد فرقنا الوطنية حيث تتم المنافسة مع مجموعة من اللاعبين الرياضيين والفرق يتم إعدادهم بأنواع أخرى من التدريب شائعة الاستخدام من فترة طويلة ، أظهرت فاعليتها وأكدت أهميتها ، وساهمت بقدر كبير في تحقيق التفوق وتحطيم الأرقام القياسية.

من أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة هو التدريب العقلي ، حيث أن الإنجازات الرياضية العالمية تتطلب قدرا كبيرا من تدخلات للمهارات العقلية لإصدار القرارات أثناء المنافسة ، قد لا يزال بعض المختصين في المجال الرياضي يظنون أن موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديث التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي ، ولكن الواقع يؤكد أن الاهتمام يرجع إلى أوائل القرن التاسع عشر وأن بدأ استخدامه مع بداية الأربعينات ، وانتشر بصورة كبيرة في أوائل السبعينات بعد أن تم التحقق ميدانيا وعلميا من نجاعة وفعالية التدريب العقلي في الوصول إلى رفع من مستوى الأداء الحركي والتفوق الرياضي(1).

* المركز الجامعي تيسمسيلت

(1) Thomas, Missoum, G, Rivoher, la psychologie du sport de haut niveau , PUF, Paris , 1987, p.16

ويقدم التصور العقلي إستراتيجية مؤثرة تتضمن بعض الأنواع من العمليات الغريبة التي يمكن أن تتوسط تكوين التصور العقلي أو التعريف اللفظي للمهارة والأداء المهاري ، الاعتماد على التدريب البدني وبذلك الجهد المتواصل في هذا الاتجاه منفردا دون الاستعانة بهذه الإستراتيجية المساهمة في تعلم واكتساب المهارات الحركية أصبح من الأخطاء الشائعة في المجال الرياضي في الدول التي تسعى إلى التنافس على الصدارة ، حسب (Morphs) أن التعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني(2).

ينتج السلوك والتعلم من تفاعل الممرات الواردة والصادرة ودورة المخ الأوسط الطرفية التي تقدم المعلومات البديلة.

ومن بين البحوث التي بينت تعميم استخدام التصور العقلي ، في المجال الرياضي الدراسة التي أنجزت في المركز الأولمبي للتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية (1990) (Jowdy,Durtch,et Morph) توصلت إلى أن (90%) من الرياضيين الأولمبيين يستخدمون شكل من أشكال التصور العقلي و(97%) منهم يؤمنون تحسن مستوى الأداء الحركي والإنجاز وأن أكثر من (94%) من مدربي الرياضيين الأولمبيين يلجئون إلى التصور العقلي خلال التدريب (3).

وبالتالي حتى يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا ، متزنا ومتكاملا في عملية التدريب الرياضي أي يحقق أعلى مستويات الأداء والإنجاز الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته ، فمن الضروري أن يراعي في إعداد الجانب العقلي ، وقد اتجه الباحث إلى دراسة ميدانية تجريبية على رياضي كرة القدم صنف أواسط الشلف ذكور ، لمعرفة أثر التصور العقلي على التعلم للمهارات الحركية وذلك من خلال فهم العلاقة بين تحسن قدرة التصور العقلي وتخفيض عدد التكرارات لتصحيح الأخطاء خلال عملية التعلم ، ويأمل الباحث أن تشكل هذه الدراسة أهمية خاصة بالنسبة للبرامج التعليمية الإعدادية والتدريبية لرياضي الفرق الوطنية ومختلف الأندية ، ويمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في محاولة الوصول في هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤل التالي:

- ما مدى فاعلية التدريب العقلي في تحسين دقة أداء مهارة الركلة الحرة والمهارات العقلية عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟.

وبذلك تمحورت الأسئلة الجزئية لهذه الإشكالية كما يلي:

- ما مدى تأثير استخدام التدريب العقلي على دقة أداء مهارة الركلة الحرة عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟.

- ما مدى تأثير استخدام التدريب العقلي على بعض المهارات العقلية قيد البحث لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟.

- هل توجد علاقة بين المهارات العقلية قيد البحث و دقة أداء مهارة الركلة الحرة عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟.

(2) Morphs,Towdy.D, imageny perspective survey,Colorado,1990,p.77.

(3) Raymond Thomas, op ,cit p.292

2/ فروض البحث :

1.2. الفرضية العامة :

- للتدريب العقلي دور فعال وإيجابي في تحسين أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

2.2. الفرضيات الجزئية:

- يؤثر استخدام التدريب العقلي إيجابيا على بعض المهارات العقلية قيد البحث لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

- يؤثر استخدام التدريب العقلي بصورة إيجابية على دقة أداء مهارة الركلة الحرة عند لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

- توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين المهارات العقلية قيد البحث و دقة أداء مهارة الركلة الحرة عند لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

3. الكلمات الدالة : - التدريب العقلي (4) ، التصور العقلي (5) ، التعلم الحركي (6) ، الأداء المهاري (7)

. المنهج: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لإنجاز هذه الدراسة (8).

. **عينة البحث :** عينة البحث مقصودة ، وقع الاختيار على فريق أوسط جمعية الشلف لكرة القدم للموسم الرياضي 2010/2009 نظرا للتسهيلات التي وجدها الباحث للاتصال بهذا الفريق ولتعاون أفراد العينة في الدراسة وخاصة المجموعة التجريبية ، عينة البحث مكونة من عشرة (30) لاعبين مجزئة إلى مجموعتين واحدة تجريبية وأخرى ضابطة كالأههما مكونة من خمسة (15) لاعبا .

. الأدوات المستخدمة في البحث :

- **الاختبارات العقلية :** مقياس القدرة على الاسترخاء(9) ، شبكة تركيز الانتباه(10) ، اختبار الذكاء المصور(11) ، مقياس التصور العقلي(12) ، اختبار المهارات العقلية(13).

- **برنامج التدريب العقلي:** تضمن برنامج التدريب العقلي المقترح في هذه الدراسة ثلاث مهارات عقلية أساسية وتمثل في : القدرة على التصور العقلي ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، وفقا لبرنامج " كريستيان تارجت"(14) الذي تضمن 24 وحدة تدريبية لتدريب التصور العقلي والاسترخاء ، لكن

(4) أسامة كامل راتب ، تدريب في مهارات العقلية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة1994 ، ص.78.

(5) محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص.218.

(6) جابر عبد الحميد ، سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم ، دار النهضة العربية ، ط2 ، القاهرة ص.122 .

(7) محمد ابراهيم شحاتة ، التحليل المهاري في الجمباز ، دار المعارف ، ط1 ، القاهرة ، 2003 ، ص.96.

(8) بحوش عمار ، الدينبيات محمد ، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 2001 ، ص 117 .

(9) محمد العربي شمعون ، علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 ، ص 278 .

(10) محمد العربي شمعون ، نفس المرجع ، 1999 ، ص 391

(11) أحمد زكي صالح ، علم النفس التربوي ، ط14 ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1992 ، ص 588

(12) محمد العربي شمعون ، مرجع سابق ، 1999 ، ص 343

(13) محمد حسن علاوي ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص543

(14) TARGET (Christian);manuel de préparation mental; éd Vigot ;PARIS ;2004.p4

الباحث قام بإضافة بعد تركيز الانتباه ورفع عدد الوحدات التدريبية إلى 48 وحدة تدريبية ، بمعدل 4 وحدات أسبوعيا ، زمن كل وحدة 30 دقيقة ، أما مخطط التدريب والمحتوى الذي تضمنه كل بعد فهو من إعداد الباحث حيث تم اقتباس المحاور الأساسية للتدريب من برنامج "كريستيان تارجت" ، كما اعتمد الباحث على تدريب بعض الأبعاد من برامج لتدريب التصور العقلي مقدمة من طرف "محمد العربي شمعون(15) ومحمد حسن علاوي(16) ،

. المعاملات العلمية لأدوات البحث :

. صدق أدوات الدراسة (17): من خلال النتائج المتوصل إليها نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة المتميزة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة من (2,40 - 5,34) في حين كانت قيمة "ت" الجدولية (2,26) عند مستوى الدلالة 0,05 ، وهذا يدل على صدق الاختبارات العقلية قيد البحث .

. ثبات الاختبارات العقلية قيد البحث : يتضح من النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات العقلية ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أكبر من الجدولية (0,64) عند مستوى الدلالة 0,05 ، مما يدل على ثبات هذه الاختبارات (المقاييس) يتضح من النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني للاختبار التصور العقلي ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أكبر من الجدولية (0,64) عند مستوى الدلالة 0,05 ، مما يدل على أن هذا الاختبار يتميز بالثبات ، يتضح من النتائج المتحصل عليها وجود علاقة دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني للاختبار المهارات العقلية ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أكبر من الجدولية (0,64) عند مستوى الدلالة 0,05 ، مما يدل على أن هذا الاختبار يتميز بالثبات.

- تطبيق الدراسة الأساسية : بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية وتحديد العينة والتأكد من صلاحية أدوات الدراسة ، وتقسيم كل فريق (عينة) إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، حدد الباحث فترة إجراء القياسات القبليّة للعينة ككل ، وبداية تطبيق برنامج التدريب العقلي على المجموعتين التجريبيتين .

- عرض وتحليل نتائج دراسة الفروق القبليّة :

4 المتغيرات العقلية : توصلت النتائج أن كل قيم "ت" المحسوبة تراوحت من (- 4,02 إلى 0,82) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية (2,04) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 28 وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

- عرض وتحليل نتائج دراسة الفروق القبليّة بين فيما يخص اختبار التصويب :

من خلال النتائج المتحصل عليها يتضح لنا بأن هناك فرق بين المتوسطين (م ت) ، (م ض) قبل التجربة وذلك الفرق يقدر ب 1 ذلك ما يبداوا واضحا من خلال المخطط رقم (3) ، كما يتبين لنا أن قيمة ت الجدولية والتي بلغت 2.04 أصغر من ت المحسوبة والتي تقدر ب 2.92 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 28 ، ومن هنا نقرر قبول الفرضية البديلة H1 ونرفض الفرضية الصفرية 0H. أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعة التجريبية والضابطة .

- عرض وتحليل دراسة الفروق البعدية :

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات العقلية قيد البحث للمجموعة الضابطة .

(15) محمد العربي شمعون ، مرجع سابق ، 1996 ، ص185.

(16) محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط9 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1994 ، ص180.

(17) فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص381.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات العقلية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

- وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات العقلية قيد البحث بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

- عرض و تحليل نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين (م ت) ، (م ض) فيما يخص اختبار التصويب

: من خلال النتائج يتضح لنا بأن هناك فروق بين المتوسطين (م ت) (م ض) بعد التجربة ، ومن هنا نقرر قبول الفرضية البديلة H1 ونرفض الفرضية الصفرية OH أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص تكرارات تسجيل الأهداف بعد التجربة

- تفسير ومناقشة النتائج :

- تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

- **التصور العقلي:** لغرض التحقق من صحة الفرضية الجزئية الأولى و التي تتمحور حول فكرة أن التدريب العقلي يؤثر إيجابياً في تطوير لعض المهارات العقلية عند لاعب لكرة القدم صنف أوسط ، قمنا بمقارنة نتائج الاختبارات العقلية والمهارية للمجموعة التجريبية والضابطة ، وهذا من أجل إثبات تكافؤ العينتين ، ومن خلال المقارنات المبينة في النتائج الخاصة بالاختبارات المهارية والعقلية اتضح لنا أن العينتين متجانستين في المتغيرات قيد البحث وبذلك يمكن إجراء التجربة الأساسية ودراسة دلالة الفروق .

- من خلال المقارنة الأولى المبينة أعلاه يتضح لنا أن قدرة اللاعبين في التسديد وتسجيل الأهداف من الركلات الحرة متفاوتة ولكنها ليست بدرجة كبيرة حيث يتبين لنا أن الفرق بين المتوسطين يقدر ب 1 وحيث أن الانحراف المعياري متساوي يعطي لنا أكثر دقة على أن المجموعتين متقاربتين في تنفيذ الركلات الحرة ، وهذا التقارب يعطي لنا منطلقاً من أجل تحديد الفرق الذي يحدثه برنامج التدريب العقلي في تنفيذ الركلات الحرة ، وهذا في تطويرها بتطوير مستوى التدريب العقلي.

- من خلال المقارنة الأولى المبينة في النتائج المتحصل عليها و التي تمثل نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص أبعاد التصور العقلي ، اتضح لنا أن برنامج التدريب العقلي كان فعالاً في تطوير مستوى اللاعبين بالنسبة للتصور البصري تبين لنا أن قيمة ت المحسوبة والتي تقدر ب 7,68 أكبر من ت الجدولية التي تقدر ب 2,04 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 28 ، ومن هنا قررنا قبول الفرضية البديلة H1 ورفض الفرضية الصفرية OH ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ، وهي لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص التصور البصري .

- من خلال المقارنة الثانية والتي تمثل نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، أتضح لنا أن برنامج التدريب العقلي كان فعالاً في التصور السمعي تقدر ب 10,43 أكبر من ت الجدولية والتي تقدر ب 2,04 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 28 ، ومن هنا قررنا قبول الفرضية البديلة H1 ورفض الفرضية الصفرية OH وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ، وهي لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما يدل على تحسن في القدرة على التصور السمعي ، من خلال المقارنة الثالثة و التي تمثل نتائج الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة ، اتضح لنا أن برنامج التدريب العقلي كان فعالاً في تطوير مستوى اللاعبين بالنسبة للإحساس الحركي ، حيث أن قيمة ت المحسوبة و التي تقدر ب 8,71 أكبر من ت الجدولية و التي تقدر ب 2,04 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 28 ، وذلك مكننا من رفض الفرضية الصفرية OH وقبول الفرضية البعدية H1 ، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، وهي لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص الإحساس الحركي .

من خلال المقارنة الرابعة المبينة في النتائج السابقة الذكر ، اتضح لنا أن برنامج التدريب العقلي كان

فعالاً في التطوير مستوى اللاعبين بالنسبة للمجموعة التجريبية فيما يخص الحالة الانفعالية ، حيث أن قيمة t المحسوبة والتي تقدر ب 6,82 أكبر من t الجدولية والتي تقدر ب 2,04 ، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 28 ، وذلك مكننا من رفض الفرضية الصفرية 0H وقبول الفرضية البديلة H1 أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية و هي لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص الحالة الانفعالية ، من خلال المقارنة الخامسة للنتائج ، اتضح لنا أن برنامج التصور العقلي كان فعالاً في تطوير مستوى اللاعبين بالنسبة للمجموعة التجريبية فيما يخص التحكم في التصور ، حيث أن قيمة t المحسوبة والتي تقدر ب 13,20 أكبر من t الجدولية والتي تقدر ب 2,04 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28 ، ذلك ما مكننا من رفض الفرضية الصفرية 0H وقبول الفرضية البديلة H1 أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية و هي لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص التحكم في التصور .

وهذا من اجل التحقق من صحة الفرضية الجزئية الأولى للبحث و التي تتمحور حول فكرة أن التدريب العقلي على مهارة التصور العقلي يؤثر إيجابياً في تطوير مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم ، قمنا بمقارنة نتائج مقياس التصور العقلي للمجموعة التجريبية قبل التجربة وبعدها وهذا حسب نوع أو نمط التصور الذي يدل عليه هذا المقياس حسب الترتيب التالي : التصور البصري ، التصور السمعي ، الإحساس الحركي ، الحالة الانفعالية ، والتحكم في التصور ، من خلا المقارنة الأولى الخاصة بالتصور العقلي البصري اتضح لنا أن برنامج التدريب العقلي كان فعالاً في تطوير مستوى اللاعبين وهذا لكون التدريب منتظماً و متنوعاً ومدعماً بأشرطة فيديو هذا ما ساعد اللاعبين في تثبيت صور بصرية في العقل أكثر وضوحاً وتحكماً حيث اكتسب اللاعبين من هذه التجربة متى وكيف يستعمل هذا النوع من التصور وهذا ما يتفق مع قول باهي وجاد في قولهما أن مشاهدة الرياضي للفيديو يزيد في التصور العقلي البصري و أن التنوع ضروري "كما يجب أن يتم التدريب على أساس منتظم مهما تحسن أداء اللاعب فالعقل كأي عضلة ، تفقد كفاءتها كلما توقف تدريبها(18).

من خلال المقارنة الثانية الخاصة بالتصور السمعي قبل التجربة وبعدها للمجموعة التجريبية والممثلة في النتائج السابقة اتضح لنا أن التدريب العقلي أدى بتطوير مستوى التصور العقلي السمعي للاعبين ، إذ كان هذا التحسن دالاً إحصائياً في حين كانت قيمة t المحسوبة أكبر من t الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 ، من خلال المقارنة الثالثة : الخاصة بالإحساس الحركي قبل التجربة وبعدها للمجموعة التجريبية والممثلة في النتائج السابقة اتضح لنا أن التدريب العقلي أدى بتطوير مستوى التصور العقلي للإحساس الحركي للاعبين ، إذ كان هذا التحسن دالاً إحصائياً في حين كانت قيمة t المحسوبة أكبر من t الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 .

من خلال المقارنة الرابعة الخاصة بالحالة الانفعالية قبل التجربة وبعدها للمجموعة التجريبية اتضح لنا أن التدريب العقلي أدى إلى تطوير مستوى التصور العقلي للحالة الانفعالية للاعبين إذ كان هذا التحسن دالاً إحصائياً في حين كانت قيمة t المحسوبة أكبر من t الجدولية.

من خلال المقارنة الخامسة بالتحكم في التصور للاعبين ، إذ كان هذا التحسن دالاً إحصائياً في حين كانت قيمة t المحسوبة أكبر من t الجدولية.

وتتماشى هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد العربي شمعون (1999)(19) ، (2001)(20) ، كما تتفق مع

(18) باهي مصطفى ، جاد سمير ، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ط1 ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، مصر 2004 ، ص 126 .

(19) محمد العربي شمعون ، مرجع سابق ، 1999 ، ص 273

(20) محمد العربي شمعون ، مرجع سابق ، 2001 ، ص 191

ما أشار إليه أحمد أمين فوزي (2003) (21) ، ومحمد حسن علاوي (1998) (22) ، (2002) (23) ، ويلي عبد العزيز زهران (1998) (24) ، أن التدريب على الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي وبالتالي تحسين مستوى الأداء ، وقد اتفقت نتائج العديد من الدراسات أن التحسن في القدرة على الاسترخاء العضلي والعقلي يرجع إلى فاعلية برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري لما له من آثار إيجابية من الناحية النفسية على تعليم التمييز بين التوتر والاسترخاء وخفض التوتر لجميع أجزاء الجسم حيث أن التمرينات تناولت المناطق التي يتركز فيها التوتر مثل : الوجه ، الرقبة ، الفك ، الفخذين ، الكتفين ، الصدر ، الذراعين ، البطن ، الظهر والساقين ، وكما هو معروف أن التوتر الزائد قد يعوق العمليات العقلية بينما الاسترخاء يساعد على استعادة ووضوح التفكير ومن ثم مواجهة مصادر التوتر والتي تفاجئ اللاعب بمتطلبات يجب التكيف معها والعمل من خلالها .

وبالتالي فاللاعب يجب أن يتعلم كيف يسيطر ويتحكم في العمليات والتفاعلات الفسيولوجية والذهنية ، والركيزة في ذلك تعتمد على كيفية الاسترخاء البدني والذهني ، فاللاعب المسترخي بدنيا وذهنيا هو اللاعب المتمكن والواثق من نفسه وبالتالي يكون إنجازة أفضل (25) ، ويرى سنجر (1988) (عن هيثم أحمد إبراهيم) (26) ، أن أساليب أداء التدريبات الاسترخائية والتحكم في الجهد ، بما يشتمل عليه من تحديد الأهداف ، وعبارات مشجعة للنفس قبل وأثناء الأداء ، يمكن أن تساعد اللاعب على الوصول إلى الاسترخاء الأمثل بالإضافة إلى تعزيز الأداء الحركي ومن ثم بلوغ الهدف المنشود.

تركيز الانتباه: ويرى الباحث أن نسبة التحسن الحاصل في العينة التجريبية بالنسبة لمتغير تركيز الانتباه تعزى بالدرجة الأولى إلى فاعلية برنامج التدريب العقلي المطبق على العينة التجريبية والمتضمن تدريبات خاصة بتركيز الانتباه ، وفي هذا الصدد يشير محمود عبد الفتاح عنان (1995) (27) ، وأسامة كامل راتب (1995) (28) إلى أهمية تطوير مقدرة اللاعب على توجيه الانتباه والمثيرات المرتبطة بالأداء حيث أن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى التي تساعد على تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل ، وفي هذا الصدد يشير محمد شمعون (29) ، أن الانتباه في المجال الرياضي يعتبر أحد الأبعاد الهامة والحيوية والمؤثرة في تطوير الأداء سواء في التدريب أو المنافسة .

كما تتفق هذه النتائج أيضا مع ما أكده محمد حسن علاوي (1997) (30) والذي يرى أن العمليات العقلية والمعرفية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخططية والمهارات النفسية (الانتباه ، التصور العقلي ، الاسترخاء) كما يشير محمد العربي شمعون (2001) (31) ، أن تركيز الانتباه يستهلك طاقة نفسية عالية ، ولذلك نجد الحاجة إلى مهارات السيطرة على الطاقة ، ويزداد احتياج اللاعب إلى معرفة متى يبدأ التركيز ومتى يتوقف وفي مثل هذه الحالات يجب

(21) أحمد أمين فوزي ، مرجع سابق ، 2003 ، ص 81.

(22) محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، 1998 ، ص 227.

(23) محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، 2002 ، ص 216.

(24) ليلي عبد العزيز زهران ، مرجع سابق ، 1997 ، ص 34.

(25) محمد عبد الرحيم إسماعيل ، الأساسيات مهارية والخطط الهجومية في كرة السلة ، ط2 ، منشأة المعارف القاهرة ، 2004 ، ص 134.

(26) هيثم أحمد إبراهيم ، فاعلية استخدام التدريب العقلي على بعض المهارات لدى لاعبي المصارعة ، رسالة ماجستير ، جامعة بنها ، مصر ، 2005 ، ص 133.

(27) محمود عبد الفتاح عنان ، مرجع سابق ، 1995 ، ص 219.

(28) أسامة كامل راتب ، مرجع سابق ، 1995 ، ص 185.

(29) محمد العربي شمعون ، 1996 ، مرجع سابق ، ص 255.

(30) محمد حسن علاوي ، علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1997 ، ص 237.

(31) محمد العربي شمعون ، مرجع سابق ، 2001 ، ص 276.

التحكم في تركيز الانتباه بطريقة فعالة من خلال التدريب المستمر على تطوير هذه المهارة النفسية.

وتتفق النتائج المحققة للعينات التجريبية مع إشارة أسامة راتب (2004) (32) ، إلى الدور الإيجابي لتوجيه انتباه اللاعب للمثيرات المتعلقة بالأداء فقط ، دون غيرها من أفكار سلبية تثير التوتر ، مما يؤدي إلى الوصول إلى الطاقة النفسية المثلى التي تسمح بتعبئة القوى البدنية والانفعالية والعقلية بشكل أفضل ، كما أنه من خلال تدريب اللاعبين على عمل صور عقلية مختلفة يؤدي ذلك إلى زيادة القدرة على تركيز الانتباه كما يمكن للرياضيين الاستفادة من التصور الذهني في تحسين مقدرتهم على تركيز الانتباه ، كما أن تطوير مهارة التصور العقلي يعتمد بدرجة كبيرة على التركيز في استحضار الصور العقلية المرغوبة ، كم أن مهارة تركيز الانتباه ترتبط بدرجة كبيرة بمهارة الاسترخاء ولا ينفصلان إذ لا يمكن أن يحدث تركيز جيد دون أن يسبقه استرخاء جيد.

هذا ، وقد أشارت " جين كنج " إلى أنه عند الشعور بالتعب تكون هذه اللحظة التي يحتاج فيها إلى مزيد من التركيز ، لأن عدم الاحتفاظ بتركيز الانتباه قد يؤدي إلى فقدان المباراة (33) .

وفي هذا الصدد يمكننا الاستفادة من قانون الأثر لـ ثورنديك والذي صاغه ضمن قوانينه لتفسير عملية التعلم بالمحاولة والخطأ ، حيث يرى أن الكائن الحي يميل إلى تكرار الاستجابات التي تجلب له الإشباع ، وذلك لأن الاستجابة الناجحة تؤدي إلى الشعور بالرضا والارتياح والسرور ، بينما الاستجابات الخاطئة الفاشلة يصاحبها الشعور بالضيق والانقباض وعدم الارتياح ، فلذة النجاح وألم الفشل يفسران عملية التعلم ، وعلى ذلك يكرر الكائن الحي المحاولات الناجحة ويستبعد المحاولات الفاشلة ، من خلال تحليل ومناقشة نتائج هذه الدراسة ومقارنتها بنتائج دراسات أخرى يتضح دور التدريب على تركيز الانتباه في برنامج التدريب العقلي المطبق على العينة التجريبية وتأثيره على دقة أداء وتوجيه مهارة الركلة الحرة ، من خلال المقارنة الثانية البعدية المبينة في الجداول السابقة اتضح لنا أن عدم خضوع المجموعة الضابطة لبرنامج التدريب العقلي لم تتطور أدائهم في المهارات العقلية فكانت مستقرة على ما هو عليه في التجربة القبلية - وهذا ما جعلنا نستنتج مدى أهمية هذا البرنامج ومدى مساعدته على تطوير مستوى التصور العقلي عند اللاعبين .

ومن خلال تحليل ومناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالمتغيرات العقلية قيد البحث نتأكد من صحة الفرضية الأولى القائمة على أن استخدام التدريب العقلي يؤثر إيجاباً على بعض المتغيرات العقلية قيد البحث (القدرة على الاسترخاء ، القدرة على التصور العقلي ، القدرة على تركيز الانتباه).

- تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية : تنص الفرضية الجزئية الثانية على أن التدريب العقلي له تأثير إيجابي في تطوير المستوى المهاري في التصويب بدقة عند لاعب كرة القدم ، ولدراسة هذه الفرضية قمنا بمقارنة نتائج الركلات الحرة لكل من المجموعة التجريبية والضابطة بعد التجربة حسب مناطق تنفيذ الركلات (اليمين ، الوسط ، اليسار) وفي هذا الصدد يشير كل من عصام عبد الخالق (34) ، وذكي محمد حسن (35) ، أن الإعداد البدني والمهاري يعمل على تنمية القدرات البدنية والحركية للاعب من أجل تحسين النواحي مهارية والخطئية ، وقد يكون مرجعه إلى أن مهارة التصويب من المهارات الحركية الأساسية التي يجب أن يجيدها جميع اللاعبين ، أو قد يكون مرجعه إلى أنها من المهارات الإستراتيجية والخطئية التي تمثل مفتاح النجاح والفوز في مباريات كرة القدم وتحظى باهتمام خاص من قبل المدربين ، ونلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية في مهارة التصويب في القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة حيث بلغت (2,95) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي ،

(32) أسامة كامل راتب ، مرجع سابق ، 2004 ، ص 269.

(33) محمد العربي شمعون ، مرجع سابق ، 2001 ، ص 244.

(34) عصام الدين عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، 1994 ، ص 82.

(35) ذكي محمد حسن ، مرجع سابق ، 2000 ، ص 84.

ويعزى وجود نتائج ايجابية عالية إلى ارتباط مهارة التصويب بالقدرات الحركية واللياقة البدنية أي تطبيق برنامج بدني مهاري ، والأرجح إلى الحقيقة في رأي كل المتخصصين في مجال التدريب الرياضي يكون مرجعه إلى الدمج بين التدريب العقلي والتدريب البدني المهاري والذي طبق على العينة التجريبية ، وهذا ما يفسره وجود نسب تحسن عالية .

وفي ذلك يشير كل من بوخراز رضوان 2008 ، براء إبراهيم 2007 ، أحمد صبحي سالم 2004 ، رشاد العيوطي 2004 ، محمد عنبر بلال 2000 ، صلاح عيسوي 1997 ، أن استخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري له الأثر الإيجابي على بعض المكونات البدنية والقدرات الحركية و المهارة المرتبطة بالأداء ، وهذا ما يتفق أيضا مع ما أشار إليه محمد علاوي (1994) (36) ، وأحمد عبد الوافي السراري (1998) (37) ، ومحمد العربي شمعون (1996) (38) ، إلى أن الوصول إلى أعلى وأفضل مستوى إنجاز من الأداء المهاري يجب أن يصاحب التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية تدريبا عقليا على المهارات العقلية ، وأن تدريبات الأداء المهاري تؤدي إلى تحسن درجة المهارة الحركية فيرجع ارتفاع متوسط درجة دقة أداء الضرب الساحق للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة إلى فاعلية برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني و المهاري ، ويؤكد تلك الحقيقة أيضا عصام أمين (39) و عصام عبد الخالق (40) على أن الرياضيين بصفة عامة يتقاربون في مستوياتهم البدنية و المهارة والخطئية إلى أن هناك عامل هام للفصل بينهم ألا وهو العامل العقلي الذي يعتبر عملا مكملا للتدريب البدني و المهاري .

ويؤيد هذه النتائج أيضا ما أشار إليه عزت الكاشف (41) وأسامة راتب (42) وأحمد أمين فوزي (43) أن الارتقاء بالتدريب على المهارات العقلية يساعد بالتالي على تطوير الأداء المهاري والخططي للاعب ، كما يرجع محمد العربي شمعون (1996) (44) ، فاعلية التدريب العقلي إلى قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحسي والأنماط الحركية وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب التصور حيث يؤدي التدريب العقلي إلى إحداث تغييرات في الجهاز العصبي المركزي والتي يحدثها الأداء المهاري من خلال عشرات التكرارات ، وفي الأخير ومن خلال هذا التحليل والمناقشة للنتائج المتوصل إليها نتأكد من صحة الفرضية الثانية لهذه الدراسة والقائمة على أن التدريب العقلي يؤثر إيجابا على مستوى دقة أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .

- تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة : يتضح من النتائج الخاصة بمصفوفة الارتباط بين بعض الجوانب العقلية ودقة أداء التصويب في القياس البعدي للمجموعة التجريبية أن قيم معامل الارتباط "ر" تراوحت بين (0,81 - 0,98) وهي أكبر من الجدولية المقدره بـ (0,29) عند مستوى 0,05 مع "ن" تساوي 30 ، وهذا يدل على وجود علاقة إرتباطية ايجابية دالة إحصائيا بين بعض المتغيرات العقلية (القدرة على التصور ، القدرة على التركيز ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضي) ، ومستوى دقة أداء الركلات الحرة ، كما يتضح من النتائج الخاصة بمصفوفة الارتباط بين أبعاد التصور العقلي ودقة أداء الركلة الحرة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية أن قيم معامل الارتباط "ر" تراوحت بين (0,69 - 0,98) وهي أكبر من الجدولية المقدره بـ (0,29) عند مستوى 0,05 مع "ن" تساوي 30 ،

(36) محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، 1994 ، ص 224.

(37) أحمد عبد الوافي السراري ، مرجع سابق ، 1998 ، ص 182.

(38) محمد العربي شمعون ، مرجع سبق ذكره ، 1996 ، ص 364.

(39) عصام محمد أمين ، تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق ، ج 1 ، دار المعارف ، 1980 ، ص 118.

(40) عصام عبد الخالق ، مرجع سابق ، 1994 ، ص 8.

(41) عزت محمود الكاشف ، الإعداد النفسي للرياضيين ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991 ، ص 134.

(42) أسامة كامل راتب ، مرجع سابق ، 1995 ، ص 316.

(43) أحمد أمين فوزي ، مرجع سابق ، 1992 ، ص 175.

(44) محمد العربي شمعون ، مرجع سابق ، 1996 ، ص 303.

وهذا يدل على وجود علاقة إرتباطية بين أبعاد التصور العقلي (سمعي ، بصري ، حس حركي ، الحالة الانفعالية ، القدرة على التحكم في التصور) ودقة أداء مهارة التصويب وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره شمعون (1996) (45) ، ومحمد حسن علاوي (2002) (46) على أن المهارات العقلية تتربط وتتفاعل معاً ويؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها ، وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات العقلية (النفسية) الأخرى .

وعن مسعد رشاد العيوطي (2004) (47) يشير " تونوني سمرز (Tony Summers 1995) إلى أهمية الدمج بين التصور العقلي والاسترخاء ، حيث يظهر الاسترخاء كأساس للتصور العقلي وتركيز الانتباه في الكثير من الدراسات .

كما يرى شمعون (1996) أن القدرة على التصور من المتغيرات الهامة التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء ، فقد وجد أن اللاعبين من ذوي الوضوح والتحكم في التصور العقلي يحصلون على درجات أعلى في الأداء من اللاعبين ذوي وضوح أقل أو تحكم أقل ، مما يؤكد أهمية العلاقة بين أبعاد التصور العقلي والمستوى المهاري ، ويرى الباحث أن هذا ما يفسر وجود علاقة إيجابية بين القدرة على التصور العقلي وزيادة الدافعية بالإضافة إلى العلاقة بين الدافعية ودقة أداء مهارة التصويب ، ولكي يتم الاستخدام الأمثل لاستراتيجيات التدريب العقلي يجب أن يكون اللاعب قادراً على تركيز الانتباه بفاعلية حتى يشعر أنه في حالة من الاسترخاء والاستعداد للبداية الجادة ، وهذا ما يفسر وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التصور العقلي وتركيز الانتباه وكذلك العلاقة بين الاسترخاء وتركيز الانتباه ، ويشير أيضاً شمعون (48) ، نقلاً عن جودي وهاريس Jowdy et Harris ، أن تزايد النشاط الكهربائي في العضلات يرتبط بالتصور العقلي والممارسة العقلية المنتظمة ، بغض النظر عن طبيعة التصور المستخدم ، حيث توجد بعض القواعد المنتظمة يمكن أن تساعد اللاعب على اختيار نوع التصور ، حيث يمكن له أن يعتمد في المراحل الأولى من عملية التعلم على الرموز البصرية بطريقة أكثر من الاعتماد على الإحساس الحركي ، ولهذا كان الاتجاه إلى أن تكون القاعدة هي تدريبات التصور العقلي من خلال الاسترجاع الخارجي للرموز .

وبينت النتائج وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين القدرة على التصور العقلي والقدرة على الاسترخاء بقيمة مقدارها (0,98) ووجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين القدرة على التصور ودقة أداء مهارة التصويب بقيمة (0,88) ، ويرى الباحث أنه بتنمية القدرة على الاسترخاء تزيد القدرة على التصور وتزداد القدرة على الأداء الجيد لمهارة الركلة الحرة (التصويب) كما يتضح في نفس النتائج وجود علاقة إرتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء بقيمة (0,98) وبين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء الركلة الحرة بلغت (0,88) ، وهذا يدل على أن زيادة القدرة على الاسترخاء تزيد في القدرة على التركيز وبالتالي زيادة وتحسين دقة أداء الركلة الحرة .

وعموماً فإن قيم " ر " كلها كانت أكبر من الجدولية مما يدل على وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين هذه الأبعاد فيما بينها من جهة ، وبينها وبين دقة الركلة الحرة من جهة أخرى ، ويعزى هذا التحسن إلى فاعلية برنامج التدريب العقلي المطبق على العينة التجريبية ، وكما سبقت الإشارة إلى أن التصور العقلي يعمل على تطوير وتحسين بعض القدرات النفسية وبإمكانه المساعدة على التركيز ، تخفيض التوتر والقلق و رفع الثقة في النفس ، والتي تعتبر قدرات نفسية أساسية لرفع من مستوى الإنجاز الرياضي ، ومن خلال تحليل ومناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالعلاقة بين متغيرات البحث نتأكد من صحة الفرضية الثالثة القائمة على أنه توجد

(45) محمد العربي شمعون ، مرجع سابق ، 1996 ، ص 166 .

(46) محمد حسن علاوي ، مرجع سبق ذكره ، 2002 ، ص 196 .

(47) مسعد رشاد العيوطي ، مرجع سابق ، 2004 ، ص 80 .

(48) محمد العربي شمعون ، مرجع سابق ، 1996 ، ص 223 .

علاقة إرتباطية إيجابية بين المتغيرات العقلية قيد البحث ودقة أداء مهارة الركلة الحرة.

- **الاستنتاج العام:** في حدود عينة البحث والبرنامج المطبق والاختبارات المستخدمة ، واعتمادا على ما توصل إليه الباحث من نتائج وتفسيرها ، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي ، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور قيد البحث للمجموعة الضابطة.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في مهارة التصويب (الركلة الحرة) لصالح المجموعة التجريبية

- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي للمهارات العقلية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.