

تأثير استخدام أساليب متنوعة  
للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية  
والخطوية بكرة القدم

بحث تجريبي  
على عينة من لاعبي فرق الشباب بكرة القدم  
في محافظة بغداد



مقدم الى

مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد  
وهي جزء من متطلبات درجة الدكتوراه  
فلسفة في التربية الرياضية

من قبل

فرات جبار سعد الله أحمد العزاوي





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَمَا أَوْثَقُوا مِنَ اللَّهِ فَمَنْ

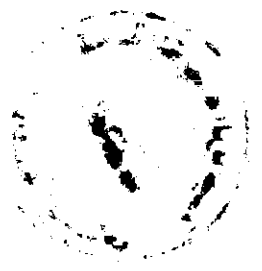
الْحَيَاةِ الْخَالِدِينَ وَزِينَتِهَا وَمَا

عَنْكَ اللَّهُ خَيْرٌ وَأَقْرَبُ أَفْئِدَةً

تَعْقِلُونَ

مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَظِيمِ

(سورة القصص - آية 7)



1840  
1841

1842



بسم الله الرحمن الرحيم

## إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا

أشهد أن إعداد هذه الأطروحة الموسومة:

تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية و  
المهارية و الخططية لكرة القدم



والمعدة من قبل طالب الدكتوراه (( فرات جبار سعد الله العزاوي )) تمت تحت إشرافي في  
جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، وهي جزء من متطلبات درجة الدكتوراه في  
التربية الرياضية .

أ.م.د. جميل صالح

كلية التربية الرياضية

جامعة بغداد

د.د. شامل كامل

كلية التربية الرياضية

جامعة بغداد

بناء على التعليمات والتوصيات المقدمة أشرح الأطروحة للمناقشة.

الأستاذ الدكتور

منذر هاشم الخطيب

المعاون العلمي

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

2001 / /

الأستاذ الدكتور

شامل كامل

رئيس لجنة الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

2001 / /



## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قرأت هذه الأطروحة الموسومة:

تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية و  
المهارية والخطية لكرة القدم

وقد صححتها من الناحية اللغوية بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من  
الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع

أ.م.د. عدالة محمد عبد الكريم

2001 / 4 /

1000

1000

1000

1000

1000



## إقرار لجنة التقييم والمناقشة

نشهد أننا أعضاء لجنة التقييم والمناقشة، قد أطلعنا على هذه الأطروحة الموسومة بـ

### تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية و

### المهارية والخطية كرة القدم

والمعدة من قبل طالب الدكتوراه ( فرات جبار سعد الله العزاوي ) وقد ناقشنا الطالب بمحتوياتها وفيما له علاقة بها، ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية

التوقيع

أ.م.د. زهير قاسم الخشاب

عضو اللجنة

التوقيع

أ.م.د. عامر محمد سعودي

عضو اللجنة

التوقيع

أ.د. محمد رضا ابراهيم

عضو اللجنة

التوقيع

أ.د. صباح محمد مصطفى

عضو اللجنة

التوقيع

أ.د. عبد الستار علون محمود

رئيس اللجنة

صدق من قبل مجلس كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، بجلسته المنعقدة بتاريخ / / 2001

التوقيع

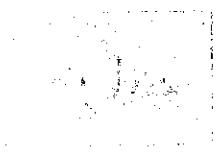
الدكتور نجم عبد الله العراقي

عميد كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

2001/ /



(3)



## الإهداء

إلى تراب الوطن الغالي ... أرض الأنبياء و الأئمة الطالعين (ع)  
 إلى روح والدي ... مغفرة ورحمة  
 إلى والديتي ... وفاء لدينهما الذي لا يوفى  
 إلى أخواني وأخواتي ... حبا واعتزازا  
 إلى زوجتي ... لصبرها ووقوفها إلى جوارتي  
 إلى ولدي الصغير ... (( محمد ))  
 أهدي ثمرة جهدي المتواضع مع خالص تقديري

1870  
1871  
1872  
1873  
1874  
1875  
1876  
1877  
1878  
1879  
1880  
1881  
1882  
1883  
1884  
1885  
1886  
1887  
1888  
1889  
1890  
1891  
1892  
1893  
1894  
1895  
1896  
1897  
1898  
1899  
1900



## شكر وتقدير

بعد شكر الله عز وجل، وحمده على كثير نعمائه، والصلاة والسلام على رسوله المصطفى محمد (ص) لابد للباحث أن يتقدم بجزيل شكره وتقديره إلى عماده كلية التربية الرياضية. جامعة ديالى ممثلة بالأستاذ الدكتور علي تركي على رعايته الصادقة لأساتذة الكلية. كما يقدم الباحث جل امتنانه إلى عماده كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد لإعطائها فرصة إكمال الدراسة.

ویدعونني واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن أتقدم بجزيل الشكر وخالص الامتنان إلى الأستاذ الدكتور شامل كامل المشرف الأول الذي لم يبخل بجهد من أجل إنجاز مسيرة الباحث، والدكتور جميل صالح المشرف الثاني داعياً الله سبحانه وتعالى أن يشافيه من مرضه ويمن عليه بالصحة والعافية.

كما أود أن أسجل شكري وتقديري العميق إلى الأساتذة الأفاضل لما قدموه من مساعدة ومشورة علمية وآراء قيمة أثرت البحث وهم : الدكتور نزار الطالب، الدكتور منذر الخطيب، الدكتور حسن ناجي، الأستاذ ظافر هاشم، الدكتور قاسم لزام، الدكتور نوري الشوك، الدكتور صباح مصطفى، الدكتور ناظم كاظم، الدكتور سعد منعم الشبخلي، الدكتور ثائر داود، ، الدكتور غازي صالح، الدكتور صالح راضي، والدكتورة عدالة محمد عبد الكريم التي بذلت جهداً متميزاً في تقويم الأطروحة باللغة العربية.

وأتقدم أيضاً بوافر الشكر إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة والسادة الخبراء الذين ابدا توجيهاتهم وملاحظاتهم العلمية السديدة التي نورت الطريق الصحيح لسير البحث.

وبسرني أن أتقدم بفائق شكري وتقديري العميق إلى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم ولجنة الحكام المركزية ولجنة خماسي كرة القدم وجميع أعضاء الهيئة الإدارية ومدربي وأداري نادي القوة الجوية الرياضي لما أبدوه من اهتمام وتعاون وإدراك لأهمية البحث. و لا يفوتني أن تقدم بكثير من الحب والتقدير لأحبائي الزملاء طلبة الدكتوراه وفريق العمل لما أبدوه من مساعدة وتفاني وتحملهم مشقة وأعباء أجراء الاختبارات ومتطلبات البحث.

كما اثني بالشكر والتقدير إلى الأستاذ المساعد الدكتور سعد منعم الشبخلي على طباعته الأطروحة فأخرجها بالشكل الفني التي ظهرت فيه .  
وأسجل امتناني وشكري إلى سكرتارية لجنة الدراسات العليا وجميع العاملين في مكتبة كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد وديالي.  
ووفاء... أفق بإجلال وإكبار وبالغ شكري وتقديري وحبتي العظيم إلى والدتي العزيزة وجميع إخواني وأخواني وزوجتي على صبرهم ودعواتهم الصادقة وتحملهم أعباء ومشاق هذه الدراسة.  
وختاماً أرجو من الله عز وجل أن يجعل هذا البحث محققاً للهدف الذي نصبوا إليه أنه نعم المولى ونعم النصير.

الباحث

## مستخلص الأطروحة باللغة العربية

عنوان الأطروحة:

تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية  
والخطية لكرة القدم.

الباحث: فرات جبار سعد الله

بإشراف: أ.د. شامل كامل

أ.م.د. جميل صالح

2001 م

اشتملت الأطروحة على خمسة أبواب هي:

الباب الأول: التعريف بالبحث:

أحتوى على المقدمة وأهمية البحث وتم التطرق فيها الى أهمية استخدام أسلوب التدريب العقلي في تعزيز وزيادة القابلية المعرفية وتدريب وتطوير النواحي المهارية والخطية من خلال ارتباط التدريب العقلي في عمليات السيطرة والتحكم في الأفكار والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال العبارات والأفكار الإيجابية والنماذج المناسبة للمساعدة في القدرة على التوافق بين التدريب العقلي والنواحي المعرفية والمهارية والخطية لكرة القدم.

مشكلة البحث :

اتضح لدى الباحث من خلال مشاركته في الدورات التدريبية الدولية لكرة القدم وجمعه للمعلومات عن مستوى فئة الشباب عدم تمكن لاعبي من جمع تركيزه أثناء المنافسات وأن معظم المدربين لم تكن لديهم دراية بفاعلية التدريب العقلي ولذلك لا يدخل ضمن وحداتهم التدريبية الأمر الذي أدى الى استخدامه مع فئة الشباب لكرة القدم للتعرف على تأثير التدريب العقلي بأساليبه المتنوعة في النواحي المعرفية والمهارية والخطية لكرة القدم.

## ويهدف البحث الى:-

- بناء اختبار معرفي للناحية المعرفية لفئة الشباب بكرة القدم.
- التعرف على مستوى فئة الشباب في النواحي المعرفية و المهارية والخططية بكرة القدم .
- التعرف على تأثير التدريب العقلي بأساليبه المتنوعة في النواحي المعرفية و المهارية والخططية لفئة الشباب بكرة القدم.
- التعرف على أفضل أسلوب متنوع للتدريب العقلي في النواحي المعرفية و المهارية والخططية لفئة الشباب بكرة القدم.

## أما الفروض فكانت:

- التدريب العقلي بأساليبه المتنوعة يؤثر معنويا في النواحي المعرفية و المهارية والخططية بكرة القدم.
- هنالك تباين في تأثير استخدام الأساليب المتنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية و المهارية والخططية بكرة القدم ولصالح الأسلوب المختلط.

## مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو فريق القوة الجوية لفئة الشباب بكرة القدم بعمر (17-19 سنة).
- المجال الزماني: الفترة من 2000 / 4 / 15 ولغاية 2000 / 7 / 14
- المجال المكاني : ملعب نادي القوة الجوية وقاعة الصقور في محافظة بغداد.

## الباب الثاني: الدراسات النظرية و المشابهة:

### الدراسات النظرية:

وتضمنت:

- التعلم
- طرائق أعداد وبناء وتعلم شكل التمرين.
- مفهوم التدريب العقلي .
- فاعلية التصور والتدريب العقلي.
- خطوات التدريب العقلي.

— أنماط التصور العقلي.

— الناحية المعرفية .

— الناحية المهارية.

— الناحية الخطية.

### الدراسات المشابهة :

وتضمنت ست دراسات عربية و أربع دراسات أجنبية تناولت محور التدريب العقلي واستخدمه في تعليم الأداء المهاري ولمختلف الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم .

### الباب الثالث: منهج البحث وإجراءاته

وتضمن منهج البحث وعينته والأدوات المستخدمة واختبارات التدريب العقلي وخطوات بناء اختبار التحصيل المعرفي وتحديد متغيرات النواحي المهارية والخطية وتحديد الاختبارات الخاصة بالنواحي المهارية والخطية لكرة القدم والتجربة الاستطلاعية وصدق وثبات وموضوعية الاختبار وطريقة أجرائه إضافة الى الوسائل الإحصائية

### الباب الرابع : نتائج البحث عرضا وتحليلا ومناقشة:

وتم فيه عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت ، ف) المحتسبة و الجدولية وقيم LSD لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي بالإضافة الى مناقشة تلك النتائج والتي تم التوصل من خلالها الى تحقيق أهداف البحث وفروضه.

### الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

وتضمنت الاستنتاجات التي خرج بها الباحث من خلال دراسته ومن أهمها الآتي:

1- التدريب البدني فقط لبعض متغيرات الناحية المهارية والخطية يكفي لتطوير هذه المهارات والخطط .

2-التدريب العقلي بأساليبه المتنوعة يعد عاملا مهما يضيف فاعلية في تطوير متغيرات الناحية المهارية والناحية الخطية لكرة القدم .

3-أسلوب المجموعة التجريبية الثالثة ذات الأسلوب المختلط هي الأفضل في جميع متغيرات البحث( الناحية المعرفية ، مظاهر الانتباه ، محاور التصور ، الناحية المهارية ، الناحية الخطية)

## ومن أهم التوصيات

- تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح على لاعبي المنتخبات الوطنية (الناشئين - الشباب - الأولمبي - الوطني ) وبما يتناسب ومستوياتهم العقلية.
- الاهتمام في التدريب على الاسترخاء لانه يعطي للاعب فرصة التطوير في النواحي المعرفية و المهارية والخطئية بكرة القدم.

## قائمة المحتويات

ح

الصفحة	الموضوع	المرتبة
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ج	إقرار المشرف ورئيس لجنة الدراسات العليا	
د	إقرار المقوم اللغوي	
هـ	إقرار لجنة المناقشة ومصادقة عميد الكلية	
و	الإهداء	
ز	شكر وتقدير	
ح	ملخص الأطروحة باللغة العربية	
ط	قائمة المحتويات	
ظ	قائمة الجداول	
غ	قائمة الأشكال	
ف	قائمة الملاحق	
1	الباب الأول	
2	التعريف بالبحث	1
2	المقدمة وأهميته البحث	1-1
4	مشكلة البحث	2-1
5	أهداف البحث	3-1
5	فروض البحث	4-1
5	مجالات البحث	5-1
6	المصطلحات الواردة بالبحث	6-1

الصفحة	الموضوع	المبرمج
8	الباب الثاني	
9	الدراسات النظرية والمشابهة	2
9	الدراسات النظرية	1-2
9	التعلم	1-1-2
10	علم الحركة والتعلم الحركي	2-1-2
12	طرائق أعداد وبناء شكل التمرين	3-1-2
15	مفهوم التدريب العقلي	4-1-2
17	أنواع التدريب العقلي	1-4-1-2
17	أهمية التدريب العقلي	2-4-1-2
18	أهداف التدريب العقلي	3-4-1-2
19	مراحل ومتطلبات التدريب العقلي	4-4-1-2
19	النظريات المستخدمة للتدريب العقلي	5-4-1-2
20	التفسيرات النظرية لتأثير التدريب العقلي	1-5-4-1-2
25	العلاقة بين التدريب العقلي ومراحل التعلم	6-4-1-2
26	مواقع التدريب العقلي من التدريب الرياضي	7-4-1-2
27	دور التدريب العقلي في الأداء الحركي	8-4-1-2
30	التدريب العقلي كحالة تصور للاداء	9-4-1-2
31	علاقة التدريب العقلي مع الخبرات الحسية	10-4-1-2
32	الإعادة أو الاستعادة العقلية	11-4-1-2
33	الوقت الملائم للتمرين العقلي	12-4-1-2
33	كيف يؤثر التدريب العقلي	13-4-1-2
35	فاعلية التصور للتدريب العقلي	5-1-2



الصفحة	الموضوع	المبحث
36	خطوات التدريب العقلي	6-1-2
40	أنماط ( أقسام ) التصور العقلي	7-1-2
41	استخدامات التصور العقلي	1-7-1-2
41	نماذج للتصور العقلي	2-7-1-2
42	كيف يتم بناء التصور والتدريب العقلي .	3-7-1-2
43	قياس مكونات التصور عند الأفراد ( اختبارات التصور )	4-7-1-2
44	علاقة المستوى المهاري مع قابلية التصور	5-7-1-2
45	تأثير تحسن التصور العقلي في فاعلية التدريب العقلي	6-7-1-2
47	دور العمليات العقلية بأسلوب التدريب العقلي باكتساب المهارة	7-7-1-2
48	المعالجة العقلية للمعلومات	8-1-2
49	ماهية القدرات العقلية عند لاعبي كرة القدم	9-1-2
50	المهارات المغلقة والمفتوحة	10-1-2
51	الناحية المعرفية	11-1-2
52	الناحية مهارية	12-1-2
55	الناحية الخطية	13-1-2
60	الدراسات المشابهة	2-2
60	الدراسات العربية	1-2-2
64	الدراسات الاجنبية	2-2-2
67	الباب الثالث	
68	منهج البحث وإجراءاته	3
68	منهج البحث	1-3

الصفحة	الموضوع	المبحث
68	عينة البحث	2-3
75	ادوات البحث	3-3
77	الإجراءات التنظيمية	4-3
78	تحديد متغيرات الدراسة	5-3
78	اختبارات التدريب العقلي	1-5-3
79	بناء اختبار التحصيل المعرفي	2-5-3
86	تحديد متغيرات الناحية مهارية	3-5-3
87	تحديد اختبارات الناحية مهارية	1-3-5-3
89	تحديد متغيرات الناحية الخطية ( الحالات الثابتة )	4-5-3
91	تحديد اختبارات الناحية الخطية ( الحالات الثابتة )	1-4-5-3
93	التجربة الاستطلاعية	6-3
94	الأسس العلمية لتقويم الاختبارات	7-3
105	إجراءات إدارية	8-3
105	تقويم الاختبارات الخاصة بأبعاد الدراسة	9-3
106	إجراءات البحث	10-3
109	الوسائل الإحصائية	11-3
160	المصادر العربية	
166	المصادر الأجنبية	
171	الملاحق	
A,B,C,	ملخص الأطروحة باللغة الإنكليزية	

## قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
1	أبعاد المهارة المغلفة - المفتوحة	50
2	تقسيم العينة بشكل متساوي على مجاميع الدراسة	69
3	توزيع الأساليب التدريبية على مجاميع الدراسة	69
4	تكافؤ العينة في الاختبار القبلي في متغيرات العمر - الوزن - الطول - الذكاء.	70
5	تكافؤ العينة في الاختبار القبلي في متغيرات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه.	71
6	تكافؤ العينة في الاختبار القبلي للتصور العقلي .	72
7	تكافؤ العينة في الاختبار القبلي للناحية مهارية .	73
8	تكافؤ العينة في الاختبار القبلي للناحية الخطئية .	74
9	كيفية حساب الزمن المناسب للاختبار المعرفي .	82
10	الأسس العلمية لبناء الاختبار المعرفي.	84
11	الأسئلة المقبولة والمستبعدة لفقرات الاختبار المعرفي .	84
12	عدد المفردات والوزن النسبي لكل مفردة قبل التطبيق وبعد التطبيق.	85
13	توزيع فقرات الاختبار المعرفي على الفصول والأهداف التعليمية للناحية المعرفية.	85
14	الأهمية النسبية والترتيب للمهارات الأساسية بكرة القدم .	87
15	الأهمية النسبية للاختبارات المختارة لقياس المهارات الأساسية.	88
16	الأهمية النسبية والترتيب للحالات الثابتة ( الناحية الخطئية ) بكرة القدم .	90
17	الأهمية النسبية للاختبارات المختارة لقياس الناحية الخطئية للحالات الثابتة).	93

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
18	حساب الصدق التمييزي في متغيرات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه.	95
19	حساب الصدق التمييزي في متغيرات التصور العقلي .	96
20	حساب الصدق التمييزي في متغيرات الناحية المهارية.	96
21	حساب الصدق التمييزي في متغيرات الناحية الخطئية ( الحالات الثابتة ).	97
22	حساب معامل الثبات ومعنوية الارتباط لمتغيرات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه.	99
23	حساب معامل الثبات ومعنوية الارتباط لمتغيرات لمحاوّر التصور العقلي.	99
24	حساب معامل الثبات ومعنوية الارتباط لمتغيرات الناحية المهارية .	100
25	حساب معامل الثبات ومعنوية الارتباط لمتغيرات الناحية الخطئية (الحالات الثابتة ) .	100
26	حساب الموضوعية لمتغيرات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه .	102
27	حساب الموضوعية لمحاوّر التصور العقلي .	102
28	حساب الموضوعية لمتغيرات الناحية المهارية .	103
29	حساب الموضوعية لمتغيرات الناحية الخطئية .	103
30	الاوراط الحسابية لنتائج الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه	113
31	تحليل التباين لمتغيرات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه في الاختبار البعدي	117
32	LSD بين المجاميع البحثية في متغيرات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه	118
33	الاوراط الحسابية لنتائج محاوّر التصور	123

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
127	تحليل التباين لمحاوّر التصور في الاختبار البعدي	34
128	LSD بين المجاميع البحثية في محاور التصور	35
135	الأوساط الحسابية لنتائج الناحية المهارية	36
138	تحليل التباين لمتغيرات الناحية المهارية في الاختبار البعدي	37
140	LSD بين المجاميع البحثية في متغيرات الناحية المهارية	38
145	الأوساط الحسابية لنتائج الناحية الخططية	39
148	تحليل التباين لمتغيرات الناحية الخططية في الاختبار البعدي	40
150	LSD بين المجاميع البحثية في متغيرات الناحية الخططية	41

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
114	يوضح الأوساط الحسابية لنتائج متغيرات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه للاختبارات البعدية لعينة البحث.	1
124	يوضح الأوساط الحسابية لنتائج محاور التصور للاختبارات البعدية لعينة البحث.	2
136	يوضح الأوساط الحسابية لنتائج متغيرات الناحية المهارية للاختبارات البعدية لعينة البحث.	3
146	يوضح الأوساط الحسابية لنتائج متغيرات الناحية الخططية للاختبارات البعدية لعينة البحث.	4

## قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملاحق
172	أسماء الخبراء لتحديد أهم المتغيرات واختبارات البحث.	1
173	يوضح توزيع محتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي للمجاميع التجريبية الثلاثة.	2
179	يوضح مراحل بناء الاختبار المعرفي.	3
188	يوضح اختبارات التدريب العقلي.	4
194	استبيان التصور العقلي الرياضي.	5
198	استمارة تحديد متغيرات الناحية المهارية والناحية الخطئية.	6
200	استمارة تحديد اختبارات الناحية المهارية والناحية الخطئية.	7
203	يوضح مواصفات مفردات الاختبارات المهارية.	8
207	استمارة تسجيل بيانات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه ومحاور التصور .	9
208	استمارة تسجيل بيانات الاختبارات المهارية	10
210	استمارة تسجيل بيانات الحالات الثابتة ( الناحية الخطئية ).	11

# الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة و أهمية البحث

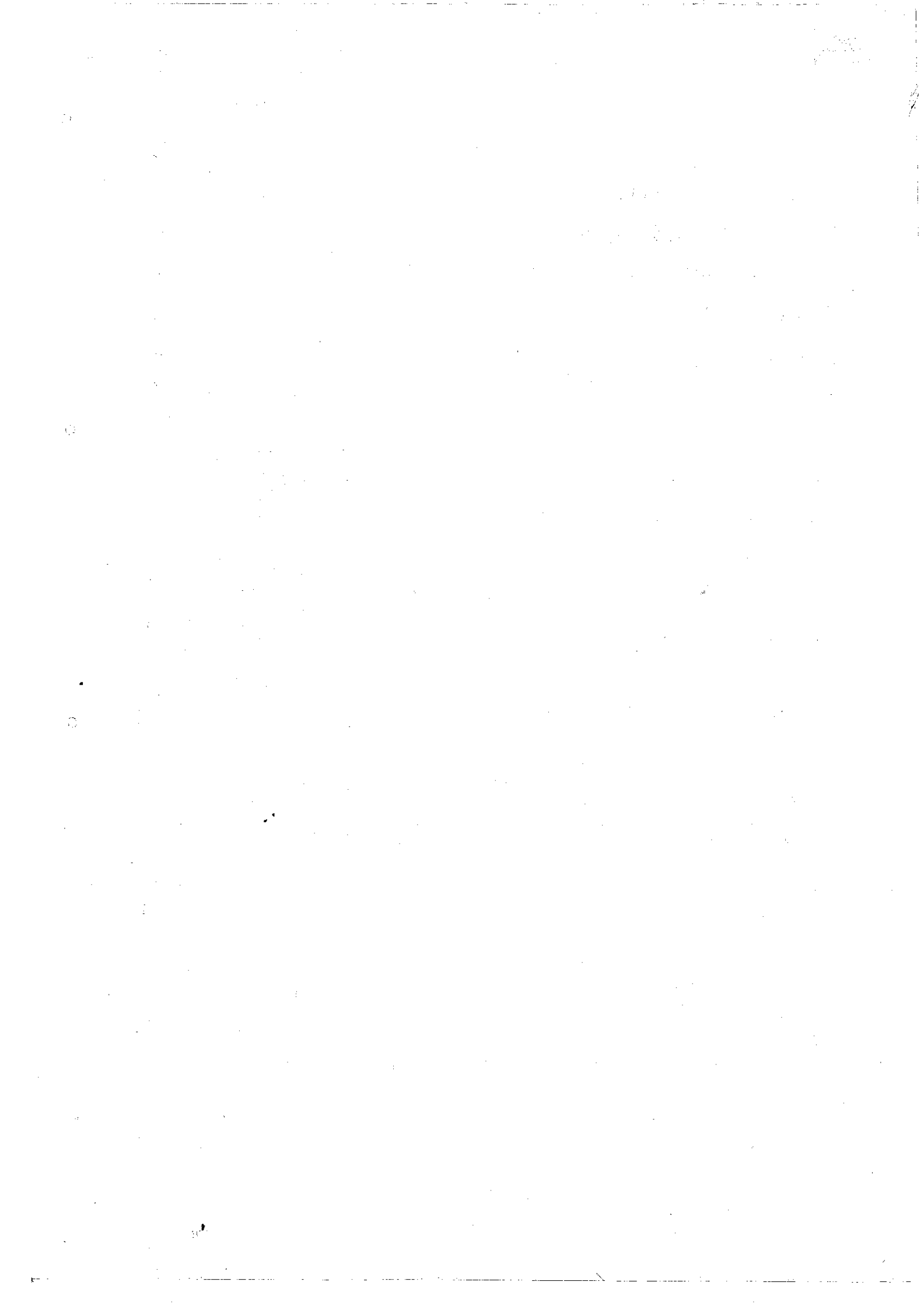
1-2 مشكلة البحث

1-3 أهداف البحث

1-4 فروض البحث

1-5 مجالات البحث

1-6 تحديد المصطلحات





## 1- التعريف بالبحث :

## 1-1 المقدمة و أهمية البحث :

يزداد الاهتمام بلعبة كرة القدم يوماً بعد يوم في بلدان العالم كافة سواء المتقدمة منها أو النامية إذ تصرف الأموال الطائلة من أجل أقامت البطولات المختلفة المحلية منها والقارية والعالمية وان هذا الاهتمام قد دفع أصحاب الخبرة والاختصاص بان يفكروا في إيجاد افضل الأساليب والطرق التي تساهم في تطوير هذه اللعبة وصقل مواهب اللاعبين ورفع مستوياتهم في كافة العناصر والارتقاء بالعمل الجماعي للفريق لتحقيق الفوز الذي أصبح تحقيقه في غاية الصعوبة ولاسيما أمام فرق الدول المتقدمة في هذا المجال.

« وان تقارب مستوى الأداء لدى الفرق من النواحي البدنية والمهارية والخطوية جعل الخبراء والمختصون يبحثون عن وسائل حديثة بالتدريب الرياضي تضم نمطا تدريبيا يشمل الأساليب التعليمية والتدريبية المتبعة من أجل تطوير ورفع مستوى أداء اللاعبين ومنها ( التدريب العقلي Mental-Training ) الذي يمثل أحد الأبعاد الهامة في التدريب الرياضي والتعلم الحركي إذ أن " المتعلم يفكر في أداء المهارات عقليا ويعيد تكرار خطوات أدائها عقليا وبسلسلة متعاقبة ويتصور أداء الحركات بنجاح" (1).

« يقدم التدريب العقلي إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى أداء المهارة بشكل افضل ويساعد في زيادة القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم مع الاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى وضع تصور عقلي افضل للأداء الجيد في تطبيق المهارات والخطط " حيث أثبتت الدراسات العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والنفوس الرياضي، و أكدت بان الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة، ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج افضل" (2)، وذلك لما يمتاز به التدريب العقلي من الاقتصاد في الجهد المبذول والاقتصاد في استهلاك التجهيزات والإمكانات

(1) Schmidt, R.A. Motor Learning and performance, Hymen Kinetics Publishers Inc., Champaign, Ltd, 1991. P.115.

(2) محمود عبد الفتاح عنان ، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية،

المطلوبة و إمكانية استخدام هذا التدريب في أوقات متباينة قبل وخلال وبعد الوحدات التدريبية، بتوجيه من المدرب أو من خلال الإيعاز الذاتي للاعبين، ويعد التدريب العقلي أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي الذي حظي باهتمام العديد من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء وخاصة بعد أن أصبحت المهارات العقلية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء .

إن التدريب العقلي رغم توفر العديد من الحقائق العلمية/الا أن الاستفادة منها في مجال التدريب الرياضي لا تزال محدودة، فالتدريب العقلي يتم استخدامه غالباً لتسهيل عملية التعلم وتحسين المهارات وتمييزها وتطويرها وكما يألف اللاعب مكان المنافسة و مسارات الحركة وخطط اللعب مما يشكل إمكانية جيدة لتطوير الناحية المعرفية وتدريب الناحيتين المهارية والخطية .

إن اكتساب الفرد الرياضي للمعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بخطط اللعب يولد من خلال الشرح والمناقشات النظرية للمواقف المختلفة وكما يولد من خلال تطبيق نتائج تلك المنافسات بصورة عملية و من خلال عمليات التقويم المختلفة المنافسات التي يؤديها الفرد أو يشاهدها .

وتكمن أهمية البحث في إمكانية استخدام أسلوب التدريب العقلي في تعزيز وزيادة القابلية المعرفية وتدريب وتطوير النواحي المهارية والخطية من خلال ارتباط التدريب العقلي في عمليات السيطرة والتحكم في الأفكار والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال العبارات والأفكار الإيجابية والنماذج المناسبة للمساعدة في القدرة على التدريب العقلي المنتظم وعناية التوافق بين التدريب العقلي والنواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم .

هذا ما دفع الباحث إلى استخدام أسلوب التدريب العقلي ومعرفة مدى تأثيره في تحقيق الأهداف قيد الدراسة .

## 1-2 مشكلة البحث :

يمثل التدريب العقلي الجزء الأساس من أعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية ، وتحليل أداء المنافس ، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات حتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته العقلية ولهذا فإن التدريب العقلي يعد جزءا مهما في التدريب الرياضي .

ومن خلال عمل الباحث كلاعب\* وحكم\* ومشاركته بالدورات التدريبية الدولية\* وجمعة للمعلومات عن مستوى كرة القدم لفئة الشباب في القطر اتضح لديه عدم تمكن اللاعب من جمع تركيزه أثناء المنافسات والذي يؤدي إلى فقدانه جزءا من هذا التركيز (المنتشنت نتيجة عوامل خارجية وجزءا آخر يكون مركزا على الأداء والذي يؤدي إلى انخفاض مستوى اللاعب المعرفي والمهاري والخطي أثناء المباراة مقارنة بمستوى أدائه أثناء التدريب مما يظهره لاعبا دون مستواه الحقيقي أثناء المنافسات . فضلا عن ذلك فإن معظم المدربين ان لم يكن جميعهم لم تكن لهم دراية بفاعلية التدريب العقلي ولذلك لا يدخل ضمن وحداتهم التدريبية ، والى جانب ذلك قلة الاهتمام بالوسائل التدريبية (البصرية والسمعية والحسية) والتي تعد وسائل مهمة وفاعلة في تعليم وتعزيز وتطوير مستوى أداء اللاعبين و أعدادهم للمنافسات إذا ما اقترنت بالتدريب العقلي، وهذا يعد تصورا واضحا في العملية التدريبية الأمر الذي دفع الباحث إلى استخدامه مع فئة الشباب لكرة القدم للتعرف على تأثير التدريب العقلي بأساليب متنوعة في النواحي المعرفية والمهارية والخطية لكرة القدم .

\* مشاركة الباحث كلاعب في نادي الصناعة الرياضي للفترة من عام 1992 وحتى عام 1995 .

✪ حكم اتحادي مستمر بالتحكيم منذ عام 1996 وحتى الوقت الحاضر .

✪ مشاركة الباحث في ثلاث دورات تدريبية دولية للحصول على شهادتي C و B الدوليتين وكالاتي:

عام 1997 دورة C الدولية بصفة مستمع، عام 1999 دورة C الدولية بصفة مشارك، عام 2000 دورة B الدولية بصفة مشارك.

**3-1 أهداف البحث :**

يهدف البحث إلى .:

- 1- بناء اختبار معرفي للناحية المعرفية لفئة الشباب لكرة القدم .
- 2- التعرف على مستوى فئة الشباب في النواحي المعرفية و المهارية والخططية لكرة القدم .
- 3- التعرف على تأثير التدريب العقلي بأساليبه المتنوعة في النواحي المعرفية والمهارية والخططية لفئة الشباب لكرة القدم .
- 4- التعرف على افضل أسلوب متنوع للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخططية لفئة الشباب لكرة القدم .

**4-1 فروض البحث :**

يفترض الباحث :

- 1- التدريب العقلي بأساليبه المتنوعة يؤثر معنوياً في النواحي المعرفية والمهارية والخططية لكرة القدم .
- 2- هنالك تباين في تأثير استخدام الأساليب المتنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخططية لكرة القدم ولصالح الأسلوب المختلط .

**5-1 مجالات البحث :**

- المجال البشري : لاعبو فريق القوة الجوية لفئة الشباب لكرة القدم بعمر (17-19 سنة) بكرة القدم 2000 / 7 / 14 .
- المجال الزمني : الفترة من 2000 / 4 / 15 ولغاية 2000 / 7 / 14 .
- المجال المكاني : ملعب نادي القوة الجوية وقاعة الصقور في محافظة بغداد .

١٩  
٣٢

## 1-6 تحديد المصطلحات :

### التدريب العقلي:

إن التدريب العقلي يمثل أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي والتي من خلالها يمكن الوصول بالرياضي إلى المستويات العليا أو يشكل ثقلاً في تعليم وتطوير المهارات والخطط .

يفهم تحت مصطلح التدريب العقلي على انه " نشاط ذهني يقترن بالنشاط الحركي " (1) ، أو " نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب، مع القدرة على الاسترخاء و إعادة الشفاء والأعداد للمنافسات " (2).

### الناحية المعرفية:

" المعرفة الرياضية أحد المعالم العامة لتنمية برامج التربية البدنية كما أنها تعبر عن وجه ثقافي وحضاري متميز وان على الإنسان أن يعرف قبل أن يمارس " (3).

### الناحية المهارية :

" كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لعللي درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية وتسمح له قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق افضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد " (4).

(1) نزار الطالب، كامل الويس : علم النفس الرياضي ، بغداد، دار الحكمة ، 1993م، ص37.

(2) عزة شوقي الوسيحي. تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للمعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي

كرة القدم، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الإمارات العربية المتحدة ، العين، 1999، ص1.

(3) انور الخولي . مصادر المعرفة لطلبة وطالبات جامعة حلوان بالقاهرة، المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث

التربية الرياضية، ج1، 1983.

(4) مفتي ابراهيم. التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة ، ط1، دار الفكر العربي، 1998م، ص180.

### الناحية الخطئية :

وهي " مجموعة الأشكال والطرائق والوسائل الفنية المستخدمة لمنافسة الخصم وتعتبر عملية متكاملة من الجهد موجهة للحصول على الهدف في المباراة وهو تحقيق الفوز على الخصم " (1).

ويعرفها ثامر محسن " بأنها الإجراءات الفردية والجماعية للاستثمار الجدي للإمكانيات الجسمية والحركية والعقلية والنفسية خلال اللعب من أجل التغلب على الخصم وبالوقت نفسه منع الخصم من تحقيق خطئه " (2).

### الحالات الثابتة :

"وهي كل من الضربات الركنية والضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة وضربة الجزاء وضربة المرمى وضربة البداية ورمية التماس " (3).

(1) صباح رضا و آخرون : كرة القدم للصغار الثالثة ، بغداد : دار الحكمة ، 1991م ، ص 101.

(2) ثامر محسن إسماعيل : واقع التهديد عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1983 ، ص 30.

(3) مفتي إبراهيم. مصدر سبق ذكره، 1998م، ص 180.

# الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1-1 الدراسات النظرية

2-1-1-1 التعلم

2-1-2 علم الحركة والتعلم الحركي

2-1-3 طرائق إعداد وبناء وتعلم شكل التمرين

2-1-4 مفهوم التدريب العقلي

2-1-5 فاعلية التصور والتدريب العقلي

2-1-6 خطوات التدريب العقلي

2-1-7 أنماط التصور العقلي

2-1-8 المعالجة العقلية للمعلومات

2-1-9 ماهية القدرات العقلية عند اللاعبين

2-1-10 المهارات المغلقة والمفتوحة

2-1-11 الناحية المعرفية

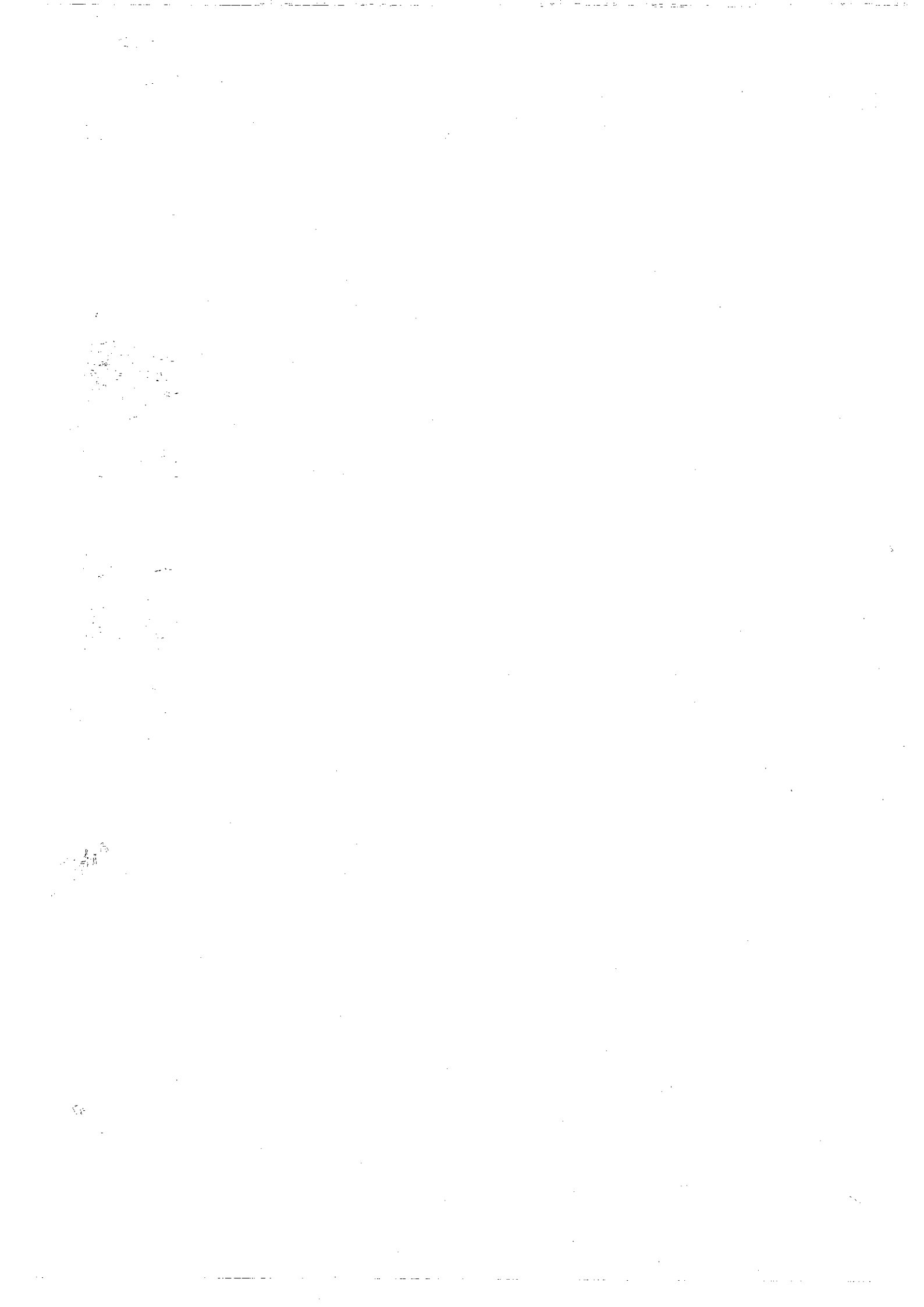
2-1-12 الناحية المهارية

2-1-13 الناحية الخطئية

2-2 الدراسات والبحوث المشابهة

2-2-1 الدراسات العربية

2-2-2 الدراسات الأجنبية





## 2- الدراسات النظرية والمشابهة:

### 1-2 الدراسات النظرية :

#### 1-1-2 التعلم :

التعلم هو ظاهرة تعيشها وتمارسها الكائنات الحية كافة ويقف الكائن البشري على رأسها، بل " يعد الإنسان من أكثر الحيوانات حاجة للتعلم و أقدرها على (1) وتعد الغريزة والحاجة من أهم ما يدفع بالكائن الحي باتجاه اكتساب معارف وخبرات تجعله قادرا على التكيف والمعاشة في وسط البيئة التي يعيشها.

ولشمولية هذا المفهوم فقد وردت له كثير من التعاريف والتفسيرات وفقا لما يعتقد العلماء وتحدده اتجاهاتهم العملية، بل أن بعض الباحثين من صنف التعاريف إلى تلك التي يضعها علماء النفس والتي تعكس الجوانب النفسية في تعريفهم للتعلم، وإلى تعاريف أخرى يضعها المربون وعلماء التربية والتي تعكس اتجاهاتهم التربوية(2).

التعلم " هو سلسلة من التغيرات تحدث خلال خبرة معينة لتعديل سلوك الإنسان وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط (3)

أما (دافيدوف 1988) " بأنه نشاط يحدث داخل الكائن الحي لا يمكن ملاحظته بصورة مباشرة ويتميز المتعلمون باكتساب الجديد من المعلومات والمهارات (4) . ويرى (Lefrancois, 1982) أن " التعلم يتضمن كل التغيرات الثابتة نسبيا في السلوك الناتجة عن الخبرة " (5) .

(1) احمد عزت راجح. أصول علم النفس، القاهرة، دار المعارف، ط12، 1979، ص212.

(2) Glenn E. S. Learning theory, Instructional Theory, and Psychoeducational design, New York : MC Graw Hill, Inc. 1974 . P. 13.

(3) وجيه محبوب . علم الحركة : تعلم الحركي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989، ص12.

(4) لندادلو دافيدون. مدخل علم النفس، ترجمة ( السيد طواب وآخرون)، القاهرة، دار، ماكجرو هيل للطباعة والنشر، ط3، 1988، ص194.

(5) Lefrancois, G.R. Psychological Theries and human Learning , California; Brooks Cole publishing Co., 1982, P4.

و يعرفه نزار الطالب وكامل لويس بأنه " العملية التي من خلالها يستطيع الفرد تكوين قابليات أو مهارات جديدة أو تعديل قابلياته أو مهاراته عن طريق الممارسة والتجربة " (1).

## 2-1-2 علم الحركة والتعلم الحركي :

قد لا يبتعد كثيرا مفهومي علم الحركة والتعلم الحركي عند المفهوم العام للتعلم سواء أن السلوك الملاحظ تكاد أن تطغي عليه الصفة الحركية وربما الحركية الهادفة منها على وجه الخصوص، إلا أن بعض العلماء والباحثين أن لم يكن معظمهم يفرقون بين ما يسمى علم الحركة Kinesiology والتعلم الحركي Motor Learning ففي الوقت الذي يؤكد فيه منتبعي التاريخ على أن علم الحركة كان موجودا منذ القدم وقد يعود ذلك إلى القرن الثالث قبل الميلاد إذ يقال " ارسطاليس " كان الرائد الأول لعلم الحركة وواضع أسسه منذ ذلك الحين وتبعا آخرون ، منهم ارخميدس وغاليلو ونيوتن وغيرهم (2).

ويؤكد العلماء كذلك على أن البحوث في التعلم الحركي قد أخذت طريقها ضمن إطارها العلمي حديثا مقارنة بتاريخ نشوء علم الحركة ويشير ( كامل عبد المنعم ) بان مصطلح " Kinesiology " هي كلمة اصلها يوناني يتكون من مقطعين هما " Kinein " التي تعني يتحرك و " Loges " وتعني يبحث أو يحاضر وان علم الحركة " هو ميدان ودراسة الأسس والقوانين الميكانيكية والتشريحية والمبادئ الفسيولوجية المتعلقة بحركة الإنسان للوصول به إلى أعلى مستوى في الكفاءة الحركية " (3).

ويعرف " Hurris 1977 " علم الحركة بأنه علم دراسة حركة الإنسان ... والحركة هي تغير مكان الأشياء باتجاه وزمن معينين تحت تأثير قوه ودائما ما تكون القوة داخلية المنشئ والعضلات " (4).

(1) نزار الطالب ، كامل الويس : مصدر سبق ذكره، 1993، ص37.

(2) كامل عبد المنعم صالح. دراسات في علم الحركة ، بيروت: مطبعة سناركو ، 1983، ص14.

(3) المصدر السابق نفسه، ص 11.

(4) Hurris, R. W, Kinesiology, Boston: Houghton Mifflin Co. 1977,P5.

كما وان العالم " ريلنك " قد إشارة إلى أن علم الحركة هو الأساس وتتفرع منه العلوم الرياضية وخاصة البايوميكانيك والتحليل والتعلم الحركي وقوانين التطور<sup>(1)</sup>.

لقد وردت للتعلم الحركي الكثير من التعاريف والتفسيرات كلا منها يوضح اتجاه مدرسته سواء كانت شرقية أو غربية حول ذلك المفهوم وما يعنى، فقد أشار (ماينل) بأنه " يجب أن نفرق بين نوعين من التعلم تعلم المعارف وتعلم المهارات الحركية، حيث يؤدي تعلم المعارف والمعلومات إلى المعرفة عن طريق الدراسة، في حين ينتهي تعلم المهارات أو الحركات الجديدة بالقدرة"<sup>(2)</sup>.

إن مفهوم التعلم الحركي كما ذكره ( Sage , 1984 )<sup>(3)</sup> انحدر من مفهوم التعلم بصورة عامة، وان التعلم هو أحد فروع علم النفس ، ولذلك بات واضحاً علاقة التعلم الحركي بعلم النفس، ومن جهة أخرى ارتباطه بشكل كبير مع التحكم بعمل المجاميع العضلية، وان هذا التحكم له علاقة وثيقة بالجهاز العصبي المركزي والمحيطي وكيفية عمل الأعصاب المحيطة بفاعلية لأجل تحريك أجزاء الجسم بشكل دقيق، ومن هنا نجد أن التعلم الحركي هو همزة الوصل بين الطابع النفسي والطابع الفسيولوجي .

أن التعلم الحركي هو جزء من العوامل النفسية المرتبطة بتعلم المهارات الحركية، وقد انصب اهتمام علماء علم الحركة على جمع معلومات دقيقة حول حركة الإنسان وكيفية حل المشاكل الحركية والتصرف الحركي المناسب .

هناك ثلاث أهداف في مجال دراسة التعلم الحركي :

- 1- فهم أبعاد السلوك الحركي للإنسان .
- 2- تفسير السلوك الحركي نتيجة للخبرات السابقة .
- 3- توقع السلوك المستقبلي بالاعتماد على تحليل السلوك الآني .

(1) ريلنك: اقتبسه وجيه محجوب. علم الحركة ، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1989، ص10.

(2) كورت ماينل . التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987، ص136.

(3) Sage.G.H.; Motor Learning and Control, Brown Publishers, Iowa, U.S. A. ,1984. p.5.

وحدد ( Singer, 1980 ) مفهوم التعلم الحركي بأنه " ذلك الذي يرتبط بالعوامل العضوية والظرفية التي تؤثر في اكتساب و أداء السلوك الذي ينعكس بشكل عام من خلال الحركة " (1).

أما ( Shmidt, 1991 ) فقد عرف التعلم الحركي بأنه " عمليات متنوعة لها علاقة بالممارسة تعمل على تغير التصرفات الحركية " (2)

وعرفه قاسم لزام " بأنه تغير ثابت نسبياً ودائم في السلوك الحركي وهو تكيف للظروف نتيجة الخبرة والممارسة في هدف أو واجب أو مهارة معينة" (3). ويعرفه الباحث " عملية تغير ثابت في البرامج الحركية والسلوك الحركي من خلال تبديل أو تكوين قابليات حركية جديدة في الواجب الحركي والمهاري عن طريق التدريب والتكرار والممارسة " .

أن أكثر التعريفات للتعلم الحركي انصببت على اتجاه واحد وهو أن التعلم الحركي تغيير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح وان التغيير الداخلي لا يمكن تحديده بشكل مباشر و إنما بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي أو الإنجاز .

2-1-3 طرائق أعداد وبناء وتعلم شكل التمرين: (4)

أ- الطريقة الكلية والجزئية ( Whole & Part practice ) :  
الطريقة الكلية :

تعتمد على أداء الحركة بشكل عام وبجميع أجزائها .

الطريقة الجزئية :

(1) Singer, R. N. Motor Learning human performance. New York: Macmillan. Publishing Co., Inc., 1980, p. 12.

(2) Schmidt, R. A: ( Op. Cit. ), 1991, P.438.

(3) قاسم لزام صبر. اثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997، ص 14.

(4) وجيه محجوب. التعلم وجدولة التدريب، مكتب العادل للطباعة الفنية بغداد، 2000، ص 185.

## الطريقة الجزئية :

تعتمد على تقسيم العناصر الرئيسية بحيث يراعى هذا التقسيم مبدأ التدرج مع تعليم كل جزء على حدة ثم ربط الأجزاء .

ب- التمرين مع التغذية الراجعة بشكل معرفة النتيجة ( KR ) ( الوصول بالتمرين إلى الذاتية ):

اكثر المتغيرات في التأثير على المتغيرات الأخرى من ناحية أهميتها هي :

1- المتغير الأول : ( التمرين ) من خلال عملية التكرار ستحصل عملية التعلم ،

فعندما يتمرن المتعلم وبدون وجود هدف للتعلم أو عندما لا تكون هناك تغذية راجعة مناسبة حول الأداء فان التعلم سوف لا يتم على الأغلب .

2- المتغير الثاني : ذو الأهمية الواسعة هو التغذية الراجعة بشكل عام والتغذية

الراجعة بشكل معرفة النتيجة ( KR ) حيث تشير إلى المعلومات حول مدى

النجاح في العمل والتي يستلمها المتعلم بعد انتهاء التمرين .

## ج- التمرين ( التدريب ) العقلي ( Mental Practice ):

وهو عملية تكرار التصور الحركي الذاتي لخط سير المهارة والتصوير

يحتوي على عوامل النظر والسمع والإحساس بالحركة دون الأداء الفعلي وهو

يطور من العمليات ويوضح البرنامج الحركي ويولد صفاء العمليات العقلية وهو

تصور أداء الإنجاز بدون أن يرتبط بفعل ظاهري والذي يسبب إنتاج نقل إيجابي

كبير في تعلم المهارة الحقيقية .

## د- تنظيم وجدولة التمارين :

وهي عملية تنظيم التمرين للحصول على تعلم كفوء حيث يجب التركيز على

التنظيم الحقيقي لحلقات التمرين وكيفية التمرن على مهمتين أو أكثر سوية لتسهيل

التعلم الاستبقاء على المعلومات والاحتفاظ بالمعلومات ، وكيفية أن التمرين المتغير

والمنظم لمهمة معينة يزيد ويعزز من العمومية والشمولية ، وان تنظيم التمرين

وجدولته يكون بالأشكال والأنواع التالية :

## 1- التمرين الثابت والتمرين المتغير:

**التمرين الثابت:** "سلسلة من ممارسات التمرين يخضع فيها المتعلم إلى متغير واحد فقط من مجموعة المتغيرات خلال الممارسة الواحدة" (1).

هذه الطريقة لها علاقة بالمهارات المفتوحة وجعلها مغلقة وذلك بتثبيت المتغيرات وهي تسهل مهمة التعلم، مثلاً في كرة القدم في كل وحدة تدريبية يتم التركيز بشكل كامل على مهارة من المهارات الأساسية مثل الدحرجة أو الحالات الثابتة مثل الضربة الحرة المباشرة.

**التمرين المتغير:** "سلسلة متعاقبة من ممارسات التمرين يخضع فيها المتعلم إلى عدد من المتغيرات في أن واحد خلال الممارسة الواحدة، مثلاً في كل وحدة تدريبية يتم التركيز على عدد من المهارات في وقت واحد مثل مهارات الدحرجة والمناولة والتهديف وهكذا.

## 2- التمرين العشوائي والمتسلسل ( Random & Serial Practice )

**التمرين العشوائي** " في التمرين العشوائي تعرض المهام عشوائياً، حيث يكون التمرن على المهام المختلفة وبشكل مختلط خلال التمرين "

**التمرين المتسلسل ( القابل للتكرار ) :** " يتحسن تعليم المهارات بشكل متسلسل لغرض استثمار مبدأ نقل اثر التعلم بين المهارات " .

## 3- التمرين المكثف والموزع ( Massed & Distributed Practice ):

أن عملية توزيع الوقت على ممارسة تمرينات التعلم تشكل إحدى العوامل المهمة وذلك لان بعض المهارات المرغوبة للتعلم لها نقطة محددة من الوقت فهناك أسلوبان:

**التمرين المكثف:** " المتعلم يؤدي التمرين التعليمي للمهارات بوقت محدد وزيادة عدد محاولات التمرين مع ثبات المهارات وبعد فترة راحة قصيرة جداً".

**التمرين الموزع:** المتعلم يؤدي التمرين التعليمي للمهارة الذي تكون فيه فواصل للراحة بين محاولات التمرين للمهارة المطلوبة للتعلم " .

4- التعلم بواسطة الخط البياني : وتسمى نظرية الخط البياني (Schmidt,1973) والتي تتضمن على أن التعلم يكتسب مجموعة من القواعد ( الخط البياني ) والتي تحدد العلاقة بين الأبعاد والعوامل الضرورية لإنتاج هذه الأبعاد .

#### 5- أداء التمارين في الحركات البطيئة:

الطريقة الغالب استعمالها للتعلم الحركي هو أن يمارس المتعلم المهارة فسي حركة بطيئة قبل أن يأخذ بضع ثواني في أداء إرسال التنس مثلا إن بأداء أشواط سباحة بطيئة جدا .

فالتمرين البطيء الحركة يمكن أن يرى من متطورات متعددة، أحدها هو التحول من نمط الحركة البطيئة إلى نمط الحركة الاعتيادية ، حيث أن التمرين ببطء يختلف بدرجة كبيرة عن التمرين بالسرع الطبيعية ، وعلى أية حال فإن التمرين بسرعة بطيئة يعتبر ذا قيمة بالنسبة للتعلم على طريقة شمادت ( Schmidt ) أن برنامج النظام الحركي الذي يكون وفقا للبرنامج وبسرع إجمالية يتم اختيارها لتحديد درجة بطأ أو سرعة تنفيذ الحركة .

#### 2-1-4 مفهوم التدريب العقلي :

تعد فكرة التدريب العقلي من الأفكار القديمة التي بدأت أواخر القرن التاسع عشر وتعد من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة ، ولزيادة شدة المنافسة، مما أدى للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق التعليمية والتدريبية ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المطلوبة ، ومن هذه الطرائق كان التدريب العقلي والذي يعد من الطرائق التعليمية المتميزة باحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى. (1)

(1) Weinberg, R., Hakes, D., & Jackson A.: Effect of the length and Temporal of the Mental Preparation Interval on Basketball Shooting Performance, International Journal of sport Psychology, 1991, 22, 2-14.

وقد وردت تعريفات عدة للتدريب العقلي منها تعريف ( Schmidt, 2000 ) بأنه " إجراء الاستعادة العقلية الذي يفكر فيه المؤدي خلال أو حول المعرفة ، الرمز ( الصوري ) ، الأشكال الإجرائية لمهارة حركية في غياب حركة العينية " (1) وكذلك عرفه كل من ( Beckm & Fuhrer , 1992 ) بأنه " تعلم أو تحسين وتطوير للحركة وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركز لخط سير هذه الحركة ودون الأداء الفعلي لها" (2).

وقد اقتبس محمد العربي شمعون بعض التعاريف الخاصة بالتدريب العقلي منها (3): تعريف ( Rushall , 1988 ) بأنه " إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز الانتباه " .

وتعريف ( Singer , 1994 ) بأنه " تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا " .

كما عرفه ( شمعون، 1987 ) بأنه " تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء هذه المهارة " (4) .

أما الباحث فيعرف التدريب العقلي بأنه ( نوع من التدريب المبرمج للوصول إلى حالة الاوتوماتيكية في الأداء من خلال تطوير المهارات ( العمليات ) العقلية وتثبيتها مع القدرة على التحكم في مظاهر الانتباه والاسترخاء والأعداد للمنافسات) .

(1) Schmidt, R. A. ( OP. Cit. ) , 2000, p.130

(2) محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص13.

(3) محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص29-30.

(4) محمد العربي شمعون. المجلة الأولمبية، اللجنة الأولمبية المصرية، القاهرة، 1987، ص23.



## 2-1-4-1 أنواع التدريب العقلي (1):

هناك نوعان من التدريب العقلي هما:

### 1- التدريب العقلي المباشر : ويشمل على :

- أ- التصور العقلي .
- ب- الانتباه، ويشمل على ( انتقاء الانتباه، والتركيز والتوزيع، وتحويل الانتباه).

### 2- التدريب العقلي غير المباشر: ويشتمل :

- القراءة لوصف مهارة معينة.
- مشاهدة الأفلام .
- الاستماع لوصف المهارة.
- مشاهدة النماذج الحية.
- كتابة التعليمات.
- الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية.

## 2-1-4-2 أهمية التدريب العقلي:

تتجلى أهمية التدريب العقلي في أعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل مهاراتها والمواقف والأهداف و أبعاد المنافسة كلها وما يتعلق بها، وان اللاعب يجب أن تتكون له القدرة على تطبيق الخطط وتحليل أداء المنافس وإصدار القرارات وكل هذا يتطلب إمكانية عقلية متطورة للاعب، ولا يقتصر استخدامها للتدريب العقلي على المنافسات الرياضية فقط بل وان مجال الحركة هو الآخر يرتقي بهذا النوع من التدريب خاصة في مرحلة اكتساب المهارات الحركية ويلعب دورا مهما في عملية التعلم للنقل أهمية عن المنافسات الرياضية، ويذكر ( وجيه محجوب ) " بان من النقاط المهمة التي تعمل على زيادة فاعلية التدريب هو التمرين العقلي ( Mantel Practice ) الذي يعمل على تطوير المهارة حيث انه في هذا النوع من التدريب تذهب إشارات من الدماغ إلى العضلات بدون حركة، وتنظيم برامج حركية مرئية في الدماغ تتوافق مع السيالات العصبية

لتنفيذ الحركة<sup>(1)</sup> ومن أهمية هذا النوع من التدريب هو زيادة فاعلية اللاعب على التنبؤ، أي زيادة فاعليته على تصور الأحداث المستقبلية أثناء المنافسة، وهذا بدوره يعمل على زيادة حالة الاستعداد والتأهب للاستعداد للاستجابة المقبلة، وكذلك يساهم التدريب العقلي في زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد، وتضمن حدوث التصور السلبي الذي يؤدي إلى الأضرار بالأداء وزيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح، ويقدم هذا التدريب إجراءات ووسائل معرفية كثيرة تمد اللاعب بالطرق المناسبة التي تسهم في تحكمه بالأفكار وتعديل السلوك وزيادة القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم والاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى تصور عقلي جيد للأداء.

## 2-1-4-3 أهداف التدريب العقلي (2):

- يهدف التدريب العقلي إلى تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال :
- 1- زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات العقلية المرتبطة.
  - 2- زيادة القدرة على إعادة النكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي .
  - 3- إزالة العوائق أمام التطور العام .
  - 4- التحكم في الانتباه.
  - 5- عزل التفكير :
  - 6- التعرف على الجسم.
  - 7- التدعيم الذاتي.
  - 8- برمجة اللاشعور العقلي.

(1) وجيه محجوب . محاضرات في التعلم الحركي، الطلبة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة

بغداد، 1998م.

(2) محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال: مصدر سبق ذكره، (1996م)، ص 16 .

## 2-1-4-4 مراحل ومتطلبات التدريب العقلي (1):

- أ- مرحلة الأعداد العقلي : والتي تهدف لتعلم الاسترخاء العضلي ، حالات العقل وحالات بديل الوعي ( Alter state of Consciousness ) والتي تمثل القاعدة الأساسية للتحكم في التغيير الإيجابي .
- ب- مرحلة التدريب على الطرائق العقلية: وتهدف إلى تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي، طرائق التوجيه الذاتي، التكوين الذاتي، وطرائق التصور العقلي والتي تأثيرها في ارتباطها بحالة بديل الوعي .
- ج- مرحلة تدريب القوى العقلية : وتهدف إلى دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى والثانية وتطبيقها في مجالات مختلفة.

## 2-1-4-5 النظريات المستخدمة للتدريب العقلي (2):

- استخدمت النظريات في مجال التدريب العقلي لتفسير العديد من المظاهر المرتبطة بهذا المجال، ومن أهم تلك النظريات :
- أ- النظرية الترابطية والتدريب العقلي:
- (Aconnectional Theory of Mental Training) تشير هذه النظرية إلى أن التدريب العقلي يؤدي إلى استجابات عضلية محددة في مدى ضيق، أي أن الاستجابات ناتجة من مثيرات التدريب العقلي، وان تكرار المثير (التدريب العقلي) مع الاستجابات المطلوبة ينتج عنها ارتباط قوي بين المثير والاستجابة مما يؤدي إلى تطوير المهارة التي تمت ممارستها عقليا.
- ب- نظرية الإطار المرجعي الكلي للتدريب العقلي :
- (A cross Frame work Theory of mental training) والتي تشير لتكوين إطار عام عن المهارة المراد تعلمها من خلال توجيه انتباه المتعلم للإطار الكلي للمهارة بعيدا عن التفاصيل الدقيقة لتكوين فكرة عامة عن العمل المطلوب وهذا لتطوير الأداء وهو من أهم الشروط المتعلقة بالتعلم الحركي.

(1) محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال: المصدر السابق نفسه، (1996م)، ص20.

(2) محمد العربي شمعون: مصدر سبق ذكره، (1996م)، ص54-58.

### ج- نظرية الانتباه الانتقائي والتدريب العقلي :

(Selective Attention of mental training) تشير هذه النظرية إلى أن أوليات الاهتمام في تعلم المهارات الحركية هو الانتباه الانتقائي والذي يتم من خلال توجيه انتباه المتعلم في الأبعاد المهمة المكونة للمهارة وذلك لانقضاء بعض الجوانب المؤثرة في الأداء والتركيز عليها مع عزل الانتباه عن التفاصيل غير مؤثرة وغير المهمة في الأداء.

### د- الاستبصار الداخلي والتدريب العقلي :

(Insight Through of mental Training) والتي تعتمد على تعديل السلوك الناتج من الداخل، حيث أن التدريب العقلي قد لا يؤدي إلى تطوير الأداء والتعلم ولكنه سوف يعمل على تنظيم جديد للإدراك من الداخل.

## 2-1-4-5-1 التفسيرات النظرية لتأثير التدريب العقلي:

أن أدبيات التدريب العقلي خلفت العديد من المناهج لتفسير احتمال تأثير التدريب العقلي في الأداء الحركي ، ومن هذه التفسيرات النظرية ما يأتي:

### أ- النظرية العضلية العصبية النفسية ( الذاكرة العضلية ):

(Psychoneuromuscular Theory (muscle memory) تشير هذه النظرية إلى أن هناك سيالات مشابهة تحدث في الدماغ والعضلات عندما يتم تصور الحركات دون القيام بها في حقيقة الأمر ، أي أن القيام بالتصور يؤدي إلى أوامر عصبية إلى العضلات المشابهة التي تحدث عند القيام بالحركة حقيقياً<sup>(1)</sup>.

وفي محاولة لتحديد الآليات الوظيفية الحقيقية التي ممكن أن تحدث في دائرة التغذية الراجعة فقد توقع العالم (Schmidt, 1987) أن هناك قوى ضعيفة جدا (غير كافية لإحداث حركة) تحدث نتيجة التدريب العقلي.

وأن هذه القوى تتحسسها أجسام كولجي ذات الحساسية العالية، وأن التغذية الراجعة من هذه الأعضاء تذهب عائداً إلى القشرة الدماغية، وتعمل على تقوية

(1) Jean M. Williams Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance, Mayfield Publishing Co., London, 1993, P.204.

البرامج الحركية، أو تعمل على تعديل البرامج الحركية التي تدخل في ذلك الوقت، وأن هذه التغييرات في البرامج الحركية تحسن الأداء اللاحق<sup>(1)</sup>.

والمشكلة التي واجهت هذه النظرية هي أن الدراسات بعثت بالنشاط الكهربائي ولم تنطرق إلى تكراره ومدته وعليه قام (Wehener, et.al.1984) باستخدام التحليل المتوالي الزمني لدراسة التكرار، وكذلك النشاط الكهربائي العضلي خلال التدريبات البدنية والذهنية، وكانت النتائج بأن منحني التكرار والنشاط لمجموعتي التدريب العقلي والحركي متشابهان<sup>(2)</sup>.

رغم هذه الإثباتات فإن البحوث لم تثبت من أن هذا النشاط العصبي العضلي التصوري يؤدي إلى الارتقاء بالإنجاز. وعليه فإن هذه النظرية أثبتت النشاط الكهربائي خلال التصور، ولم تثبت علاقة هذا النشاط بتطوير أو بناء المستوى.

ب- نظرية التعلم الرمزي (الصور العقلية المثالية):

Symbolic Learning Theory (mental Blueprint) وتعتمد هذه النظرية على تفسير العرفي (الإدراكي) حيث أن الممارسة العقلية والتصور العقلي يعملان على وفق التخطيط المسبق للاعب من تنفيذ مهارة حركية معينة، وتنتظر إلى نتائج الحركة و أهداف المهمة الحركية، والحدوث البديلة المتوقعة بوصفها تغييرات معرفية (أدراكية) تسبق الاستجابة البدنية والحركية<sup>(3)</sup>.

كل هذه الإجراءات أساسها الجهاز العصبي المركزي (C.N.S) وعلى عكس النظرية العضلية العصبية النفسية. وهذا لأن أداءها لا ينطوي عليه تدخل العضلات الهيكلية فضلا عن أن هناك اتجاهين رئيسيين تم الاعتماد عليهما لدعم هذه الفرضية<sup>(4)</sup>:

1- أظهرت عدد من الدراسات من أن التدريب العقلي أكثر فاعلية للمهام التي تحتوي على عنصر إدراكي عالي.

(1) Schmidt, R.A.: motor Control of Learning (2nd Ed), Champaign, Human Kinetics, 1987. P218

(2) Whener, et.al : Task-Specific EMG, characteristics during mental training, psychological Research, 46, 1984, PP.389-401.

(3) محمود عبد الفتاح عنان. سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص345.

(4) Thelma S.Horn. : Advances in Sport Psychology. Champaign, Human Kinetics, 1992, pp.233-234.

2- أن التعلم الحركي الذي يحدث في المراحل الأولى هو أساساً إدراكي. وهذا يتفق مع القول أن التدريب العقلي سيكون أكثر فاعلية خلال المراحل الأولى من التعلم.

### ج- نظرية المعلومات الحيوية (مجموعة الاستجابة)<sup>(1)</sup>:

**Bioinformational Theory (Response set)** تعد هذه النظرية من النظريات الجديدة في التصور وتفترض من أن التصور العقلي هو مجموعة منتظمة من المقترحات المخزونة في الذاكرة الطويلة المدى في الدماغ. فعندما يقوم الفرد بالتصور فإنه ينشط مقترحات تحفيزية تصف محتويات التصور لسه، ومقترحات إيجابية توضح له ما هي استجاباته لتلك المحفزات في تلك الحالة. ولتطبيق هذا التصور على المدربين والرياضيين يجب أن يأخذوا بنظر الاعتبار العديد من المقترحات الاستجابية عند التصور، وبشكل خاص يجب أن يشمل التصور ليس فقط على ظروف الحالة (السباحة بقوة، والتوقيت الصحيح) وعند شمول هذه الاستجابات الإيجابية، التصور يصبح أكثر حيوية ويعمل على تحسين الأداء.

### د- نظرية جمع الانتباه والإحساس (الجمع العقلي) :

**Attentional-Arousal set Theory (mental set)**<sup>(2)</sup>: تقترح هذه النظرية من أن التصور يساعد على جمع مستوى الإحساس المثالي وتركيز الانتباه بالجوانب ذات العلاقة. ولكن ضعف هذه النظرية يكمن في إنها لا تفسر بشكل خاص كيفية التصور للإحساس. والانتباه المؤدي إلى المثالية فضلاً عن أنه ليس هناك براهين بحثية لهذه النظرية.

### هـ- نظرية الحدث (الفعل) (Theory - Action)<sup>(3)</sup>:

وقد خرج (Jorn Munzert, 1999) بمفهوم جديد أطلق عليه نظرية الحدث (Action-Theory) وفحواها أن الحركات الرياضية أو الأحداث الحركية هي تنظيم للانتباه يعقبه سلوك حركي أو تصرف حركي وفي هذا المجال يعد (Jorn) أن

(1) Jean M. Williams (OP. Cit.) 1993, PP.205-206.

(2) Jean M. Williams : (OP. Citi.) 1993, P.206.

(3) Munzert J.: **Individual Pre Condition for Mental Training**. Int. J. sport psychol, No. 30, USA, 1999, P39.

التدريب العقلي هو شكل من أشكال توقع الأحداث. ويمكن وصف ظاهرة التوقع مثل شخص يتصور نفسه يدخل إلى ملعب كرة القدم أو يقوم بالإحماء أو يتهيأ لتنفيذ حالة ثابتة قريبا من منطقة جزاء الفريق المنافس.

ومن وجهة نظر استخدام الذاكرة، فإن ذلك يعني استرجاع مفردات الأحداث من الذاكرة المخزونة والتي يمكن استعراضها واستعراض إمكانيتها استخدامها على شكل أحداث متعاقبة<sup>(1)</sup>.

وهنا يأتي مفهوم العلاقة بين النظر وبين التصور الحسي، فالإحداث المفردة تلعب دورا في قوة أو ضعف توقع الأحداث، وأن مفهوم الحدث أو الحالة يقسم على الفرد والمهارة والمحيط.

فإذا كان التصور مركزا على الأداء المهاري فهذا يعني أن الفرد هو جزء من الحال، حيث لا يمكن تصور حركة بدون فرد منفذ، أما المهارة وكيفية أدائها فأنها تعتمد على تصور الحركة.

وفي حالة تحديد الحدث أو الحالة فإن ذلك مرتبط بظروف المحيط، وبسبب خصوصية المهارات واختلاف ظروف الأفراد فإن ذلك أما يعزز أو يضعف مفهوم توقع الحدث<sup>(2)</sup>.

أن الاختلاف بين الأفراد يولد اختلافا في التصور للإحداث على وفق شخصية الفرد وقد يتصور فرد معين شخصيته في فرد آخر وهذا يحدث عند ملاحظة الحركة لأول مرة ويؤديها لاعب (أتمودج)، حيث يضع المتعلم نفسه في مكان اللاعب المؤدي<sup>(3)</sup>.

أن القسم الكبير من عملية التصور يكون مركزا على تتابع الأداء الحركي والإحساس المرتبط به، وهنا تجدر الإشارة إلى أنه من الضروري التأكيد على أقسام الحركة وتفسير وشرح أسباب الأداء بهذا الشكل حتى نتولد عند المتعلم صورة مقنعة، وعند استخدام المعلومات الجوابية (التغذية الراجعة feed back) وارتباطها مع التدريب العقلي، يجب تحديد هل يمكن المتعلم من تحديد هذه المعلومات الجوابية خلال البرنامج الحركي الذي تم استنارته بوساطة التصور<sup>(4)</sup>.

(1) Munzert J.: (op. Cit), 1999, P.40.

(2) Hackfort, D.: Theory and Analysis of Sport - Related Trait Anxiety. Schorndorf Germany, 1986, P.12.

(3) Muller, H. : The Meaning of Cognitive - Conceptual and Motor Adaptive Process of Motor Model Learning, Journal Od Psy. Of sport and movement, No. 1, Germany, 1994.

(4) Heuer H. : How Mental Practice is Effective ? (Psychology Sche Rundschau) No. 34. Germany, 1985, P. 191.

وفي مفهوم الحدث فإن المعلومات الجوابية من الأحداث السابقة يمكن تذكرها واستخدامها تحت ظروف قد تكون مختلفة بعض الشيء ولذلك فإن الأخطاء التي قد أداها المتعلم في الماضي في مهارة معينة قد تظهر في مهارة جديدة<sup>(1)</sup>.

أما مدى تدخل ظروف المحيط في التصور فإن ذلك يتوقف على طبيعة المهارة، ففي المهارات التي يجب أن يكون الرياضي مرتبطا ومتوافقا مع الظروف الخارجية لغرض تنفيذ المهارة، فإن تصور أداء المهارة يجب أن يأخذ في الحسبان الظرف المحيط، أما إذا كانت المهارة معتمدة على قابليات الرياضي الداخلية فيمكن أن يهمل الظرف المحيط إلى حد ما، لذلك فإن نوع التصور يعتمد على نوع المهارة. ويمكن جعل التدريب العقلي طريقة تعتمد على التصور للأداء المهاري مع تحسين هدف المهارة المرتبط في بناء عملية التعلم الحركي.

وفي هذا الإطار النظري والذي ضم العوامل النفسية والعوامل التحفيزية، وعوامل الاستثارة والتي ترتبط مع التهيئة للأداء، فإن التدريب العقلي له ارتباط مع تنظيم عملية الحركة (الحدث)<sup>(2)</sup>.

وهناك عمليتان مختلفتان في تحديد شكل الحركة (الحدث) الأولى هي التوجيه والضبط للحركة، والثانية هي التنفيذ، فبينما يكون التنفيذ مرتبطا مع مسؤولية الوظائف الحسركية لتحديد هدف الحركة فإن التوجيه وضبط الحركة مركزان على استثارة الظروف الابتدائية والوصول بها إلى قمة استخدامها الوظيفي، أن هدف الاستثارة يكون أما بتصعيد التحفيز لغرض إثارة كل القدرة والطاقة المتوفرة أو تهدئة التحفيز للتخلص من القلق والسيطرة عليه.

ويمكن التمييز بين التدريب العقلي وتصور الحركة الذي يظهر دائما في التخطيط للحركة، حيث يتوقع الرياضي الأحداث على شكل تصور. أن تصور الحركة ضمن هذا المنظور ليس له علاقة باكتساب التعلم، وكما بينا سابقا فإن هذا الشكل من أشكال التدريب العقلي يخدم التهيئة العقلية لغرض المنافسة وتوجيه الأداء بهذا الاتجاه، وأن هذا الشكل يعد من الاستراتيجيات الخاصة بالأداء فقط<sup>(3)</sup>.

(1) Jorn, OP.cit., 1999, P.225.

(2) PAVIO, A, Cognitive and Motivational Functions of Imagery in Human Performance, Canadian journal of sport science, 1985, P.225.

(3) Volpert W.: Sensomotor Learning ( Fachbuch-And Lung ), Fmkunrt, W.G., 1983, P.139-143.



## 2-1-4-6 العلاقة بين التدريب العقلي ومراحل التعلم (1):

عد العالم ( Fitts ) مرحلة التعلم الأولى هي المرحلة الإدراكية ،حيث أن المتعلم في هذه المرحلة يحاول أدراك المهام المطلوبة منه، والتدريب العقلي ربما يساعد على ترتيب مثل هذه المعلومات في الذاكرة الحركية ، والعديد من الدراسات وجدت براهين تؤيد هذا الرأي، فقد وجد كل من ( Ragsdat, Wisbery 1979 ) من أن التدريب العقلي ذو فاعلية أكبر خلال المراحل الأولى من التعلم وبخاصة مع المهام ذات الأساس الرمزي ، وانفق مع ذلك السواي ( Minas, 1980 ) إذ وجد أن التدريب العقلي لربما يكون ذا فائدة أكبر قبل أن يتعرف الفرد على المهام، وقد وجد ( Minas ) بالفعل تحسن حركي لاداء المهمة مع التدريب العقلي ( سرعة ، وتوازن ، وإيقاع ) ولكنة حاول من أن هذا التحسن هو على الأغلب اكتساب ثانوي ناتج من قدرة انتباهية أكبر ما أن تم إنجاز البرمجة الرمزية للمهمة الحركية، من جانب آخر وجد باحثون آخرون ( Philpps, 1968 , Corbin,1967 ) أن بعضا من الخبرة السابقة ضروري للتدريب ، وقد اقترح ( Minas ) من أن هذا التناقض ممكن أن يحل على أساس مدى معرفة الشخص بالمهمة التي سيقوم بها، ويرى الباحث أن التدريب العقلي ممكن أن يكون فعالا رغم غياب الخبرة السابقة بالحركة، وذلك إذ كانت المهمة غير معروفة ولكن تحتوي على حركات معروفة، وكذلك أن التدريب العقلي ممكن أن يكون غير مجدي إذا لم يكن للشخص معلومات مركزية تتعلق بالحركات الثابتة للمهمة.

وفي استعراض للأدبيات باستخدام تحليل ( Meta ) وجد كل من ( Felts, Landers, 1983 ) من أن حجم تأثير التدريب العقلي للأفراد ذوي الخبرة ( مراحل متأخرة من التعلم ) كان أكبر من الأفراد المبتدئين ( المراحل الأولى من التعلم ) لكن هذا الاختلاف لم يكن معنويا، وهذه النتيجة على العكس من فرضية التدريب العقلي التي ترى انه أكثر فاعلية في المراحل الأولى من التعلم وقد وجد ( Oslin,1985 ) نتائج مشابهة بحيث اظهر من انه على الرغم من أن الأفراد ذوي

الخبرة استخدموا الاستراتيجيات الإدراكية أكثر من الأفراد المبتدئين إلا أنه لم يجد أي فرق معنوي بينهما .

إن الحاجة ضرورية في الوقت الحاضر إلى بحوث علمية كثيرة قبل أن نستطيع أن نصل إلى استنتاجات قوية عن العلاقة بين مراحل التعلم وتأثير التدريب العقلي، وأنه من المقبول القول من أن التدريب العقلي يقدم دوراً تنظيمياً وتخطيطياً في المراحل الأولى من التعلم وعليه سيكون ذا فائدة للمبتدئين ولكن لكي يكون التدريب العقلي فعالاً فعلى المتعلم أن يكون لديه التمثيل الداخلي الصحيح للمهارة والذي يمكن اكتسابه عن طريق الخبرة .

وتفترح البحوث من أن التدريب العقلي لا نقل أهميته مع تقدم المتعلم أو يصبح أكثر خبرة وإن بعض الباحثين قد أثاروا تساؤلاً حول صحة المقولة من أن العوامل الرمزية تصبح أقل أهمية للتعلم مع تقدم التعلم ، فقد وجدوا بعض البراهين التي تشير إلى أن العوامل الرمزية في التعلم لا تصبح أقل أهمية مع الوقت ومنهم ( Adams, 1981 ) فإذا ما كان هذا حقيقة فإن تأثيرها لربما يحدث بمرحل عدة عمليات مختلفة مثل (تقوية البرامج الحركية بدلاً من برمجتها).

## 2-1-4-7 موقع التدريب العقلي من التدريب الرياضي (1):

تطرق الكثير من العلماء إلى أن التدريب الرياضي يشمل الأبعاد الآتية:

1-التدريب للياقة البدنية.

2-التدريب المهاري.

3-التدريب المعرفي .

4-التدريب الانفعالي .

5-برامج المساعدة الاجتماعية.

أن النوعان الأول والثاني من الأبعاد الآتية الذكر تستخدم لأعداد اللاعبين واكتساب المهارات والتهيئة للمنافسات الرياضية.

أما النوعان الآخران فهما من مجالات علم النفس التي تعطي المزيد من الخدمات إلى الأعداد للمنافسات الرياضية وكذا النوع الأخير الذي يتعلق ببرامج الخدمة الاجتماعية.

### - التدريب المعرفي :

إن الطريقة التي يفكر بها اللاعب تؤثر كثيرا على سلوكه خاصة أثناء المنافسة، وهذا النوع من التدريب يحاول تقديم إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرائق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى أفضل مستوى رياضي ، ويلعب التدريب العقلي كأحد أبعاد التدريب المعرفي دورا مهما في اكتساب المهارات وتعلمها وانه يمثل أحد الأجزاء الرئيسة في أعداد اللاعب للدخول للمنافسات.

### 2-1-4-8 دور التدريب العقلي في الأداء الحركي :

تجدد الإشارة بان التعلم لا يحدث لا عندما يكون تكرارا وتدريبيا وليس نتيجة النضوج أو الدوافع .

لقد ظهرت الكثير من الوسائل والطرائق لتعلم وتطوير المهارات الحركية، وخلال العقدين الماضيين تركز اهتمام بعض العلماء على استخدام التدريب العقلي في تعلم المهارات الرياضية.

وقبل ذلك كان التدريب العقلي مقتصرًا في استخدامه على الجانب النفسي فقط، حيث كان يستخدم في عملية التأهيل النفسي وفحص الذاكرة وقياس التصور.

أن الأدبيات التي درست التدريب العقلي في مجال تعلم المهارات الحركية أعطت حافزا للباحث للبحث في هذا الموضوع حيث وصلت أكثر الدراسات إلى نتائج تثبت فاعلية التدريب العقلي ولقد بات واضحا بان التدريب العقلي هو طريقة فاعلة للتأثير الإيجابي في الأداء الحركي، وقد اتفق العديد من الخبراء والمختصين في هذا المجال بان التدريب العقلي يمكن أن يطبق وبأشكال مختلفة بحيث يكون له أهداف متعددة تؤثر في الأداء الحركي.

والسؤال المطروح هو هل أن التمرين العقلي يؤثر على أداء المهارة الحركية ؟

فيجب ( Schmidt, 1999 )<sup>(1)</sup> بالتأكيد أن التمرين العقلي يدخل في تعلم العناصر المعرفية أو المكونات المعرفية للمهارة، ويطلق عليه ( Heuer, 1985 )<sup>(2)</sup> (يتعلم كيف يعمل) .

وهذا الأجراء يأتي من خلال إعطاء متطلبات الاستعادة العقلية إلى المتعلم، وبهذا يساعد المتعلم بالتفكير حول أي أنواع أو أشياء سوف يحاول أدائها، ويبدأ بتنبؤ أو توقع السلسلة المتعاقبة في كل نشاط أو حركة، ويأتي من خلال أسس الخبرة السابقة للمهارات المتشابهة وربما باستطاعته الابتعاد عن بعض الحركات غير المناسبة للأداء الصحيح، ولا ننسى أن نذكر انه لا يحدث تعلم حركي كبير من خلال التمرين العقلي فقط ولكنه عامل مساعد لتسريع التعلم من خلال مشاركة المكونات أو العناصر المعرفية للمهارة.

وبهذا تكون مشاركة التمرين العقلي بمساهمات التعلم من خلال تنظيم سلسلة العناصر المعرفية أو المكونات المعرفية (Cognitive elements) ولكنه لا يشترك كثيرا جدا في حركات بدنية ( Motor elements ) مباشرة.

ويساهم التمرين العقلي في التخطيط للحركة ( Planning ) وهو الجزء الأساسي من عملية التمرين العقلي في التعلم .

حيث نجد أن هناك العديد من الدراسات التي أكدت على فاعلية التدريب العقلي مثل دراسة ( عبد الرحمن ، 1994م )<sup>(3)</sup> و ( John Cyrtis, 1994 )<sup>(4)</sup> و (الزمابري 1999 )<sup>(5)</sup> ( محمد عبد الحسين، 1998م )<sup>(6)</sup> و (نشوان ، 2000م )<sup>(7)</sup>، فقد

(1) Schmid A.Richard, Timothy D. Lee.; Motor contrd and Learning, Third Edition , Human Kentics, 1999, P.312.

(2) Heuer,H.: How does Mental Practice operate, Psychologische Rundschau, NO. 36,1985,P.P.191-200

(3) ايسن محمود عبد الرحمن. تأثير برامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء للناشئين في رياضة المصارعة بمحافظة المينا، رسالة ماجستير غير منشورة، المينا، 1994.

(4)Curtis,J.: The Foundation For Mental Training, International Gymnast, 1994.

(5) نزار الزماميري. تأثير التدريب الذهني المصاحب للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الاساسية للعبة المبارزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.

(6) محمد عبد الحسين عطية. اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998.

(7)نشوان عبد الله نشوان، تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.

أوضحوا أهمية المزج بين التدريب العقلي والتدريب المهاري في رفع مستوى الأداء والرقمي وتطوير المهارة الحركية وفاعلية التدريب الذهني في عملية التعلم الحركي. كما أشار كل من ( حامد، 1993م)<sup>(1)</sup> و( ماجدة ، وشمعون، 1983م)<sup>(2)</sup>. إلى أهمية التدريب العقلي في تعلم المهارة وزيادة التعرف عليها وتنميتها وتطويرها، كما يساعد المتعلم على التحكم في الانتباه وعزل تفكيره.

ويمكن التركيز على الإطار العام للمهارة أكثر من تفاصيلها ، وعلى الرغم من اتفاق هذه الدراسات إلا أن دراسة ( Jon, Means, 1986 )<sup>(3)</sup> و (Burhans, 1988)<sup>(4)</sup> اظهروا انه لم يكن هناك أي تعديل أو تحسن أو تطوير في الأداء المهاري.

أن تطبيقات التصور والتدريب العقلي تأخذ شكلين مختلفين :

**الأول :** في مجال تعلم المهارة حيث هناك تحضيرات وتهيئة أثناء التعلم و الأداء والتنافس من خلال تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة.

**والثاني :** أن كل هدف يحدد إجراءات ومكونات نوع التصور والتدريب العقلي ويساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات<sup>(5)</sup>. " وخلاصة القول أن مبدأ التمرين العقلي هو ليس له درجة تأثير مساوية إلى تأثير الممارسة البدنية ولكنه يسهل ويسرع عملية التعلم"<sup>(6)</sup>.

(1) حامد محمد الكومي. تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائيه لنادي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، 1994، ص65.

(2) ماجدة إسماعيل ، محمد العربي شمعون: اثر برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء مستوى الرمية الجزائيه لنادي كرة اليد، رياضة الجمار لطلبة كلية التربية الرياضية ، 1983.

(3) Andere J.C., & Means, J. R.: Rate of Imagine in Mental Practice. Journal of sport psychology, Vol., 8, 1986.

(4) Burhans, R.S. & Richman C. L.: Mental Training Effects on Running Speed Performance, International Journal of sport Psychology, Vol. 19, 1988.

(5) أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي/ المفاهيم والتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص316.

(6) Schmidt A, OP. Cit., 1999, P.321.

## 2-1-4-9 التدريب العقلي كحالة تصور للأداء:

يعد التدريب العقلي شكلا كلاسيكيا للتدريب النفسي في عملية التعلم الحركي في مجال التربية البدنية (1) ، وقد تم استخدامه أولا في بحوث الأداء الحركي وطريقة تحسين الأداء في المجال الصناعي.

وجاء ( Volpert, 1983 ) (2) بتطبيق المفهوم نفسه في المجال الرياضي، وقد عده الباحثون في هذا المجال بأنه مكمل لعملية التدريب بالملاحظة، والتدريب اللغوي، ويستخدم في رياضات المستويات العليا لأنه لا يستخدم في التعلم للمهارات، وإنما في التهيئة للمنافسات، ومن جانب آخر يستخدم مع المبتدئين والناشئين لتخطي المصاعب التعليمية و تسريع تعلم المهارات و إتقانها.

وفي مجال المنافسات فان التدريب العقلي يوجه بشكل فليل على الأداء وبشكل كبير على الاستثارة ففي عملية التهيئة للأداء فانه يمكن استخدامه كعامل نفسي مساعد.

وقد أشار ( Paivio, 1985 ) (3) إلى أن للتصور تأثير معرفيا وتحفيزيا، وعلى هذا الأساس يمكن جعل التدريب العقلي ذا اتجاهين، الأول يمكن استخدامه في العملية التعليمية بوصفه جانبا معرفيا، والاتجاه الثاني له علاقة بالتهيئة للأداء حيث يتعلق الأمر بالاستثارة لغرض إعطاء أداء فاعل.

إن تنظيم الأحداث والحركات يعتمد على توقع المتطلبات الخاصة للحركة والتي تكون هادفة(4).

ومن هذا المنطلق فان التدريب العقلي يتعلق مبدئيا على توقع متطلبات المحيط والظرف، وهنا يكون التركيز على التدريب العقلي على انه تنظيم للتصور الذاتي للأداء المهاري.

وفي البداية فان التدريب العقلي يعطي المفاهيم والصور التي يراها المتعلم والتي تحدد تصوره الحركي، وبمعنى آخر يعني الصورة الأولى للحركة، أن هذا

(1) Vlich E Investigation in Sensomotor learning, Sellschaft fur Psychology, Germany, 1965,P. 364.

(2) Volpert W.: (OP.Cit.), 1983,P.139

(3) Pavio,A, (OP.Cit), 1985, P.225.

(4) Hackfort D. Emotion in sport, Journal stress and Emotion, NO. 1, 1991, PP. 65-73.

وفي البداية فإن التدريب العقلي يعطي المفاهيم والصور التي يراها المتعلم والتي تحدد تصوره الحركي، وبمعنى آخر يعني الصورة الأولى للحركة، أن هذا التدريب الابتدائي يحتوي على كل أشكال التأثيرات النفسية خلال عملية التعلم والتدريب، ولذلك فإن من المهم أن يعطي المتعلم الجديد الصورة الصحيحة للحركة لأنها أوز صورة يعتمد عليها.

ويمكن تلخيص النقاط الأساسية المعروفة حالياً عن استخدام التصور والتدريب العقلي<sup>(1)</sup>:

1- المراجعة العقلية مفيدة وبشكل خاص في التعلم و أداء المهارات التي تتضمن حركات متتابعة وتتطلب التوقيت وحل المشكلات.

2- المراجعة العقلية مهمة في المراحل الأولى من التعلم، وعندما تكون الجوانب العقلية هي الأهم.

3- تزداد الاستفادة من المراجعة العقلية بعد أن يتدرب الرياضي على المهارات وتصبح مأوفة لديه.

4- تساعد المراجعة العقلية الرياضي على التنبؤ نفسياً لأداء المهارات.

## 2-1-4-10 علاقة التدريب العقلي مع الخبرات الحسية:

أن البحوث التي وجهت العناية في مجال التصور توصلت إلى أن العمليات العصبية التي تحدث في مجموعة عصبية معينة تعطي لهذه المجموعة العصبية قدرة الإحساس بالتصور ونقل هذه الصورة إلى مراكز عليا في الدماغ<sup>(2)</sup> <sup>(3)</sup> <sup>(4)</sup>، ومن خلال دراسات تحليل النشاط الكهربائي الفسيولوجي، أو عن طريق قياس جريان الدم في الدماغ اتضح أن مراكز الدماغ تتأثر بالجانبين ( الإحساس و التصور ) بالحجم

(1) يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، معهد اعداد القادة، الرياض. السعودية، 1990م. ص300.

(2) Golden Berg G.: Menrologische Grunlagen Bildicher Vorstellungen, WEW, Germany, 1987. P.88

(3) Jeannerod M.: The Personating Brain, J. Behavior and praw science, Vol., 1994, pp.187-202.

(4) Farah M.: The Neuron Psychology of Mental Imagery, J Haivd Book of Neuron Psychology, Vol. 2, Amsterdam, 1989, PP.395-413

نفسه، فضلا عن ذلك فإن المرضى الذين يعانون من بعض المشاكل الدماغية يعانون أيضا من تشوش في عملية التصور .

وفضلا عما تقدم يؤكد الباحث أن الحواس كلها تشارك بالفعل الحركي، وان كلما أمكن اللاعب استخدام عداد أكبر من الحواس عند استحضار الصورة العقلية والذهنية، كلما حقق التدريب العقلي فائدة أكبر من تعلم وتطور المهارات الحركية .

## 2-1-4-11 إعادة أو الاستعادة العقلية Mental Rehearsal

وهو إجراء يقوم به الفرد بالتفكير في أو حول أداء المهارة الحركية وفي غياب الحركة العننية أو الفعلية، وهذه تكون عندما يجلس أو يسترخي اللاعب من ممارسة التمرين البدني يقومون باستعادة حركاتهم وهذا لا يعني أن يستمر اللاعبون بقضاء معظم وقتهم في التمرينات البدنية أو المهارية و إنما يخصصون وقتا إلى الاستعادة العقلية والتي يفكرون حول أو يتصورون ذهنيا بالحركات التي يرغبون بتعلمها أو تطويرها وبدون عمل أو أداء أي نوع من الحركة الحقيقية أو الفعلية ، ولابد من تأكيد الشواهد العملية العديدة من قبل ( Hird ,1991 ) و (Schmidt and Lee,1999) بان هنالك أولوية في الإعادة البدنية ( التكرارات ) على الاستعادة الفعلية عندما نبدأ بتعلم المهارات الحركية ، ويتم خلال الاستعادة العقلية بان الأفراد يذكرون أنفسهم في رموز الأشكال للمهارة ( الخطوات المتسلسلة لحركات المهارة ) وبعض الأحيان نعزو الاستعادة العقلية إلى عملية التمرين العقلي وهو المحاولة إن يرى الفرد أو يشعر بأنه يؤدي المهارة فعليا وبعض الأحيان نعزوه بشكل خاص إلى التصور العقلي (1).

إن من النظريات الأولية في الاستعادة العقلية كانت صياغتها من قبل ( Sackett, 1934 ) والتي فرضها أن هذا النوع من التمرين يؤدي بدون حركة، سوف يسهل عملية فهم العناصر الرمزية المعرفية للمهارة، وبالتأكيد أن دلائل التركيز، المعلومات الإرشادية العامة، تكون تحت أصناف العناصر الرمزية المعرفية للمهارة(2).

(1) Schmidt , A. Richard, op. Cit , 2000, p.222.

(2) Schmidt , A. Richard, op. Cit , 2000 , p.224.



## 2-1-4-12 الوقت الملائم للتمرين العقلي (1) :

في أي وقت وهل خلال الفترة الفاصلة بين التمارين البدنية يكون التمرين العقلي أكثر فاعلية ومباشرة بعد محاولة التمرين في النقطة التي تفصل بين محاولات التدريب أو قبل محاولة التدريب؟ وفي الدراسات السابقة التي أجريت قد تم استخدام التمارين العقلية في أوقات مختلفة خلال الفترات الفاصلة بين دورات التمرين مع التوصل إلى نتائج إيجابية قوية وبغض النظر عن الوقت الذي تمت فيه التمارين العقلية، وهكذا يبدو بان هذا الشكل من التمرين يمكن أن يكون فعالاً في أي وقت بين التمارين.

## 2-1-4-13 كيف يؤثر التدريب العقلي :

لقد افترض بعض الباحثين بان التصور الحركي يطابق البرامج الحركية التي تولد الحركة (2) (3) (4) ، ألا أن ( Munzert, 1999 ) قد عدل هذا الافتراض إلى وجود ارتباط ولكن ليس بتطابق كامل، أن هذا الارتباط يظهر في ظاهرتين، الأولى خلال مرحلة التصور التي تسبق الأداء حيث تعمل الأعصاب نفسها التي تعمل في التنفيذ أما الظاهرة الثانية حيث تكون هناك سلسلة افتراضات وتوقع نتائجها وتأثيراتها حيث ترتبط مع التدريب العقلي، وان التصرف الحركي الهادف هو نتيجة استئارة برامج محددة للمهارة (5).

وقد خرج ( Harr, 1985 ) (6) بمفهوم يسمى ( فرضية البرمجة ) حيث تعتمد على افتراضات بان مركز العمليات الذي يستتار بواسطة التصور العقلي ، هو نفسه يقوم بعملية التوجيه عند تنفيذ الحركة، أن هذه النتيجة هي ما يراد أن تصل إليه وتؤده النتائج الفسيولوجية، وهنا يمكن أن يطرح التساؤل وهو أين مكان التعلم في هذه العملية؟

(1) وجيه محجوب . مصدر سبق ذكره . 2000، ص192.

(2) Vogt S.: On Relations Berceiving Imagining and Performance forming in the Learning of Cyclical Psychology, NO. 1995, PP.191-216.

(3) Jennerod, OP. Cit., 1994, PP.187-202.

(4) Prinz W.: Motor Images are Action Plans, Behavior and Brain science, NO . 17, 1994.P217-218.

(5) Munzert OP, cit. , 1999.P.42.

(6) Harr's OP, cit., 1985, P.191.

والجواب كما فسره (Heuer,1985) بأنه يعتمد على عملية التمرين والتكرار ، أن التكرار يولد بناءات متوالية وان هذه البناءات المتوالية مرتبطة مع التصور الحركي.

أن التحضيرات لغرض التركيز على الإحساس الحركي يؤدي إلى زيادة النشاط العضلي، وان التوصل إلى هذه التحضيرات يركز من عملية التدريب العقلي<sup>(1)(2)</sup>، وضمن هذا المفهوم يمكننا التوصل إلى حقيقة وهي أن التدريب العقلي يمكن أن نعه من أهم العوامل التي تساهم في دعم العملية التعليمية والتدريبية. وهناك فرضية أخرى تسمى ( فرضية الإدراك )<sup>(3)</sup>، وفحواها أن التدريب العقلي يكون فعالا لاسيما في المهارات الادراكية ، وهنا خصص (Feltz ,1983) بعض المهارات الادراكية بالمهارات التي لا تعتمد على القوة والسرعة والمطاولة، وانما تعتمد على الإدراك الحسي مثل التوازن على عارضة التوازن أو على لوحة قياس التوازن، وعند ملاحظة الأداء على لوحة التوازن يمكن معرفة مدى استخدام استراتيجيات التحرك والإحساس والشعور بالخطأ أو فقدان التوازن بسرعة ومحاولة الرجوع أو التحكم للاستحواذ على التوازن مجددا حتى عند إغماض العينين ، ومع أن العملية الادراكية تلعب دورا مهما، فان المتعلم الناجح يعتمد وبشكل كبير على حجم التدريب والتكرار، ذلك أن في عملية التكرار تتوحد الكثير من أجزاء المهارة وبشكل متتابع، وهذا التوحيد يولد توافقا حركيا لأجزاء المهارة، ويمكن لهذا التوافق أن يتطور ويتحسن عن طريق التمرين على عملية التصور.

ويرى الباحث أن كل الأخطاء التي تظهر في الأداء خلال مرحلة التعلم تكون نتيجة لضعف التوافق والانسجام بين أجزاء الحركة الرئيسية مما يؤدي إلى ظهور الحركة بشكل غير متجانس وغير انسيابي، وان التأثير الإيجابي للتدريب العقلي في هذا المجال يمكن تفسيره فقط عندما ترتبط فرضيتنا البرمجة والإدراك .

(1)Heuer D.v. & Robinson : TheEffect of skill Level on EMG Activity during Internal and External Imagery, Journal of sport psychology, NO, 8, 1986, PP, 105-111.

(2) Hall C.R. & Paivio A.: Derelopment of the sport Imagery Questionnaire. Int. J, sport psychol NO . 29, 1998,PP.73-89.

(3)Feltz D.L. & Landers P M.: The Eff ect of Mental Practice on Motor skill Learning and Performance. Journalof sport psychology ,NO5,1983,PP.25-57.

## 2-1-5 فاعلية التصور والتدريب العقلي (1):

إن فاعلية التصور والتدريب العقلي هما ليس بالمستوى الذي نتوقعه من خلال قراءة أدبيات الموضوع، وهناك عاملان لتحديد مدى فاعلية التصور والتدريب العقلي :

الأول: الدراسات لم تتمكن من السيطرة على المجموعة الضابطة باستخدام نظرها في التعلم، وبذلك حصل تداخل حيث يستخدم أعضاء المجموعة الضابطة التصور الحركي، وبذلك لا يمكن فصل التدريب العقلي عن التدريب البدني بشكل قاطع. والثاني: هو عدم القدرة على السيطرة على الخبرات التصورية السابقة للمجموعة الضابطة ومدى استخدامها لتطورات قريبة بين الأفراد.

وهناك مشكلات أخر في تجارب التصور والتدريب العقلي، ومن هذه المشكلات عدم المقدرة على التركيز وتصور الحركة حيث يمكن أن يقفز التصور إلى حركة أخرى أو موقع آخر.

إن مثل هذه المشكلات يمكن أن تؤثر في سير التجارب فهناك مفهوم قابلية التصور وهناك فروق فردية بين الأفراد.

ولذلك يجب أن يؤخذ ذلك ضمن عوامل التكافؤ بين العينات، وقد وضع (Jahn

Munzert, 1999) الاختلافات الفردية ضمن القابليات الآتية:

1- الإحساسات المفضلة: من المهم تسجيل وتحديد النماذج التصورية المفضلة عند كل فرد، ويكمن الاستفسار عن نقطة تركيز الإحساس في التصور الحركي فمثلا هل يكون التصور على الجزء التحضيري أو القيادي أو شكل الجسم بصورة عامة.

2- قوة التصور: وهذا يتضمن أسئلة لمعرفة درجة الاختلاف بين الأفراد في حجم وقوة التصور، أن قوة التصور لها علاقة مع الخبرات السابقة وهنا يجب التأكيد من أن الفرد يتصور نفسه يؤدي الحركة أم يتصور غيره يؤدي تلك الحركة.

3- مدى استخدام التصور البصري: وهنا يجب التمييز بين الصورة الداخلية والصورة الخارجية، وهل أن الانتباه مركز على الإحساس العضلي أو على الأنموذج الخارجي.

4- القدرة على تغيير التصور: وهو تحديد إلى أي مدى تكون قدرة الفرد على تحويل تصور معين إلى تصور آخر وكم من الوقت يستغرق هذا التحول.

إن هذه الاختلافات الفردية ومفاهيم التصور تعطينا معطيات وتشخيصا للأفراد ذوي القدرة العالية على التصور الدقيق الموضوعي<sup>(1)</sup>.

ويرى الباحث من خلال ما تقدم تمكن هنالك فروق فردية (individual Differences) بين الأفراد في قابليتهم على التصور حيث يمكن أن يكون هنالك أفراد ذو قابلية تصور عالية وأفراد آخرون لديهم فاعلية ضعيفة في التصور.

## 2-1-6 خطوات التدريب العقلي:

لغرض التوصل إلى اكتساب مهارة التصور والتدريب العقلي يجب اتباع الخطوات الآتية:

### 1- تعلم الاسترخاء (Relaxation):

الاسترخاء هو انسحاب مؤقت وتمد من النشاط، يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة الذهنية والبدنية<sup>(2)</sup>.

أن تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء أو هناك تناوب بين التعلم والاسترخاء وهذه حقيقة سواء بالتعلم الأكاديمي أو التدريب الرياضي، كما يجب أن يحتوي التدريب الرياضي على مهارات الاسترخاء وبشكل منتظم مثل أي مهارة رياضية، وما أن تمكن المتعلم من اكتساب المهارات الاسترخاء فعلية أن يبدأ وجدته التدريبية بأوقات استرخاء قصيرة للتخلص من جميع السوائل العضلية الدماغية العضلية غير المرغوب فيها، بحيث يستطيع أن يركز على تدريبه، وبذلك يكون تدريبه ذا نوعية جيدة، كما أن اللازم لتحقيق مستوى معين سوف يقل<sup>(3)</sup>.

وإن التناوب بين الأداء والقدرة السريعة على الاسترخاء هي محور التعلم، إذ يلاحظ إن الكثيرين من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستوياتهم أثناء السباق

(1) Rosler F.: Individual Differences in spation cognition, Int., Magazine of psychology Cal Diagnostike , Vol., 5, 1994. PP.115-129.

(2) محمد العربي شمعون. مصدر سبق ذكره، 1996، ص 168.

(3) Jean M. Williams: OP.Cit, 1993, P.187.

بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسات المهمة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط<sup>(1)</sup>.

وهناك شكلان من الاسترخاء حسب ما وصفه (شمعون، 1996)<sup>(2)</sup> و (راتب، 1997)<sup>(3)</sup>:

### أ- الاسترخاء العضلي ( Muscular Relaxation ):

حيث يتدرب المتعلم على الاسترخاء الذاتي ( Self Directed Relaxation ) وذلك بالتركيز على مجموعة عضلية ويحاول شدّها ثم ارتخائها إلى ابعدها، ثم يعود إلى مجموعة عضلية أخرى، وهكذا يشمل على أكثر المناطق العضلية التي يتمكن من شدّها ثم إرخائها وهذا النوع من الاسترخاء هو الأفضل استخداما في مراحل التعلم، وهذا الاسترخاء يتضمن أساليب ذات أنواع متعددة ولكنها تتفق في الهدف منها:

- الاسترخاء التخيلي ( Imagery Rel... ): يعتمد هذا النوع من الاسترخاء على تغيير البيئة الواقعة إلى البيئة أخرى تتسم بالراحة والهدوء .

- الاسترخاء التعاقبي ( Progressive Rel... ): هو الاسترخاء عن طريق الانقباض والانبساط العضلي، ويستخدم على الأكثر قبل المنافسات.

- استرخاء التغذية الراجعة الحيوية ( Bio Feedback Relaxation ) : وهو من أكثر الطرائق تأثيرا في تعليم التنظيم الذاتي حيث يعطي الفرد معلومات بيولوجية عند وظائف الأجهزة الفسيولوجية ومن خلال مساعدة هذه المعلومات يصبح قادرا على تعلم التنظيم الذاتي لهذه الأجهزة الفسيولوجية .

- الاسترخاء الموضوعي .
- الاسترخاء خلال الجهد .
- استرخاء النفس الواحد .

(1) أسامة كامل راتب. مصدر سبق ذكره، 1995، ص 275.

(2) محمد العربي شمعون. مصدر سبق ذكره، 1996، ص 182.

(3) أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي / مفاهيم - تطبيقات، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 280.

## ب- الاسترخاء العقلي ( Mental Relaxation ) :

يأتي دور الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ثم يساهم في خفض التوتر الذهني، وهنا تجدر الملاحظة بان مجرد التركيز على الاسترخاء سيعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات كما سيكون هناك استرخاء عقلي. وهنا يحاول الفرد التركيز على نقطة معينة، والتفكير فيها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده الفرد وفي بداية التدريب على الاسترخاء العقلي يحاول الفرد عند بداية الوحدة التدريبية القيام بالاسترخاء للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدماغ والتي ليس لها علاقة مع المهارة المطلوب التفكير بها<sup>(1)</sup>.

### \* أقسام الاسترخاء العقلي<sup>(2)</sup> :

#### 1- الاستجابة للاسترخاء Relaxation Response :

والتي تهدف للوصول إلى حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل، وعدم الجهد، والاسترخاء التلقائي، وتركيز الانتباه.

#### 2- التحكم في التنفس Breath Control :

التنفس هو المفتاح الرئيس لجميع الطرائق الاسترخاء ، ويعد من أكثر الطرائق تأثيرا في التحكم بالتوتر والقلق ، كما أن أنماط التنفس تختلف عندما يكون اللاعب هادئا وفي حالة استرخاء بالمقارنة عندما يكون قلقا وعصبيا.

#### 3- الاسترخاء المعرفي ( Cognitive Relaxation ) :

ويشتمل على :

##### أ- إيقاف الأفكار ( Thought Stopping ) :

إيقاف الفكر السلبي مع منع توقف الدافع السلبي أو إحلال التفكير البناء محله، مثل إيقاف خوف لاعب المباراة من منافسة لاعب آخر مميز.

(1) Willams L.R.T, & Isaac A.R.: Skill Differences Associated With movement Performance , Journal of Human movement studies , Vol. 21, 1993, P.129-136.

(2) محمد العربي شمعون، مصدر سبق ذكره، 1996، ص 204-215.

### ب- التفكير المنطقي ( Rational Thinking ) :

وهي طريقة فعالة عندما يصعب التخلص من الأفكار السلبية ولكنها حقيقية واقعة، وتهدف هذه الطريقة إلى التعريف بالأفكار الغير المنطقية ومناقشتها كأسلوب لتعليم اللاعب التفكير بطريقة منطقية وحل المشكلات مثل التفكير بخطة للتخلص من هجوم الخصم الذي يتقن مهارة الاختراق في الهجوم.

### ج- الحديث الذاتي الإيجابي ( Smart Talk ) :

تهدف هذه الطريقة إلى تحديد مجموعة من المواقف التي تعمل على الاستئازة، وعلى اللاعب تحديد الأفكار السلبية التي انتابته عند ممارسة هذه الخبرات، ثم يطلب منه تحديد عبارات ذاتية إيجابية لاستبدالها مع العبارات السلبية، مثل مخاطبة الذات كان يذكر ( يجب أن أسجل هدفاً ، سأسجل هدفاً، سنفوز).

### 2-التصور العقلي ( Mental imagery ) :

وهو إجراء الاستعادة العقلية الذي يتخيل فيه الأفراد أنفسهم وهم يؤدون مهارة حركية من المنظور الشخصي الأول لأدائهم أو من منظور الشخص الثالث لأدائه (1).

بعد التدريب على الاسترخاء العضلي والعقلي يأتي التصور العقلي وهو يعد من أكثر الطرائق المعرفية استخداماً، وهو نوع من المحاكاة التي تتم عقلياً، ولاشك في أن الجميع يستخدمون هذا الأسلوب بشكل أو بآخر، وان لم يكن ذلك بصورة منظمة أو مقصودة، فعلى سبيل المثال غالباً ما نقوم بالمراجعة العقلية لما سنتحدث به على الهاتف قبل إجراء المكالمة، ويمنح التصور العقلي الفرد الفرصة للتعامل مع المشكلة عند ظهورها والتعامل معها بشكل أفضل، حيث يكون هذا التصور مبنياً على محاور عدة وهي البصري والسعي والحسركي والانفعالي، كما أشار إليه العديد من الباحثين وطبقه الباحث في دراسته.

(1)Schmidt, A. Richard, Craig A. Wrisbery: Motor Learning and Performance. Second Edition, Human Kinetics. 2000, P.223

والتصور العقلي هو محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات الحسية السابقة أو بناء صورة جديدة لحدث جديد وتكرارها أكثر من مرة.

كما ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني، أن اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسة لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم محاولة تصحيح الاستجابات غير الصحيحة (1) (2).

وقد توصل (Martenz, 1987) إلى أن التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابات الفعلية، إذ تؤدي عملية التصور هذه إلى إرسال إشارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة (2).

وهناك خطوتان متتاليتان في هذا الجانب وهما الوضوح (Vividness) الذي يرتبط بواقعية الصورة ونقائها من خلال التقدير الشخصي للفرد، ويزداد الوضوح بزيادة تكرار التصور، أما الخطوة الثانية فهي مبدأ التحكم في الصورة (Control)، والذي يرتبط بقدرة الفرد على إدخال بعض التحسينات والتغيرات على الصورة المخزونة في الدماغ وكذلك قدرته في المحافظة على بقاء الصورة في العقل ويمكن أن يتدرج ما بين عدم التحكم الكلي في الصورة - تحكم متوسط - تحكم تام (3).

## 2-1-7 أنماط (أقسام) التصور العقلي (4):

يقسم التصور العقلي إلى قسمين رئيسيين هما :

### أ- التصور العقلي الخارجي: External Imagery

وهي استحضار الصور الذهنية (العقلية) لأداء شخص آخر مثل لاعب مميز وبطل رياضي، وكان اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يشاهد شريط

(1) يحيى كاظم النقيب. مصدر سبق ذكره، 1990، ص 223.

(2) Martenz. Q. Using: Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation Journal of Sport and Exercise Psychology, No. 17, 1987, PP. 54-69.

(3) محمد عربي شمعون، عبد النبي الجمال، مصدر سبق ذكره، 1996، ص 86.

(4) أسامة كامل رايب. مصدر سبق ذكره، 1997، ص 317-318.



سينمائي أو تلفزيوني (الصورة والصوت والانفعال). "وهو طريقة تصور الحركة التي يتم تجربتها عندما يسجل على شريط فيديو ويتم عرضها على الشخص" (1).

#### ب- التصور العقلي الداخلي: Internal Imagery

وهي استحضار الصورة الذهنية لاداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، وفي هذا النوع يستطيع الرياضي انتقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة ( الصورة والصوت، الإحساس بالحركة، والانفعال والتحكم). "وهو طريقة تصور الحركة ومحيط أدائها التي يتم تجربتها عندما يقوم الفرد بأداء الحركة بدنيا" (2).

#### 2-1-7-1 استخدامات التصور العقلي (3):

- اتخاذ القرار المناسب.
- تطوير استراتيجيات اللعب.
- تطوير مستوى الأداء.
- حل المشكلات.
- تصحيح الأخطاء.
- التقسيم الزمني للأداء.

#### 2-1-7-2 نماذج للتصور الأساسي (4):

- 1- تصور نموذج للأداء.
- 2- تصور أفضل مستوى للأداء.
- 3- تصور المكان والزمان الصحيحين للأداء.
- 4- تصور أخطاء الأداء للتخلص منها.

(1) Schmidt, A. Richard. OP. Cit. 2000, P. 223.

(2) Schmidt, A. Richard. OP. Cit. 2000, P. 223.

(3) محمد العربي شمعون، مصدر سبق ذكره، 1995، ص 229.

(4) أسامة كامل راتب. مصدر سبق ذكره، 1995، ص 330-331.

## 2-1-7-3 كيف يتم بناء التصور الحركي :

هناك اتجاهات لتفسير كيفية بناء التصور الحركي، أن الاتجاه الأول يعتمد على حقيقة وهي بان الصورة الحركية تأتي من البرنامج الحركي، أما الاتجاه الثاني فهو أن التصور الحركي يعتمد أحداث متعاقبة وتعمل معنى وهدف ويضم ذلك الأداء الحركي، أن التصورات الحركية بوصفها مواقف متوقعة تبدو مرتبطة كثيراً مع أحداث المهارة (1).

أن الصورة الداخلية للتصور الحركي تتعامل مع انطباع أولى يأخذ طريقه من المجال الرياضي إلى المجال النفسي الداخلي عند الرياضي. وبجانب الانطباعات الأولى فهناك عمليات حسية داخلية تتفاعل مع هذا الانطباعات وتعطي التصور الحركي (2).

(( ويرى الباحث ذلك عند لاعب كرة القدم من خلال قيامه بمهارة المراوغة والخداع حيث يقوم اللاعب بأداء حركات مختلفة ومتنوعة تسبق عملية المراوغة فهي تعطيه انطباعاً وصورة أوضح عن ما مطلوب منه في أداء المراوغة وما بعدها من إعطاء مناولة أو التهديف ومثال ذلك لاعب الجناح اليمين يقوم بأداء حركات الخداع والمراوغة لاجتياز الخصم سواء كان ذلك بالكرة أو بدونها لفتح ثغرات في دفاع الخصم ومن ثم أداء المناولة إلى داخل منطقة الجزاء للقيام بعملية التهديف من قبل المهاجمين. ))

(1)Prinz W.: Motor Images are Action Plans, Behavior and Brain science, NO . 17, 1994,P.218.

(2)White A. & Hardy L.: Use of Different Imagery on the Learning and performance of Different motor Skills, British Journal of psychology, NO .1995, PP. 169-180.

## 2-1-7-4 قياس مكونات التصور عند الأفراد (اختبارات التصور):

فيما يأتي سنتطرق إلى كيفية تحديد مستوى التصور ذاتيا من قبل الفرد نفسه، وإن أكثر البحوث وجدت مصداقية عالية في هذه الطريقة وهي الأكثر ملائمة في المجال وهنا يجب التفريق بين التصور وهل هو عملية تصور حركي بصورة عامة أم تصور مهارة معينة مطلوب قياس مدى تصورها (1).

إن أكثر الاختبارات شيوعا في مجال التصور هو اختبار (Richardson, 1969) (2) وتم تعديله ليسمى (Bett Test) اختبار بت، والاختبار الشائع الثاني هو استبيان حيوية التصور البصري (Vividness of Visual Imagery Questionnaire) (3). أن مفردات هذه الاختبارات مرتبطة بالتصور البصري، أما أكثر الاختبارات استخداما فهو استبيان التصور الحركي (MIQ) (Movement Imagery Questionnaire)، أن إجراءات هذا الاختبار تعتمد على حقيقة وهي جعل المفحوص يؤدي الحركة ثم يباشر بالإجابة عن الاستبيان بخصوص الحركة، وفي هذا الاختبار فإن التصور البصري يقاس بمعزل عن الإحساس الحركي (4).

وقد أشار (Mckelvie, 1999) (5) إلى أن هناك انتقادات ومشكلات بحثية عندما يكون تحديد الصورة ووضوحها بوساطة المفحوص نفسه، حيث أن الوضوح نفسه مسألة نسبية بين الأفراد المختلفين.

ومؤخرا أقتراح (Hall, 1998) (6) استبيان التصور الرياضي أسماه (SIQ) (Sport Imagery Questionnaire) وذلك لتحديد الوظائف الإدراكية والتحفيزية للتصور والتي اقترحت من قبل (Paivio, 1985) وقد أخضع (Hall) هذا الاستبيان إلى اختبار المصداقية واختبار المحتوى والثبات، وقد احتوى هذا الاستبيان على ثلاث محاور،

(1) Munzert, Op. Cit., 1999, PP. 50-51.

(2) Richardson A. : Mental Imager, London, 1969, P.76.

(3) Marks D. F.: Bibliography of Research Utilizing The Vividness of visual Imagery Questionnaire- Perceptual and Motor Skills, No. 69, 198, P. 707.

(4) Hall C. R. & Buckolze: The monaurement of Imagery Ability. Human movement science, No.4 , 1985, PP.107-118.

(5) Mckelvie, OP. Cit., 1993, P. 1089.

(6) Hall C.R. & Paivio A.: Op. Cit., 1998.

المحور الأول حول المفاهيم العامة للتصور، المحور الثاني كان لتقويم الخبراء في مجال البحث العلمي، والمحور الثالث في رياضة المستويات العليا، ومن نتائج دراسة (Hall) أتضح أن هناك اختلافاً في القدرة على التصور بين الألعاب الفرعية والألعاب الفردية، أن هذا الاستبيان يساعد على فهم كيف يستخدم الرياضي نماذج مختلفة في التصور.

## 2-1-7-5 علاقة المستوى المهاري مع قابلية التصور:

هناك تساؤل مهم حول مدى علاقة مستوى الأداء المهاري مع نمط عملية التصور؟ وأن هذا يقودنا إلى الحديث عن الاختلاف بين اللاعب الماهر وبين المبتدئ وبين الرياضي الناجح والرياضي الفاشل.

فقد أجرى (Overby, 1990)<sup>(1)</sup> دراسة على راقصات باليه ووجد أن الخبرة لها تأثير في التمييز بين التصور الجسمي (Body Image) وبين قابلية تصور الإحساس بالفراغ (Spiral Imagery Capacity) ولكن لم يكن هناك تمييز بين الوضوح البصري (Visual Accuracy) وتصور الإحساس الحركي.

وفي دراسة (Williams & Isaac, 1993)<sup>(2)</sup> مفادها أن المستوى المهاري العالي لا يرتبط مع مبدأ التمييز بين مكونات التصور وفي هذه الدراسة أيضاً أتضح بان من خلال التحديد الذاتي للتصور هناك علاقة قوية بين التصور العام للحركات والتصور الخاص بحركة معينة عند أفراد العينة، وأن هذه العلاقة تختفي عند أفراد المستويات العليا.

ويمكن أن يصل إلى خلاصة وهي بأنه كلما زاد التدريب وزادت الخبرة تمكن الرياضي من تحديد مكونات التصور بصورة دقيقة وبشكل مستقل مع مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين.

(1) Overby L.y.: Acomparison of Novic and Experienced Dancer Imagery Ability, Journal of mental Imagery , NO.14 , 1995, PP. 173-184.

(2) Williams L.R.T. & Isaas, OP. Cit., 1993 , PP.129-136.

## 2-1-7-6 تأثير تحسين التصور العقلي في فاعلية التدريب العقلي:

إن التصور الحركي هو القاعدة الأساسية لمكونات الذاكرة، فنحن نهتم بالأداء والشكل الحركي ولاسيما في المهارات ذات المحيط المغلق ( المهارات المغلقة. Closed Skills) أما التعامل مع محيط متغير (مهارات مفتوحة. Opening Skills) ( وأداة متحركة فإن ذلك يحتاج إلى تصور اعقد وأسرع<sup>(1)</sup>.

وأذا اعتمدنا التدريب العقلي على انه موقف متوقع الحدوث مستقبلاً، فهناك مفاهيم ومواقف يجدر الانتباه إليها، حيث يجب أن يكون التركيز مائلاً على المكونات الأساسية للحالة والفرد والمحيط والمهارة، ولكن طريقة التفكير لا تتمكن إلا من تغطية مكون واحد أساسي وتركز عليه، ولذلك ففي مرحلة التعلم فإن الفرد يقوم بعملية التصور بشكل متعاقب ومتناوب على المكونات الأساسية للواجب الحركي المطلوب وبمرور التكرار والتصحيح ينطبع المتعلم وتتوضح عنده الصورة عن كل مكون من المكونات الحركية للواجب الحركي، وبعد ذلك ستتولد لديه تصورات متعاقبة للمهارة الحركية.

أما المهارات ذات المحيط المتغير فإن التصور يأخذ شكلاً خاصاً حيث يمكن تصور بداية المهارة ولكن من الصعوبة التكهن وتصور الأحداث الآتية بسبب تغير الظروف وتغير المحيط، ففي مثل هذه الظروف يتعلم الرياضي المهارة بمحيط ثابت نوعاً ما لأجل أن يتطور التصور المسبق للحركة<sup>(2)</sup>.

يشير الباحث إلى أن اللعب في مربعات صغيرة أو في تنفيذ الحالات الثابتة بأسلوب متفق عليه حسب توجيهات الكادر التدريبي هي واحدة من الطرائق التي تحد من تغير المحيط وتعطي للتصور مداه في التحسن. أن هذا المبدأ يستخدم في تعليم المهارات الحركية المفتوحة وذات المحيط المتغير، ومتى ما صارت المهارة تحت السيطرة وتمكن المتعلم من تحسين حالة تصورهما، نقلت إلى المحيط الطبيعي (المتغير) وتمت الممارسة عليها حيث يكون التصور الحركي قد بني هيكلًا وبرنامجاً حركياً في

(1)Hall C.R.: Imagery and the Acquisition of Motor skills, Canadian Journal of sport sciences NO. 117,

(2) يعرب خيون، محاضرات القيت على طلبة الدراسات العليا، الماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،

الذاكرة الحركية يمكن استخدامه في الظروف المختلفة للعب مع الخصم وتحقيق الفوز عليه في المنافسة (المباراة).

### ملاحظات حول التمرين على التصور العقلي:

هنا نورد بعض الملاحظات المهمة حول التمرين على التصور العقلي من خلال اطلاع الباحث على مختلف الكتب والدراسات الخاصة بمفردة التصور العقلي وهي كما يأتي:

- أن التصور العقلي خاصة هو طريق مؤثر للأفراد في استعادة أو إعادة المهارات أي المراجعة العقلية للمهارات الحركية.
- إن بإمكان التصور العقلي أن يأخذ مكانه في أي وقت ، فمثلا بالإمكان إجراء عملياته بين محاولات التمرين، أو بين فترات التمرين البدني ( المحاولات التكرارية بين يوم و آخر) أو عندما يكون الشخص مسترخيا في البيت، أو مضطجعا في فراشه ليلا.
- إن أفضل حالة للتصور العقلي وهو عندما يقوم به الأفراد باستمرار التمرين عليه دائما.
- على المتعلمين أن يخصصوا وقتا جانبيا في اليوم وبانتظام لأجراء عمليات التصور العقلي للمهارة.
- للحصول على أفضل النتائج يجب أن تكون فترات التصور العقلي أحدها لا يزيد عن (10-15د) في ذلك اليوم في برامج التمرين أو الوحدة التدريبية أو التعليمية.
- لا بد من التأكيد على نوعية الاستعادة العقلية أو الإعادة بنشاط وحيوية والتصور بالنوعية الجيدة الصحيحة للأداء وليس بكميتها.

## 2-1-7-7 دور العمليات العقلية بأسلوب التدريب العقلي باكتساب المهارة:

أن الفرضيات كثيرة التي تبحث عن التعرف المتداخل بين العمليات العقلية (Mental operations) وعلاقتها باكتساب المهارة وتطورها والاحتفاظ بها وتأثيراتها، وأن التجارب العديدة تعطي نتائج عن التمرين البدني على المهارة مباشرة ومن خلال النشاطات التي يمارسها الفرد.

ففي دراسة قام بها (Wright, 1991) ودراسة مشابهة أخرى قام بها (Gabriele and Hall, 1989) ووجدوا في الدراستين أن التصور العقلي قد أضاف تعزيزاً أو زيادة في الاحتفاظ بالتعلم وذلك من خلال مقارنته مع مجموعة التمرين البدني وعموماً نستطيع أن نعرف التمرن عقلياً على المهارة هو تصور أو تخيل أداؤها بدون مشاركة حركات معلنة من أعضاء الجسم، وتعتبر عملية التصور بمثابة إنتاج أو انتقال تعلم إيجابي كبير للمهارة من خلال واقع أداؤها.

أو ربما يطلق على هذا التكنيك في بعض الأحيان الاستعادة العقلية الخفية<sup>(1)</sup>.

أن تقييم تجارب تأثير التمرين العقلي تتطلب عدة مجموعات مختلفة من العينات (المجاميع) وجميعها تأخذ اختباراً قبلياً على المهارة المراد تعلمها وتتبعها المعالجات التجريبية الأخرى (البرنامج التجريبي لكل مجموعة) وبعدها الاختبار البعدي على المهارة، وغالباً ما تكون عمليات معالجة المعلومات من خلال الاستعادة الذهنية الخفية وتتضمن استراتيجيات معينة مثل تكنيك التصور أو الانتباه وغيرها. وهذه الدراسات تكون على عدة أشكال، فمثلاً مجموعة تتدرب تمريناً عقلياً على المهارة وأخرى ضابطة لم تأخذ التدريب العقلي أو مجموعة تأخذ تدريب عقلي متساو ويضاف على إحداها تكتيكات أخرى من التدريب العقلي أو الجمع بين تكتيكات معينة من التدريب العقلي ومقارنتها بأخرى وهكذا...<sup>(2)</sup>.

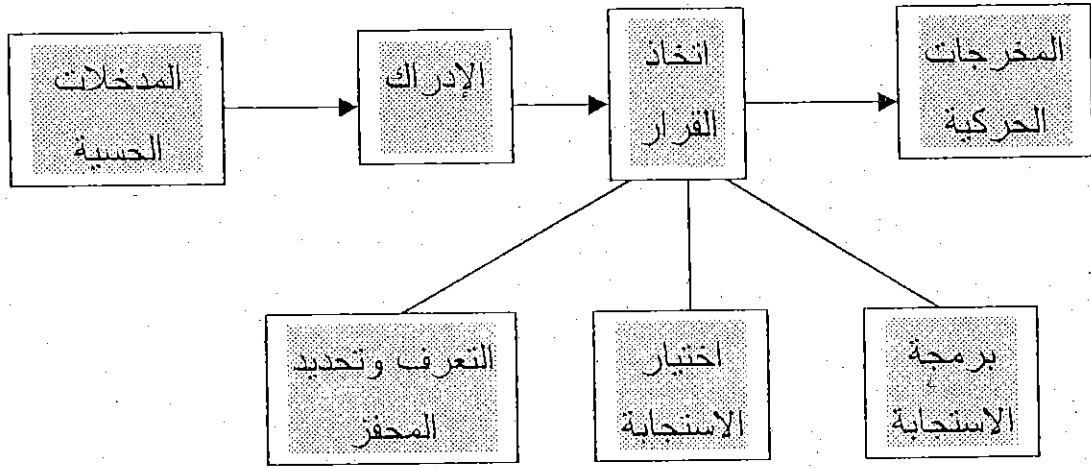
(1) Schmidt, A. Richard, Op. Cit., 1999, P.311.

(2) Schmidt, A. Richard, Op. Cit., 1999, P.311-312.

## 2-1-8 المعالجة العقلية للمعلومات (1):

التعلم ليس عملية مفردة و إنما هو سلسلة من الأحداث تشترك فيها العديد من العمليات والتي تحدث بتسلسل محدد، فإذا كانت هذه حقيقة فبالإمكان تسهيل التعلم باعتماد مبدأ المعالجة العقلية للمعلومات المقدمة للفرد (المدخلات , Input) وبيّن الأداء الحقيقي للمهارة (المخرجات , Output) هناك عمليتان رئيسيتان تتوسط بينهما وهما:

- 1- أدراك المعلومات المعطاة.
- 2- اتخاذ القرار بشأن السلوك الذي يجب إظهاره وكما في الشكل أدناه.



شكل رقم ( 1 )

### النموذج البسيط لنظام معالجة المعلومات

ولذلك فملاحظة السلوك بشكل أداء حركي لا يكفي لمعرفة السبب في أدائه بشكل ناجح أو بشكل خاطئ وفي السنوات الأخيرة بدأ العمل باتخاذ قرار دراسة التعلم وخاصة التعلم الحركي بالانتقال من دراسته وفق نظريات الحافز ← استجابة التقليدية إلى دراسته وفق نظام معالجة المعلومات، وهذا لم يحصل بشكل نظري في بحوث فحسب و إنما بشكل عملي وتطبيقي أيضاً، وهذه قفزة مثيرة في تطوير عملية التعلم.



## 2-1-9 ماهية القدرات العقلية عند لاعبي كرة القدم :

تعتبر القدرات العقلية من الموضوعات التي اهتم بها جميع العاملين في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروقات الفردية بين كافة اللاعبين من خلال هذه القدرات ومستوى او مقدار تمتع كل لاعب منها ومن ثم تفسير هذه الفروقات على أسس علمية سليمة، " ولعبة كرة القدم من الألعاب الأكثر شعبية في العالم في نظر اللاعبين والمتفرجين وتطور اللعبة خلال السنين تعطي فكرة لفهم متطلبات اللعبة الحديثة وتعتمد على ركيزتين قويتين:

أولهما: العلم والمعرفة ، وثانيهما : الخبرة الميدانية <sup>(1)</sup> ، وتشير الدراسات العلمية بهذا الخصوص بان " هناك فروقا وتباينا بمستوى القدرات العقلية بين لاعبي كرة القدم (كالذكاء ، الانتباه، التصور، التذكر، وبعض القدرات الأخرى)، وهذا الاختلاف والتباين في كل منهم الآخر في طبيعته الخاصة وفي درجة النمو التي وصل إليها من كل جانب من جوانب شخصية اللاعب <sup>(2)</sup> ، وهذا ما فعلا في عطاء اللاعب أثناء المباراة ومدى اختلاف اللاعبين في مواجهة مواقف اللعب المختلفة ومعالجتهم للمشاكل والمواقف المفاجئة والسريعة التي يواجهها لاعب كرة القدم أثناء المباراة بالإضافة إلى مدى تطبيق ذلك جوانب المعرفة الخطية في مواجهة الخصم وحالات اللعب المختلفة بالإضافة إلى مهارات وسلوك اللاعب ومدى توظيفها في أداء ذلك اللاعب، ومن الطبيعي أن لعبة كرة القدم تحتاج إلى متطلبات عقلية وبدنية عالية جدا لغرض التهيؤ العام والصحيح بالمستوى المطلوب من الجانب الفني والسلوكي لدى اللاعب أثناء المباراة لغرض تنفيذ فعاليات سريعة ومفاجئة متكررة ومتعددة في السرعة الممكنة والتوقيت المناسب، " وقد لوحظ أن لاعب كرة القدم يؤدي حوالي (1155) متغير في كافة النشاطات داخل الساحة أثناء المباراة وتغطي حوالي (11) كم خلال المباراة الواحدة <sup>(3)</sup>، وبالرغم من أن جميع اللاعبين يخضعون لنفس القوانين السيكلوجية في إدراكهم وتعلمهم وتذكرهم وتصورهم وتفكيرهم وفيما يدفعهم إلى السلوك إلا أنهم غير متساوين في تكوينهم النفسي فكل شخص له نمط خاص من الصفات الجسمية والقدرات العقلية وبعض السمات الأخرى كما هو حال اختلافهم في الشكل والحجم والمظهر كذلك يختلفون في درجة الذكاء والقدرات العقلية الأخرى والشخصية.

(1) موفق مجيد المولى. الأعداد الوظيفي والفلسفي بكرة القدم ، ط1، دار الفكر العربي، عمان، 1999، ص9.

(2) عطوف محمود ياسين. اختبارات الذكاء والقدرات العقلية، دار الأندلس، لبنان، 1981، ص15-16.

(3) موفق مجيد المولى : مصدر سبق ذكره، 1999، ص93.

## 10-1-2 المهارات المغلقة والمفتوحة :

هناك طريقة واحدة لتصنيف المهارات التي تتضمن نطاق المحيط أو البيئة وهي الثبات، التوازن، والتنبؤ من خلال كفاءة الانجاز، فالمهارة المفتوحة هي واحدة من المهارات التي تكون فيها البيئة متنوعة وغير قابلة للتنبؤ خلال القيام بعمل أمثلة عديدة تتضمن (عملية بناء هجوم مضاد ضد الفريق المدافع في كرة القدم) حيث أنه من الصعب التوقع بمستقبل الحركة للخصم. ولهذا السبب تكون الاستجابة المستقبلية للخصم مؤثرة جدا.

أما المهارة المحايدة ( المشتركة بين المغلقة والمفتوحة ) تكون فيها البيئة قابلة للتنبؤ ( مثل حالة خطية معينة من حالة ثابتة).

### جدول ( 1 )

يبين أبعاد المهارة المغلقة- المفتوحة

المهارة المغلقة	المهارة المحايدة	المهارة المفتوحة
بيئة قابلة للتنبؤ	بيئة قابلة للتنبؤ	بيئة غير قابلة للتنبؤ
الجمناستيك	قيادة السيارات	لعبة كرة القدم
الرمائية	لعبة الشطرنج	المصارعة

## 2-1-11 الناحية المعرفية:

" أن الناحية المعرفية هي إحدى الشروط الأساسية لتنفيذ أي مهارة حركية وبدونها يغيب أحد المقومات الرئيسية، لذلك فمن المرغوب فيه أن يوضح المدرب للاعبيه الأداء الفني الصحيح لأي نشاط "(1).

ويذكر ( علاوي، 1979 ) انه كلما ازداد إتقان المعارف النظرية وطرق تطبيقها وكذلك المعلومات الأساسية للمدرب الرياضي كلما كان اقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للأفراد إلى أقصى حد، ولا بد أن يلم المدرب الرياضي إماما بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب (2).

إن اكتساب الفرد الرياضي للمعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بخطط اللعب يولد من خلال الشرح والمناقشات النظرية للمواقف المختلفة ومن خلال تطبيق نتائج ذلك بصورة عملية ينتج أيضا من خلال عمليات التقويم لمختلف المنافسات التي يؤديها الفرد أو يشاهدها.

" أن المعرفة تكتسب من خلال التعلم وأنها تخزن بالذاكرة وتساعد في عمليات التقليد وهي أساس توجيه وتنظيم السلوك "(3).

ويؤكد ( محمود عثمان، 1983 ) " أن المجال المعرفي هو أول مجموعة من الصفات والسمات التي توصل المعرفة وتعمقها والتي تأخذ شكل المهارات المتعددة الأبعاد معتمدة على التفكير من أجل تسجيل واسترجاع ومعالجة الفرد للمعلومات "(4). ويرى (فرج بيومي ، 1983 ) " أن استخدام الاختبارات المعرفية في مجال النشاط الرياضي شكل رئيسيا في تقدم البرامج التعليمية في هذا المجال، فهي تعمل

(1)Borman, G,U.A Geratturnen, Sportverig . 1972, P.47.

(2) محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، ط5، دار المعارف ، 1977 ، ص65.

(3) محمود عبد السلام . اثر المعرفة وتنمية الصفات البدنية الخاصة في تحسين مستوى أداء المجموعة ، الحركات، دوران الحوض في رياضة الجمباز، المؤتمر العلمي الرابع لبحوث ودراسات التربية الرياضية ، ج2، 1983، ص1814.

(4)محمود عبد الفتاح عثمان. بناء اختبار معرفي في سباحة المنافسات لطلبة كلية التربية الرياضية بالقاهرة، ج2، المؤتمر العلمي الرابع، 1983، ص610.

على تحديد مستوى المعرفة للطالب و تدفعه للاهتمام بالمادة التعليمية وتشد القائمين على التدريس بنقاط الضعف والقوة في البرامج المختلفة والعمل على تداركها<sup>(1)</sup>.  
ومن اكثر التطبيقات فائدة في مجال التعرف على الأهداف التعليمية وتحديد لها هي تقسيم ( Bloom, 1956 )<sup>(2)</sup> و ( Cauanol ) . . . ويفيد هذا التقييم في صياغة الأهداف التعليمية في عبارات سلوكية.  
ويتكون تقسيم بلوم من ثلاث مكونات:

- 1-المجال المعرفي .
- 2-المجال الانفعالي .
- 3-المجال المهاراتي.

ويشمل المعرفي الأهداف التي تؤكد نواتج التعلم الفكرية مثل المعرفة والفهم والتطبيق .

ويؤكد ( Mathews, 1990 ) " أن التقييم يعد جزءا مكملا للعملية التعليمية وان التقييم في التربية الرياضية لا يمكن أن يتم بدون استخدام الاختبارات المعرفية ونتائجها كى تكون مؤشرا للتعرف على نقاط الضعف في العملية التعليمية في مجال الثقافة العقلية"<sup>(3)</sup>.

## 2-1-12 المهارة:

" هي كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة، وهي جوهر الإنجاز خلال المباريات "<sup>(4)</sup>.

الناحية المهارية: يعني الأعداد المهاري " إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال المعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإنقان في أدائها "<sup>(1)</sup>.

(1) فرج حسن بيومي. بناء اختبار في كرة القدم، المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية، ج2، 1983، ص405.

(2) Bloom, B. S. Taxonomy of Education objectives the classification of educatis Goal Hand Book Cognitive Domain David mokay Co. N. Y. 1956.P.212.

(3) Mathews, D.K. measument in physical education W. B. Company, philaedphlan, 1990, p135.

(4) محمد عبدة صالح الوحش، مفتي إبراهيم: أساسيات كرة القدم، القاهرة، ط1، دار عالم المعرفة، 1994، ص27.

ويهدف الأعداد المهاري إلى تعلم المهارات الحركية أو الأساسية ومحاولة إتقانها وتشتيتها بغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها المدرب في الملعب، ويتميز أداء المهارات الأساسية الجيد بما يلي:

1- السهولة والانسائية في الأداء.

2- الدقة والتحكم في الأداء.

3- التوافق في أداء الحركة.

4- الاقتصاد في أداء الحركة.

والمهارات الأساسية تعتبر حجر الأساس في الأداء خلال مباريات كرة القدم وكفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الأعداد البدني للاعب كما يبنى عليها الأعداد الخططي. وتنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى نوعين هما<sup>(2)</sup>:

1- المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة وهي:

" الركنز وتغير الاتجاه، الوثب، الخداع، وقفة اللاعب المدافع "

2- المهارات الأساسية باستخدام الكرة وهي:

أ- المناولة .

ب- الدحرجة .

ج- السيطرة على الكرة.

د- ضرب الكرة بالرأس.

هـ- المراوغة (الخداع)

و- مهاجمة الكرة.

ي- الإخماد.

ك- التهديف .

ل- مهارات حارس المرمى.

(1) مفتي إبراهيم. الحديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر

العربي، 1994، ص19.

(2) محمد عبدة صالح الوحش، مفتي إبراهيم: مصدر سبق ذكره، 1994، ص27

## 2-1-12-1 المهارات الأساسية بكرة القدم :

وهي " فن المناورة بكرة القدم ، وتعكس تطور البلد في لعبة كرة القدم ، وتعمل على زيادة الإحساس بالكرة وتعطي للفرد الثقة العالية بالنفس ، وتعمل على خلق الفراغات أثناء اللعب "(1).

فيما يلي عرض لاهم المهارات الأساسية بكرة القدم :

1-الدرجة: وتعني " الركض بالكرة باستخدام أجزاء من القدم بهدف التحكم في الكرة أثناء دحرجتها على الأرض والتقدم بها في الملعب "(2) وبالرغم من كرة القدم الحديثة تهدف إلى سرعة الأداء وتفضل المناولة السريعة والمباشرة عن الركض بالكرة لمسافات ألا أن استخدام الدرجة مازال لا غنى عنه في مواقف كثيرة من المباريات.

2-المناولة: تعد المناولة من " أهم فنيات لعبة كرة القدم نظرا لأنها الأكثر استخداما طول زمن المباراة "(3).

مع التأكيد على عنصر مهم في المناولة وهو الدقة، إذ " ليس هنالك من شيء يحطم الفريق أكثر من المناولة غير الدقيقة "(4)، والمناولة الصحيحة هي التي تتوفر فيها الشروط الثلاثة الاتية " الدقة - التوقيت - القوة "(5).

3-الإخماد: تعد مهارة الإخماد واحدة من المهارات المهمة في لعبة كرة القدم، ويجب إتقانها منذ المراحل الأولى للتعلم ، إذ " أن بدون إتقانها لا يستطيع الفرد أن يقوم بالتهديف أو المناولة بطريقة صحيحة وناجحة"(6).

4-السيطرة: وتعني " امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الموقف "(7)، وتتطلب السيطرة توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بالأداء، وان طابع كرة القدم الحديثة هو السرعة في الأداء ألا أن كثيرا من

(1) مرتضى محسني. محاضرات الدورة التدريبية الدولية لكرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997.

(2) محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم: مصدر سبق ذكره، 1994، ص 35.

(3) مفتي إبراهيم. الأعداد المهاري والخطي للاعب كرة القدم ، القاهرة، ط2، دار الفكر العربي ، 1985، ص 12.

(4) جارلس هيوز . كرة القدم الخطط والمهارات، (ترجمة) موفق المولسي، الموصل: مطابع التعليم العالي،

1990، ص 106.

(5) مرتضى محسني. مصدر سبق ذكره.

(6) حسن عبد الجواد. كرة القدم - المبادئ الأساسية - الألعاب الإعدادية - القانون الدولي، بيروت: ط5، دار المعلم

للملايين، 1980، ص 28.

(7) محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم. مصدر سبق ذكره، ص 37.

المواقف في كرة القدم تتطلب للسيطرة عليها حتى يكون التصرف أدق واسلم، فاللعب السريع دون مراعاة الدقة يؤدي إلى فقدان الكرة مما يتطلب جهدا كبيرا لاعادة امتلاكها مرة أخرى.

5-**التهديف:** " يمكن اعتبار مهارة التهديف في كرة القدم من أهم المهارات إذ عن طريقها تحسم نتائج المباريات ويعتبر التهديف من وسائل الهجوم الفردي (1). والتهديف الناجح يتم بشروط منها الدقة والقوة والسرعة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة، ولا يشترط أن يتم التهديف بوجود كل الشروط إلا أن الدقة هي اكثر تلك الشروط أهمية لتحقيق التهديف الناجح (2)، " تلعب النواحي النفسية دورا هاما في عملية التهديف كالثقة بالنفس والأرادة وتحمل المسؤولية (3).

## 2-1-13 الخطة :

تعني الخطة في كرة القدم " فن التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه التحركات ذات هدف هجومي أو هدف دفاعي (4).

**الناحية الخطية:** يعني الأعداد والخططي " إكساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة، وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدر الكافي والذي يمكنهم في حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباريات (5).

## الحالات الثابتة:

وتعتبر الحالات الثابتة جانب مهم من جوانب الأعداد الخططي للفريق، لما لها من أهمية كبيرة في حسم نتيجة معظم المباريات، بل والدورات والبطولات المحلية والدولية والقارية والعالمية، وخاصة بطولة كأس العالم لكرة القدم والذي يأتيها بالجديد

(1) موفق اسعد محمود. برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم، رسالة ماجستير غير

منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1989، ص32.

(2) صالح راضي. تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الإنجاز، رسالة ماجستير غير

منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990، ص37.

(3) ماهر احمد عواد. منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للفترة التحضيرية الثانية،

رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990، ص33.

(4) محمد عبدة صالح الوحش، مفتي إبراهيم. مصدر سبق ذكره، 1994، ص101.

(5) مفتي إبراهيم. مصدر سبق ذكره. 1994، ص29.

في احدث خطط وأساليب تنفيذ الضربات الثابتة والتي تزيد من الإثارة و المتعة وإحراز الأهداف عبر التصويبات اللولبية المارقة<sup>(1)</sup> .

وكلنا يتذكر الأهداف التي سجلها مار دونا وبلاتيني اللذان يعتبران الأفضل تخصصا في استغلال الركلات الثابتة وعموما فالنجم المتخصص من وجهة نظر خبراء الكرة هو الذي يحقق نتائج مثمرة ،أي أهداف متتالية على المدى الطويل أو بصفة متكررة ومستمرة وان يضع كراته من خلال الحالات الثابتة في أماكن وزوايا مرمى الفريق المنافس كما يريد لها ويقصدها، وان تجتاز حائط الدفاع المضاد من الناحيتين اليمين أو اليسرى، أو تمر من فوق رؤوس لاعبي الحائط صانعة قوسا لتمر كالسهم إلى زوايا أو جانبي المرمى المواجه وذلك من مواقع قريبة أو بعيدة، ولاياتي ذلك بسهولة بل من خلال تدريبات مكثفة ومستمرة .

واستغلال المواقع الثابتة استغلالا حسنا يؤدي إلى تحسين نتائج الفريق حيث أثبتت إحدى الإحصائيات أن 40% من الأهداف التي سجلت في المباريات كانت نتيجة استغلال جيد للمواقف أو الحالات الثابتة<sup>(2)</sup> ، وبالرغم من اهتمام المدربين بأعداد لاعبيهم لاستغلال الحالات الثابتة استغلالا خطيا حيث يقومون بتدريبهم على خطط معينة لذلك، وتحديد اللاعبين الذين يقومون بأداء وتنفيذ هذه الخطط، إلا أننا نجد أن كثيرا من اللاعبين يفضلون في مواقف في المباراة لعب الكرة بسرعة دون إبطاء ودونما انتظار لتنفيذ الخطة المتفق عليها، وقد يكون لعب الكرة بسرعة على هذا النحو أكثر فائدة في كثير من الأحيان من تنفيذ الخطة نظرا لان هذا اللاعب الذي لعب الكرة يحاول استغلال موقف معين مثل تباطؤ المدافعين في الصورة إلى مراكزهم الدفاعية بسرعة مما يؤدي إلى وجود زيادة عددية للاعبين المهاجمين الأمر الذي يزيد من فرص إحراز هدفه.

وبموجب قانون كرة اللعبة يتوقف اللعب في الحالات الثابتة، وتلعب تلك المواقف دورا هاما في تحويل النتائج للعديد من المباريات إذا ما احسن استغلالها بطريقة مخططة وذات اثر فعال يتماشى مع إمكانيات لاعبي الفريق، وكذا استغلال نقاط الضعف في الفريق المنافس كبطء الحركة في التحول من الهجوم للدفاع او حدوث خلل في تنظيم الدفاع وبناء الخطط المناسبة للمواقف المختلفة.

(1) إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد: خطط الكرات الثابتة في كرة القدم، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997،

(2) مفتي إبراهيم ، مصدر سبق ذكره، 1994، ص199 .



## 2-1-13-1 خطط الهجوم في الحالات الثابتة (1):

يتم تدريب اللاعبين على التصرف السليم وفقاً للحالات التي قد تلعب دوراً هاماً في مسألة الفوز أو الخسارة للفريق، وخاصة الضربات الحرة القريبة من منطقة الجزاء ورمية التماس والضربة الركنية، ويسلك في ذلك طريقة الشرح النظري لتوضيح التحركات التي تحددها الخطة، وكذا التدريب العملي لتنفيذ كافة الاحتمالات، مستغلاً في ذلك الإمكانيات الفردية من مهارات وأداء جماعي مميز للفريق، ويساهم التدريب الفردي المتكرر على إتقان هذه الخطط المتنوعة، وهناك أساليب لتنفيذها وما يجب مراعاته عند التنفيذ للحالات المختلفة في الهجوم.

### 1- الضربات الحرة:

يتوقف تحديد الخطط لتلك الضربات على المكان والمسافة من المرمى وتشكيل وبناء حائط الصد وفقاً لإمكانيات الفريق المنافس، فالضربات البعيدة والتي لا يلتجأ فيها الفريق الآخر لتكوين حائط تمرر الكرة لمكان مناسب بعد إخلاؤه بواسطة تحركات المهاجمين ولتقريب المسافة للتسديد على المرمى.

أما من الأماكن الخطرة والقريبة من المرمى فإن حائط الصد يشكل عائقاً للتسديد، الأمر الذي يستلزم اتباع أنواع وأساليب مختلفة من الخطط تعتمد أساساً على ما حدده القانون من بعد المدافعين لمسافة (10) ياردة من الكرة لحظة الضربة الثابتة، وتحدد من تلك الخطط ما يلي:

أ- استخدام التسديد المباشر على المرمى.

ب- استخدام الخداع في التسديد على المرمى.

### 2- الضربة الركنية:

يتوقف نجاح الضربة الركنية على عنصر المفاجئة لمدافعي الفريق المنافس والدقة في التنفيذ حيث لا بد من تواجد عدد كافٍ من المهاجمين أمام المرمى والتوزيع الملائم لتنفيذ الخطط الخاصة بها مع ترك الفراغ الكافي للانطلاق نحو الكرة إذا ما وصل مسارها في اتجاههم، وعلى أحد المهاجمين أن يتكفل بتضييق مجال الحركة لحارس المرمى في حدود ما يسمح به قانون كرة القدم، كما يجب أن يخفى التحرك

الخطي لأداء الضربة الركنية عن أعين المنافسين، ويأتي هذا من مدى التفاهم بين المهاجمين عند التنفيذ وأن يستغل التحرك الخطي نقاط الضعف في مهارة ضرب الكرة بالرأس لدى المدافعين، وفي نفس الوقت استغلال مميزات لاعبي الهجوم في التصويب وضربات الرأس وحسن التحرك واستخدام البعض لأجزاء القدم في الضربة الركنية كوجه القدم الداخلي والخارجي لكلتا القدمين بدقة ومهارة فائقة كأداء الكرة دوراً حول نفسها (حلزونية).

وكذا التحكم في مستويات مسار الكرة (منخفض / عالي / طويل / قصير)، وهكذا أو أيضاً في القوة الدافعية للضربة حيث أن الكرة متوسطة الارتفاع التي تمر إماماً للمرمى بسرعة وقوة تشكل مشكلة في التصدي لها، وكذا حارس المرمى. يمهّد للتدريب على أداء خطط الضربات الركنية بأداء أنواع محددة من الضربات من حيث مسار الكرة واتجاهها والمسافات ومقدار القوة والسرعة والدقة في التنفيذ.

### 3- رمية التماس:

يفضل خطياً أن تؤدي رمية التماس بأقصى سرعة ممكنة وذلك لعدم ترك الفرصة والوقت لتنظيم المواقف الدفاعية للفريق المنافس، كما لا بد عند أدائها من تركيز النظر والرؤيا في مجال واسع من الملعب لرمي الكرة للاعب غير مراقب يسهل له التصرف بحرية، كما يفضل أن ترمى للأمام لاكتساب مساحة وخاصة إذا لم يكن هناك لاعب غير مراقب في الخلف وأن تكون بأسلوب يسهل التحكم والسيطرة على الكرة، وفي اتجاه تحرك الزميل، وفي كثير من الحالات يعيد اللاعب الكرة إلى الزميلة الذي يؤدي رمية التماس نظراً لأنه قد يكون اللاعب الوحيد الغير مراقب من المنافسين في هذه اللحظة، لذا يجب عليه دخول الملعب وعودته بسرعة مباشرة حتى يحقق لفريقه التفوق العددي.

ويمكن استغلال أحكام البند الخاص بالتسلل في قانون كرة القدم فيما يخص رمية التماس حيث لا تعتبر لاغية وقت تأدية الرمية فيمكن مفاجئة الخصم المنافس بانطلاق أحد المهاجمين إلى الأمام ورمي الكرة بعيدة في اتجاه جري هذا المهاجم.

كما يمكن استغلال القدرات الخاصة لدى بعض اللاعبين في أداء رمية التماس لمسافات طويلة في المناطق القريبة من المرمى حيث تعتبر بمثابة ضربة ركنية تعقبها العديد من التحركات الخطية قد تكون سببا في إصابة مرمى الفريق المنافس.

#### 4-ضربة الجزاء:

تتوقف خطط أداء ضربة الجزاء على قدرات ومهارات اللاعب المنفذ للضربة ومنها هدوء الأعصاب ودقة توجيه الكرة نحو مكان محدد بالقوة والسرعة والمناسبة، ومن العوامل التي يراعى اتخاذها عند أداء ضربة الجزاء ما يلي:

- إن يحدد المدرب مجموعة من اللاعبين بالفريق يتصفون بالقدرات الخاصة لأداء ضربة الجزاء مع ضرورة ترتيب هؤلاء اللاعبين وفقا لتلك القدرات ومستوى الأداء والخبرة ، والحالة النفسية والعقلية، كالثقة بالنفس والتركيز والعزل.
- إن يراعى مستوى أداء هؤلاء اللاعبين خلال المباراة حيث يتعرض البعض لسوء التصرف في مواقف متعددة في اللعب مما يجعله غير جاهز نفسيا لأداء ضربة الجزاء فيتولاها اللاعب الذي يتبعه في الترتيب.
- عدم المغالاة في الخداع أثناء أداء الضربة والتركيز على الأداء الصحيح ودون تردد مع تكرار التدريب على الطريقة التي تؤدي بأسلوب آلي ومتقن.
- ضرورة تدريب جميع اللاعبين بما فيهم حارس مرمى الفريق على أداء ضربة الجزاء.

- ولذا يتوقف عليها جهود فريق خلال دورة كاملة وبما فيها الاستعداد لهذه البطولة او الدورة، وهي أيضا تتويج لما يبذل من وقت وجهد ومال وإمكانيات لتحقيق الهدف من المشاركة في تلك الدورة أو البطولة.

- يراعى دراسة موطن القوة والضعف لحراس المرمى للفرق المتنافسة، وكذا إمكانيات ومميزات اللاعبين وأسلوب كل منهم في أداء ضربات الجزاء حتى يسهل توجيه لاعبي الفريق والحارس عند تطبيق ضربات الجزاء أو حالة ركلات الترجيح عند التعادل.

- يفضل ترتيب اللاعبين عند أداء ركلات الترجيح في حالات التعادل بما يؤدي إلى اختلاف نوعية وطريقة الأداء وبما يحقق المفاجئة لحارس المرمى.

## 2-2 الدراسات المشابهة:

### 1-2-2 الدراسات العربية المتعلقة بالتدريب العقلي

#### 2-2-1-1 دراسة محمد عبد الحسين المالكي 1998(1):

-عنوان الدراسة:

اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

-هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر التدريب الذهني بوصفه وسيلة من الوسائل التعليمية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

-عينة البحث:

كانت عينة البحث مكونه من 45 طالباً من طلاب الصف الاول المتوسط مقسمة الى ثلاث مجموعات بالتساوي على وفق ما يلي:

15 طالباً للتدريب الذهني البدني ، 15 طالباً للتدريب البدني الذهني ، 15 طالباً للتدريب البدني .

إشارة نتائج الدراسة إلى أن استخدام التدريب الذهني ( العقلي ) مع البدني ذو نتائج افضل من استخدام التدريب البدني ، وان وسيلة التدريب الذهني قبل البدني تساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه، ويزيد من السيطرة والتحكم بمحيط الأداء و إعطاء فرصه لتركيز الانتباه حول الأماكن الصعبة في الأداء قبل تنفيذها وتكرارها بالوسائل البدنية .

#### 2-2-1-2 دراسة ظافر هاشم إسماعيل و آخرون 1997 (2):

-عنوان الدراسة :

اثر الاستفادة من بعض الوسائل التعليمية البدنية والذهنية على تطور مهارة الإرسال بالنتنس.

-هدف الدراسة:

(1) محمد عبد الحسين المالكي . مصدر سبق ذكره، 1998.

(2) ظافر هاشم إسماعيل و آخرون : اثر الاستفادة من بعض الوسائل التعليمية البدنية والذهنية على تطوير

مهارة لرسال بالنتنس؛ بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي العاشر لكليات واقسام التربية الرياضية

في العراق ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، ج1، 1997، ص1-10.

هدفت الدراسة إلى التعريف على اثر بعض الوسائل التعليمية والبدنية والذهنية على تعلم وتطور دقة وسرعة الإرسال بالنتس .  
- عينة الدراسة:

اشتملت عينة البحث على 36 طالبا مبتدأ من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، وقد تضمنت إجراءات البحث تنفيذ ثلاث برامج تدريبية لوسائل تعليمية بدنية وذهنية ، وكلاهما وتم تطبيق البرامج التعليمية لست وحدات تعليمية بغرض قياس مدى تعلم وتطوير دقة وسرعة الإرسال بالنتس .  
ودلت النتائج على أن الوسيلتين البدنية والمختلطة لهما اثر إيجابي على دقة وسرعة الإرسال وعلى النحو التالي:

- اثر الوسيلة المختلطة إيجابيا على دقة الإرسال .
- اثر الوسيلة البدنية إيجابيا على تطوير سرعة الإرسال.

## 2-2-1-3 دراسة محمد علي ابو الكشك وقاسم محمد خويلة (1) 1998:

- عنوان الدراسة:

اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مدى استقرار الحالة الانفعالية ومستوى تحصيل الطلاب على مساق الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية.  
- هدف الدراسة :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى استقرار الحالة الانفعالية ومدى تحصيل الطلاب في الحركات الأساسية في مساق الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية تحت تأثير تطبيق برنامج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري .  
اشتملت عينة البحث على 28 طالبا من الطلبة الجدد بكلية التربية الرياضية جامعة اليرموك مقسمة إلى 14 طالبا في المجموعة التجريبية ، و 14 طالبا للمجموعة الضابطة، و إشارة نتائج الدراسة إلى أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري له تأثير إيجابي في مستوى تحصيل الطلاب في الامتحانات العملية لمساق الجمباز ، كما وان للتدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري تأثير افضل من التدريب البدني فقط في تعلم المهارات الحركية .

(1) محمد علي ابو الكشك وقاسم محمد خويلة : اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مدى استقرار الحالة الانفعالية ومستوى تحصيل الطلاب على مساق الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية، بحث منشور في

## 2-2-1-4 دراسة وليد احمد الرحاحلة 1999 (1):

-عنوان الدراسة:

اثر برنامج للتدريب البدني و المهاري والعقلي على تحسين كفاءة عدائي المسافات القصيرة

-هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني و المهاري في كفاءة عدائي المسافات القصيرة ،  
 اختبرت عينة البحث بالطريق العمدية من طلبة مساق ألعاب القوى مستوى واحد والبالغ عددهم (20) طالبا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبتين، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية الأولى والتي خضعت لبرنامج التدريب البدني و المهاري والعقلي على أفراد المجموعة التجريبية الثانية والتي خضعت لبرنامج التدريب البدني و المهاري في جميع اختبارات الكفاية في ما عدا اختبار عدد (30م) من الوقوف .

عزرة شوقي

## 2-2-1-5 دراسة الوسيمي 1999 (2):

-عنوان الدراسة:

تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصابة لدى لاعب كرة القدم

-هدف الدراسة:

وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي فسي سبعة الاستجابة الكهربائية (الكفاية الانقباضية) للعضلة الضامة المصابة بتمزق جزئي لدى لاعبي كرة القدم، طبقت الدراسة على عينة عمدية قوامها (4) من لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم بنادي الاتحاد الإسكندري المصليين بتمزق حاد في العضلة الضامة، قسموا إلى مجموعتين أحدهما تجريبية لتطبيق برنامج التدريب العقلي بالإضافة إلى

(1) وليد احمد الرحاحلة . اثر برنامج مقترح للتدريب البدني و المهاري والعقلي على تحسين كفاءة عدائي

المسافات القصيرة ، مجلة دراسات ، المجلد 27، العدد 1.

(2) عزرة شوقي الوسيمي . مصدر سبق ذكره، 1999.

البرنامج التأهيلي، والأخرى ضابطة تتبع البرنامج التأهيلي المستخدم مع الفريق ، تم تطبيق البرنامج العقلي في مدة (4 أسابيع) ثم أضيف أسبوعان كمدة إضافية للبرنامج ، وكانت أهم نتائج الدراسة أن للبرنامج المقترح تأثير إيجابي في سعت الاستجابة الكهربائية للعضلة الضامة المصابة للمجموعة التجريبية في القياس البعدي.

## 2-2-1-6 دراسة عمر الخياط 2000 (1):

-عنوان الدراسة :

تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس الأرضي

-هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني ، والتدريب البدني مع المشاهدة الفديوية، والتدريب البدني مع المشاهدة الفديوية والتصور العقلي على الأداء الفني ودقة وسرعة الإنجاز لمهارة الإرسال في التنس الأرضي . وقد تكونت عينة البحث من (45) طالبا جامعا قسموا على ثلاث مجاميع، كانت المجموعة الأولى هي المجموعة الضابطة والتي طبق عليها المنهج التقليدي المتبع في دراسة تعليم وتطوير الأداء بالتنس في كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، أما المجموعة الثانية فقد مارست المنهج التقليدي مضافا إليه مشاهدة الأفلام الفديوية، وطبقت المجموعة الثالثة المنهج التقليدي مضافا إليه المشاهدة الفديوية مع التصور العقلي .

وقد استخدم الباحث اختبار (هوايت ) لقياس دقة وسرعة الإنجاز وقد أشارت أهم النتائج بان المجموعة الثالثة حققت تطورا واضحا في دقت الإرسال أما سرعة الإنجاز لمهارة الإرسال فقد تطورت المجموعة الأولى اكثر من المجموعتين الأخرتين.

(1)عمر محمد الخياط. تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس الأرضي، رسالة ماجستير،

الجامعة الاردنية، كلية التربية الرياضية ،2000.

## 2-2-2 الدراسات الأجنبية:

2-2-2-1 دراسة Han, M, W, 1993 (1):

عنوان الدراسة:

تأثير التدريب العقلي في الأداء الحركي وفي المقاييس النفسجسمية عند رماة القوس للمبتدئين

-هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي في المهارات الحركية الجديدة. اشتملت عينة البحث على طلاب الجامعة (12) طالبا للمجموعة التجريبية الأولى تتدرب على التدريب العقلي فقط، 14 طالبا لم يتدربوا وجعلوا مجموعة ضابطة، (10) طلاب للمجموعة التجريبية تتدرب بدني فقط، و أشارت النتائج بان المجموعتين التجريبية افضل من المجموعة الضابطة كما انه لا يوجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيتين.

2-2-2-2 دراسة Slone, L. A. 1993 (2):

عنوان الدراسة:

تأثير التدريب العقلي والتدريب البدني في تحسين مرجحة الغولف

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تحديد تأثير التدريب العقلي والبدني في تحسين مرجحة الغولف. اشتملت عينة البحث على (40) طالبا من طلاب التربية الرياضية مقسمين على أربع مجاميع وعلى النحو التالي :  
المجموعة الأولى تدربت تدريباً بدنياً فقط ، المجموعة الثانية تدربت تدريباً بدنياً وعقلياً ، المجموعة الثالثة تدربت تدريباً عقلياً فقط، المجموعة الرابعة لم تتدرب .  
وكانت النتائج تشير إلى أن المجموعة الأولى هي الأفضل تليها المجموعة الثانية ثم الثالثة و أخيراً الرابعة.

(1) Han, M, W : (op. Cit) , 1993.

(2) Slone, L.A. The effects of mental Practice and physical practice on the improvement of the golf swing practice , the University of mississippi, 1993



## 2-2-2-3 دراسة Graza ,D.L.1997 (1):

عنوان الدراسة:

دور التصور في الأداء المهاري

هدف الدراسة:

هو تسليط الضوء على مفهوم التدريب العقلي وبرهنة أن لكل ظرف تدريبي عقليا معيناً وقد ميزت هذه الدراسة التدريب العقلي للمتعلمين للمهارات من التدريب العقلي أثناء السباقات وقد أعطت هذه الدراسة إجراءات للتدريب العقلي عند تعليم المهارات وإجراءات أخرى للتدريب العقلي قبل و أثناء المنافسات وقد خلصت هذه الدراسة إلى أن أفضل هاتين الوظيفتين سيعطي وضوحاً كاملاً حول استخدامات التدريب العقلي في المجال الرياضي .

## 2-2-2-4 دراسة Orliquet, 1998 (2):

عنوان الدراسة:

مقارنة الفرق بين الحركة الحقيقية والتصور عند ضرب كرة الغولف لاصابة الهدف ،تحليل حركة طويلة الأمد .

هنالك العديد من الدراسات افترضته وجود تشابه وظيفي بين التصور الحركي والإنتاج الحركي، أن أكثر هذه الدراسات ركزت على المهارات المتتابعة أو المهارات التي تأخذ وقتاً طويلاً بالتنفيذ .

-أهداف الدراسة:

كان هدف الدراسة هو تحليل توقيت الحركات السريعة مثل التهديد في الغولف كحالة تصورية أو حقيقية .

وقد بينت النتائج بأنه عند الأداء الحقيقي يزداد حجم الاستجابة بزيادة المسافة المطلوبة للرمي، أما في حالة التصور الحركي للحركة فإن حجم التصور الحركي هو أكثر من الأداء الواقعي ، ويزداد هذا التصور باضطراد بزيادة المسافة .

أن هذه الدراسة افترضت عدم غياب المتشابهة والتطابق بين التصور في الأداء الفعلي في الحركات السريعة ، وفي هذا المجال فإن التصور والأداء الحقيقي لا يخضعان إلى الوظيفة نفسها والخلاصة فإن النتائج قد نوقشت على أساس التأثير الخاص للتدريب العقلي في الحركات السريعة .

(1)Garza, D.L.: Effects of selected mental practice techniques on performance ratings, self, efficacy and state anxiety of competitive figure skaters. Michigan states university,P.105, 1997.

(2)Orlaguet, J. P.: Differences between actual and imagined putting movements in golf, journal of sport psychol. vol. 29, 1998, p. 157-169.

## مناقشة الدراسات المشابهة :

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات المشابهة اتضح ما يلي:

أن هذه الدراسات ما كان هدفها التعرف على اثر التدريب العقلي في تعلم المهارات الأساسية في الألعاب المختلفة ومنها لعبة كرة القدم، في حين اشتمل البعض الآخر على المفردات الخاصة بالتدريب العقلي والوسائل التعليمية البدنية والذهنية وتطبيق برامج مختلفة للتدريب العقلي و التصور الحركي المصاحب للتعليم المهاري. وقد اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات المشابهة في جوانب منها بعض الإجراءات ، الوسائل المستخدمة ، الوسائل الإحصائية ، والنقطة الجوهرية التي أكدت عليها هذه الدراسة وانفردت بها هي التنوع في استخدام أساليب التدريب العقلي ومنها الأسلوب المختلط الذي يحتوي على الأسلوب المباشر للتدريب العقلي بالإضافة الى الأسلوب غير المباشر ، مع الربط بين أساليب التدريب العقلي والناحية المعرفية .

# الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

3-2 عينة البحث:

3-3 أدوات البحث:

3-4 الإجراءات التنظيمية

3-5 تحديد متغيرات الدراسة

3-6 التجربة الاستطلاعية

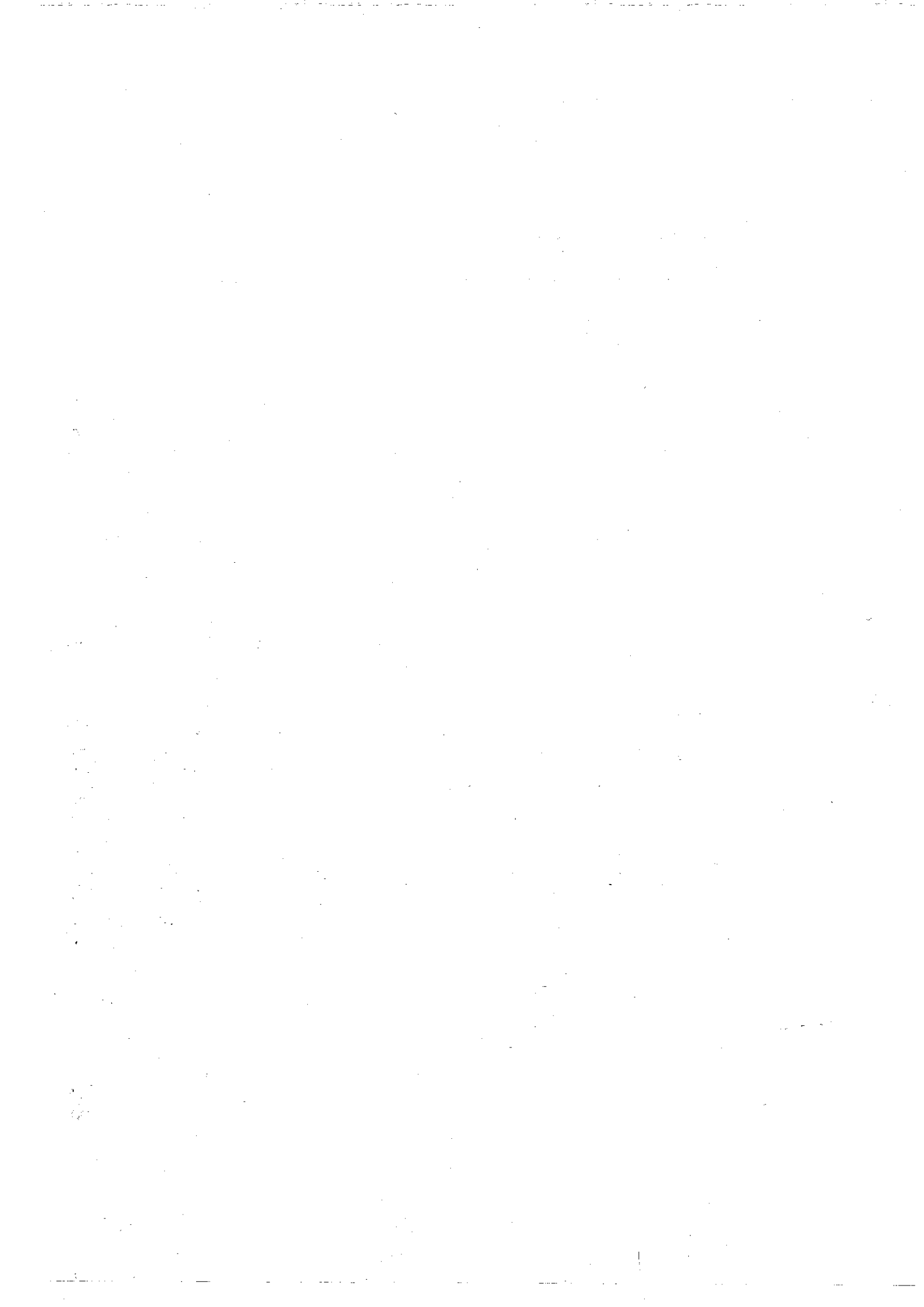
3-7 الأسس العلمية للاختبارات

3-8 إجراءات إدارية

3-9 تقويم الاختبارات الخاصة بأبعاد الدراسة

3-10 إجراءات البحث

3-11 الوسائل الإحصائية



### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم البحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث. حيث أعتمد التصميم التجريبي ذا المجاميع الأربعة التجريبية والضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي، حيث أن " حيث أن الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة في المجال الرياضي تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً أو أكثر متنوعاً بينما تثبت المتغيرات الأخرى" (1).

#### 3-2 عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (32) \* لاعبا من نادي القوة الجوية الرياضي لفئة الشباب والمسجلين رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الرياضي 1999-2000 حيث يشكلون نسبة (16.5%) من مجتمع الأصل البالغ (208) لاعبا يمثلون سبعة أندية في محافظة بغداد تتراوح أعمارهم بين (17-19) سنة.

حيث أختار الباحث نادي القوة الجوية بالطريقة العمدية وللأسباب التالية:

- 1- تعاون الهيئة الإدارية لنادي القوة الجوية مع الباحث في سبيل إنجاز البحث.
- 2- توفر العدد المناسب من اللاعبين لتحقيق مجاميع البحث.
- 3- توفر ملعب كرة قدم وقاعة داخلية (قاعة الصقور) لإتمام تجربة الدراسة.
- 4- قرب موقع النادي من محل سكن الباحث والكادر المساعد.

توزعت عينة البحث على ثلاث مجاميع تجريبية ومجموعة ضابطة وذلك بعد الاختبار القبلي وعلى أساس تصنيف الدرجات التي حصلت عليها العينة، كما مبين في الجدول رقم ( 2 ).

(1) مروان عبد المجيد . أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية، عمان، ط1، 2000، ص136.

## جدول ( 2 )

يبين تقسيم العينة بشكل متساوي على مجاميع الدراسة

النسبة المئوية	عدد أفراد العينة	النسبة المئوية	خط الهجوم	النسبة المئوية	خط الوسط	النسبة المئوية	خط الدفاع	نوع المجموعة
%100	8	%25	2	%37.5	3	%37.5	3	المجموعة الضابطة
%100	8	%25	2	%37.5	3	%37.5	3	المجموعة التجريبية 1
%100	8	%25	2	%37.5	3	%37.5	3	المجموعة التجريبية 2
%100	8	%25	2	%37.5	3	%37.5	3	المجموعة التجريبية 3
%100	32	%25	8	%37.5	12	%37.5	12	المجموعة الكلي

حيث يتبين من خلال الجدول رقم ( 2 ) أن عدد اللاعبين في كل مجموعة هو ( 8 ) لاعبين وموزعين بشكل متساوي من حيث مراكز أو خطوط اللعب وبما يضمن تحقيق فرصة التجانس في متغيرات الدراسة.

وتوزعت الأساليب التدريبية الأربعة على مجاميع البحث الأربعة وكما مبين في

الجدول رقم ( 3 )

## جدول رقم ( 3 )

يبين توزيع الأساليب التدريبية على مجاميع الدراسة

ت	نوع المجموعة	الأسلوب التدريب المستخدم
1	المجموعة الضابطة	التدريب البدني فقط ( ١٥٠ ، ٢٥٠ )
2	المجموعة التجريبية 1	التدريب البدني + ( شرح وعرض المهارة + التصور الخارجي + الصور المتحركة + فيديو + مسجل ) .
3	المجموعة التجريبية 2	التدريب البدني + ( شرح المهارة + التصور الداخلي + التركيز + الانتباه + الاستعادة الذهنية ) .
4	المجموعة التجريبية 3	أسلوب المجموعة التجريبية 1 + أسلوب المجموعة التجريبية 2

وقد تم إيجاد التجانس والتكافؤ بين مجاميع البحث من حيث بعض المتغيرات وهي (العمر - الوزن - الطول - مستوى الذكاء - الناحية المعرفية - مظاهر الانتباه - المستوى التصوري - الناحية المهارية - الناحية الخططية) وعلى النحو الآتي:

حيث تم تحقيق التجانس بين مجاميع البحث باستخدام اختبار (ف) تحليل التباين بين أفراد العينة في الاختبارات القبليّة في متغيرات (العمر - الوزن - الطول - الذكاء) وكما مبين في الجدول رقم ( 4 )

#### جدول رقم ( 4 )

يوضح تجانس العينة في الاختبار القبلي في متغيرات ( العمر-الوزن-الطول-الذكاء ).

المتغيرات	المصادر	مجموع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	( ف ) المحسوبة	( ف ) الجدولية	الدلالة
العمر	بين خلال	0.64 20.23	3 28	0.21 0.72	0.29	2.9467	غير دال
الوزن	بين خلال	14.28 645.91	3 28	4.76 23.07	0.21	2.9467	غير دال
الطول	بين خلال	105.62 984.26	3 28	35.21 35.15	1.001	2.9467	غير دال
اختبار رافن للذكاء	بين خلال	1.6 67.1	3 28	0.53 2.40	0.22	2.9467	غير دال

• قيمة ( ف ) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية ( 3 ، 28 ) = 2.9467<sup>(1)</sup>.

يوضح جدول رقم ( 4 ):

1- أن قيم (ف) المحسوبة في متغيرات (العمر - الوزن - الطول - الذكاء) كانت على التوالي (0.29 ، 0.21 ، 1.001 ، 0.22) وجميع هذه القيم أقل من قيمة (ف) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية ( 3 ، 28) والتي تساوي (2.9467) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتغيرات والذي يدل على تكافؤ العينة في الاختبار القبلي.

(1) وديع ياسين التكريتي، حسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار

تم إيجاد التكافؤ بين مجاميع البحث الأربعة باستخدام اختبار تحليل التباين (ف) بين أفراد العينة في الاختبارات القبليّة/المعرفية ومظاهر الانتباه والاختبارات التصورية والناحية المهارية والخططية، وأن الهدف من هذا التكافؤ هو ضمان عدم وجود فروقات بين مجاميع البحث في هذه الاختبارات وبذلك تتحدد نقطة الشروع وعلى النحو الآتي:

### جدول رقم (5)

يوضح تكافؤ العينة في الاختبار القبلي في متغيرات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه.

الدلالة	(ف) الجدولية*	(ف) المحتسبة	متوسط الانحرافات	درجة الحرية	مجموع الانحرافات	المصادر	المتغيرات
غير دال	2.9467	0.15	0.37	3	1.10	بين	الناحية المعرفية
غير دال	2.9467	0.22	2.42	28	67.87	خلال	
غير دال	2.9467	0.22	0.83	3	2.5	بين	مظاهر الانتباه حدة الانتباه
غير دال	2.9467	0.12	3.75	28	105	خلال	
غير دال	2.9467	0.12	1.6	3	4.8	بين	تركيز الانتباه
غير دال	2.9467	0.31	13.79	28	386.2	خلال	
غير دال	2.9467	0.31	0.46	3	1.37	بين	توزيع الانتباه
غير دال	2.9467	0.31	1.48	28	41.57	خلال	

\* قيمة (ف) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية (3، 28) = 2.9467.

يوضح جدول رقم (5):

- 1- أن قيم (ف) المحتسبة في متغيرات الناحية المعرفية - مظاهر الانتباه (حدة الانتباه - تركيز الانتباه - توزيع الانتباه) كانت على التوالي: (0.15، 0.22، 0.12، 0.31) وجميع هذه القيم أقل من قيمة (ف) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية (3، 28) والتي تساوي (2.9467) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتغيرات والذي يدل على تكافؤ العينة في الاختبار القبلي.



## جدول رقم ( 6 )

يوضح تكافؤ العينة في الاختبار القبلي للتصور العقلي.

المتغيرات	المصادر	مجموع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	( ف ) المحتسبة	( ف ) * الجدولية	الدلالة
المحور البصري	بين خلال	4.35 41.37	3 28	1.45 1.48	0.98	2.9467	غير دال
المحور السمعي	بين خلال	0.63 32.24	3 28	0.21 1.15	0.18	2.9467	غير دال
المحور الحسركي	بين خلال	2.86 29.01	3 28	0.95 1.04	0.91	2.9467	غير دال
المحور الانفعالي	بين خلال	1.86 50.11	3 28	0.62 1.79	0.35	2.9467	غير دال

• قيمة ( ف ) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية ( 3 ، 28 ) = 2.9467.

يوضح جدول رقم ( 6 ):

1- أن قيم ( ف ) المحتسبة في متغيرات محاور التصور العقلي (المحور البصري - السمعي - الحسركي - الانفعالي) كانت على التوالي: ( 0.98 ، 0.18 ، 0.91 ، 0.35 ) وجميع هذه القيم هي أقل من قيمة ( ف ) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية ( 3 ، 28 ) والتي تساوي ( 2.9467 ) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين محاور التصور العقلي والذي يدل على تكافؤ العينة في الاختبار القبلي.

## جدول رقم ( 7 )

يوضح تكافؤ العينة في الاختبار القبلي للناحية المهارية

الناحية المهارية	المصادر	مجموع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	( ف ) المحتسبة	( ف ) * الجدولية	الدلالة
المناولة	بين	0.63	3	0.21	0.18	2.9467	غير دال
	خلال	50.24	28	1.79			
السيطرة	بين	105.35	3	35.12	0.81	2.9467	غير دال
	خلال	1214.87	28	43.39			
الإخماد	بين	0.1	3	0.03	0.04	2.9467	غير دال
	خلال	19.37	28	0.69			
التهديف	بين	1.6	3	0.53	0.26	2.9467	غير دال
	خلال	57.87	28	2.07			
الدرجة	بين	0.23	3	0.08	0.10	2.9467	غير دال
	خلال	21.7	28	0.78			

• قيمة ( ف ) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية ( 3 ، 28 ) = 2.9467.

يوضح الجدول رقم ( 7 ):

1- أن قيم ( ف ) المحتسبة في متغيرات الناحية المهارية ( المناولة - السيطرة - الإخماد - التهديف - الدرجة ) كانت على التوالي ( 0.18، 0.81، 0.04، 0.26، 0.10 ) وجميع هذه القيم هي أقل من قيمة ( ف ) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية ( 3 ، 28 ) والتي تساوي ( 2.9467 ) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الناحية المهارية والذي يدل على تكافؤ العينة في الاختبار القبلي.

## جدول رقم ( 8 )

يوضح تكافؤ العينة في الاختبار القبلي للناحية الخطئية

الناحية الخطئية	المصادر	مجموع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	( ف ) المحتسبة	( ف ) الجدولية *	الدلالة
ضربة الجزاء	بين	0.59	3	0.20	0.36	2.9467	غير دال
	خلال	15.59	28	0.56			
الضربة الحرة المباشرة	بين	0.06	3	0.02	0.04	2.9467	غير دال
	خلال	16.06	28	0.57			
الضربة الركنية	بين	0.46	3	0.15	0.21	2.9467	غير دال
	خلال	19.59	28	0.70			
رمية التماس	بين	0.16	3	0.05	0.08	2.9467	غير دال
	خلال	16.56	28	0.59			

• قيمة ( ف ) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية ( 3 ، 28 ) = 2.9467.

يوضح جدول رقم ( 8 ):

1- أن قيم ( ف ) المحتسبة في متغيرات الناحية الخطئية (الحالات الثابتة: ضربة الجزاء - الضربة الحرة المباشرة - الضربة الركنية - رمية التماس) كانت على التوالي: ( 0.36 ، 0.04 ، 0.21 ، 0.08 ) وجميع هذه القيم هي أقل من قيمة ( ف ) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية ( 3 ، 28 ) والتي تساوي ( 2.9467 ) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الناحية الخطئية والذي يدل على تكافؤ العينة في الاختبار القبلي.

### 3-3 أدوات البحث:

أن من الأمور الهامة لإنجاز وإتمام التجربة هي الأدوات، حيث " أن أدوات البحث هي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة..."<sup>(1)</sup>.

#### 1-3-3 أدوات البحث الرئيسية:

- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات والقياس.
- الملاحظة والتجريب.
- استمارة استبيان الناحية المعرفية ❁
- استمارة استبيان التصور العقلي الرياضي ❁
- استمارة استبيان الناحية المهارية ❁
- استمارة استبيان الناحية الخطية ❁
- الوسائل الإحصائية.

(1) وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، ط2، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988، ص133.

• قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية لذوي الخبرة والاختصاص في العلوم الرياضي المختلفة للاستفادة من خبرتهم وأراءهم والتأكد من صحة البرنامج المقترح وملائمة الاختبارات المقترحة وأسلوب تقويم الأداء المهاري والخطي

والتصور والناحية المعرفية ومظاهر الانتباه، مرفق صورة من هذه الاستمارة في الملحق رقم ( 1 ) .

❁ تم تصميم استمارة استبيان للناحية المعرفية، مرفق صورة من هذه الاستمارة في الملحق رقم ( 3 ) .

❁ مرفق صورة من هذه الاستمارة في الملحق رقم ( 5 ) .

❁ تم تصميم استمارة استبيان لتحديد المهارات الأساسية بكرة القدم، مرفق صورة من هذه الاستمارة في الملحق رقم (6).

❁ تم تصميم استمارة استبيان لتحديد متغيرات الناحية الخطية، مرفق صورة من هذه الاستمارة في الملحق رقم (6).

### 3-3-2 أدوات البحث المساعدة (\*)

- جهاز تلفزيون نوع ( Distar ) .
- جهاز فيديو (نوع Sanyo) (لعرض المباريات وحالات الأداء المهاري والخططي وحالات التصور).
- جهاز كهربائي لتنشيت الانتباه.
- جهاز تسجيل صوتي (نوع national).
- جهاز عرض (over head) لعرض صور شفافية.
- ساعة توقيت إلكترونية (نوع Casio) عدد (3).
- ملعب كرة: قاعة داخلية (قاعة الصقور).
- أهداف كرة قدم متحركة.
- كرات قدم عدد (12) (نوع could culb).
- جهاز إضاءة كهربائي متحرك.
- حبال.
- شريط لاصق.
- طباشير.
- صفارة نوع (fox) عدد 3.
- أقلام ماجك ملونة.
- مساند متحركة
- شواخص
- كرسي أو مصطبة.

\* لقد تأكد الباحث من صلاحية هذه الأجهزة والقياس من خلال التجربة الاستطلاعية.

### 3-4 الإجراءات التنظيمية:

قام الباحث باتباع بعض الإجراءات لتوفير المناخ الملائم لسير البحث وتحقيق الأهداف المرجوة منه، فقد قام الباحث باتباع ما يأتي:

#### 3-4-1 اختيار المساعدين

نظرا لكثرة متغيرات البحث المتمثلة بالبرامج المقترحة للتدريب العقلي والاختبارات الخاصة بالناحية المعرفية ومظاهر الانتباه والناحية المهارية والناحية الخطية لجئ الباحث إلى الاستعانة بعدد من المساعدين \* المؤهلين من حملت الشهادات العليا (دكتوراه وماجستير) موضحا لهم وصف وتقييم وإجراء كل متغيرات البحث بالشرح أولا ثم التطبيق العملي ثانيا.

#### 3-4-2 إعداد استمارات تسجيل البيانات:

تم تصميم استمارات لتسجيل البيانات والمعلومات عن عينة أفراد البحث لكل بعد من أبعاد الدراسة، حيث تم تصميم (4) استمارات لتسجيل بيانات متغيرات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه في الملحق (9)، ولمتغيرات محاور التصور العقلي في الملحق (9)، ولمتغيرات الناحية المهارية في الملحق (10)، ولمتغيرات الناحية الخطية في الملحق (11).

#### 3-4-3 إعداد المكان والأدوات الخاصة بالبحث:

تم اختيار ملعب القوة الجوية وقاعة الصقور في محافظة بغداد لتطبيق متغيرات البحث وإجراء الاختبارات القبلية البعدية، كما قام الباحث بتهيئة جميع مستلزمات إتمام البحث من (ساعات إلكترونية وشواخص وكرات قدم وحبال..)

\* فريق العمل تألف من: أ.م.د. سعد منعم الشبخلي د. قحطان جليل، (حيدر محسن، محمد عبد الحسين، فارس سامي) ماجستير تربية رياضية تخصص كرة قدم.

### 3-5 تحديد متغيرات الدراسة:

لابد أن تكون عملية اختيار الاختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد قياسها في مجالات البحث أن تكون ملائمة لغرض قياس ما يراد قياسه فعلاً، وبعد إجراء عملية الإطلاع والبحث في المراجع العلمية والبحوث المختلفة في مجالات كرة القدم والتعلم الحركي والاختبارات والقياس والعلوم الأخرى ضمن مجال الدراسة وكذلك المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع الخبراء وذوي الاختصاص فقد تم تحديد الاختبارات التالية:

#### 3-5-1 اختبارات التدريب العقلي:

تعتبر الاختبارات النفسية والعقلية وسيلة أساسية ومهمة للتعرف على مستوى اللاعبين في قدراتهم العقلية ودرجة نموها للتعبير عن أدائه في جانب من الجوانب المعرفية والمهارية والخطية المختلفة.

#### أولاً: الذكاء: (اختبار رافن) للمصفوفات المتتابعة (Ravine Test)<sup>(1)</sup>.

استخدم هذا الاختبار لتحقيق التكافؤ في مستوى الذكاء لعينة البحث وذلك قبل الشروع في البدء بالتجربة الرئيسية حيث تم تقسيم العينة بشكل متساوي على ضوء نتائج هذا الاختبار.

#### ثانياً: مظاهر الانتباه.

أ- اختبار بوردن - انقيموف لقياس مظاهر الانتباه.

(1) غازي صالح محمود. الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص 77.

تم شرح هذا الاختبار مع توضيح بعض الأشكال الخاصة به في الملحق رقم (4).

تم شرح هذا الاختبار مع مرفق صورة من استمارة استبيان هذا الاختبار في الملحق رقم (4).

### استبيان التصور العقلي الرياضي\*

بعد الاطلاع على العديد من استبيانات ومقاييس التصور العقلي الرياضي فقد قام الباحث باستخدام استبيان التصور الرياضي الذي أعده (مارتنز 1993) وتعريب أسامة كامل راتب<sup>(1)</sup>، وطبق على البيئة العربية.

فقد تم اخراج هذا الاستبيان لقياس التصور العقلي الرياضي على صورته الحالية بعد إجراء تعديل بالألفاظ دون التدخل بجوهر الاستبيان، وباعتقاد الباحث انه يتناسب مع أفراد العينة مع الإشارة إلى انه قد تم عرض الاستبيان المعدل على الخبراء الذين تم الإشارة إليهم سابقاً، لمعرفة آرائهم قبل العمل به وقد أشارت آرائهم إلى أن هذا الاستبيان صالح وملائم لتطبيقه على عينة البحث.

يحتوي الاستبيان على أربعة محاور وعلى النحو التالي:.

1- المحور الأول (المحور البصري): لقياس مدى تمكن الرياضي من رؤية الصورة عقلياً.

2- المحور الثاني (المحور السمعي): للتعرف على مدى سماع الأصوات، الأداء الفعلي عقلياً.

3- المحور الثالث (المحور الحسركي): للتعرف على مدى إحساس الرياضي بالأداء الحسي والحركي الفني للمهارة ( حركات الجسم ) أثناء الحركة عقلياً.

4- المحور الرابع ( المحور الانفعالي ): لقياس مدى شعور الرياضي بحالته المزاجية أو بالانفعالات أثناء الأداء المهاري عقلياً.

### 3-5-2 بناء اختبار التحصيل المعرفي:

يعد الأعداد المعرفي حالياً في الألعاب الرياضية بصورة عامة وكرة القدم بصورة خاصة جزء مهم من التدريب الحديث. ويلعب الدور الفاعل في إنضاج تفكير اللاعبين وخلق القدرات لهم مثل الاستدلال والتحليل وهي عمليات عقلية تحتاج من الرياضي التفكير المستمر في حل متطلبات المنافسة والموقف.

\*مرفق صورة من استمارة استبيان التصور العقلي في الملحق ( 5 ).

(1) أسامة كامل راتب. مصدر سبق ذكره، 1997، ص 322-324.



ويجب على كل رياضي أن يلم بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها حيث يعد المجال المعرفي أحد المقومات الرئيسية في تطوير المستوى البدني و المهارى والخططي للرياضي.

أما إجراءات بناء الاختبار المعرفي فهي كالآتي:

اعد الباحث استمارة أسئلة الاختبارات المعرفية لجميع البيانات لتحديد مستوى المعرفة للاعب كرة القدم، وتم عرض هذه الاستمارة على عدد من الخبراء\* للتأكد من مدى صلاحيتها والعمل بها بعد إيداء ملاحظاتهم وآرائهم بشكل نهائي.

وقد مر الاختبار في عدة مراحل حتى ظهر في صورته النهائية<sup>(1)</sup> وكما يلي:

أولاً: خطوات الاختبار:

1- تحليل المحتوى المعرفي للاعبى فرق الشباب: حيث يتضمن الاختبار المعرفي

موضوعات مهمة والتي يجب التأكد عليها أثناء عملية التدريب وذلك يستلزم تحليل محتوى معرفة اللاعبين و إلقاء المحاضرات النظرية والعملية والتطبيقية.

2- بناء جدول المواصفات: وذلك بناء على المعلومات التي تم تجميعها والتي يجب أن

يشملها الاختبار ونواتج التعلم التي يجب اختبارها ( الأهداف التعليمية ) والأهمية النسبية أو الوزن النسبي للموضوعات والأهداف على أن تكون الأسئلة مرتبطة بالأهداف والطريقة الأكثر سهولة في تحديد مثل هذه الموضوعات، هي إعداد جدول ثنائي يسمى جدول التصنيف توضح فيه الأهداف افقياً وموضوعات المحتوى رأسيًا<sup>(2)</sup>.

• الخبراء وهم:

أ.د نزار الطالب.

أ.د شامل كامل .

أ.د نوري الشوك .

أ.د صباح محمد مصطفى .

د يوسف عبد الأمير .

د صالح راضي .

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم. الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط1، الأردن، دار الفكر العربي،

1999، ص63.

(2) فؤاد أبو حطب، سيد عثمان: التقويم النفسي، دار النهضة العربية، 1979، ص87.

وقد تم تحديد محتويات الاختبار والأهداف التعليمية والأهمية النسبية في ضوء تلك الأوزان النسبية، وكما حددها ( Barro and Macgy )، ومن خلال خبرة الباحث في مجال بكرة القدم، كذلك من خلال المقابلة الشخصية للخبراء فقد شملت الصورة المبدئية للاختبار وتحددت الأهمية النسبية لكل موضوع بالنسب التالية:

أ-	التاريخ	11.11 %
ب-	القانون	24.07 %
ت-	الأعداد البدني	12.97 %
ث-	المهارات	33.33 %
ج-	الخطط	18.52 %

وقد حدد الباحث محتوى أسئلة الاختبار في المستوى الأول والثاني والثالث من تقسيم بلوم ويقابل المعلومات والمعرفة والتطبيق .

**3- تحديد طبيعة الاختبار:** تم اتخاذ القرار لتحديد طبيعة الاختبار على أن تكون الأسئلة بطريقة الاختيار من المتعدد Multiple – Choice لما تشمل فيها هذه الطريقة من موضوعية، ومزاياها أكثر من عيوبها، حيث يشير مروان عبد المجيد إلى أنه " إذا تساوت الظروف فإن أفضل أنواع الأسئلة الموضوعية هو نمط الاختبار من المتعدد وذلك لأنه يقيس أهدافا تعليمية متنوعة ومتدرجة من البسيط إلى المركب "(1).

وقد تم صياغة جميع الأسئلة على أساس الاختيار المتعدد ويكون اختيار الإجابة الصحيحة من ثلاث إجابات وذلك تعطي الفرصة للاعب لتحديد الإجابة واختيار ما يراه صحيحا دون التعبير عن ذلك بعبارات يختارها بنفسه.

**4- بناء الأسئلة:** توضع الأسئلة بناء على جدول المواصفات ويراعى عند وضع الأسئلة أن تغطي جميع المواصفات وان يأخذ كل سؤال الموضوع له، وقد خضع ذلك للمواصفات التي حددها ( Barro and Macgy ) (2).

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم. مصدر سبق ذكره، 1999، ص 61.

(2) فؤاد أبو حطب، سيد عثمان: مصدر سبق ذكره، 1979، ص 49.

5- تحديد مواصفات الاختبار: حدد الباحث تعليمات الاختبار لعينة البحث وأوضح فيه بأنه ليس امتحانا ولكنه أسلوب لتقويم الناحية المعرفية وان النتائج المستخلصة تكون بهدف التعديل والتصحيح لتحقيق الهدف المنشود.

دَمَر حدد الباحث زمنا وضعيا هو عبارة عن حساب الزمن الذي استغرقه الباحث في حل الاختبار مضروبا  $2 \times$  ويسمى الزمن الوضعي، وعند تطبيق الاختبار على عينة البحث تم حساب الزمن الذي استغرقه أول لاعب انتهى من إجابة الأسئلة وآخر لاعب ويسمى الزمن التجريبي واحتسب الزمن المناسب للاختبار وهو متوسط الزمن لأول لاعب وآخر لاعب جاوبا على أسئلة الاختبار.

### جدول رقم ( 9 )

يوضح كيفية حساب الزمن المناسب للاختبار المعرفي

الزمن المناسب	الزمن التجريبي	الزمن الوضعي	الاختبار
60 دقيقة	50-70 دقيقة	60 دقيقة	الناحية المعرفية

وعلى ضوء ذلك يتحدد مستوى اللاعبين حسب الأسلوب لوضع درجات الاختبار ويستعان بالمعايير الخاصة بذلك المجتمع لتحديد اللاعبين الناجحين في الاختبار المقترح .

6- اختبار المفردات: قام الباحث باختبار مدى صلاحية المفردات من حيث:

أ-تقدير الصعوبة يرمز ( DR ) :

وذلك حسب المعادلة  $DR = PN$  تبعا لمحور عثمان نقلا عن فيلبس وهورناك

(1979) وذلك حيث (1) :

$DR =$  تقدير الصعوبة.

$P =$  عدد اللاعبين الذين أجابوا إجابة صحيحة في كل مفردة.

$N =$  عدد اللاعبين الكلي.

وقد تم قبول مستوى الصعوبة في هذه الدراسة يتراوح ما بين (0.20-0.80) .

ب- معامل التمييز ويرمز له ( ID )

وذلك حسب المعادلة:

$$ID = \frac{Cu - CI}{NU}$$

ID = معامل التمييز .

Cu = عدد اللاعبين أصحاب الإجابات الصحيحة على المفردة في 27% العليا.

CI = عدد اللاعبين أصحاب الإجابات الصحيحة على المفردة في 27% السفلى.

NU = أجمالي اللاعبين في المجموعة العليا.

وقد حدد الباحث دليل التمييز ( ID ) من 0.20 فأكثر حيث يعد السؤال الحاصل على

هذه النسبة سؤالاً جيداً من حيث صدقة وقدرته على التمييز.

ويتم إبقاء المفردة أو استبعادها بناء على قيمة كل من درجتي الصعوبة والتمييز وشروط:

1- تتراوح فيه صعوبة قيمة المفردة بين (0.20-0.80) .

2- تتراوح قيمة درجة التمييز للمفردة أكثر من (0.20) .

" يجب أن يتوفر الشرطين السابقين معا في كل مفردة " (1).

7- صدق الاختبار: استخدم الباحث الصدق المحتوى بالاعتماد على رأي الخبراء المحكمين

وتعديلهم في ضوء تحليل المحتوى . . وعلى الصدق التجريبي.

8- ثبات الاختبار: استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية، حيث انه يمكن التنبؤ بثبات

الاختبار إذا علمنا بثبات نصفيه وقد استخدمت ( معادلة سبيرمان ) للتجزئة النصفية في

حساب ثبات الاختبار وقد كان ثبات الاختبار ( 0.87 ) .

## جدول رقم ( 10 )

يوضح الأسس العلمية لبناء الاختبار المعرفي

التحليل	العناصر
0.89	الصدق
0.87	الثبات
60 دقيقة	زمن الاختبار

وحيث أن جميع الأسئلة المبدئية التي وضعت في الصورة الأولى للاختبار المعرفي بلغ عددها (54) سؤالا فقد تم استبعاد بعض الأسئلة التي لم تحصل على الدرجات المحددة لعاملي الصعوبة والتمييز ، حيث أصبحت عدد الأسئلة (42) سؤالا مرقمة من الرقم (1-42) وهو عدد الأسئلة المستوفية للشروط الموضوعية من قبل ومن ثم فان الترتيب للاختبارات المعرفي في صورته النهائية سوف يكون من (1-42) وعلى ذلك تكون أرقام الأسئلة المحققة لكل هدف كآلاتي :

## جدول رقم ( 11 )

يوضح الأسئلة المقبولة والمستبعدة لفقرات الاختبار المعرفي

العدد	أرقام الأسئلة المستبعدة	العدد	أرقام الأسئلة المقبولة	الفقرات
1	45	5	( 1 ، 11 ، 42 ، 46 ، 47 )	التاريخ
2	( 49 ، 50 )	11	( 5 ، 8 ، 10 ، 15 ، 17 ، 22 ، 43 ، 44 ، 48 ، 52 ، 53 )	القانون
3	( 21 ، 24 ، 38 )	4	( 2 ، 12 ، 19 ، 51 )	الأعداد البدني
6	( 26 ، 27 ، 31 ، 32 ، 33 ، 36 )	12	( 4 ، 9 ، 13 ، 23 ، 25 ، 28 ، 29 ، 34 ، 35 ، 37 ، 40 ، 41 )	المهارات
/	( لا يوجد )	10	( 3 ، 6 ، 7 ، 14 ، 15 ، 18 ، 20 ، 30 ، 3 ) ( 9 ، 54 )	الخطط

## جدول رقم ( 12 )

يوضح عدد المفرد والوزن النسبي لكل مفردة قبل التطبيق وبعد التطبيق

بعد التطبيق		قبل التطبيق		الأسئلة
الوزن النسبي	عدد الأسئلة	الوزن النسبي	عدد الأسئلة	
%11.91	5	%11.11	6	التاريخ
% 26.19	11	% 24.07	13	القانون
% 9.52	4	% 12.97	7	الأعداد البدني
%28.57	12	% 33.33	18	المهارات
%23.81	10	%18.52	10	الخطط

بدراسة الجدول رقم ( 12 ) والذي يوضح العدد والوزن النسبي لكل مفردة قبل التطبيق وعمل التصفية اللازمة للأسئلة طبقا للشروط العلمية الموضوعية لذلك يمكن استخلاص عدد 42 سؤال موزعة كما هو موضح بالجدول، وبذلك يكون الاختبار المعرفي مستوفيا للشروط العلمية لبناء الاختبار ويصبح موهيا للتطبيق .

## جدول رقم ( 13 )

يوضح توزيع مفردات الاختبار المعرفي على الفصول وعلى الأهداف التعليمية للناحية المعرفية

ت	المفردات	الوزن النسبي	التذكر	الفهم	التطبيق	%100
1	الفصل الأول	% 50	% 40	% 40	% 20	21
2	الفصل الثاني	%25	% 35	% 35	% 30	10.5
3	الفصل الثالث	% 25	% 25	% 25	% 50	10.5
	المجموع	% 100	% 100	% 100	% 100	42

## يوضح جدول رقم ( 13 )

- 1- توزيع الفقرات الخاصة بالاختبارات المعرفي في الفصل الأول على النحو الآتي ( 0.40 للتذكر، 0.40 للفهم، 0.20 للتطبيق ).
- 2- توزيع الفقرات الخاصة بالاختبار المعرفي في الفصل الثاني على النحو الآتي ( 0.30 للتذكر، 0.35 للفهم، 0.30 للتطبيق ).
- 3- توزيع الفقرات الخاصة بالاختبار المعرفي في الفصل الثالث على النحو الآتي ( 0.25 للتذكر، 0.25 للفهم، 0.50 للتطبيق ).

## 3-5-3 تحديد متغيرات الناحية المهارية :

لتحديد متغيرات الناحية المهارية بكرة القدم تم عمل الخطوات الآتية:

- أ- تحليل العمل: تم إجراء عملية مسح شاملة للعديد من المؤلفات والدراسات العلمية في مجالات الاختبارات والقياسات والتعلم الحركي وكرة القدم لمعرفة متغيرات الناحية المعرفية ومكوناتها الهامة والضرورية المساهمة في تقدم مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.
- ب- استطلاع آراء الخبراء: بعد حصر عملية المسح لأهم متغيرات الناحية المهارية بكرة القدم ومكوناتها ونظرا لكثرة هذه المهارات التي بلغت ( 9 ) مهارات، فقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء\* بلغ عددهم ( 10 ) خبراء لتحديد أهميتها بطريقة موحدة عن طريق إعطاء إشارة ( √ ) إزاء المهارات الأساسية التي يرونها ضرورية وهامة لممارسي هذه اللعبة وإضافة أي مهارة أخرى يراها الخبراء ضرورية وهامة ولم يرد ذكرها في الاستمارة، ومرفق صورة من هذه الاستمارة في الملحق ( 6 ).

والجدول التالي يبين الأهمية النسبية والترتيب للمهارات الأساسية بكرة القدم حسب آراء الخبراء.

\* أسماء الخبراء. ملحق رقم ( 1 ).

## جدول رقم ( 14 )

يمثل الأهمية النسبية والترتيب للمهارات الأساسية بكرة القدم حسب آراء الخبراء

المتغيرات المستبعدة	الترتيب	الأهمية النسبية	الدرجة (100)	المتغيرات المرشحة	ت
				المهارات الأساسية	
×	6	%68	68	المراوغة	1
	3	%90	90	التهديف	2
×	7	%60	60	الخداع	3
×	8	%40	40	الشطح	4
×	8	%40	40	ضرب الكرة بالرأس	5
	1	%100	100	الدحرجة	6
	2	%95	95	المناولة	7
	4	%75	75	الإخماد	8
	5	%70	70	السيطرة	9

يتبين من الجدول رقم ( 14 )

- 1- من بين المهارات المرشحة للناحية المهارية تم استبعاد ( المراوغة، الخداع، الشطح، ضرب الكرة بالرأس ) لحصولها على أقل من 70% من الأهمية النسبية.
- 2- على ضوء الأهمية النسبية فقد كان ترتيب المهارات المرشحة هي ( الدحرجة 100% ثم المناولة 95% ثم التهديف 90% ثم الإخماد 75% ثم السيطرة 70% ).
- 3- لا بد من الإشارة إلى أن درجة الأهمية النسبية لقيمة الاختبار كانت 100 على أساس وجود ( 10 ) خبراء يعطي كل منهم درجة ( 10 ) كحد أعلى للاختبار الواحد.

## 3-5-3-1 تحديد اختبارات الناحية المهارية بكرة القدم:

بعد تحديد أهم متغيرات الناحية المهارية بكرة القدم ومكوناتها من واقع استمارة استطلاع رأي الخبراء في خمسة مهارات أساسية ( الدحرجة ، المناولة، التهديف، الإخماد



السيطرة) تم ترشيح اختبارات ثابتة والتي أعطت مؤشر علمية عالية من قبل، وقد سبق استخدامها كاختبارات لقياس المهارات الأساسية من قبل الباحثين في لعبة كرة القدم، واعتبرها الباحث اختبارات تقيس المهارة، ونظرا لكثرة هذه الاختبارات المرشحة والتي بلغ عددها (3) اختبارات لكل مهارة أساسية فقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء\* بلغ عددهم (10) خبراء الاختبار انسبها عن طريق إعطاء إشارة (√) إزاء الاختبار الأنسب لكل مهارة من هذه المهارات، وإضافة أي اختبار يراه الخبراء مناسباً أكثر من غيره للقياس ولم يرد ذكرها في الاستمارة، ومرفق صورة من هذه الاستمارة في الملحق (6).

والجدول التالي يبين الأهمية النسبية للاختبارات المختارة لقياس المهارات الأساسية حسب آراء الأخصائيين.

#### جدول رقم (15)

يمثل الأهمية النسبية للاختبارات المختارة لقياس المهارات الأساسية

ت	المهارات الأساسية	هدف الاختبار	الاختبارات المختارة	الدرجة (100)	الأهمية النسبية
1	الدرجة	قياس القدرة على الدرجة	الدرجة بين (10) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) ذهاباً وإياباً.	91	91%
2	المناوله	قياس دقة المناولة	مناولة الكرة نحو (3) دوائر مرسومة على الأرض على بعد 25م بأبعاد (3م، 5م، 7م)	75	75%
3	الإخماد	قياس الدقة في إيقاف الكرة	إخماد الكرة داخل مربع (2م) من مسافة (10م) بكل أجزاء الجسم عدا اليدين.	72	72%
4	السيطرة	قياس القدرة على التحكم بالكرة	التحكم في تنطيط الكرة لقياس القدرة على التحكم بالكرة في الهواء.	63	63%
5	التهديف	قياس دقة التهديف	التهديف نحو هدف مقسم إلى مربعات	98	98%

يبين الجدول رقم ( 15 )

1- تم اختيار واحد من بين ثلاث اختبارات مرشحة لكل مهارة من المهارات الأساسية المختارة.

2- تم اختيار الاختبارات المرشحة التي حصلت على نسبة 60% فما فوق بعد اختيارها حسب الأهمية النسبية لدرجات ترشيح الخبراء لكل مهارة من المهارات الأساسية المختارة.

### 3-5-4 تحديد مفردات الناحية الخطئية:

لتحديد متغيرات الخطئية ( الحالات الثابتة) بكرة القدم تم عمل الخطوات الآتية:

أ- تحليل العمل: تم إجراء عملية مسح شامل للعديد من المؤلفات والدراسات العلمية في مجالات الاختبارات والقياسات والتعلم الحركي وكرة القدم لمعرفة متغيرات الحالات الثابتة بكرة القدم ومكوناتها الهامة والضرورية المساهمة في تقديم مستوى الناحية الخطئية للاعب كرة القدم.

ب- استطلاع آراء الخبراء: بعد حصر عملية المسح لأهم متغيرات الحالات الثابتة (المهارات المشتركة بين المهارات المغلقة والمهارات المفتوحة) بكرة القدم ومكوناتها ونظرا لكثرة هذه الحالات التي بلغت (8) حالات، فقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء\* بلغ عددهم (10) لتحديد أهميتها بطريقة موحدة عن طريق إعطاء إشارة ( √ ) إزاء الحالات الثابتة التي يرونها ضرورية وهامة لممارسة هذه اللعبة و إضافة أي حالة ثابتة أخرى يراها الخبراء ضرورية وهامة ولم يرد ذكرها في الاستمارة، ومرفق صورة من هذه الاستمارة في الملحق ( 6 ).

والجدول التالي يبين الأهمية النسبية والترتيب للحالات الثابتة بكرة القدم حسب آراء الخبراء.

\* أسماء الخبراء .ملحق رقم ( 1 )

## جدول رقم ( 16 )

يمثل الأهمية النسبية والترتيب للحالات الثابتة ( الناحية الخطية ) بكرة القدم حسب آراء

الخبراء

المتغيرات المستبعدة	الترتيب	الأهمية النسبية	الدرجة (100)	المتغيرات المرشحة	ت
				الحالات الثابتة	
	2	%87	87	الضربة الحرة المباشرة	1
×	5	%45	54	الضربة الحرة غير المباشرة	2
	1	%92	92	ضربة الجزاء	3
	3	%75	75	الضربة الركنية	4
	4	72	72	رمية التماس	5
×	6	%42	42	ضربة البداية	6
×	8	%32	32	إسقاط الكرة	7
×	7	%35	35	ضربة الهدف	8

يبين الجدول رقم ( 16 ) :

- 1- أن من بين الحالات الثابتة المرشحة تم استبعاد ( الضربة الحرة غير المباشرة، ضربة البداية، إسقاط الكرة، ضربة الهدف ) لحصولها على أقل من 70% من الأهمية النسبية .
- 2- على ضوء الأهمية النسبية فقد كان ترتيب الحالات الثابتة المرشحة هو ( ضربة الجزاء 92% ثم الضربة الحرة المباشرة 87% ثم الضربة الركنية 75% ثم رمية التماس 72% ) .
- 3- لا بد من الإشارة إلى أن درجة الأهمية النسبية لقيمة الاختبار كانت (100) على أساس وجود (10) خبراء يعطي كل منهم درجة (10) كحد أعلى للاختبار الواحد .

### 3-5-4-1- تحديد الاختبارات الخاصة لكل حالة من الحالات الثابتة المختارة:

بعد تحديد أهم الحالات الثابتة بكرة القدم ومكوناتها من استمارة الاستطلاع رأى الجزاء في أربعة حالات ثابتة (ضربة الجزاء، الضربة الكرة المباشرة، الضربة الركنية، رمية التماس) تم ترشيح اختبارات ثابتة لم يسبق استخدامها كاختبارات لقياس الحالات الثابتة من قبل الباحثين في كرة القدم واعتبرها الباحث اختبارات تقيس الحالة الثابتة ونظرا لكثرة هذه الاختبارات المرشحة والتي بلغ عددها ( 3 ) اختبارات لكل حالة ثابتة فقد عرضها على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم ( 10 ) خبراء لاختبار انسبها عن طريق إعطاء إشارة ( √ ) إزاء الاختبار الأنسب لكل حالة من هذه الحالات، و إضافة أي اختبار يراه الخبراء مناسباً أكثر من غيره للقياس ولم يرد ذكره في الاستمارة ، ومرفق صورة من هذه الاستمارة في الملحق رقم ( 6 )

والجدول التالي يبين الأهمية النسبية للاختبارات المختارة لقياس الحالات الثابتة حسب آراء الخبراء .

## جدول رقم (17)

يوضح الأهمية النسبية للاختبارات المعتمدة لقياس الناحية الخطئية (الحالات الثابتة)

الأهمية النسبية	الدرجة (100)	الاحتمالات المعتمدة	الاحتمالات الثابتة	الهدف الاختبار	الحالات الثابتة
%95	95	قياس سرعة الجوزاء مع إيحاء الحارس بالتركيز على زاوية محدودة، ثم تصويب الكرة قوية سريعة نحو الزاوية العكسية.	ضربية الجوزاء	قياس دقة تنفيذ ضربية الجوزاء	ضربية الجوزاء
%83	83	المباشرة الضربة الحرة المباشرة بتمرير إلى الأمام ثم إلى الجانب ج ثم إلى خلف المدافعين لشيبة واحدة ليصوبها اللاعب المنفذ من الخلف إلى المرمى.	ضربية الحرة المباشرة	قياس الدقة في تنفيذ الضربة الحرة المباشرة كواجب خطئي	ضربية الحرة المباشرة
%80	80	أ) يقوم منفذ الضربة الركنية بتمرير الكرة إلى اللاعب (أ) أو (ب) قرب القائم القريب الذي يقوم بتمريرها خلفية إلى (ج) الذي يصوبها بالرأس نحو المرمى. ب) تمرير الكرة عالية قصيرة إلى (ب) الجزاء فيصوبها بالرأس نحو المرمى. ج) تمرير الكرة عالية قصيرة على منطقة القائم القريب ليلعبها اللاعب (ب) الذي يصوبها نحو المرمى.	ضربية الركنية	قياس الدقة في تنفيذ الضربة الركنية كواجب خطئي	ضربية الركنية
%81	81	أ) يتقدم اللاعب (ب) إلى المساحة الخالية لاستلام رمية التماس من (أ) ويخترق من جهة اليمين ويمررها عالية إلى منطقة الجوزاء ليصوبها اللاعب (ج) إلى المرمى. ب) يتقدم اللاعب (ب) من داخل منطقة الجوزاء لاستلام الكرة وفي نفس الوقت يتحرك (ج، د) لأخذ المكان المناسب ويمرر الكرة اللاعب إلى أحدهما حسب موقف اللعب. ج) يتحرك اللاعبان (ب، هـ) لاستلام الكرة ويتركانها إلى اللاعب (ج) ليخترق من الجهة المعاكسة ويمررها عالية داخل منطقة الجوزاء للتصويب على المرمى من قبل اللاعب (أ).	رمية التماس	قياس الدقة في تنفيذ رمية التماس كواجب خطئي	رمية التماس

### 3-6 التجربة الاستطلاعية :

من اجل الوصول إلى افضل طريقة لأجراء مفردات الاختبار ،التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة وتطبيقا للطرق العلمية المتبعة، تم إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 5-11 / 4 / 2000 على عينة مكونة من ( 12 ) لاعبا من لاعبي نادي الشرطة الرياضي لكرة القدم \* حيث كان الغرض منها :

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث .
- مدى تفهم عينة البحث لمفردات الاختبار .
- الممارسة العملية لطرق قياس الاختبارات ( مجال البحث ) من اجل الحصول على نتائج دقيقة وصادقة .
- معرفة مدى سلامة وكفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة وملاتمة المناخ لأجراء البحث .
- التعرف على كيفية استخدام الأجهزة وأدوات القياس في الاختبارات وطرق التسجيل ومدى سلامتها .
- معرفة الوقت المستغرق للاختبارات لمراعاة ذلك في التجربة الرئيسية .
- التوصل إلى افضل طريقة لأجراء الاختبار .
- مراعاة تسلسل مفردات الاختبار .
- معرفة كفاءة فريق العمل من المساعدين .
- تم إعطاء مدة تعليمية قصيرة لتطبيق التدريب العقلي لاكتساب خبرة في كيفية تطبيقه وكذلك في إمكانية نجاحه وتأثره .

\* تم اختيار نادي الشرطة الرياضي عن طريق القرعة وذلك لأجراء التجربة الاستطلاعية والتقنين العلمي للاختبارات الخاصة بالبحث.

### 3-7 الأسس العلمية للاختبارات :

تم الاعتماد على الأسس العلمية في عملية التقنين للاختبارات على الرغم من كون معظم هذه الاختبارات مقننة لغرض تحديد مدى علمية هذه الاختبارات المختارة، أي تحديد مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها .  
لذا قام الباحث بتقنين الاختبارات المختارة للتطبيق بما يناسب مع عينة البحث وكالاتي :-

### 3-7-1 معامل صدق الاختبارات :

من أجل التأكد من صدق الاختبار تم حساب معامل صدق الاختبارات ( مجال الدراسة ) عن طريق استخدام الصدق التميزي بأسلوب المقارنة الطرفية الربع الأعلى والأدنى في مستوى أداء الاختبارات " المقارنة الطرفية بين متوسط درجات الأفراد ذوي المستوى المرتفع ( الأرباع الأعلى ) ومتوسط درجات الأفراد ذوي المستوى المنخفض ( الأرباع الأدنى ) " (1)

إذ يعد مدى قدرة الاختبارات المرشحة على التمييز بين المجموعات المميزة في ظاهرة مقاسه والمجموعات غير المميزة فيها من المعايير التي لا بد وان تراعى عند عملية انتقاء الاختبارات ذات الصلاحية العالية في الاستخدام، وهي من مؤشرات تقنياتها.

وبعد تطبيق الاختبارات الخاصة لكل بعد من أبعاد الدراسة على عينة من نادي الشرطة الرياضي عددهم ( 12 )، تم ترتيب الدرجات الخام المعبرة عن إنجاز أفراد العينة في كل من الاختبارات التي خضعت لها ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أقل درجة واختار منها 27% من الدرجات الدنيا ومثلها من الدرجات العليا حيث تمثل كل منها المجموعتين المتطرفتين.

وباختبار وتحليل إنجاز المجموعتين في كل من الاختبارات الخاصة بمتغيرات الدراسة المستخدمة إحصائياً باستخدام الاختبار التائي (t) لإظهار الفرق بين متوسطيهما حيث دالة قيمة (ت) على معامل الصدق التميزي للاختبار بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا يتبين أن جميع الاختبارات ذات صدق تميزي عالي تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)، وهذا ما موضح في الجداول أرقام (18،19،20،21).

(1) محمد سعيد احمد: التتور في التربية الرياضية لدى الطلاب المعلمين ، مجلة بحوث التربية الرياضية كلية التربية

## جدول رقم ( 18 )

يوضح حساب الصدق التمييزي باستخدام أسلوب المقارنة الطرفية بين المجموعة العليا والمجموعة السفلى في متغيرات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه

الدالة*	قيمة T المحتسبة	المجموعة السفلى		المجموعة العليا		الاختبارات	ت
		ع±	س-	ع±	س-		
دالة	9.41	1.00	11.00	0.58	14.67	الناحية المعرفية	1
دالة	4.56	9.51	52.91	12.50	91.37	مظاهر الانتباه حدة الانتباه	2 أ
دالة	4.56	17.60	39.15	5.16	57.18	تركيز الانتباه	ب
دالة	5.17	2.13	13.15	15.19	67.28	توزيع الانتباه	ج

• قيمة t الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية ( 11 ) = 2.20

يوضح الجدول رقم ( 18 ):

1- وجود فروق واضحة بين قيم المجموعة العليا وقيم المجموعة الدنيا وللإختبارات كافة.  
2- من خلال مقارنة قيم ( t ) المحتسبة لكافة الإختبارات ( اصغر قيمة كانت ( 4.56 ) واكبر قيمة ( 9.41 ) مع قيمة ( t ) الجدولية البالغة ( 2.20 ) يتضح أن قيم ( t ) المحتسبة اكبر من قيمة ( t ) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة العليا الأمر الذي يؤشر صحة تصنيف الإختبارات إلى هاتين المجموعتين والذي يدل على صدق الإختبارات.



## جدول رقم ( 19 )

يوضح حساب الصدق التمييزي باستخدام أسلوب المقارنة الطرفية بين المجموعة العليا والمجموعة السفلي في محاور التصور العقلي.

الدالة *	قيمة t المحتسبة	المجموعة السفلي		المجموعة العليا		الاختبارات	ت
		ع+	س-	ع+	س-		
دالة	11.93	0.58	11.33	0.58	14.67	المحور البصري	1
دالة	13.35	0.23	12.00	0.58	14.67	المحور السمعي	2
دالة	6.85	0.58	11.33	1.00	14.00	المحور الحسركي	3
دالة	9.41	1.00	11.00	0.58	14.67	المحور الاتفعالي	4

• قيمة t الجدولية تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 11 ) = 2.20.

## جدول رقم ( 20 )

يوضح حساب الصدق التمييزي باستخدام أسلوب المقارنة الطرفية بين المجموعة العليا والمجموعة السفلي في متغيرات الناحية المهارية.

الدالة *	قيمة t المحتسبة	المجموعة السفلي		المجموعة العليا		الاختبارات الناحية المهارية	ت
		ع+	س-	ع+	س-		
دالة	8.36	0.58	1.33	0.58	3.67	المناولة	1
دالة	9.62	1.0	41	4.58	56	السيطرة	2
دالة	6.65	0.58	0.67	0.31	2.00	الإخماد	3
دالة	10.71	0.58	9.33	0.58	12.33	التهديف	4
دالة	8.88	0.10	19.31	0.60	20.82	الدحرجة	5

• قيمة t الجدولية تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 11 ) = 2.20.

## جدول رقم ( 21 )

يوضح حساب الصدق التمييزي باستخدام أسلوب المقارنة الطرفية بين المجموعة العليا والمجموعة السفلي في متغيرات الناحية الخططية (الحالات الثابتة).

ت	اختبارات الناحية الخططية	المجموعة العليا		المجموعة السفلي		قيمة t المحتسبة	الدالة*
		±ع	-س	±ع	-س		
	الحالات الثابتة						
1	ضربة الجراء	0.20	2.54	1.95	0.14	5.90	دالة
2	الضربة الحرة المباشرة	0.14	2.65	2.01	0.10	12.80	دالة
3	الضربة الركنية	0.14	2.61	2.04	0.10	19.00	دالة
4	رمية التماس	0.15	2.61	2.07	0.10	18.00	دالة

• قيمة t الجدولية تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 11 ) = 2.20.

يتوضح من الجداول ( 19، 20، 21 ):

تمائل النتائج التي تم التوصل إليها في الجدول رقم ( 18 ) الأمر الذي يؤشر صحة تصنيف نتائج الاختبارات للمجموعتين العليا والدنيا في متغيرات التصور العقلي والناحية المهارية والناحية الخططية والذي يدل على صدق الاختبارات.

### 3-7-2 معامل ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار " هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد في نفس الظروف (1).

تم حساب معامل ثبات الاختبارات وفق الأسس العلمية للاختبارات العلمية للاختبارات وذلك من خلال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (2) Test re-Test على عينة مكونة من (12) لاعبا حيث قام الباحث بأجراء الاختبار الأول بتاريخ 2000/4/5، و أعيد تطبيق الاختبار بعد 6 أيام ( 11 / 4 / 2000 ) وتحت نفس ظروف تطبيق الاختبار الأول وعلى أفراد العينة ذاتها (3).

تم حساب معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) على نتائج الاختبار الأول والثاني لمعرفة معامل الثبات بينهما وبعد ذلك تم احتساب معنوية الارتباط بتطبيق اختبار ( t ) لمعنوية الارتباط .

وقد اتضح من خلال الجداول ( 22، 23، 24، 25 ) أن هناك علاقة ارتباط عالية دالة إحصائيا في التطبيق الأول والثاني في جميع الاختبارات المستخدمة ( قيد الدراسة ) حيث يلاحظ أن قيم معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية والتي تبلغ (0.576) وبمستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية ( 10 ) مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة.

(1) احمد خاطر، علي البيك: التقويم والقياس في المجال الرياضي، مصر، دار المعارف، 1978، ص18.

(2) ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية البدنية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1988، ص74.

(3) ذوقان عبيدات و آخرون : البحث العلمي مفهومه، أدواته، أساليبه، الأردن، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1988،

## جدول رقم ( 22 )

يوضح حساب معامل الثبات ومعنوية الارتباط لمتغيرات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه

ت	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر المحتسبة*	قيمة ا لمعنوية الارتباط	الدالة*
		ع±	س-	ع±	س-			
1	الناحية المعرفية	1.08	13.42	1.90	13.33	0.86	5.33	دالة
2	مظاهر الانتباه							
أ	حدة الانتباه	20.32	67.15	21.81	68.66	0.81	4.39	دالة
ب	تركيز الانتباه	22.30	65.69	23.21	67.11	0.82	4.51	دالة
ج	توزيع الانتباه	19.40	34.8	20.91	35.2	0.79	4.05	دالة

قيمة ر الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 10 ) = 0.576 .

قيمة الدرجة التائية لمعنوية الارتباط تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 10 ) = 2.23.

يوضح الجدول رقم ( 22 ):

1- عدم ظهور فروق كبيرة بين قيمة الوسط الحسابي ( س- ) للتطبيق الأول عن قيمته للتطبيق الثاني وللاختبارات كافة.

2- من حساب معاملات الارتباط ظهر بأن جميعها ذات دلالة معنوية تحت مستوى (0.05) حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بين ( 0.79 ) كحد أدنى و ( 0.86 ) كحد أعلى، وعليه فان هذه النتائج تؤكد ثبات الاختبار.

## جدول رقم ( 23 )

يوضح حساب معامل الثبات ومعنوية الارتباط لمحاور التصور العقلي

ت	اختبار التصور العقلي	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر المحتسبة*	قيمة ا لمعنوية الارتباط	الدالة
		ع±	س-	ع±	س-			
1	المحور البصري	1.6	13.00	0.99	13.13	0.91	6.98	دالة
2	المحور السمعي	1.20	13.50	2.20	13.88	0.89	6.14	دالة
3	المحور الحسحركي	0.99	13.13	0.71	13.88	0.81	4.39	دالة
4	المحور الانفعالي	1.60	13.75	0.99	13.93	0.84	4.93	دالة

قيمة ر الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 10 ) = 0.576 .

قيمة الدرجة التائية لمعنوية الارتباط تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 10 ) = 2.23.

## جدول رقم ( 24 )

يوضح حساب معامل الثبات ومعنوية الارتباط لمتغيرات الناحية المهارية

الدالة	قيمة r لمعنوية الارتباط	قيمة r المحسوبة*	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		اختبارات الناحية المهارية	ت
			ع±	س-	ع±	س-		
دالة	7.86	0.93	1.19	2.38	1.58	2.25	المناولة	1
دالة	5.80	0.88	6.63	45	5.58	44	السيطرة	2
دالة	9.50	0.95	0.99	1.25	0.71	1.13	الإخماد	3
دالة	10.73	0.96	1.41	11.00	1.39	10.67	التهدف	4
دالة	6.53	0.90	1.07	19.59	0.64	19.25	الدحرجة	5

قيمة r الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 10 ) = 0.576 .  
قيمة الدرجة التائية لمعنوية الارتباط تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 10 ) = 2.23.

## جدول رقم (25)

يوضح حساب معامل الثبات ومعنوية الارتباط لمتغيرات الناحية الخطية (الحالات الثابتة)

الدالة	قيمة r لمعنوية الارتباط	قيمة r المحسوبة*	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		اختبارات الناحية الخطية	ت
			ع±	س-	ع±	س-		
							الحالات الثابتة	
دالة	4.51	0.82	0.66	2.33	0.52	2.25	ضربة الجزاء	1
دالة	4.39	0.81	0.55	2.31	0.22	2.18	الضربة الحرة المباشرة	2
دالة	4.22	0.80	0.71	2.39	0.41	2.22	الضربة الركنية	3
دالة	3.80	0.77	0.68	2.55	0.44	2.34	الرمية الجانبية	4

قيمة r الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 10 ) = 0.576 .  
قيمة الدرجة التائية لمعنوية الارتباط تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 10 ) = 2.23.

توضح الجداول ( 23، 24، 25 )

تمثل النتائج التي تم ذكرها للجدول رقم ( 22 ) والتي يتبين فيها ثبات نتائج الاختبارات لمتغيرات محاور التصور العقلي والناحية المهارية والناحية الخططية والذي يدل على ثبات الاختبارات.

### 3-7-3 حساب موضوعية الاختبارات :

الاختبار الموضوعي " هو الاختبار الذي يعطي نفس النتائج مهما اختلف المصححون أي أن النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح أو شخصيته " (1).

تم إيجاد الموضوعية للاختبارات مجال البحث عن طريق الخبراء ( المقومين ) حيث حققت معاملات موضوعية عالية بين نتائج المقوم الأول والمقوم الثاني " يمكن أن نحصل على معامل الموضوعية عن طريق الارتباط بين آراء الخبراء ( المقومين ) يقومان بالقياس في نفس الوقت " (2).

كما يتضح من الجداول أرقام ( 26، 27، 28، 29 ) أن جميع الاختبارات قد حققت معاملات موضوعية عالية حيث يلاحظ بان جميع قيم ( ر ) المحتسبة هي أكبر من قيم ( ر ) الجدولية والبالغة ( 0.576 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية (10) مما يدل على موضوعية الاختبارات المستخدمة.

(1) ذوقان عبيدات و آخرون: مصدر سبق ذكره، 1988، ص154.

(2) محمد صبحي حسانين . التقويم والقياس في التربية البدنية، مصر، ج2، دار الفكر العربي ، 1987، ص359.

## جدول رقم (26)

يوضح حساب الموضوعية باستخدام المقومين لمتغيرات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه

قيمة (ر) الجدولية*	معامل الارتباط قيمة (ر) المحتسبة	المقوم الثاني		المقوم الأول		المتغيرات	ت
		ع+	س-	ع+	س-		
0.576	0.92	0.71	13.39	0.99	13.95	الناحية المعرفية	1
						مظاهر الانتباه	2
	0.90	19.73	67.90	18.65	66.25	حدة الانتباه	أ
	0.88	19.22	63.60	17.35	64.75	تركيز الانتباه	4
	0.87	17.20	34.26	15.11	33.15	توزيع الانتباه	5

\* قيمة ر الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 10 ) .

يوضح جدول رقم ( 26 ) :

1- تقارب قيم المعدل ( س- ) والانحراف المعياري ( ع ) لاختبارات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه للمقومين الأول والثاني.

2- من ملاحظة قيم معاملات الارتباط المحتسبة ولجميع الاختبارات يتضح بأنها ذات دلالة معنوية بمستوى دلالة ( 0.05 ) لكون قيمتها اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 0.576 ) .

3- على ضوء ما سبق يمكن تثبيت موضوعية الاختبارات المستخدمة على ضوء تقارب قيم المقوم الأول مع قيم المقوم الثاني.

## جدول رقم (27)

يوضح حساب الموضوعية باستخدام المقومين لمحاور التصور العقلي

قيمة (ر) الجدولية*	معامل الارتباط قيمة (ر) المحتسبة	المقوم الثاني		المقوم الأول		محاور التصور العقلي	ت
		ع+	س-	ع+	س-		
0.576	0.85	1.81	14.19	1.75	13.91	المحور البصري	1
	0.95	1.61	13.98	1.20	13.87	المحور السمعي	2
	0.89	1.40	13.30	1.66	13.65	المحور الحسركي	3
	0.91	1.15	13.13	1.25	13.51	المحور الانفعالي	4

\* قيمة ر الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 10 ) .

## جدول رقم ( 28 )

يوضح حساب الموضوعية باستخدام المقومين للناحية المهارية

قيمة (ر) الجدولية *	معامل الارتباط قيمة (ر) المحسوبة	المقوم الثاني		المقوم الأول		متغيرات الناحية المهارية	ت
		ع±	س-	ع±	س-		
0.576	0.91	0.95	19.09	0.89	18.55	الدرجة	1
	0.93	0.78	2.44	0.71	2.35	المناولة	2
	0.90	0.88	1.33	1.06	1.25	الإخماد	3
	0.88	5.51	43	4.45	42	السيطرة	4
	0.92	1.42	10.60	1.19	10.15	التهديف	5

\* قيمة ر الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 10 ) .

## جدول رقم ( 29 )

يوضح حساب الموضوعية باستخدام المقومين للناحية الخطئية

قيمة (ر) الجدولية *	معامل الارتباط قيمة (ر) المحسوبة	المقوم الثاني		المقوم الأول		الناحية الخطئية	ت
		ع±	س-	ع±	س-		
0.576	0.97	0.55	2.25	0.66	2.39	ضربة الجراء	1
	0.91	0.51	2.34	0.70	2.25	الضربة الحرة المباشرة	2
	0.93	0.98	2.50	0.71	2.18	الضربة الركنية	3
	0.89	0.52	2.31	0.45	2.15	رمية التماس	4

\* قيمة ر الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 10 ) .

توضح الجداول ( 27 ، 28 ، 29 ) :

تمائل النتائج المذكورة في الجدول رقم ( 26 ) بين قيم المقوم الأول والمقوم الثاني المحددة لمتغيرات محاور التصور العقلي والناحية المهارية والناحية الخطئية مما يدل على تثبيت موضوعية الاختبار.



### 3-7-4 سهولة التنفيذ:

وهو من المعايير التي تستخدم في انتقاء الاختبارات المرشحة للتطبيق على ضوء أسس تعارف عليها معظم الباحثين، منها<sup>(1)</sup>:

- الوقت الفعلي لتنفيذ الاختبارات.
- المساعدات التنفيذية و الإضافية التي يتطلبها الاختبار.
- الزمن الإضافي اللازم لاعداد وتهيئة أجهزة الاختبار.
- وضوح التعليمات والسياقات.

وحتى يتمكن الباحث من معرفة توافر شرطية تنفيذ الاختبارات بأسلوب سهل خال من التعقيد أجرى اختباره على عينة من نادي الشرطة الرياضي، وقد أسفرت نتائج هذه التجربة عن ما يلي:

- 1- أن تعليمات وأساليب إجراء الاختبارات كانت واضحة، بحيث استوعبها أفراد العينة واستجابوا لها بدافعية عالية وتنفيذ دقيق يتلاءم والوقت المحدد لكل منها.
- 2- حسن استخدام أساليب حفظ السلامة و الأمان وخلق روح المنافسة بين المختبرين فضلا عن دقة تسجيل نتائج الاختبارات.

### 3-7-5 مدى الملائمة لاحتياجات المختبرين<sup>(2)</sup>:

كثير من المؤشرات تستخدم للتعبير عن هذا المعيار حيث أن من الشروط الخاصة بمتطلبات تنفيذ الاختبارات أن يكون هناك تقويم أولى للاختبارات المرشحة يبين فيه مدى دافعية وحسن استجابة المختبرين للاختبار وبرنامجهم.

وقد أثبتت التجربة المنقمة نجاح الباحث في هذا الأمر باتباعه الأسس التربوية والعلمية خلال عملية تطبيق الاختبارات.

(1) فرات جبار العزاوي. تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم،

رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998، ص52.

(2) نوري الشوك. بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار 14-16 سنة، رسالة

دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996، ص44.

### 3-8 إجراءات إدارية:

لغرض تسهيل إجراءات البحث، تم العمل بمساعدة كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد على مفاتحة الجهات المعنية والمستفيدة من البحث للحصول على موافقات رسمية لاجل تطبيق مفردات البحث على عينة البحث.

### 3-9 تقويم الاختبارات الخاصة بأبعاد الدراسة:

قبل الشروع بعملية تنفيذ إجراءات البحث، ومن أجل الوقوف على صدق مفردات الاختبار تم عرض الاختبارات الخاصة بمتغيرات الدراسة على مجموعة من الخبراء\* لتقويمها بشكلها النهائي وبالتالي المباشرة بتنفيذها، حيث تم الأخذ بأرائهم والتي من شأنها أن تسهم في إغناء فكرة البحث وبذلك فإن مفردات الاختبار الأنفة الذكر تقيس متغيرات الدراسة والخاصة بفئة الشباب لكرة القدم في محافظة بغداد وللأسباب الآتية:

- سهولة الأداء و لا تحتاج إلى أدوات كثيرة.
- لا تحتاج إلى مساحة كبيرة، بحيث يتمكن المدرب من إجراء مفردات الاختبارات في الملعب نفسه المخصص للفريق.
- لا تستغرق وقتاً طويلاً عند تطبيقها .
- سهولة القياس بحيث يستطيع المدرب القيام بها.
- توفر معامل الصدق والثبات والموضوعية.

وبذلك فقد حصل الباحث على صدق المحتوى لمفردات الاختبار.

• الخبراء:

• أ.د نزار الطالب ، أ.د.قيس ناجي، أ.د شامل كامل ، أ.د نوري الشوك.

### 3-10 إجراءات البحث:

قام الباحث بالإجراءات الميدانية الآتية:

#### 3-10-1 الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

- تم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2000/4/15 لقياس الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه والناحية التصورية و المهارية والخطية، وتجدر الإشارة أن الباحث قام بمناقشة النتائج مع أفراد العينة جميعهم وأخبارهم بالدرجات التي حصلوا عليها في الاختبارات القبليّة لمساعدتهم على تحسين أدائهم، مع تحليل وصفي للأداء، وتحديد نقاط الضعف والقوة، لان من الضروري مناقشة اللاعب مع مدربه للتعرف على نتائج أدائه<sup>(1)</sup>.

- تم شرح اختبارات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه والتصور العقلي وشرح الاختبارات المهارية والخطية وتطبيقها عن طريق النموذج ( لاعبين درجة أولى) حتى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبارات ومحاولة تطبيقها.

- إعطاء فرصة للاعبين لغرض الإحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبار قبل اختبارهم.

- تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

#### ☛ مواصفات مفردات الاختبار:

من أجل إعطاء صورة واضحة ومفهومة ودقيقة عن مفردات الاختبارات المهارية والخطية المستخدمة من ناحية الهدف منها ووصف الأداء وطريقة التسجيل والأدوات المستخدمة تم تقديم شرح واف في الملحق ( 8 ).

(1) Schmidt , A. Richard and Robert A. Bjork, New Conceptualizations of practice . American Psychological Society, Vo.3, NO.4, July 1992. P.207.

### 3-10-2 البرنامج المقترح للتدريب العقلي ( التجربة الرئيسية):

تم المباشرة بالتجربة الرئيسية بتاريخ ( 16 / 4 / 2000 ) ولغاية 14 / 7 / 2000 ولمدة أثنى عشر أسابيع، بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع، وزمن هذه الوحدة (15 دقيقة) وكل وحدة تحتوي على ( جانب نظري، الجزء الخاص بالتدريب العقلي ) وذلك يكون زمن الوحدة التدريبية الأسبوعية 45 دقيقة خاصة ببرنامج التدريب العقلي وزمن الوحدة التدريبية الشهرية = 180 دقيقة، وزمن تطبيق الوحدات التدريبية الكلية في البرنامج التدريبي 460 دقيقة .

وقد خضعت الجامعات الأربعة للظروف التعليمية والتدريبية كافة حيث كان التدريب البدني متساوي في كل الجامعات، حيث استخدمت المجموعة الضابطة التدريب البدني و المهاري والخططي المتبعة في نادي القوة الجوية الرياضي وتحت إشراف مدرب الفريق، أما الجامعات التجريبية الثلاثة فقد استخدم التدريب البدني تحت إشراف مدرب الفريق وقد تم إدخال المتغير المستقل ( التدريب العقلي ) بأساليبه الثلاثة ليكون مرادفاً للتدريب البدني وتحت إشراف الكادر المساعد .

وقد حددت أربعة جوانب للبرنامج المقترح:

#### 1- الجانب الأول: تدريبات التحكم بالنفس :

تم استخدام تدريبات التسجيل الصوتي ليتسنى للاعب التركيز على التنفس العميق والمنظم من الداخل للوصول إلى الاسترخاء العضلي والعقلي.

#### 2- الجانب الثاني تدريبات الاسترخاء الذاتي:

وهذا يساعد على خفض الشد العضلي، كما يساعد على سرعة استعادة الشفاء بعد المجهود العضلي، من خلال استخدام التسجيل الصوتي لاداء مجموعة التدريبات التي تتضمن قبض مجموعة عضلية عصبية مع الاحتفاظ بهذا العمل لعدة ثوان قليلة ثم الاسترخاء. وهذان الجانبان يسهمان في التهيئة العقلية لتدريبات التصور الحركي والتركيز على الأداء المهاري والخططي.

### 3- الجانب الثالث: تدريبات التصور الحركي العقلي:

يساعد على زيادة أدراك اللاعب ويعمل على تحسين الأداء المهاري بتكرار المهارة عقليا أكثر من مرة مع اشتراك جميع الحواس السمعية والبصرية والحسية والحركية المستخدمة في الأداء المهاري وكذلك مع الأداء الخططي والناحية المعرفية للاعبين.

### 4- الجانب الرابع: تدريبات مظاهر الانتباه:

إذ استخدمت تدريبات تركيز الانتباه وعزل التفكير والتركيز على الجوانب الفنية لبعض المهارات الأساسية والنواحي الخططية والمعرفية بشكلها المثالي وبسرع متفاوتة. ويمكن الاستعانة بوسائل الإيضاح المتمثلة بالنماذج البصرية والسمعية ( شرائط فيديو، صور شفافية، النموذج، التسجيل الصوتي ) هذا كله مضافا للجوانب الأربعة أنفة الذكر.

و أكد الباحث على ضرورة توفير الجو المناسب لكل مجموعة من مجاميع الدراسة مع التطبيق الدقيق لكل مفردة من مفردات المتهج المقترح وبشكل يعمل على تقليل تأثير العوامل الدخيلة وبالتالي السيطرة عليها قدر المستطاع وبالتالي يكون تأثير التطور بدرجة كبيرة يعود إلى استخدام المتغير المستقل ( التدريب العقلي ) بأساليبه المختلفة.

### 3-10-3 الاختبارات البعدية لعينة البحث:

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث ( المعرفية ومظاهر الانتباه والتصورية و المهارية والخططية ) بتاريخ 14 / 7 / 2000 لقياس مدى تحسن وتطور العينة في متغيرات الدراسة ومدى تطور النواحي المعرفية و المهارية والخططية وكذلك التعرف على مدى تحسن التصور الحركي في جميع المحاور.

### 3-10-4 جمع البيانات وتفرغها:

بعد انتهاء التطبيق لمتغيرات الدراسة تم تفرغ استمارات التسجيل الخاصة باختبارات متغيرات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه ومحاور التصور العقلي والناحية المهارية والناحية الخططية في كشف خاص تمهيدا لتقديم البيانات للمعالجة الإحصائية.

## 3-11 الوسائل الإحصائية (1):

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية لمعالجة نتائج بحثه وهي كآلاتي :

## 1-الوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

## 2-الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم (س)}^2 - \frac{\text{مجم س}^2}{ن}}{ن - 1}}$$

## 3-معامل الارتباط البسيط:

استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) لمعرفة معامل ثبات الاختبارات

وفقا للقانون الآتي :

(1) وديع ياسين التكريتي، حسن محمد عبد العبيد دي : مصدر سنيق ذكره،

(مج س) (مج ص)

مج س ص -

ن

= ر

مج (ص) <sup>2</sup>مج (س) <sup>2</sup>مج ص <sup>2</sup> -مج س <sup>2</sup> -

ن

ن

4- معامل ارتباط سبيرمان:

6 مج ف <sup>2</sup>

رت = 1 -

ن (ن - 1)

5- اختبار (ت) t-test:

ن<sub>1</sub> × ن<sub>2</sub>س<sub>1</sub> - س<sub>2</sub>

ت =

ن<sub>1</sub> + ن<sub>2</sub>

ع

ف

ب- ت =

ف

$$F = \frac{\text{مج ف}}{ن}$$

$$F = \frac{\text{مج ف} - \frac{(\text{مج ف})^2}{ن}}{ن(ن-1)}$$

$$F = \frac{\text{ج-ت} - \frac{1}{ن-2}}{1 - r^2}$$

6- اختبار تحليل التباين ( F ) :

$$F = \frac{MS_B}{MS_W}$$

$MS_B$  = التباين بين المجموعات

$MS_W$  = التباين خلال المجموعات

7- اختبار اقل فرق معنوي ( LSD ) :

$$LSD = Sd \cdot t_{0.5}$$

الجزء

8- النسبة المئويةية =  $100 \times$

الكل



# الباب الرابع

4 - نتائج البحث : عرضاً وتحليلاً ومناقشةً

4-1 عرض وتحليل نتائج الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه لعينة البحث .

4-2 مناقشة نتائج الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه لعينة البحث .

4-3 عرض وتحليل نتائج محاور التصور العقلي لعينة البحث .

4-4 مناقشة نتائج محاور التصور العقلي لعينة البحث .

4-5 عرض وتحليل نتائج الناحية المهارية لعينة البحث .

4-6 مناقشة نتائج الناحية المهارية لعينة البحث .

4-7 عرض وتحليل نتائج الناحية الخططية لعينة البحث .

4-8 مناقشة نتائج الناحية الخططية لعينة البحث .

Handwritten text, possibly a date or reference number.

Handwritten text, possibly initials or a name.

Handwritten text, possibly initials or a name.

Handwritten text, possibly initials or a name.

## 4- نتائج البحث: عرضاً وتحليلاً ومناقشة

بعد جمع البيانات المتعلقة بالاختبارات القبليّة و البعديّة للناحية المعرفية ومظاهر الانتباه والتصور العقلي والناحية المهارية (الأداء المهاري) والناحية الخطية (الحالات الثابتة) الخاصة بمجاميع البحث الأربعة التجريبية والضابطة ومن خلال المعالجات الإحصائية لهذه الاختبارات ظهرت النتائج الآتية:

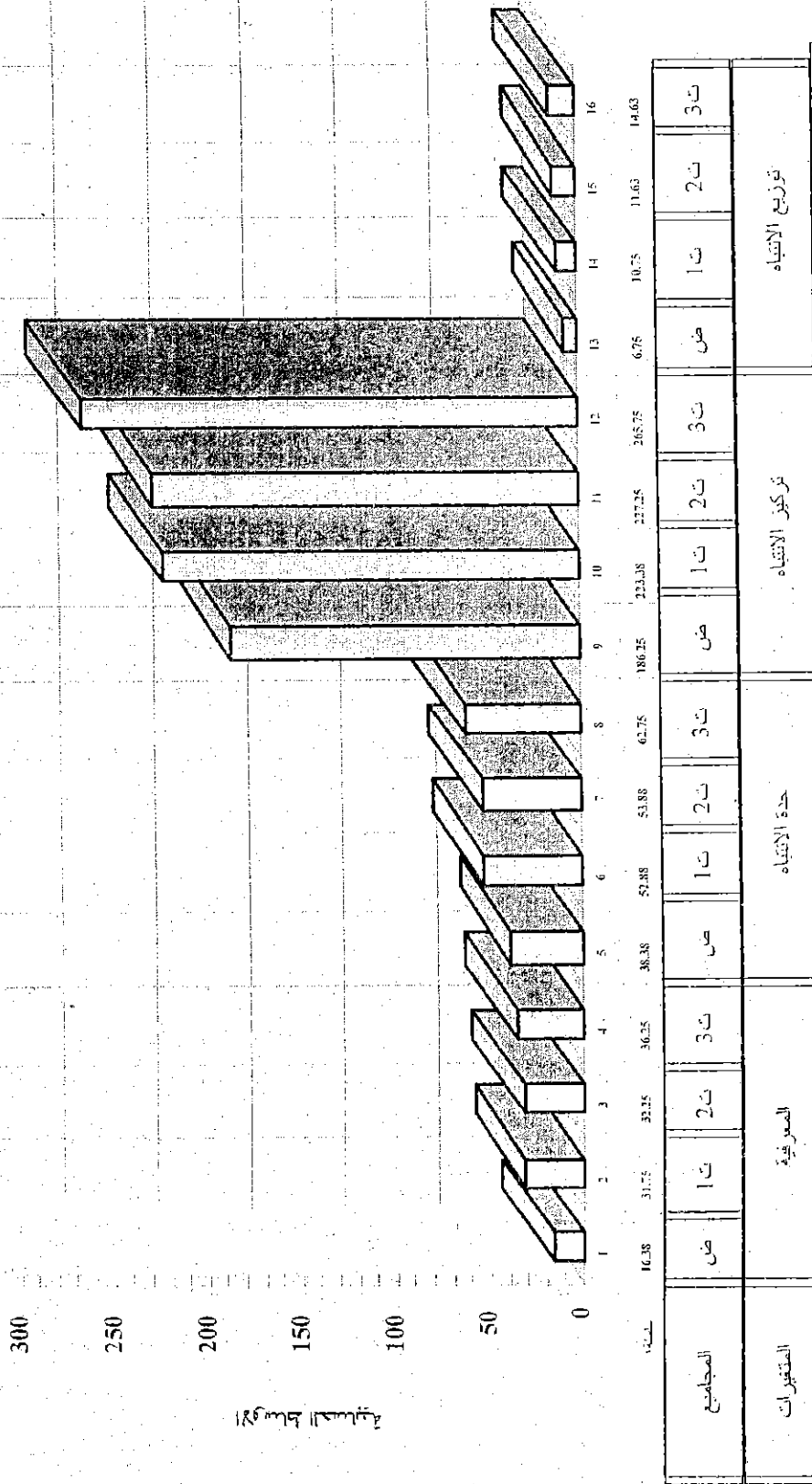
## 4-1 عرض وتحليل نتائج الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه لعينة البحث:

جدول رقم ( 30 )

يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ( t ) لنتائج الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه القبليّة و البعديّة لعينة البحث.

اللائحة	قيمة ( t )		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	المتغيرات	ت
	الجدولية	المحتسبة	ع+	س-	ع+	س-			
غير دالة	2.36	1.47	2.84	16.38	1.03	13.75	الضابطة	الناحية المعرفية	1
دالة		13.10	2.12	31.75	1.31	13.50	التجريبية 1		
دالة		14.55	3.33	32.25	1.06	13.63	التجريبية 2		
دالة		24.08	1.67	36.25	2.41	13.25	التجريبية 3		
غير دالة	2.36	2.24	2.56	38.38	2.62	37.5	الضابطة	مظاهر الانتباه حدة الانتباه	2
دالة		24.06	4.78	52.88	1.93	37.0	التجريبية 1		
دالة		28.03	1.81	53.88	1.28	36.75	التجريبية 2		
دالة		98.08	2.12	62.75	1.67	37.25	التجريبية 3		
غير دالة	2.36	1.92	4.03	186.25	4.27	185.38	الضابطة	تركيز الانتباه	3
دالة		14.74	8.65	223.38	4.57	186.38	التجريبية 1		
دالة		16.86	13.12	227.25	2.53	186.13	التجريبية 2		
دالة		24.02	7.76	265.75	3.10	186.25	التجريبية 3		
غير دالة	2.36	1.47	0.26	6.75	1.07	6.5	الضابطة	توزيع الانتباه	4
دالة		5.52	0.89	10.75	1.41	6.5	التجريبية 1		
دالة		7.51	0.74	11.63	1.31	6.0	التجريبية 2		
دالة		9.51	3.74	14.63	1.03	6.25	التجريبية 3		

قيمة ( t ) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 7 ) = 2.36



شكل رقم ( 2 )

يوضح الأوساط الحسابية لتنتائج محاور الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه للاختبارات البعدية لعينة البحث

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم ( 30 ) والشكل رقم ( 2 ) يتضح لنا أن هناك فروق غير دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه بينما هناك فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجاميع التجريبية الثلاث في متغيرات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه.

وعلى النحو الآتي:

### 1-الناحية المعرفية:

إذا ما استعرضنا نتائج متغير الناحية المعرفية فأننا نجد أن قيمة ( t ) المحتسبة ( 1.47 ) وهي أقل من القيمة الجدولية ( 2.36 ) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية ( 7 ) مما يدل على وجود فروق غير دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، بينما كانت قيمة ( t ) المحتسبة للمجاميع التجريبية الثلاث هي ( 13.10 ، 14.55 ، 24.08 ) وهي جميعاً أكبر من قيمة ( t ) الجدولية ( 2.36 ) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية ( 7 ) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وللمجاميع التجريبية الثلاثة.

### 2 - مظاهر الانتباه:

كانت نتائج متغيرات مظاهر الانتباه على الآتي:

أ. حدة الانتباه :

أظهرت نتائج متغير حدة الانتباه أن قيمة ( t ) المحتسبة ( 2.24 ) وهي أقل من قيمة ( t ) الجدولية البالغة ( 2.36 ) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية ( 7 ) مما يدل على وجود فروق غير دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، بينما كانت قيمة ( t ) المحتسبة للمجاميع التجريبية الثلاث هي ( 24.06 ، 28.03 ، 98.08 ) وهي جميعاً أكبر من قيمة ( t ) الجدولية ( 2.36 ) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية ( 7 ) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وللمجاميع التجريبية الثلاثة .

## ب. تركيز الانتباه :

أظهرت نتائج متغير تركيز الانتباه أن قيمة (  $t$  ) المحتسبة ( 1.92 ) وهي أقل من قيمة (  $t$  ) الجدولية البالغة ( 2.36 ) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية ( 7 ) مما يدل على وجود فروق غير دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، بينما كانت قيمة (  $t$  ) المحتسبة للمجاميع التجريبية الثلاث هي ( 14.74، 16.86، 24.02 ) وهي جميعاً أكبر من قيمة (  $t$  ) الجدولية ( 2.36 ) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية ( 7 ) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وللمجاميع التجريبية الثلاثة .

## ج. توزيع الانتباه :

أظهرت نتائج متغير توزيع الانتباه أن قيمة (  $t$  ) المحتسبة ( 1.47 ) وهي أقل من قيمة (  $t$  ) الجدولية البالغة ( 2.36 ) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية ( 7 ) مما يدل على وجود فروق غير دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، بينما كانت قيمة (  $t$  ) المحتسبة للمجاميع التجريبية الثلاث هي ( 5.52، 7.51، 18.51 ) وهي جميعاً أكبر من قيمة (  $t$  ) الجدولية ( 2.36 ) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية ( 7 ) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وللمجاميع التجريبية الثلاثة .  
ولاختبار الفرق بين المجاميع الأربعة تم اختبار معنوية الفروق باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ( ف ) والجدول رقم ( 31 ) يوضح ذلك .

## جدول رقم ( 31 )

يوضح تحليل التباين وقيمة ( ف ) ودلالة الفروق في متغيرات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه في الاختبار البعدي لعينة البحث

المتغيرات	المصادر	مجموع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	(ف) المحتسبة	(ف) الجدولية	الدلالة
الناحية المعرفية	بين	2359.37	3	786.46	* 163.85	2.9467	دالة
	خلال	134.50	28	4.80			
مظاهر الانتباه حدة الانتباه	بين	2416.76	3	805.59	* 183.08	2.9467	دالة
	خلال	123.24	28	4.40			
تركيز الانتباه	بين	19625.3	3	6541.77	* 32.03	2.9467	دالة
	خلال	5719.6	28	204.27			
توزيع الانتباه	بين	253.13	3	84.38	* 21.92	2.9467	دالة
	خلال	107.74	28	3.85			

\* دالة إحصائياً حيث أن قيمة (ف) المحتسبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28,3) = 2.9467.

## يوضح جدول ( 31 )

1- أن قيم (ف) المحتسبة في متغيرات ( الناحية المعرفية - مظاهر الانتباه - حدة الانتباه، تركيز الانتباه، توزيع الانتباه) كانت على التوالي:

(163.85، 183.08، 32.03، 21.92) وجميع هذه القيم هي أكبر من قيمة

(ف) الجدولية البالغة ( 2.9467 ) تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 3 ، 28 )

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتغيرات.

ولتحديد أي المجموعات تختلف تم استخدام اختبار اقل فرق معنوي ( L S D )

للمقارنات البعدية، والجدول رقم ( 32 ) يوضح ذلك .

## جدول رقم ( 32 )

يوضح اختبار ( L.S.D ) للمقارنات البعدية بين المجموع البحثية في متغيرات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه.

ت	المتغيرات	المجاميع	المقارنة	فروق الأوساط	قيمة LSD		الدالة	لصالح المجموعة
					0.01	0.05		
1	الناحية المعرفية	م-1م-2	31.75-14.0	**18.75	3.53	2.62	دالة	تجريبية 1
		م-1م-3	32.25-14.0	**18.25			دالة	تجريبية 2
		م-1م-4	36.25-14.0	**22.25			دالة	تجريبية 3
		م-2م-3	32.25-31.75	0.50			غير دالة	
		م-2م-4	36.25-31.75	**4.50			دالة	تجريبية 3
		م-3م-4	36.25-32.25	**4.0			دالة	تجريبية 3
2	مظاهر الانتباه حدة الانتباه	م-1م-2	52.88-38.38	**14.5	2.90	2.15	دالة	تجريبية 1
		م-1م-3	53.88-38.38	**15.5			دالة	تجريبية 2
		م-1م-4	62.75-38.38	**24.37			دالة	تجريبية 3
		م-2م-3	53.88-52.88	1.0			غير دالة	
		م-2م-4	62.75-52.88	**9.87			دالة	تجريبية 3
		م-3م-4	62.75-53.88	**8.87			دالة	تجريبية 3
3	تركيز الانتباه	م-1م-2	223.38-186.25	**37.13	19.73	14.66	دالة	تجريبية 1
		م-1م-3	227.25-186.25	**41.0			دالة	تجريبية 2
		م-1م-4	265.75-186.25	**79.5			دالة	تجريبية 3
		م-2م-3	227.25-223.38	3.87			غير دالة	
		م-2م-4	265.75-223.38	**41.89			دالة	تجريبية 3
		م-3م-4	265.72-227.25	**38.5			دالة	تجريبية 3
4	توزيع الانتباه	م-1م-2	10.75-6.75	**4.00	2.70	2.01	دالة	تجريبية 1
		م-1م-3	11.63-6.75	**4.88			دالة	تجريبية 2
		م-1م-4	14.63-6.75	**7.88			دالة	تجريبية 3
		م-2م-3	11.63-10.75	0.88			غير دالة	
		م-2م-4	14.63-10.75	**3.88			دالة	تجريبية 3
		م-3م-4	14.63-11.63	**3.00			دالة	تجريبية 3



يوضح جدول رقم ( 32 ) :

• إن هناك فروق دالة إحصائية في متغير الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه وكالاتي:

### 1-الناحية المعرفية :

ظهرت هناك فروقا دالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح الثانية، وبين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة، وبين المجموعتين الأولى والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح الرابعة تحت مستوى دلالة (0.05) و (0.01).

### 2- مظاهر الانتباه :

#### أ- حدة الانتباه:

ظهرت هناك فروقا دالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح الثانية، وبين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة، وبين المجموعتين الأولى والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح الرابعة تحت مستوى دلالة (0.05) و (0.01).

#### ب- تركيز الانتباه:

ظهرت هناك فروقا دالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح الثانية، وبين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة، وبين المجموعتين الأولى والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح الرابعة تحت مستوى دلالة (0.05) و (0.01).

#### ج- توزيع الانتباه :

ظهرت هناك فروقا دالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح الثانية، وبين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة ، وبين المجموعتين الأولى والرابعة ولصالح الرابعة ، وبين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح الرابعة وبين المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح الرابعة تحت مستوى دلالة (0.05) و (0.01).

## 4-2 مناقشة نتائج الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه لعينة البحث:

من خلال ملاحظتنا للجداول ( 30،31، 32 ) يمكن المعرفة أن المنهج التدريسي المستخدم في تدريب لاعبي فرق الشباب يركز على الأداء بدنيا ومهاريا وخططي دون أن تخضع المجموعة الضابطة لآية مفردات معرفية ليتمكن اللاعب من خلالها على أخذ صورة واضحة عن الأداء المهاري أو الخططي إذ إن الجانب المعرفي يعد عنصرا أساسيا في كشف افضل الطرائق للتعرف على كيفية أداء الحركة وهذا ما يحقق الفرضية الأولى وهذا ما أكدته نتائج اختبار اقل فرق معنوي ( LSD ) حيث يتبين ان المجموعة التجريبية الثالثة هي الأفضل من بين المجاميع البحثية الأخرى وهذا ما يحقق الفرضية الثانية، الأمر الذي يؤكد أن الأسلوب المختلط الذي يحتوي على تدريب عقلي مباشر وغير مباشر قد حقق افضل النتائج في متغير الناحية المعرفية مما يدل على الارتباط الوثيق بين المهارات العقلية والجانب المعرفي للاعب كرة القدم سواء كان ذلك أثناء الوحدات التدريبية أو أثناء المنافسة .

### مظاهر الانتباه:

من خلال ملاحظتنا للجداول (30،31،32) تبين أن المجموعة الضابطة لم تتدرب تدريبيا عقليا يمكنها من استخدام المهارات العقلية بطريقة مبرمجة ومنظمة "حيث أن حدة الانتباه يحتاجه لاعب كرة القدم بدرجات كبيرة أثناء تعلم المهارات الحركية وبخاصة أثناء الوحدات التدريبية وهذه العملية تتطلب أعلى درجة أو مستوى من حدة الانتباه لغرض فهم اللاعب لكافة أجزاء المهارة الحركية المطلوب تعلمها والتدريب عليها " (1)، وهذا ما يحقق الفرضية الأولى، وهذا ما أكدته نتائج اختبار اقل فرق معنوي ( LSD ) حيث يتبين أن المجموعة التجريبية لثالثة هي الأفضل من بين المجاميع البحثية الأخرى وهذا ما يحقق الفرضية الثانية، وذلك لاحتوائها الأسلوب المختلط للتدريب العقلي الذي يجمع بين التدريب المباشر وغير المباشر الأمر الذي يؤدي إلى إعطاء صورة متكاملة عن طبيعة الأداء الحركي للمهارة المطلوب تنفيذها أو الخطة المطلوب التدريب عليها ، حيث يؤكد ( محمود عنان ، 1995 ) (2) انه يتحدد الأداء المهاري والذهني لدى اللاعب كرة القدم بعدة عوامل نفسية يعبر عنها بنشاط حركي

(1) أميرة حنا مرقس . بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ،

كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994 ، ص 27.

(2) محمود عبد الفتاح عنان . مصدر سبق ذكره ، 1995 ، ص 387.

نوعي وتحمل القدرات المعرفية مركزا وسيطا بين تلك العوامل حيث يعتمد التنفيذ الخططي على مستوى القدرات العقلية والحالة النفسية لدى اللاعبين .

تبين لنا أيضا أن المجموعة الضابطة لم تؤدي التدريبات الخاصة بالتدريب العقلي ومنها تركيز الانتباه بينما تدربت عليه باقي المجاميع التجريبية حيث أن للاعب كرة القدم بحاجة إلى ضبط التوتر لغرض السيطرة على أدائه المهاري والخططي وان الثقة العالية بالنفس لدى اللاعب تساعد بالتغلب على المواقف الصعبة أثناء المباراة وهذا ما أكدته ( الراتب ، 1997 )<sup>(1)</sup> أن زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب أثناء المباراة تساعد على زيادة تركيز الانتباه مما يؤدي إلى قلة توتر اللاعب وهذا ما يحقق الفرضية الأولى وهذا ما أكدته نتائج اختبار اقل فرق معنوي ( LSD ) حيث يتبين أن المجموعة التجريبية لثلاثة هي الأفضل من بين المجاميع البحثية الأخرى وهذا ما يحقق الفرضية الثانية، وذلك بسبب إعطائها وسائل خاصة بالتصور الداخلي والخارجي وبشكل مشترك مما يؤدي إلى توضيح حالة الأداء المهاري والخططي حيث أن ظاهرة تركيز الانتباه مهمة للاعب كرة القدم من أجل تنفيذ واجباتهم الحركية والمهارية والخطوية وكذلك لكون التركيز من الاستعدادات العقلية المهمة للاعب كرة القدم لتنفيذ البعاد الواجبات المهارية والخطوية أثناء المنافسة ويشير ( نزار الطالب ، كامل الويس ، 1993 )<sup>(2)</sup> أن قدرة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم من أهم عمليات الالتزام بالواجبات الخطوية المحددة للاعب وله تأثير كبير على بعض العمليات العقلية الأخرى ، وتزداد أهمية تركيز الانتباه وبخاصة عند المهاجمين لغرض استغلال الفرص للتخلص من المدافعين أو خلق فرص سهلة لزميلة بالإضافة إلى مدى استغلال هذه الظاهرة أثناء التهديد من الحالات الثابتة أو في حالة الأفراد بحامي الهدف ، كما أشار ( زهير الخشاب ، 1999 )<sup>(3)</sup> كما يؤكد ( عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان ، 1997 )<sup>(4)</sup> على مدى أهمية تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم في الحالات المختلفة أثناء المباراة وأنه ليس هناك طريقة لعب من الممكن أن تعوض للاعب كرة القدم في التميرير أو التسديد كما أنه لا يمكن لأية طريقة لعب أن تعالج أي قصور في جوانب التركيز العقلي لانتباه اللاعب

(1) أسامة كامل راتب . مصدر سبق ذكره ، 1997 ، ص 342 .

(2) نزار الطالب ، كامل الويس : مصدر سبق ذكره ، 1993 ، ص 244 .

(3) زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، جامعة الموصل ، الموصل ، 1999 ، ص 279 .

(4) عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان : التحليل الفني لطرق لعب الحديثة في كرة القدم ، مصر ، مركز الكتاب

أثناء مجريات المباراة ، وكذلك يرى ( Ian Ckerel, 1990 ) " يجب على اللاعبين أن يقوموا بسلوكيات خاصة ( الاسترخاء والتدريب العقلي ) كجزء من طقوسهم قبل الأداء الحركي ، وهم يستخدمون هذه السلوكيات لتركيز الانتباه بصورة فعالة في أداء المهارة التي سيقومون بها " (1) ، ويتفق هذا مع رأى ( Hall, 1982 ) " إلى أن تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة يسمح للاعبين بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وتحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية " (2).

وتبين كذلك أن استخدام المجاميع التجريبية للمهارات العقلية ومنها توزيع الانتباه قد أدى إلى حصول هذا التباين بين المجاميع " حيث أن تفاعل لاعب كرة القدم أثناء المنافسة بمجريات اللعب المعقدة والمختلفة هذا يؤدي في بعض الأحيان إلى الاستثارة الزائدة وهذه الحالة تجعل اللاعب في حالة بطئ شديد لتوزيع الانتباه " (3) وهذا ما يحقق الفرضية الأولى، وهذا ما أكدته نتائج اختبار اقل فرق معنوي (L S D) حيث يتبين أن المجموعة التجريبية لثالثة هي الأفضل من بين المجاميع البحثية الأخرى وهذا ما يحقق الفرضية الثانية، والسبب في ذلك يرجع إلى أن المجموعة التجريبية الثالثة قد استخدمت وسائل متنوعة ومختلطة فمن الطبيعي أن تكون افضل المجاميع لأنها استخدمت أسلوب المجموعة التجريبية الأولى + أسلوب المجموعة التجريبية الثانية ، مما يؤكد على أن كرة القدم الحديثة تتطلب قدرا كبيرا من استخدام المهارات العقلية للتطبيق الناجح للنواحي مهارية والخططية ، حيث أشار ( عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان ، 1997 ) على أن " طريقة اللعب الحديثة محور العمل الأساسي الذي يبنى عليه الأداء الفردي والجماعي في المباراة وترتبط طريقة اللعب ارتباطا وثيقا بالبرامج الخاصة بأعداد لاعبي الفريق من النواحي العقلية والمهارية والخططية الذي يقود أداء اللاعبين لخدمة هدف مخطط يتم تنفيذه خلال المباراة " (4).

2 (1) Hale, B. D. Internal and external imagery on muscular and ocular concomitants, Journal of sport psychology, 1982. P. 379.

1 (2) Ian M, C. psycholoical skills Training for Hammer throwers Birmingham, Eng. 1990. P. 21-23.

(3) غازي صالح محمود . مصدر سبق ذكره، 2000، ص113.

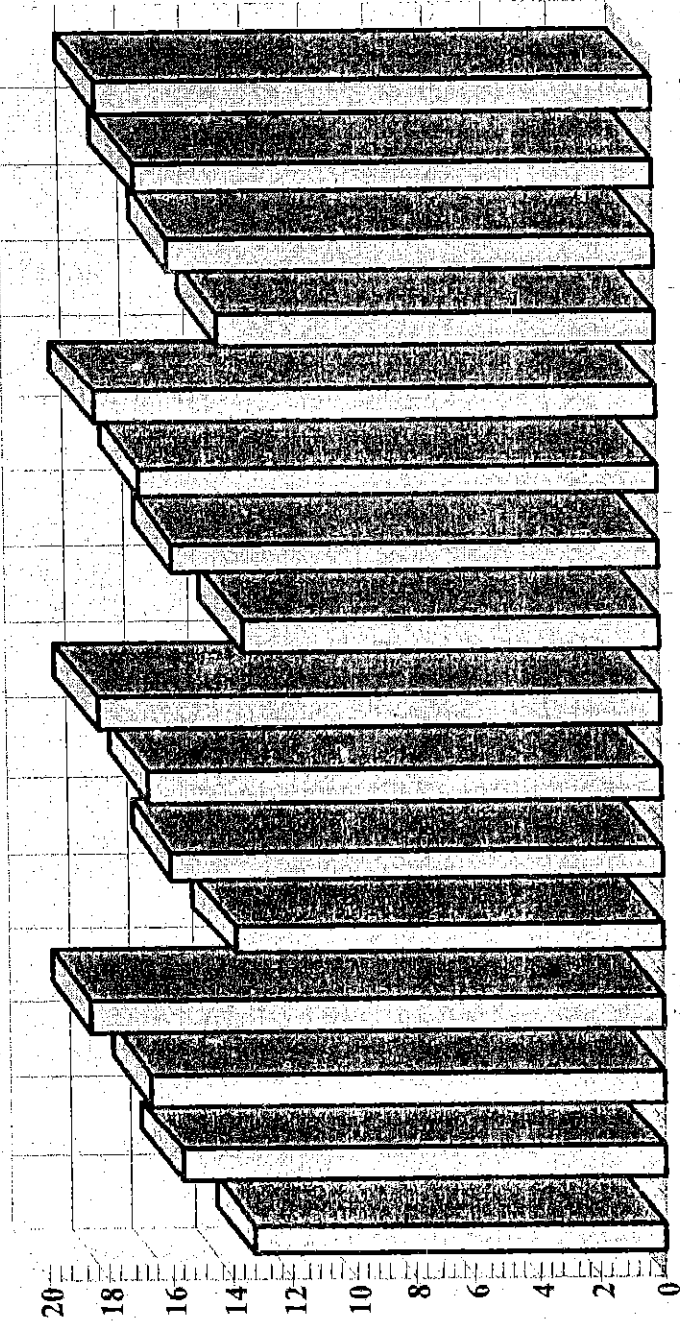
(4) عمرو أبو المجد إبراهيم شعلان : مصدر سبق ذكره ، 1997، ص55.

## 4-3 عرض وتحليل نتائج محاور التصور العقلي لعينة البحث:

جدول رقم ( 33 )

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ( t ) لنتائج محاور التصور القبلية و البعدية لعينة البحث.

الدالة	قيمة ( t )		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	المحاور	ت
	الجدولية	المحتسية	ع±	س-	ع±	س-			
غير دالة	2.36	1.58	1.39	13.25	1.60	13.0	الضابطة	المحور البصري	1
دالة		5.03	0.92	15.63	1.20	13.50	التجريبية 1		
دالة		8.83	0.74	16.63	0.99	13.13	التجريبية 2		
دالة		12.98	0.53	18.50	2.20	13.88	التجريبية 3		
غير دالة	2.36	2.04	1.24	13.88	1.07	14.0	الضابطة	المحور السمعي	2
دالة		4.96	0.83	15.88	0.99	13.88	التجريبية 1		
دالة		5.29	0.74	16.63	1.06	13.63	التجريبية 2		
دالة		8.20	0.71	18.25	0.83	14.113	التجريبية 3		
غير دالة	2.36	2.04	0.93	13.50	1.06	13.63	الضابطة	المحور الحسركي	3
دالة		4.43	0.71	15.75	1.03	13.75	التجريبية 1		
دالة		6.38	0.71	16.75	0.99	13.88	التجريبية 2		
دالة		10.80	0.71	18.25	0.71	14.25	التجريبية 3		
غير دالة	2.36	1.18	0.83	14.13	1.03	13.75	الضابطة	المحور الانفعالي	4
دالة		7.0	0.71	15.75	1.06	13.63	التجريبية 1		
دالة		8.38	0.83	16.88	1.03	13.25	التجريبية 2		
دالة		13.50	0.76	18.0	1.06	13.63	التجريبية 3		



المجموع	ظ	1	2	3	ظ	1	2	3	ظ	1	2	3	ظ	1	2	3
المحور	المجموع	المحور	المحور	المحور	المحور	المحور	المحور	المحور	المحور	المحور	المحور	المحور	المحور	المحور	المحور	المحور

شكل رقم (3)

يوضح الأوساط الحسابية لمتغيرات محاور التصور للاختبارات البعدية لعينة البحث

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم ( 33 ) والشكل رقم ( 3 ) يتضح لنا أن هناك فروقاً غير دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للتصور العقلي بينما هناك فروقاً دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث التجريبية الثلاث في محاور التصور العقلي، على النحو الآتي:

### 1- المحور البصري:

إذما استعرضنا نتائج المحور البصري فإن قيمة ( ت ) المحتسبة ( 1.58 ) وهي أقل من القيمة الجدولية ( 2.36 ) تحت مستوى دلالية ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 7 )، مما يدل على وجود فروقاً غير دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة. بينما كانت قيمة ( ت ) المحتسبة للمجاميع التجريبية الثلاث هي ( 12.98، 8.83، 5.03 ) وهي جميعاً أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية ( 2.36 ) تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 7 ) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجاميع التجريبية الثلاثة.

### 2- المحور السمعي:

أظهرت النتائج في المحور السمعي أن قيمة ( ت ) المحتسبة ( 2.04 ) وهي أقل من قيمة ( ت ) الجدولية ( 2.36 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 7 ) مما يدل على وجود فروقاً غير دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

بينما أظهرت نتائج المحور السمعي للمجموعة التجريبية الأولى أن قيمة ( ت ) المحتسبة ( 4.95 ) وهي أكبر من القيمة الجدولية ( 2.36 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 7 ) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، وكذلك الحال مع المجموعتين التجريبيتين الثانية والثالثة حيث كانت قيمة ( ت ) المحتسبة ( 5.29، 8.20 ) على التوالي وهما أكبر من القيمة الجدولية ( 2.36 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 7 ) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

### 3- المحور الحسركي:

ظهرت النتائج في المحور الحسركي أن قيمة ( ت ) المحتسبة كانت ( 2.04 ) وهي أقل من قيمة ( ت ) الجدولية ( 2.36 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 7 ) مما يدل على وجود فروق غير دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

بينما أظهرت نتائج المحور الحسركي للمجاميع التجريبية الثلاث أن قيمة ( ت ) المحتسبة هي ( 4.43 ، 6.38 ، 10.80 ) وهي جميعاً أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 7 ) والبالغة ( 2.36 ) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في المجاميع التجريبية الثلاثة.

### 4- المحور الانفعالي:

ظهرت النتائج في المحور الانفعالي أن قيمة ( ت ) المحتسبة كانت ( 1.18 ) وهي أقل من قيمة ( ت ) الجدولية تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 7 ) والبالغة ( 2.36 ) مما يدل على وجود فروق غير دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

بينما أظهرت نتائج المحور الانفعالي للمجاميع التجريبية الثلاثة أن قيمة ( ت ) المحتسبة كانت على التوالي ( 7.00 ، 8.83 ، 13.50 ) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 7 ) والبالغة ( 2.36 ) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجاميع التجريبية الثلاثة.

ولاختبار الفرق بين المجاميع الأربعة تم اختبار معنوية الفروق باستخدام اختبار

تحليل التباين الأحادي ( ف ) والجدول رقم ( 34 ) يوضح ذلك :



## جدول رقم ( 34 )

يوضح تحليل التباين وقيمة ( ف ) ودلالة الفروق في متغيرات محاور التصور العقلي  
في الاختبار البعدي لعينة البحث

المتغيرات/المحاور	مصدر التباين	مجموع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	(ف) المحتسبة	( ف ) الجدولية	الدلالة
المحور البصري	بين	114.76	3	38.25	* 42.50	2.9467	دالة
	خلال	25.24	28	0.90			
المحور السمعي	بين	79.11	3	26.37	* 31.77	2.9467	دالة
	خلال	23.11	28	0.83			
المحور الحسركي	بين	95.37	3	31.79	* 53.88	2.9467	دالة
	خلال	16.50	28	0.59			
المحور الاتفعالي	بين	65.63	3	21.88	* 35.29	2.9467	دالة
	خلال	17.24	28	0.62			

\* دالة إحصائيا حيث إن قيمة (ف) المحتسبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية البالغة ( 2.9467 ) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3 ، 28)

يوضح جدول رقم ( 34 ):

1- أن قيم (ف) المحتسبة في متغيرات محاور التصور العقلي (البصري، السمعي، الحسركي، الاتفعالي)، كانت على التوالي: (42.50، 31.77، 53.88، 35.29) وجميع هذه القيم هي أكبر من قيمة ( ف ) الجدولية البالغة (2.9467) تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 3 ، 28 ) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتغيرات. ولتحديد أية مجموعة تختلف من بقية المجموعات البحثية تم استخدام اختبار اصغر فرق معنوي للمقارنات البعدي، والجدول رقم ( 35 ) يوضح ذلك.

## جدول رقم ( 35 )

يوضح اختبار ( L.S.D ) للمقارنات البعدية بين المجاميع البحثية في متغيرات محاور التصور العقلي.

ت	المتغيرات	المجاميع	المقارنة	فروق الأوساط	قيمة L.S.D		الدالة	لصالح المجموعة
					0.01	0.05		
1	المحور البصري	م-1م	15.63-13.50	**2.13-	1.32	0.98	دالة	تجريبية 1
		م-1م	16.63-13.50	**3.13-				
		م-1م	18.50-13.50	**5.00-				
		م-2م	16.63-15.63	*1.00-				
		م-2م	18.50-15.63	**2.87-				
		م-3م	18.50-16.63	**1.87-				
2	المحور السمعي	م-1م	15.88-13.88	**2.00-	1.27	0.94	دالة	تجريبية 1
		م-1م	16.63-13.88	**2.75-				
		م-1م	18.25-13.88	**4.37-				
		م-2م	16.63-15.88	0.75-				
		م-2م	18.25-15.88	**2.37-				
		م-3م	18.25-16.63	**1.62-				
3	المحور الحسركي	م-1م	15.75-13.50	**2.25-	1.08	0.80	دالة	تجريبية 1
		م-1م	16.75-13.50	**3.25-				
		م-1م	18.25-13.50	**4.75-				
		م-2م	16.75-15.75	*1.00-				
		م-2م	18.25-15.75	**2.50-				
		م-3م	18.25-16.75	**1.50-				
4	المحور الانفعالي	م-1م	15.75-14.13	**1.62-	1.10	0.82	دالة	تجريبية 1
		م-1م	16.88-14.13	**2.75-				
		م-1م	18.00-14.13	**3.87-				
		م-2م	16.88-15.75	**1.13-				
		م-2م	18.00-15.75	**2.25-				
		م-3م	18.00-16.88	**1.12-				

يوضح جدول رقم ( 32 ) :

• إن هناك فروقا دالة إحصائية في متغير محاور التصور العقلي والتي تشمل على:

#### 1- المحور البصري:

ظهرت هناك فروقا دالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح الثانية، وبين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة، وبين المجموعتين الأولى والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح الرابعة تحت مستوى دلالة 0.05 و 0.01، وبين المجموعتين الثانية والثالثة ولصالح الثالثة تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) فقط .

#### 2- المحور السمعي :

ظهرت هناك فروقا دالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح الثانية، وبين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة، وبين المجموعتين الأولى والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح الرابعة تحت مستوى دلالة 0.05 و 0.01 .

#### 3- المحور الحسركي :

ظهرت هناك فروقا دالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح الثانية، وبين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة، وبين المجموعتين الأولى والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح الرابعة تحت مستوى دلالة 0.05 و 0.01، وبين المجموعتين الثانية والثالثة ولصالح الثالثة تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) فقط .

#### 4- المحور الانفعالي :

ظهرت هناك فروقا دالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح الثانية، وبين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة، وبين المجموعتين الأولى والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح الرابعة تحت مستوى دلالة 0.05 و 0.01 . وبين المجموعتين الثانية والثالثة ولصالح الثالثة تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) فقط .

#### 4-4 مناقشة نتائج محاور التصور العقلي لعينة البحث :

من خلال استعراض الجداول ( 35،34،33 ) يتبين أن المنهج التدريبي المستخدم في تدريب لاعبي فرق الشباب يركز على الأداء مهارياً حصراً دون أن تخضع المجموعة الضابطة لأية تدريبات عقلية للتعرف على جوانب أداء الحركة وتصورها ليعطي للمتعم صورة أوضح للأداء حيث تعد أسلوباً فاعلاً إذا ما اقترنت بالأداء المهاري في لعبة كرة القدم .

وأن هذا يظهر مدى تأثير برنامج التدريب العقلي و لا سيما في تحسين القدرة البصرية للمجاميع التجريبية الثلاثة من خلال تعرضهم لوسائل تعليمية موجهة نحو التصور البصري للأداء الحركي للنواحي المعرفية و المهارية والخطية (الحالات الثابتة) في كرة القدم، وكلما زادت الأشياء التي نراها زادت معرفتنا بها ويقول المثل المشهور " أن صورة واحدة أفضل من ألف كلمة"<sup>(1)</sup>، وبمعنى آخر أن التفكير بصور يسبق التفكير بالكلمات في أكثر الأحيان فضلا عن ذلك فإن الصور هي المناطق الفعلية التي يكتسب الإنسان خبرته منها. أما الكلمات فهي مجرد دلالات صوتية على تلك المناطق.

وكذلك أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية الثالثة ذات الأسلوب المختلط هي الأفضل من بين المجاميع الأخرى في المحور البصري وهذا ما يحقق الفرضية الثانية مما يدل على أهمية استخدام التدريب العقلي المباشر وغير المباشر وصياغته في أسلوب متكامل قادر على تحديد النقاط الأساسية للجوانب المهارية والخطية حيث كان البرنامج منصبا على تحسين القدرة البصرية للاعبين فقد كانت الجلسات موجهة نحو التصور البصري للأداء الحركي وتكرار هذا التصور وفقا لدراسة ( Orlick and Partington, 1988 )<sup>(2)</sup> والتي تشير إلى أن التدريب على التصور البصري يوضح الصورة بعد أن كانت مضببة ( غير واضحة ) في البداية وتتفق مع هذا الرأي دراسة (Meyers et. al. 1979)<sup>(3)</sup>، والذي يدعم هذه النتيجة هو التحسن الحاصل في الأداء

(1) بفولي، كولين جالين (ترجمة) خليل الخليلي وآخرون: التعلم من خلال التخيل، عمان، منشورات معهد التربية،

الاونرا، اليونسكو، 1993، ص39.

(2)Orlick & Partington: Mental links excellence. Sport psychology, 2, 1988, PP. 105-130.

(3)Meyers et. Al.: psychological aspects of athletic competitors. A replication across sports. Cognitive therapy and research, 3, 1979, PP. 361-366.

المهاري والخططي للمجاميع التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بالإضافة إلى أن برنامج التدريب العقلي أعطى معلومات وتكرارات عقلية كافية لضمان تحسن الصورة الداخلية للجهاز العصبي من خلال تقوية الممرات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى هذه العضلات العاملة ويتفق مع هذا الرأي ( راتب ، 1995 )<sup>(1)</sup> و(شمعون، 1991)<sup>(2)</sup>.

وكذلك دلت النتائج على وجود فروق غير دالة إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المحور السمعي، وهذا يرجع إلى طبيعة تكوين المنهج التدريبي المتبع في تدريب اللاعبين الشباب حيث ركز على الجانب الأ دائي للحركة ولم يعطي للمجموعة الضابطة فرصة كافية للتركيز على إيقاع الحركة لتنفيذ المهارات والخطط المطلوبة.

بينما نجد أن برنامج التدريب العقلي ذو تأثيرا فعالا في أفراد المجاميع التجريبية في هذا المحور من خلال الاستماع إلى تسجيل صوتي أحتوى شرحا لمفردات البرنامج المقترحة ونتيجة طبيعية لهذه المعلومات الداخلة إلى الجهاز العصبي المركزي كانت عن طريق السمع حيث بات واضحا قدرة المجاميع التجريبية في الدماغ، وقد أشار كل من (راتب، 1990)<sup>(3)</sup> و(شمعون، 1990)<sup>(4)</sup> و(Cordon, 1972)<sup>(5)</sup> إلى أن التصور العقلي للأداء مهارة معينة ينتج عنه نشاط عضلي ربما يكون محدودا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى هذه العضلات العاملة.

وكذلك أظهرت النتائج من خلال اختبار ( LSD ) أن المجموعة التجريبية الثالثة هي الأفضل في المحور السمعي، إذ أن مفردات البرنامج ساعدت على ضبط الحركات والإحساس بالإيقاع الحركي لكل أجزاء الحركة بصورة قريبة من الأداء

(1) أسامة كامل راتب . مصدر سبق ذكره، 1995، ص315-333.

(2) محمد العربي شمعون . التدريب العقلي والأداء للرياضيين، علوم التربية البدنية والرياضة، البحرين، 1991، ص46-48.

(3) أسامة كامل راتب. دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1990، ص57-59.

(4) محمد العربي شمعون. التدريب العقلي - الاسترخاء، الطريق إلى البطولة، علوم الطب الرياضي، مجلة علمية دورية عن الاتحاد العربي للطب الرياضي، العدد الثاني، 1990، ص66-68.

(5) Corbon C. B, Mental practice, In W. P Morgan (ED.), Ergonomic Aids and Muscular performance, New York: Academic press, 1972, pp. 93-118.

العقلي للنواحي المهارية والخطئية بكرة القدم وان تحسن هذا المحور يرجع إلى استخدام المعلومات السمعية وتحويلها إلى برامج تصويرية في الدماغ ، أي أن الدماغ يأخذ صورة عن المحيط أما عن طريق النظر وجمع المعلومات البصرية أو عن طريق السمع وتحويل الكلمات الإرشادية والوصفية إلى صورة تدخل إلى الدماغ ، حيث بات واضحا تأثير هذا في نوع الأسلوب على الأداء المهاري والخطئي وعلى القدرة العقلية من جهة أخرى، إذ أتفق هذا الرأي مع ما أشار إليه ( شمعون ، 1995 )<sup>(1)</sup>.

وكذلك دلت النتائج على وجود فروق غير دالة إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المحور الحسركي، أن السبب يعود إلى عدم اخذ فرصة التصور العقلي من الناحية الحسركية وإلى عدم التركيز على التصور للحركة وهذا لا يعطي فرصة كافية ليتعرف أفراد المجموعة الضابطة على الإحساس بالحركات المتنوعة. ومن جانب آخر فإن الإحساس الحركي يتطلب تدريبا عقليا لمدة مناسبة ليتمكن اللاعب من تركيز الانتباه على جوانب المهارة الحركية والحالات الثابتة بكرة القدم وإتاحة فرصة لتحليل الأجزاء المهمة لهما.

بينما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا للمجاميع التجريبية الثلاثة، أن السبب في تحسن هذا المحور يعود لبرنامج التدريب العقلي الذي أعطى فرصة جيدة لأفراد المجاميع التجريبية الثلاثة لملاحظة الإحساس الحركي للمهارات ومحاولة إعادتها وتكرارها عقليا خلال عملية ( الاسترخاء، Relaxation ) مما يعزز دقة الإشارة الحسية الذاتية والآتية من العضلات، حيث أن تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية والحالات الثابتة بكرة القدم يسمح للاعب بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة في الأداء الحركي، وبتحليل الأجزاء المهمة منهما.

ويتفق هذا مع رأي كل من ( معيوف، 1987 )<sup>(2)</sup> و ( Hale , 1982 )<sup>(3)</sup> فضلا عن ما أشار إليه ( سعد جلال و علاوي، 1982 )<sup>(4)</sup> من أن الإحساسات الحركية تلعب دورا مهما في عملية التوافق بالنشاط للحركات المركبة التي تتطلب التمييز من أجزائها

(1) محمد العربي شمعون . مصدر سبق ذكره، 1995، ص 66-86.

(2) معيوف ذنون. علم النفس الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، 1987، ص 77-81.

(3) Hale, B. D. Internal And External Imagery on Muscular and Ocular concomitants, Journal of sport psychology, 4, 1982, pp. 379-387.

4 سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، القاهرة: دار المعارف، 1982، ص 187-199.

المختلفة، وكذلك رأي (Gross. Et. 1986)<sup>(1)</sup> في دراسة عن التأثير في اكتساب وحفظ الحركات عن طريق السيطرة على القبلية التصورية.

وكذلك دلت النتائج في اختبار ( LSD ) على أفضلية المجموعة التجريبية الثالثة ذات الأسلوب المختلط في المحور الحسركي ويرجع السبب إلى أن برنامج التدريب العقلي قد سمح بتحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية حيث يتم التنسيق بين الجهازين العصبي والعضلي، وما أشار إليه ( راتب ، 1991 )<sup>(2)</sup> إلى أن الإحساس بالحركة يؤدي دورا مهما في عملية التوافق الحركي وهي أما أن تكون إحساسا بالجهد العضلي أو إحساسا بالمقاومة في حالة الشد العضلي وكذلك الإحساس بسرعة الحركة .

وكذلك دلت النتائج على وجود فروق غير دالة إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المحور الانفعالي ويعود السبب إلى أن هذه المجموعة لم تخضع لبرنامج تخفيض الانفعال ولذلك لم يتغير مستوى الانفعال في مدة تطبيق المنهج التدريبي المتبع للاعبين الشباب كون أن هذا المنهج يركز على الجانب البدني فقط دون الاهتمام بالناحية النفسية والعقلية للاعبين، وهنا لا يفترض الباحث كون التدريب العقلي مهما لدرجة التغاضي عن التدريب البدني لكن يعد جزءا مكمل له للوصول إلى نتائج أفضل.

بينما أظهرت نتائج المجاميع التجريبية الثلاثة وجود فروق دالة إحصائيا ويعود السبب إلى أن التدريب على الاسترخاء وتكرار هذا التدريب وصولا للاسترخاء الذاتي الذي احتواه برنامج التدريب العقلي سيخفض من الحالة الانفعالية، فكلما كان الجهاز العصبي المركزي (C.N.S) منخفض الاستثارة زادت السيطرة الحركية وزادت الدقة، لأن الانفعال يكون بمستوى واطئ، مما أعطى لأفراد المجاميع التجريبية فرصة جيدة للسيطرة على الانفعالات بصورة ملائمة وعزلها، وأن التدريب على العزل أي عزل الأفكار غير مطلوبة التركيز عليها سوف يؤدي إلى تحسن قدرة التحكم بالانفعالات لأن أكثر الانفعالات تكون نتيجة التفكير، لأن "الفكرة تؤكد المزاج والمزاج يولد

1- Gross et. al. : Imagery ability and the acquisition of retention of movement.

Memory and cognition, 14, 1986, pp. 469-477.

(2) أسامة كامل راتب . مصدر سبق ذكره ، 1990، ص 57-59.

التصرف"<sup>(1)</sup>، ولذلك ولغرض السيطرة على المزاج يجب أن يكون هناك سيطرة على الفكرة والتي تكون عن طريق الاسترخاء والاسترخاء الذاتي والتركيز الداخلي وعزل الأفكار وبذلك تنخفض الانفعالات المصاحبة للأفكار المناسبة. "كما تساعد المراجعة الذهنية (الاسترجاع العقلي) الرياضي على التهيؤ نفسياً لأداء المهارة"<sup>(2)</sup>. وكذلك دلت نتائج اختبار ( LSD ) على أفضلية المجموعة التجريبية الثالثة ذات الأسلوب المختلط للتدريب العقلي في محور الانفعالي وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الذي عمل بدوره على تقليل هذه الانفعالات عن طريق الاسترخاء وتهدأت الانفعال إذ أن التصور العقلي للمهارات يعطي للاعب المزيد من الثقة والقدرة على التخلص من الأداء غير المرغوب فيه وهذا يتفق مع رأي ( سعد جلال وعلاوي ، 1982 )<sup>(3)</sup> و ( أبو الكشك ، 1998 )<sup>(4)</sup>.

1- Burns. Feeling Good, Burgees comp U. S. A. 1978, p. 34.

(2) يحيى كاظم النقيب. مصدر سبق ذكره، 1990، ص 300.

(3) سعد جلال ، محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره، 1982، ص 188.

(4) محمد أبو الكشك ، قاسم خويلة : مصدر سبق ذكره، 1998 .

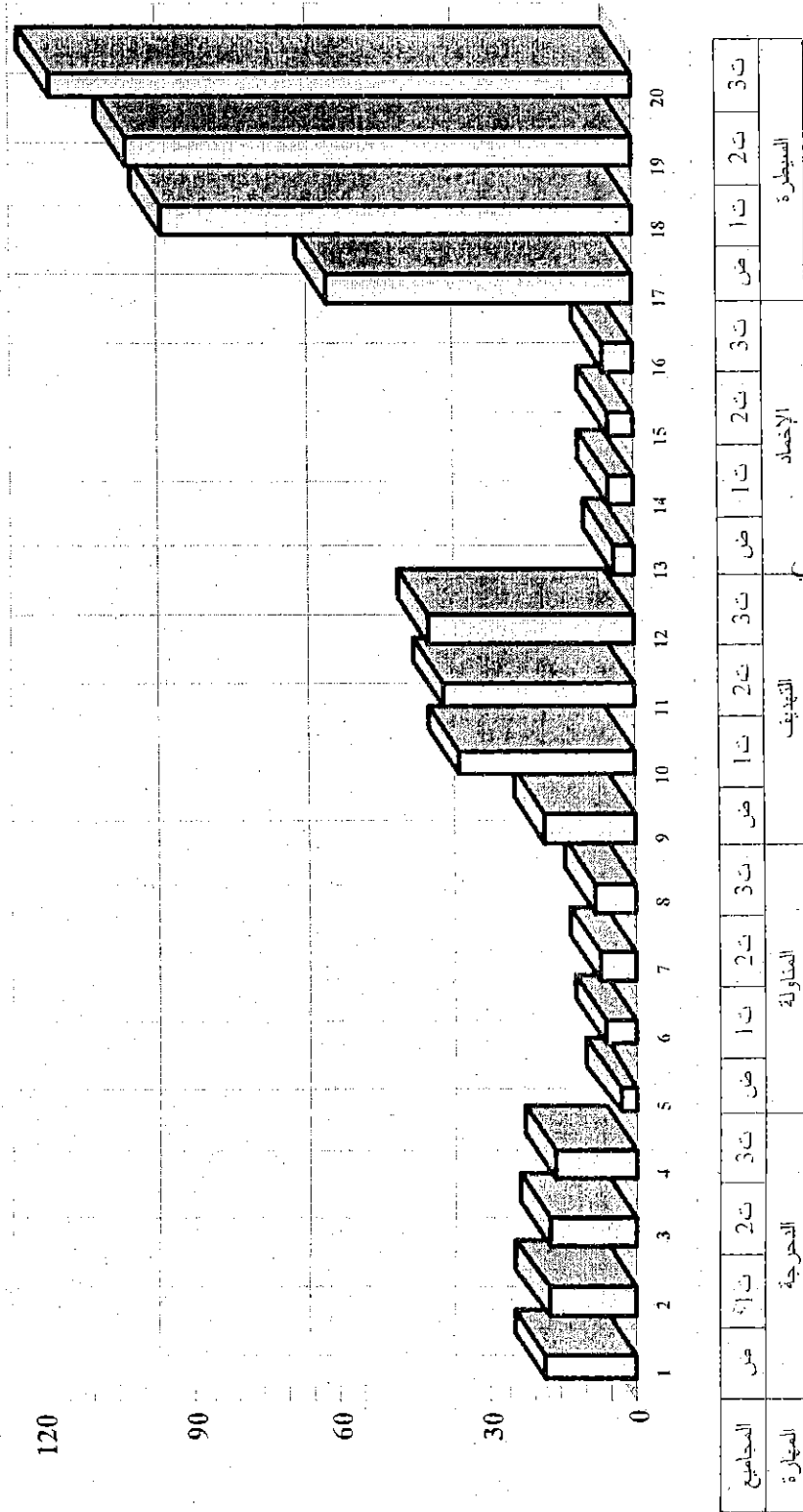


## 4-5 عرض وتحليل نتائج الناحية المهارية لعينة البحث:

جدول رقم (36)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) لنتائج الناحية المهارية القبلية و البعدية لعينة البحث.

الدالة	قيمة (t)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	المهارة	ت
	الجدولية	المحتسبة	ع±	س-	ع±	س-			
دالة	2.36	4.42	0.61	18.520	0.77	20.11	الضابطة	الدرجة	1
دالة		6.10	0.57	17.72	0.86	20.10	التجريبية 1		
دالة		6.72	0.48	16.96	0.94	20.13	التجريبية 2		
دالة		10.76	0.52	15.78	0.93	20.30	التجريبية 3		
دالة	2.36	6.76	1.20	3.5	1.58	2.25	الضابطة	المناولة	2
دالة		9.70	1.69	6.5	1.27	2.43	التجريبية 1		
دالة		17.71	1.81	6.63	1.19	2.38	التجريبية 2		
دالة		26.04	0.71	8.25	1.07	2.00	التجريبية 3		
دالة	2.36	5.59	3.51	18.50	1.60	10.50	الضابطة	التهدف	3
دالة		19.29	3.36	35.13	1.41	10.63	التجريبية 1		
دالة		19.64	3.16	38.50	1.41	11.00	التجريبية 2		
دالة		28.18	3.46	42.00	1.31	11.00	التجريبية 3		
دالة	2.36	5.67	0.92	3.63	0.71	1.25	الضابطة	الإخماد	4
دالة		7.26	0.71	4.75	0.99	1.13	التجريبية 1		
دالة		13.96	0.64	4.88	0.71	1.25	التجريبية 2		
دالة		22.50	0.46	5.75	0.89	1.25	التجريبية 3		
دالة	2.36	5.48	6.25	62.25	5.58	44.00	الضابطة	السيطرة	5
دالة		11.15	18.47	95.5	5.92	44.75	التجريبية 1		
دالة		12.98	9.98	102.38	7.63	48.25	التجريبية 2		
دالة		14.12	17.68	118.38	7.01	47.63	التجريبية 3		



يوضح الأوساط الحسابية لنتائج متغيرات الناحية المهارية للاختبارات البعدية لعينة البحث

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم ( 36 ) والشكل رقم ( 3 ) يتضح لنا أن هناك فروقا دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولمجاميع البحث التجريبية الثلاثة وللمجموعة الضابطة في متغير الناحية المهارة وعلى النحو الآتى:

### 1-الدرجة:

إذا ما استعرضنا نتائج مهارة الدرجة فأنا نجد أن قيمة (ت) المحتسبة ولمجاميع البحث الأربعة (المجموعة الضابطة والمجاميع التجريبية الثلاثة) كانت على التوالي ( 4.42، 6.10، 6.72، 10.76 ) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.36) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 7 ) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى ولمجاميع البحث كافة.

### 2-المناولة:

أظهرت نتائج مهارة المناولة أن قيمة ( ت ) المحتسبة ولمجاميع البحث الأربعة (المجموعة الضابطة والمجاميع التجريبية الثلاثة) كانت على التوالي ( 6.76، 9.70، 17.71، 26.04 ) وهي جميعا أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية ( 2.36 ) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية ( 7 ) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى ولمجاميع البحث كافة.

### 3-التهديف:

أظهرت نتائج مهارة التهديف أن قيمة (ت) المحتسبة ولمجاميع البحث الأربعة (المجموعة الضابطة والمجاميع التجريبية الثلاثة) كانت على التوالي ( 5.59، 19.29، 19.64، 28.18 ) وهي جميعا أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية ( 2.36 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 7 )، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى ولمجاميع البحث كافة.

### 4-الإخماد:

أظهرت نتائج مهارة الإخماد أن قيمة (ت) المحتسبة ولمجاميع البحث الأربعة (المجموعة الضابطة والمجاميع التجريبية الثلاثة) كانت على التوالي ( 5.67، 7.26، 13.96، 22.50 ) وهي جميعا أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية ( 2.36 ) تحت مستوى

دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 7 ) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولمجاميع البحث كافة.

#### 5- السيطرة:

أظهرت نتائج مهارة التهديف أن قيمة ( ت ) المحتسبة ولمجاميع البحث الأربعة (المجموعة الضابطة والمجاميع التجريبية الثلاثة ) كانت على التوالي (5.48، 11.15، 12.98، 14.12 ) وهي جميعا أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية ( 2.36 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 7 )، مما يدل على فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولمجاميع البحث كافة.

ولاختبار الفرق بين المجاميع الأربعة تم اختبار معنوية الفروق باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ( ف ) والجدول رقم ( 37 ) يوضح ذلك .

#### جدول رقم ( 37 )

يوضح تحليل التباين وقيمة (ف) ودلالة الفروق في متغيرات الناحية مهارية في

الاختبار البعدي لعينة البحث

ت	المهارات	مصدر التباين	مجموع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	(ف) المحتسبة	( ف ) الجدولية	الدلالة
1	الدرجة	بين	32.68	3	10.89	*36.30	2.9467	دالة
		خلال	8.36	28	0.30			
2	المناولة	بين	94.10	3	31.37	*15.61	2.9467	دالة
		خلال	56.37	28	2.01			
3	التهديف	بين	2599.1	3	866.37	*76.06	2.9467	دالة
		خلال	318.87	28	11.39			
4	الإخماد	بين	18.26	3	6.09	*12.43	2.9467	دالة
		خلال	13.74	28	0.49			
5	السيطرة	بين	13384.25	3	4461.42	*22.52	2.9467	دالة
		خلال	5547.25	28	198.12			

\* دالة إحصائية حيث أن قيمة (ف) المحتسبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية البالغة ( 2.9467 ) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ( 3 ، 28 ) .

يوضح جدول رقم ( 37 ):

1- أن قيم ( ف ) المحتسبة في متغيرات الناحية المهارية ( الدحرجة، المناولة، التهديف، الإخماد، السيطرة ) كانت على التوالي ( 36.30، 15.61، 76.06، 12.43، 22.52 ) وجميع هذه القيم هي أكبر من قيمة ( ف ) الجدولية البالغة ( 2.9467 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 28 ، 3 ) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتغيرات.

ولتحديد أي المجاميع التي تختلف تم استخدام اختبار اقل فرق معنوي للمقارنات البعدية والجدول رقم ( 38 ) يوضح ذلك .

## جدول رقم ( 38 )

يوضح اختبار (L.S.D) للمقارنات البعدية بين المجاميع البحثية في متغيرات الناحية المهارية.

ت	المتغيرات	المجاميع	المقارنة	فروق الأوساط	قيمة L.S.D		الدالة	لصالح المجموعة
					0.01	0.05		
1	الدرجة	م-1م-2	17.72-18.52	**0.80	0.57	0.77	دالة	التجريبية 1
		م-1م-3	16.96-18.52	**1.56				التجريبية 2
		م-1م-4	15.78-18.52	**3.04				التجريبية 3
		م-2م-3	16.96-17.72	*0.76				التجريبية 2
		م-2م-4	15.78-17.72	**1.94				التجريبية 3
		م-3م-4	15.78-16.96	**1.18				التجريبية 3
2	المناولة	م-1م-2	6.50-3.50	**3-	1.46	1.96	دالة	التجريبية 1
		م-1م-3	6.63-3.50	**3.13-				التجريبية 2
		م-1م-4	8.25-3.50	**4.75-				التجريبية 3
		م-2م-3	6.63-6.50	0.13-				غير دالة
		م-2م-4	8.25-6.50	**1.75-				التجريبية 3
		م-3م-4	8.25-6.63	**1.62-				التجريبية 3
3	التهديف	م-1م-2	35.13-18.50	**16.63	3.46	4.66	دالة	التجريبية 1
		م-1م-3	35.50-18.50	**17.00				التجريبية 2
		م-1م-4	42.00-18.50	**23.50				التجريبية 3
		م-2م-3	35.50-35.13	0.37				غير دالة
		م-2م-4	42.00-35.13	**6.87				التجريبية 3
		م-3م-4	42.00-35.50	**6.50				التجريبية 3
4	الإخماد	م-1م-2	4.75-3.63	**1.12-	0.72	0.97	دالة	التجريبية 1
		م-1م-3	4.88-3.63	**1.25-				التجريبية 2
		م-1م-4	5.75-3.63	**2.12-				التجريبية 3
		م-2م-3	4.88-4.75	0.13-				غير دالة
		م-2م-4	5.75-4.75	**1-				التجريبية 3
		م-3م-4	5.75-4.88	**0.87-				التجريبية 3
5	السيطرة	م-1م-2	95.5-62.25	**33.25-	14.43	19.43	دالة	التجريبية 1
		م-1م-3	102.38-62.25	**40.13-				التجريبية 2
		م-1م-4	118.38-62.25	**56.13-				التجريبية 3
		م-2م-3	102.38-95.5	6.88-				غير دالة
		م-2م-4	118.38-95.5	**22.88-				التجريبية 3
		م-3م-4	118.38-102.38	**16-				التجريبية 3

يوضح جدول رقم ( 38 ):

• إن هناك فروقا دالة إحصائيا في متغير الناحية المهارية والتي تشتمل على :

1- الدرجة :

ظهرت هناك فروقا دالة إحصائيا بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح الثانية ، وبين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة، وبين المجموعتين الأولى والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح الرابعة تحت مستوى دلالة 0.05 و 0.01، وبين المجموعتين الثانية والثالثة ولصالح الثالثة تحت مستوى دلالة 0.05 فقط.

2- المناولة:

ظهرت هناك فروقا دالة إحصائيا بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح الثانية ، وبين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة، وبين المجموعتين الأولى والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح الرابعة تحت مستوى دلالة 0.05 و 0.01 .

3- التهديف:

ظهرت هناك فروقا دالة إحصائيا بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح الثانية ، وبين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة، وبين المجموعتين الأولى والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح الرابعة تحت مستوى دلالة 0.05 و 0.01 .

4- الإخماد :

ظهرت هناك فروقا دالة إحصائيا بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح الثانية ، وبين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة، وبين المجموعتين الأولى والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح الرابعة تحت مستوى دلالة 0.05 و 0.01 .

5- السيطرة :

ظهرت هناك فروقا دالة إحصائيا بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح الثانية ، وبين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة، وبين المجموعتين الأولى والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح الرابعة تحت مستوى دلالة 0.05 و 0.01 .

#### 4-6 مناقشة نتائج الناحية المهارية لعينة البحث:

من خلال استعراض الجداول ( 36،37،38 ) يتضح بان مهارة الدرحة تتطور من خلال عملية التدريب المستمرة سواء كان التدريب بدنيا فقط أو احتوى ضمن مكوناته على التدريب العقلي كوسيلة مساعدة لعملية التدريب، وهذا يتفق مع دراسة ( شمعون وماجدة، 1983 ) إلى "أن التدريب العقلي قبل الأداء المهاري قد ساهم في سهولة وانسيابية الأداء ويعد بمثابة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء المباشر ويعد أيضا وسيلة انتقال من التفكير المجرد إلى المعيشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة" (1).

وكذلك دلت نتائج اختبار ( LSD ) على أفضلية المجموعة التجريبية الثالثة ذات الأسلوب المختلط للتدريب العقلي في مهارة الدرحة حيث أن التصور العقلي يزيد السيطرة على التوقيت وعمل العضلات في الوقت المناسب ويتسلسل صحيح خلال الأداء ..

وتدل النتائج أيضا على أن مهارة المناولة تتطور من خلال عملية التدريب المستمرة والمتواصلة التي تؤدي إلى زيادة قدرة اللاعب على أداء ما مطلوب منه من مهارات خاصة أو نواحي خطية والتي هي ثمرة خبرة اللاعب في تنفيذ هذه المتطلبات، ويذكر ( حامد، 1993 ) " انه يجب الربط بين الاستراتيجيات التدريب العقلية والتدريب المهاري وتطوير التكنيك مما يساعد على تطوير المهارة وتحسين أسلوب ادائها حتى تكون عملية التدريب الرياضي ممتعة وذات قيمة كبيرة" (2).

وكذلك دلت نتائج اختبار ( LSD ) على أفضلية المجموعة ذات الأسلوب المختلط للتدريب العقلي في مهارة المناولة إذ أشار ( Robrt, 1989 ) (3) إلى أن الرياضيين واثناء التدريب على المهارات الحركية عقليا في أية لعبة من الألعاب والتي تتطلب وقتا معينا يكونون اكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه المهارة الحركية أي انهم اكثر قربا من الوقت الحقيقي للأداء.

(1) محمد العربي شمعون ، ماجدة اساعيل : مصدر سبق ذكره ، 1983، ص103.

(2) حامد محمد الكومي . مصدر سبق ذكره، 1993، ص84.

(3) روبرت نادفر (ترجمة) محمد رضا وآخرون : دليل الرياضيين للتدريب الذهني، بغداد، 1990، ص49.



وكذلك دلت نتائج البحث أن عملية التدريب المستمرة تؤدي إلى تطوير مهارة التهديف بشكل كبير حيث أن هذه المهارة تحتاج إلى تدريب مكثف ومستمر لاعتمادها بشكل مباشر إلى عنصر الدقة الذي يتطور من خلال مواصلة التدريب المستمر والناجح والذي يعد فيه التدريب العقلي عنصراً أساسياً من خلال ما يقدمه من طرق ووسائل مهمة لزيادة التركيز لدى اللاعب المنفذ لمهارة التهديف بكرة القدم، ويذكر (راتب، 1990) إلى إن "التدريب العقلي ذو تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسين الأداء الحركي للرياضيين ولاشك أن اللاعب الذي يتصور أداءه في مهارة معينة بصورة سليمة سوف ينعكس ذلك في تحسين أداء اللاعب لهذه المهارة الحركية" (1).

وكذلك دلت نتائج اختبار ( LSD ) على أفضلية المجموعة ذات الأسلوب المختلط للتدريب العقلي في مهارة التهديف إذ أشار ( شمعون، 1991 ) (2) إلى أن التصور الحركي وأسترجاعها عقلياً ينتج عنه الانقباضات التي تنقل عبر الممرات العصبية المرتبطة بهذه الحركة والتي تعرف ( Carpner Effect ) مشيراً إلى أن الفائدة تكمن في أن المثيرات الناتجة عن التصور الحركي تعمق الممرات العصبية وبذلك تسهم في الارتقاء بالمستوى المهاري .

وكذلك دلت النتائج على أن مهارة الإخماد من المهارات التي تتطور عن طريق التدريب الصحيح والمعتمد على الأساليب العملية من حيث شدة وحجم التمرين ومدى قابلية اللاعبين على الاستفادة من العملية التدريبية، وهذا ما يؤكد ( محمود عنان، 1995 ) (3) إلى أن الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ولكنها أقل فاعلية من الممارسة البدنية وإن الممارسة العقلية يجب استخدامها بطريقة مكتملة مع الممارسة البدنية لاعطاء نتائج أفضل .

وكذلك دلت نتائج اختبار ( LSD ) على أفضلية المجموعة ذات الأسلوب المختلط للتدريب العقلي في مهارة الإخماد لاعتمادها على الأسلوب الخاص بالمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية وهذا ما يحقق الفرضية الثانية .

(1) اسامة كامل راتب . مصدر سبق ذكره ، 1990، ص 187-188.

(2) محمد العربي شمعون . مصدر سبق ذكره ، 1991، ص 46-48.

(3) محمود عبد الفتاح عنان . مصدر سبق ذكره ، 1995، ص 343.

ودلت النتائج على أن جميع المهارات الأساسية بكرة القدم تتطور من خلال عملية التدريب المستمر والمتواصل والذي يبنى على القواعد والأسس الصحيحة للعملية التدريبية والذي يدخل التدريب العقلي بأساليبه المختلفة كوسيلة أساسية ومساعدة لتطوير تلك المهارات والخطط، ويتفق هذا مع دراسة ( علاوي، 1995 )<sup>(1)</sup> من أن التدريب العقلي هو أحد الطرائق التدريبية الهامة في رفع مستوى الأداء المهاري وتطوير المهارة الحركية .

وكذلك دلت نتائج اختبار ( LSD ) على أفضلية المجموعة ذات الأسلوب المختلط للتدريب العقلي في مهارة السيطرة إذ أشار ( عصام محمد، 1980 )<sup>(2)</sup> من أن التصور الحركي يعمل على تدعيم الممرات العصبية فباللاعب من خلال إحضار الصور الذهنية للمهارة بشكل منظم يعمل على الاشتراك الفعلي لعضلات جسمه في أداء هذه المهارة.

(1) محمد حسن علاوي . مقدمة عن الأعداد النفسية للرياضيين، الطب الرياضي، العدد الثاني، 1995، ص 63-66.

(2) عصام محمد . تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق ، دار المعارف ، 1980، ص 188.

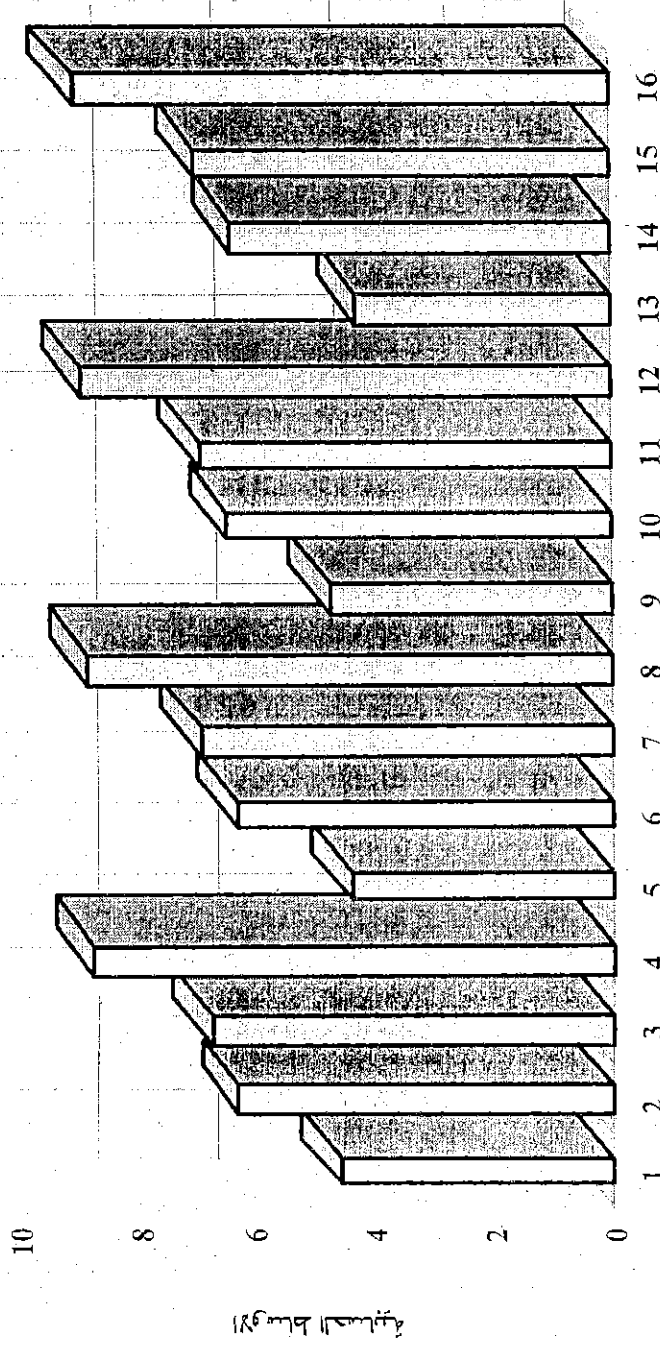
## 7-4 عرض وتحليل نتائج الناحية الخططية لعينة البحث:

جدول رقم ( 39 )

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ( t ) لنتائج الناحية الخططية (الحالات الثابتة) القبلية و البعدية لعينة البحث.

الدالة	قيمة ( t )		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	الحالات الثابتة	ت
	الجدولية	المحتسبة	ع +	س -	ع +	س -			
دالة	2.36	4.53	0.77	4.56	0.46	2.75	الضابطة	ضربة الجزاء	1
دالة		14.92	0.46	6.25	0.74	2.38	التجريبية 1		
دالة		12.14	0.71	6.75	0.71	2.50	التجريبية 2		
دالة		15.48	0.60	8.75	0.74	2.56	التجريبية 3		
دالة	2.36	4.18	0.88	4.38	0.89	2.50	الضابطة	الضربة الحرة المباشرة	2
دالة		12.17	0.37	6.31	0.62	2.44	التجريبية 1		
دالة		13.64	0.73	6.94	0.82	2.44	التجريبية 2		
دالة		15.33	0.80	8.81	0.84	2.38	التجريبية 3		
دالة	2.36	4.87	1.07	4.75	0.82	2.56	الضابطة	الضربة الركنية	3
دالة		14.96	0.57	6.44	0.84	2.25	التجريبية 1		
دالة		13.82	0.87	6.94	0.91	2.38	التجريبية 2		
دالة		29.27	0.82	8.94	0.62	2.50	التجريبية 3		
دالة	2.36	5.66	0.66	4.25	0.62	2.44	الضابطة	رمية التماس	4
دالة		12.69	0.36	6.38	0.88	2.31	التجريبية 1		
دالة		12.86	0.54	7.00	0.80	2.38	التجريبية 2		
دالة		30.95	0.62	9.06	0.71	2.25	التجريبية 3		

\* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 7 ) = 2.36.



شكل رقم ( 5 )

يوضح الأوساط الحسابية لمتغيرات الناحية الخطئية ( الحالات الثابتة ) للاختبارات البعدية لعينة البحث

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم ( 39 ) والشكل رقم ( 4 ) يتضح لنا أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجاميع البحث الأربعة (المجموعة الضابطة والمجاميع التجريبية الثلاثة) في متغير الناحية الخطية (الحالات الثابتة) وعلى النحو الآتي:

### 1-ضربة الجزاء:

إذا ما استعرضنا نتائج متغير ضربة الجزاء فأننا نجد أن قيمة ( ت ) المحتسبة ولمجاميع البحث الأربعة (المجموعة الضابطة والمجاميع التجريبية الثلاثة) كانت على التوالي ( 4.53 ، 14.92 ، 12.14 ، 15.48 ) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 7 ) والبالغة ( 2.36 )، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولمجاميع البحث كافة.

### 2-الضربة الحرة المباشرة:

أظهرت نتائج متغير الضربة الحرة المباشرة أن قيمة (ت) المحتسبة ولمجاميع البحث الأربعة (المجموعة الضابطة والمجاميع التجريبية الثلاثة) كانت على التوالي ( 4.18 ، 12.17 ، 13.64 ، 15.33 ) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 7 ) والبالغة ( 2.36 )، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولمجاميع البحث الأربعة.

### 3- الضربة الركنية:

أظهرت نتائج متغير الضربة الركنية أن قيمة ( ت ) المحتسبة ولمجاميع البحث الأربعة ( المجموعة الضابطة والمجاميع التجريبية الثلاثة ) كانت على التوالي ( 4.87 ، 14.96 ، 13.82 ، 29.27 ) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 7 ) والبالغة ( 2.36 ) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولمجاميع البحث كافة.

#### 4-رمية التماس:

أظهرت نتائج متغير رمية التماس أن قيمة ( ت ) المحتسبة ولمجاميع البحث الأربعة ( المجموعة الضابطة والمجاميع التجريبية الثلاثة ) كانت على التوالي (5.66، 12.69، 12.86، 30.95) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ( 7 ) والبالغة ( 2.36 )، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولمجاميع البحث كافة.

ولاختبار الفرق بين المجاميع الأربعة تم اختبار معنوية الفروق باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ( ف ) والجدول رقم ( 40 ) يوضح ذلك.

#### جدول رقم ( 40 )

يوضح تحليل التباين وقيمة ( ف ) ودلالة الفروق في متغير الناحية الخطية (الحالات الثابتة) في الاختبار البعدي لعينة البحث

ت	العبارات النسبوية	مصدر التباين	مجموع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	(ف) المحتسبة	( ف ) الجدولية	الدلالة*
1	ضربة الجزاء	بين	71.33	3	23.78	56.62	2.9467	دالة
		خلال	11.72	28	0.42			
2	الضربة الحرة المباشرة	بين	80.34	3	26.78	51.5	2.9467	دالة
		خلال	14.53	28	0.52			
3	الضربة الركنية	بين	71.33	3	23.78	33.03	2.9467	دالة
		خلال	20.16	28	0.72			
4	رمية التماس	بين	94.21	3	31.40	101.29	2.9467	دالة
		خلال	8.59	28	0.31			

\* دالة إحصائياً حيث أن قيمة ( ت ) المحتسبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية البالغة ( 2.9467 ) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ( 3 ، 28 ) .

يوضح جدول رقم ( 40 ) :

1- أن قيم ( ف ) المحتسبة في متغيرات الناحية الخطية (الحالات الثابتة:

ضربة الجزاء، الضربة الحرة المباشرة، الضربة الركنية، رمية التماس)

كانت على التوالي: ( 56.62، 51.50، 33.03، 101.29 ) وجميع هذه

القيم هي أكبر من قيمة (ف) الجدولية البالغة ( 2.9467 ) تحت مستوى

دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 3 ، 28 ) مما يدل على وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين المتغيرات.

ولتحديد أي المجاميع تختلف تم استخدام اختبار اقل فرق معنوي للمقارنات

البعدي، والجدول رقم ( 41 ) يوضح ذلك.

## جدول رقم ( 41 )

يوضح اختبار ( L.S.D ) للمقارنات البعدية بين المجاميع البحثية في متغيرات الناحية الخطية ( الحالات الثابتة ) .

ت	المتغيرات	المجاميع	المقارنة	فروق الأوساط	قيمة L.S.D		الدالة	لصالح المجموعة
					0.01	0.05		
1	ضربة الجزاء	م-1م-2م	6.25-4.56	**1.69-	0.68	0.91	دالة	التجريبية 1
		م-1م-3م	6.75-4.56	**2.19-			دالة	التجريبية 2
		م-1م-4م	8.75-4.56	**4.19-			دالة	التجريبية 3
		م-2م-3م	6.75-6.25	0.50-			غير دالة	
		م-2م-4م	8.75-6.25	**2.50-			دالة	التجريبية 3
		م-3م-4م	8.75-6.75	**2.00-			دالة	التجريبية 3
2	الضربة الحرة المباشرة	م-1م-2م	6.31-4.38	**1.93-	0.74	0.99	دالة	التجريبية 1
		م-1م-3م	6.94-4.38	**2.56-			دالة	التجريبية 2
		م-1م-4م	8.81-4.38	**4.43-			دالة	التجريبية 3
		م-2م-3م	6.94-6.31	0.63-			غير دالة	
		م-2م-4م	8.81-6.31	**2.50-			دالة	التجريبية 3
		م-3م-4م	8.81-6.94	**1.87-			دالة	التجريبية 3
3	الضربة الركنية	م-1م-2م	6.44-4.75	**1.69-	0.86	1.16	دالة	التجريبية 1
		م-1م-3م	6.94-75-4	**2.19-			دالة	التجريبية 2
		م-1م-4م	8.94-4.75	**4.19-			دالة	التجريبية 3
		م-2م-3م	6.94-6.44	0.50-			غير دالة	
		م-2م-4م	8.94-6.44	**2.50-			دالة	التجريبية 3
		م-3م-4م	8.94-6.94	**2.00-			دالة	التجريبية 3
4	رمية التماس	م-1م-2م	6.38-4.25	**2.13-	0.57	0.77	دالة	التجريبية 1
		م-1م-3م	7.0-4.25	**2.75-			دالة	التجريبية 2
		م-1م-4م	9.06-4.25	**4.81-			دالة	التجريبية 3
		م-2م-3م	7.0-6.38	*0.62-			دالة	التجريبية 2
		م-2م-4م	9.06-6.38	**2.68-			دالة	التجريبية 3
		م-3م-4م	9.06-7.00	**2.06-			دالة	التجريبية 3



يوضح جدول رقم ( 41 ) :

- إن هناك فروقا دالة إحصائية في متغير الناحية الخططية والتي تشمل على :

#### 1- ضربة الجزاء :

ظهرت هناك فروقا دالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح الثانية ، وبين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة، وبين المجموعتين الأولى والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح الرابعة تحت مستوى دلالة 0.05 و 0.01 .

#### 2- الضربة الحرة المباشرة :

ظهرت هناك فروقا دالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح الثانية ، وبين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة، وبين المجموعتين الأولى والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح الرابعة تحت مستوى دلالة 0.05 و 0.01 .

#### 3- الضربة الركنية :

ظهرت هناك فروقا دالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح الثانية ، وبين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة، وبين المجموعتين الأولى والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح الرابعة تحت مستوى دلالة 0.05 و 0.01 .

#### 4- رمية التماس :

ظهرت هناك فروقا دالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح الثانية ، وبين المجموعتين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة، وبين المجموعتين الأولى والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثانية والرابعة ولصالح الرابعة، وبين المجموعتين الثالثة والرابعة ولصالح الرابعة تحت مستوى دلالة 0.05 و 0.01، وبين المجموعتين الثانية والثالثة ولصالح الثالثة تحت مستوى دلالة 0.05 فقط.

#### 8-4 مناقشة نتائج الناحية الخطية ( الحالات الثابتة ) لعينة البحث :

باستعراض الجداول ( 39،40،41 ) تبين أن ضربة الجزاء تتأثر وتتطور من خلال التأكيد عليها وممارستها وزيادة تكرار أدائها مما يؤدي إلى زيادة خبرة اللاعب في تنفيذها بالإضافة إلى أهمية التدريبات الاسترخاء الذاتي والتصور العقلي وتركيز الانتباه التي تعتبر من الوسائل الرئيسية لعملية التدريب العقلي والتي تؤدي إلى وضوح الحالة للاعب المنفذ مع زيادة تركيزه على المكان المناسب للتنفيذ وزيادة الدقة في الأداء وهو في حالة إيجابية للتسجيل من خلال عملية الاسترخاء الذاتي وبعيدا عن الشد العصبي الذي يؤدي إلى تشتيت الانتباه وبالتالي قدرة اللاعب على أداء ضربة الجزاء بشكل صحيح وبالزاوية المناسبة والتي يتوقع أن يحرز منها هدفاً، وهذا ما أكدته ( محمود عبد الفتاح، 1995 )<sup>(1)</sup> حيث أشار إلى أنه يعتمد نجاح تنفيذ الواجبات الخطية لدى اللاعب على مدى المستوى الذي وصلت إليه قدراته الإدراكية والعقلية والمعرفية من خلال المنافسة والتدريب المتواصل.

وكذلك دلت نتائج اختبار ( LSD ) على أفضلية المجموعة ذات الأسلوب المختلط للتدريب العقلي في متغير ضربة الجزاء إذ يذكر ( عادل فاضل وآخرون، 1997 )<sup>(2)</sup> بأن تحسين القدرات الذهنية والعقلية لدى اللاعب تعمل على زيادة قابليته على التنبؤ أي زيادة قابلية اللاعب على تصور الأحداث المستقبلية أثناء المباراة كما تعمل على تطوير إمكانية اللاعب في تنفيذ كل الواجبات الخطية .

وأكدت النتائج على أن متغير الضربة الحرة المباشرة تتطور من خلال عملية التدريب المستمر والمتواصل والمبنية على الأسس الصحيحة ومعتمدة على قواعد ونظريات علم التدريب الرياضي التي تهيئ اللاعب لتحقيق الإنجاز العالي في مجال تخصصه ومعتمدة على القواعد البايوميكانيكية الصحيحة لأداء الضربات الحرة المباشرة والقريبة من منطقة جزاء الفريق المنافس من خلال لعب الكرة بطريقة لولبية (حلزونية) من جانب الجدار أو من فوق الجدار وبزاوية صحيحة بحيث لا ترتطم الكرة بالجدار وأيضا يجب أن يكون دوران الكرة بشكل دقيق لضمان وصول الكرة إلى

(1) محمود عبد الفتاح عنان . مصدر سبق ذكره ، 1995، ص 389.

(2) عادل فاضل وآخرون : التدريب الذهني في التعلم الحركي ، محاضرة مقدمة ضمن متطلبات مادة علم النفس

الرياضي على طلبة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 1997.

الزاوية الصحيحة، بالإضافة إلى اعتمادها على الاختبارات والقياسات التي تعطي لنا حقيقة تطور اللاعب في تنفيذ الحالة الثابتة أم عدم تطوره وبهذا فهي تعتبر وسيلة أساسية لتقويم حالة اللاعب، ولا ننسى أهمية علم الحركة (التعلم الحركي) باعتباره جزءاً أساسياً من عملية تحقيق الإنجاز للاعب كرة القدم من خلال تعلم اللاعب للحركة الصحيحة وللتكنيك الصحيح ومعرفة الأجزاء الرئيسية للحركة التي تؤدي بها الحركة بالإضافة إلى زيادة قابلية اللاعب على التركيز العالي وتعلم الاسترخاء الذاتي والتصور العقلي والابتعاد عن جميع المؤثرات السلبية من انفعالات وحالات حمى المنافسة وغيرها من الحالات المهمة التي يدرسها علم النفس الرياضي.

كل هذه العلوم هي التي تزيد قابلية اللاعب على أداء وتنفيذ الحالات الثابتة بشكل عام والضربة الحرة المباشرة بشكل خاص مما يؤدي إلى النجاح في تنفيذ هذه الحالات، ويشير ( مفتي إبراهيم، 1994 )<sup>(1)</sup> على أن هنالك علاقة طردية متبادلة بين المستوى العقلي عند لاعبي كرة القدم وبين حالات التطور الحاصلة بمستوى أدائه ومدى استخدامها في تنفيذ خطط اللعب المختلفة.

وكذلك دلت نتائج اختبار ( LSD ) على أفضلية المجموعة ذات الأسلوب المختلط للتدريب العقلي في متغير الضربة الحرة المباشرة إذ يؤكد ( حنفي مختار، 1988 )<sup>(2)</sup> بأن نتيجة الصفات النفسية والعقلية والإرادية يجب أن تكون في ذهن المدرب أثناء وضعه خطة التدريب الطويلة وخلال وحدة التدريب اليومية وهذه التنمية تكون غير مباشرة أي غير ظاهرة ولكنها موجودة دائماً كلما زادت كشف مستوى هذه الحالة وتم معالجتها كلما ارتفع مستوى أداء وعطاء اللاعب المهاري والخططي .

ودلت النتائج على أن متغير الضربة الركنية من الحالات الثابتة المهمة التي تعتمد عليها أساليب التدريب الحديثة من خلال تنفيذ واجب خططي معين عند أداء الضربة الركنية وبالتالي فهناك فرصة كبيرة لإحراز هدف من هذه الحالات الثابتة وكثير من الحالات التي حسمت مباريات كبيرة من خلال حسن تطبيق الأساليب الخططية في تنفيذ الضربة الركنية وخير دليل على ذلك (مباراة القرن العشرين) المباراة النهائية في مونديال القرن بين فرنسا والبرازيل عام 1998 عندما سجل

(1) مفتي إبراهيم . مصدر سبق ذكره، 1994، ص95.

(2) حنفي مختار . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، الكويت ، دار الكتاب الحديث ، 1988، ص331.

الفرنسيون هدفين عن طريق تنفيذ صحيح للضربة الركنية عن طريق النجم (زيدان) والتي حسمت بها نتيجة المباراة، ويؤكد (سامي الصفار وآخرون، 1990) (1) على أن تنمية القدرات العقلية لدى لاعبي كرة القدم تعني مدى العلاقة الإيجابية لتنمية وتطوير المعرفة الخطية للاعب مع الآخذ بكل الجوانب الأخرى للعبة بنظر الاعتبار كقوانين اللعبة واللاعبين وطريقة المسابقات واستراتيجية كل مباراة .

وكذلك دلت نتائج اختبار ( LSD ) على أفضلية المجموعة ذات الأسلوب المختلط للتدريب العقلي في متغير الضربة الركنية مما يؤكد حقيقة أفضليتها على باقي المجاميع .

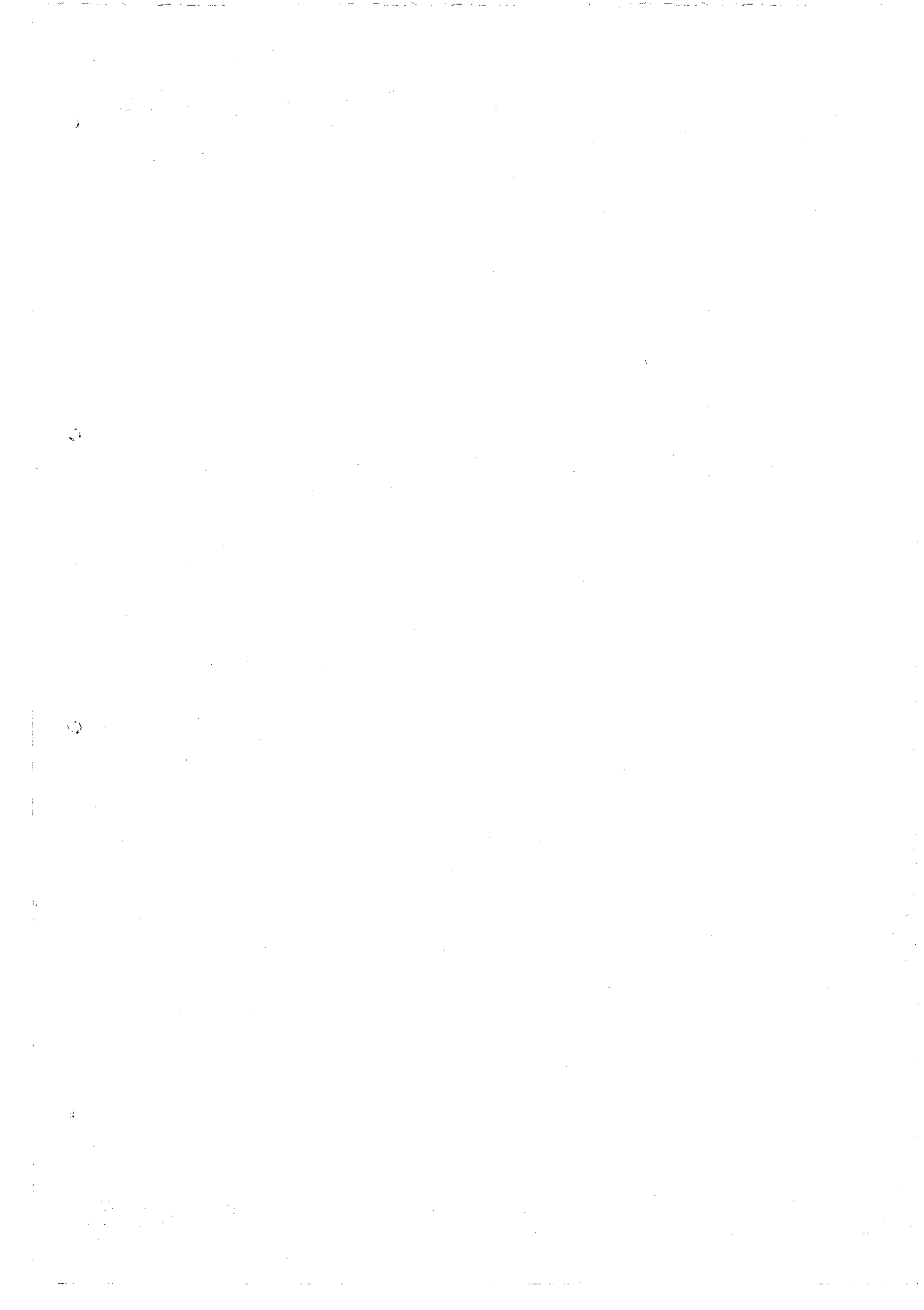
فمن خلال تكرار الممارسة على تنفيذ الحالات الخطية العديدة للضربات الركنية سوف تزداد قابلية اللاعبين على تطبيقها بالشكل والأسلوب الصحيحين وبالتالي تصبح حالة إيجابية للفريق يحسب لها ألف حساب لإحراز أهداف حاسمة في مرمى الفريق المنافس .

ودلت النتائج في متغير رمية التماس أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجاميع التجريبية والسبب في ذلك لزيادة قابلية اللاعبين على حسن تنفيذ الأسلوب الخطي المناسب لكل حالة من حالات الرمية الجانبية دليل على زيادة خبرة اللاعب العملية في تطبيق رمية التماس عن طرق التدريب الصحيح على هذه الحالة كما أن لدور الوسائل المساعدة للتدريب وعلى رأسها التدريب العقلي الأهمية الكبرى في تطوير قابلية اللاعب العقلية وزيادة تركيزه وزيادة قابلية توزيع الانتباه لديه وبالتالي قدرته على الرؤيا الصحيحة والدقيقة لكل من في الملعب من لاعبين زملاء ومنافسين وحكام وجمهور وغيرها وقدرته على التوقع الصحيح للحالات التي تحدث قريبا من منطقة جزاء الخصم، حيث أنها تعتبر في هذه الحالة مشابهة للضربات الركنية خصوصا إذا أمثلت الفريق لاعبين قادرين على إيصال الرمية الجانبية إلى داخل منطقة جزاء الفريق المنافس، وعليه فإن أداء الواجب الخطي يتطلب طريقا أقصر للتنفيذ وهذا ما أشار إليه (قاسم حسن حسين، 1998) (2) حيث يذكر أن أداء

(1) سامي الصفار وآخرون : أسس التدريب بكرة القدم ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص 311 .

(2) قاسم حسن حسين . أسس التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 1 ، 1998 ، ص 739 .

واجبات المعرفة الخططية يتم فكريا أولا ثم حركيا وان هدف التنفيذ الفكري يكمن في إيجاد طرق خاصة لوضع الحلول للواجب الخططي بسرعة وبأقصر وقت ممكن .  
وكذلك دلت نتائج اختبار ( LSD ) على أفضلية المجموعة ذات الأسلوب المختلط للتدريب العقلي في متغير رمية التماس وهذا ما يحقق الفرضية الثانية، وذلك لاستخدامها التصور الداخلي والخارجي وتركيز الانتباه ووسائل الإيضاح الأخرى من فيديو ومسجل وغيرها مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى هذه القدرات العقلية عند لاعبي كرة القدم .



# البرامج الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات





## 5-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث فقد خرج بالاستنتاجات الآتية:

- 1- التدريب البدني فقط لبعض متغيرات الناحية المهارية والناحية الخططية يكفي لتطوير هذه المهارات والخطط.
- 2- التدريب العقلي بأساليبه المتنوعة يعد عاملاً مهماً يضيف فاعلية في تطوير متغيرات الناحية المهارية والناحية الخططية بكرة القدم وهذا ما يحقق الفرضية الأولى.
- 3- المجاميع التجريبية قد تحسنت في الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه (الحدة، التركيز، التوزيع) بينما لم تتحسن المجموعة الضابطة في هذه المتغيرات وهذا ما يحقق الفرضية الأولى.
- 4- المجاميع التجريبية قد تحسنت في التصور العقلي في جميع المحاور (البصري، السمعي، الحسركي، الانفعالي) بينما لم تتحسن المجموعة الضابطة في هذه المحاور وهذا ما يحقق الفرضية الأولى.
- 5- التدريب على الاسترخاء قد ساهم في تطوير قابليات المجاميع التجريبية في استيعاب أفضل للتدريب العقلي وهذا ما يحقق الفرضية الأولى.
- 6- أن تنوع وسائل التدريب العقلي من خلال استخدام التسجيل الصوتي والنماذج البصرية مضافاً إلى التصور الحركي والاستعادة العقلية للمهارات والخطط ساعد على تحقيق مستوى تطور أفضل للمجاميع التجريبية، وهذا ما يحقق الفرضية الأولى.
- 7- أن المجموعة التجريبية الثالثة ذات الأسلوب المختلط هي الأفضل في جميع متغيرات البحث (الناحية المعرفية، مظاهر الانتباه، محاور التصور، الناحية المهارية، الناحية الخططية) وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

## 2-5 التوصيات:

1- استخدام برنامج التدريب العقلي المتنوع المقترح خلال الوحدات التدريبية نظراً لما لهذه العملية التدريبية من إيجابيات واضحة وظاهرة في تطوير المهارات والخطط، كما أظهرتها في هذه الدراسة، فضلاً عن تطبيقها في ألعاب رياضية أخرى.

2- الاهتمام في التدريب على الاسترخاء لأنه يعطي للاعب فرصة لتطوير النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم.

3- لاحظ الباحث أن أفراد المجاميع التجريبية يتصرفون بثقة عالية عند أداء مفردات الناحية المهارية والخطية، ولكن لم يكن هناك مقياس لقياس الثقة بالنفس.

4- إجراء دراسات تأخذ جانب التدريب العقلي مع جوانب أخرى في التعلم الحركي مثل نقل أثر التعلم، والاحتفاظ بالتعلم، تطوير المهارات المفتوحة، حيث أن هذه الدراسة ركزت على تطوير المهارات المغلقة والمهارات المشتركة بين المغلقة والمفتوحة.

5- تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح على لاعبي المنتخبات الوطنية ( الناشئين - الشباب - الأولمبي - الوطني) وبما يتناسب ومستوياتهم العقلية.

6- ضرورة وجود متخصص في علم النفس مع فرقنا الوطنية للإسهام في بناءها النفسي والعقلي والمعرفي.

7- التأكيد على تنويع الأساليب الخاصة بالتدريب العقلي واستخدامها في تطوير النواحي المعرفية والمهارية والخطية لفئة الشباب بكرة القدم.

8- الاعتماد على المدربين الحاصلين على شهادات دراسية متقدمة في مجال الاختصاص الرياضي بما يؤهلهم علمياً وتربوياً لقيادة فرق الشباب لأندية الدوري الممتاز بكرة القدم والتي تمثل الرافد الحيوي المهم الذي يرفد كرة القدم في العراق.

المصادر العربية والأجنبية

أولاً- المصادر العربية

ثانياً- المصادر الأجنبية



## أولاً-المصادر العربية:

1. القرآن الكريم .
2. إبراهيم شعلان، مكمود أبو المجد: خطط الكرات الثابتة في كرة القدم ،ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
3. احمد خاطر، علي البيك: التقويم والقياس في المجال الرياضي، مصر، دار المعارف، 1978.
4. احمد عزت راجح. أصول علم النفس، القاهرة، دار المعارف ،ط12، 1979.
5. أسامة كامل راتب. دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1990.
6. أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي/المفاهيم والتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
7. أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي /مفاهيم - تطبيقات، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
8. أميرة حنا مرقس . بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994.
9. أنور الخولي . مصادر المعرفة لطلبة وطالبات جامعة حلوان بالقاهرة، المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية، ج1، 1983.
10. ايمن محمود عبد الرحمن. تأثير برامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء للناشئين في رياضة المصارعة بمحافظة المينا، رسالة ماجستير غير منشورة، أليينا، 1994.
11. بفرلي. كولين جالين (ترجمة) خليل الخليلي وآخرون: التعلم من خلال التخيل، عمان، منشورات معهد التربية، الاونرا، اليونسكو، 1993.
12. ثامر محسن إسماعيل : واقع التهديد عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1983 .
13. جارلس هيوز . كرة القدم الخطط والمهارات، (ترجمة) موفق المولى، الموصل: مطابع التعليم العالي، 1990.

14. حامد محمد الكومي . تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى اداء الرميّة الجزائريّة لناشئي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 1993.
15. حسن عبد الجواد. كرة القدم - المبادئ الأساسية - الألعاب الإعدادية - القانون الدولي، بيروت: ط5، دار العلم للملايين، 1980.
16. حنفي مختار . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، الكويت ، دار الكتاب الحديث ، 1988،
17. ذوقان عبيدات و آخرون : البحث العلمي مفهومه، أدواته، أساليبه، الأردن، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1988.
18. روبرت نادفر . دليل الرياضيين للتدريب الذهني، ترجمة محمد رضا و آخرون ،دار الكتب للطباعة والنشر ، 1990.
19. ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية البدنية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1988.
20. ريلنك: اقتبسه وجيه محجوب. علم الحركة ، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1989.
21. زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، جامعة الموصل ، الموصل ، 1999.
22. سامي الصفار وآخرون: أسس التدريب بكرة القدم ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990.
23. سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، القاهرة: دار المعارف، 1982، ص187-199.
24. صالح راضي . تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الإنجاز، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد، 1990.
25. صباح رضا و آخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد : دار الحكمة ، 1991م .
26. ظافر هاشم اسماعيل و آخرون : اثر الاستفادة من بعض الوسائل التعليمية البدنية والذهنية على تطوير مهارة لرسال بالتنس، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي العاشر لكليات واقسام التربية الرياضية في العراق ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، ج1، 1997.

27. عادل فاضل وآخرون : التدريب الذهني في التعلم الحركي ، محاضرة مقدمة ضمن متطلبات مادة علم النفس الرياضي على طلبة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 1997.
28. عزة شوقي الوسمي. تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الامارات العربية المتحدة ، العين، 1999.
29. عصام محمد . تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق ، دار المعارف ، 1980.
30. عطوف محمود ياسين. اختبارات الذكاء والقدرات العقلية، دار الأندلس ،لبنان، 1981.
31. عمر محمد الخياط. تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس الأرضي، رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية، كلية التربية الرياضية ،2000.
32. عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان : التحليل الفني لطرق اللعب الحديثة في كرة القدم، مصر ، مركز الكتاب والنشر، ط1، 1997.
33. غازي صالح محمود . الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطية، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،2000.
34. فرات جبار العزاوي. تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998.
35. فرج حسن بيومي. بناء اختبار في كرة القدم ، المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ،ج2،1983.
36. فؤاد أبو حطب، سيد عثمان: التقويم النفسي، دار النهضة العربية، 1979 ، ص87.المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة ( كلية التربية الرياضية للبنات )، جامعة الإسكندرية، مصر،1995.
37. قاسم حسن حسين . أسس التدريب الرياضي، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 1998.
38. قاسم لزام صبر. اثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997.

39. كامل عبد المنعم صالح. دراسات في علم الحركة ، بيروت: مطبعة ستاركو، 1983.
40. كورت ماينل. التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
41. لندادلو دافيدون. مدخل علم النفس، ترجمة (السيد طواب وآخرون)، القاهرة، دار، ماكجروهيل للطباعة والنشر، ط3، 1988.
42. ماجدة إسماعيل ،محمد العربي شمعون: اثر برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء مستوى الرمية الجزائرية لناشئ كرة اليد، رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية ، 1983 ،
43. ماهر احمد عواد. منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للفترة التحضيرية الثانية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990.
44. محمد العربي شمعون. المجلة الأولمبية، اللجنة الأولمبية المصرية، القاهرة، 1987.
45. محمد العربي شمعون. التدريب العقلي - الاسترخاء، الطريق إلى البطولة، علوم الطب الرياضي، مجلة علمية دورية عن الاتحاد العربي للطب الرياضي، العدد الثاني، 1990.
46. محمد العربي شمعون . التدريب العقلي والأداء للرياضيين، علوم التربية البدنية والرياضة، البحرين، 1991.
47. محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
48. محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
49. محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، ط5، دار المعارف ، 1977.
50. محمد حسن علاوي . مقدمة عن الأعداد النفسية للرياضيين، الطب الرياضي، العدد الثاني، 1995.
51. محمد حسن علاوي. سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط2، دار المعارف ، مصر ، 1997م.



52. محمد صبحي حسانين . التقويم والقياس في التربية البدنية، مصر، ج2، دار الفكر العربي ، 1987.
53. محمد عبد الحسين عطية. اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998.
54. محمد عبدة صالح الوحش، مفتي إبراهيم: أساسيات كرة القدم ، القاهرة، ط1، دار عالم المعرفة، 1994.
55. محمد علي ابو الكشك وقاسم محمد خويلة : اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مدى استقرار الحالة الانفعالية ومستوى تحصيل الطلاب على مساق الجمناز لطلبة كلية التربية الرياضية، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ، العدد18، 1998.
56. محمود عبد السلام . اثر المعرفة وتنمية الصفات البدنية الخاصة في تحسين مستوى أداء المجموعة ، الحركات، دوران الحوض في رياضة الجمناز، المؤتمر العلمي الرابع لبحوث ودراسات التربية الرياضية ، ج2، 1983.
57. محمود عبد الفتاح عثمان. بناء اختبارا معرفي في سباحة المنافسات لطلبة كلية التربية الرياضية بالقاهرة، ج2، المؤتمر العلمي الرابع، 1983.
58. محمود عبد الفتاح عنان. سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
59. محمود عبد الفتاح عنان . سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان ، 1997م .
60. مرتضى محسني. محاضرات الدورة التدريبية الدولية لكرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997.
61. مروان عبد المجيد إبراهيم. الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط1، الأردن، دار الفكر العربي، 1999.
62. مروان عبد المجيد . أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية، عمان، ط1، 2000.
63. معيوف ذنون. علم النفس الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، 1987.
64. مفتي إبراهيم. الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة، ط2، دار الفكر العربي ، 1985.

65. مفتي إبراهيم. الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
66. مفتي إبراهيم. التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، ط1، دار الفكر العربي، 1998م.
67. موفق اسعد محمود. برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1989.
68. موفق مجيد المولى. الأعداد الوظيفي والفلسفي لكرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، عمان، 1999.
69. نزار الزماميري. تأثير التدريب الذهني المصاحب للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية للعبة المبارزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.
70. نزار الطالب، كامل الويس : علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة، 1993.
71. نشوان عبد الله نشوان، تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
72. نوري الشوك. بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار 14-16 سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996.
73. وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، ط2، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988.
74. وجيه محجوب. علم الحركة، تعلم الحركي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989.
75. وجيه محجوب. محاضرات في التعلم الحركي، لطلبة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998م.
76. وجيه محجوب. التعلم وجدولة التدريب، مكتب العادل للطباعة الفنية بغداد، 2000.
77. وديع ياسين التكريتي، حسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.

78. وليد احمد الرحاحلة . اثر برنامج مقترح للتدريب البدني و المهاري والعقلي على

تحسين كفاءة عدائي المسافات القصيرة ، مجلة دراسات ، المجلد 27، العدد 1.

79. يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، معهد اعداد القادة، الرياض، السعودية، 1990م.

80. يعرب خيون، محاضرات القيت على طلبة الدراسات العليا، الماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، للعام الدراسي 1998-1999.

### ثانيا - المصادر الأجنبية:

81. Andere J.C., & Means, J. R.: **Rate of Imagine in Mental Practice**, Journal of sport psychology, Vol., 8, 1986.

82. Bloom, B .S. **Taxonomy of Education objectives the classification of educatis Goal Hand Book Cognitive Domain David mokay Co. N. Y. 1956..**

83. Borman, G,U.A Geratturnen, **Sportverig . 1972.,**

84. Burhans, R.S. & Richman C. L.: **Mental Training Effects on Runhing Speed Performance**, International Journal of sport Psychology, Vol.1019, 1988.

85. Burns **Feeling Good** .Burgees comp U. S. A. 1978.

86. Corbon C. B. **Mental practice** .In W. P Morgan (ED.), Ergonomic Aids and Muscular performance, New York: Academic press, 1972.

87. Curtis, J.: **The Foundation For Mental Training**, International Gymnast, 1994.

88. Farah M.: **The Neuron Psychology of Mental Imagery**. J Haivd Book of Neuron Psychology , Vol. 2, Amsterdam, 1989.

89. Feltz D.L. & Landers P.M.: **The Eff ect of Mental Practice on Motor skill Learning and Performance**, Journal of sport psychology ,NO5, 1983.

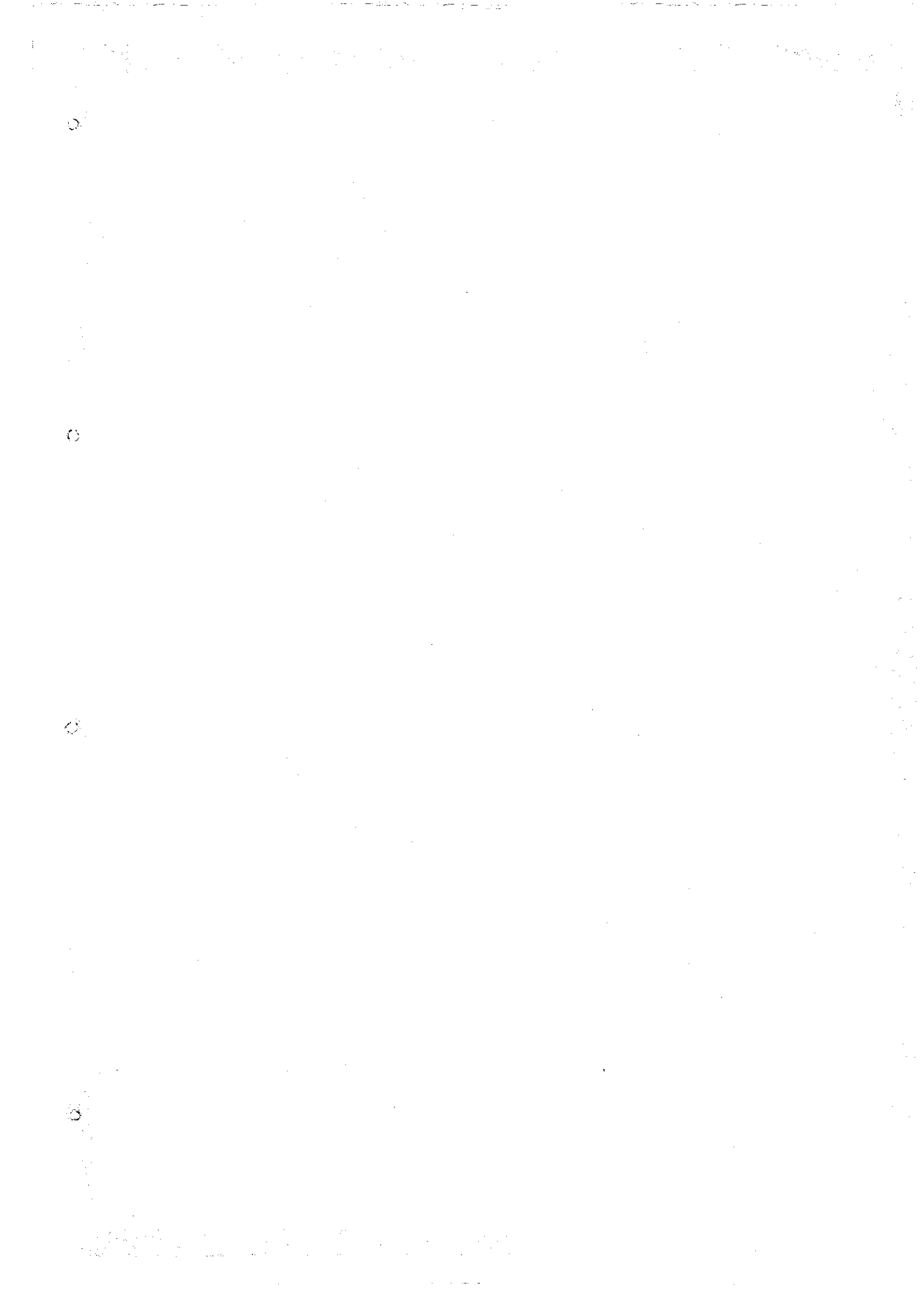
90. Garza, D,L.: **Effects of selected mental practice techniques on performance ratings** ,self, efficacy and state anxiety of

- competitive figure skaters. Michigan states university, 1997.
91. Glenn E. S. **Learning theory ,Instructional Theory , and Psychoeducational design**, New York : MC Graw Hill, Inc. 1974 .
92. Golden Berg G : **Menrologische Grunlagen Bildicher Vorstellungen**, WEW. Germany, 1987,
93. Gross et. al **movement : Imagery ability and the acquisition of retention of .Memory and cognition**, 14, 1986.
94. Hackfort, D : **Theory and Analysis of Sport - Related Trait Ahxiety**. Schorndorf Germany, 1986.
95. Hackfort D. **Fmotion in sport**, Journal stress and Emotion, NO. 1, 1991.
96. Hale, B. D. **Internal and external imagery on muscular and ocular concoml tants**, Journal of sport psychology, 1982.
97. Hale, B.D **Internal And External Imagery on Muscular and Ocular concomitants** .Journal of sport psychology, 4, 1982.
98. Hall C. R. & Buckolze : **The monaurement of Imagery Ability**, Human movement science, No.4 , 1985.
99. Hall C.R. & Paivio A : **Derelopment of the sport Imagery Questionnaire**. Int, J, sport psychol NO . 29, 1998.
100. Hall C.R : **Imagery and the Acquisition of Motor skills**. Canadian Journal of sport sciences ,NO. 117,
101. Heuer ,D.v. & Robinson : **TheEffect of skill Level on EMG Activity during Internal and External Imagery**. Journal of sport psychology, NO, 8, 1986.
102. Heuer H : **How Mental Practice is Effective ?** (Psychology Sche Rundschau) No. 34. Germany, 1985.

103. Heuer, H.: **How does Mental Practice operate.** Psychologische Rundschau, NO.36, 1985 .
104. Hurriss, R, W, **Kinesiology**, Boston: Houghton Mifflin Co. 1977.
105. Ian M, C: **psycholoical skills Training for Hammer throwers** Birmingham, Eng. 1990.
106. Jean M. Williams: **Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance** ,Mayfield Publishing Co, London, 1993.
107. Jeannerod M.: **The Personating Brain** ,J, Behavior and praw science, Vol.1994 .,
108. Lefrancois, G.R, **Psychological Theries and human Learning** , California; Brooks Cole publishing Co., 1982.
109. Marks D. F.: **Bibliography of Research Utilizing, The Vividness of visual Imagery Questionnaire** , Perceptual and Motor Skills, No. 69, 198.
110. Martenz. Q. Using: **Mental Imagery to Enhance Intrinsic Mothation** Journal of Sport and Exercise Psychology, No. 17, 1987.
111. Mathews , D.K. **measuement in physical education** W. B. Company ,philaedphlan.
112. Meyers et. Al.: **psychological aspects of athletic competitors. A replication across sports.** Cognitive therapy and research, 3, 1979.
113. Muller, H: **The Meaning of Cognitive - Conceptual and Motor Adaptive Process of Motor Model Learning**, Journal Od Psy. Of sport and movement, No. 1, Germany, 1994.
114. Munzert J: **Individual Pre Condition for Mental Training**. Int. J. sport psychol, No. 30, USA, 1999.
115. Orlick & Parlinton: **Mental linkes excellence.** Sport psychology, 2, 1, 1988.

116. Orlaguet, J. P.: Differences between actual and imagined putting movements in golf, journal of sport psychol, vol. 29, 1998.
117. Overby L.y : Acomparison of Novic and Experienced Dancer Imagery Ability, Journal of mental Imagery , NO.14 , 1995.
118. Pavio,A. Cognitive and Motivational Functions of Imagery in Human Performance, Canadian journal of sport science, 10.
119. Prinz W.: Motor Images are Action Plans, Behavior and Bruin science, NO . 17, 1994.
120. Richardson A : Mental Imager, London, 1969
121. Rosler F : Individual Differences in spation cognition, Int .Magazine of psychology Cal Diognostike , Vol., 5, 1994.
122. Sage.G.H; Motor Learning and Control ,Brown Publishers, Lowa, U.S. A. ,1984.
123. Schmidt, R.A.: motor Control of Learning (2nd Ed), Champaign, Human Kinetics, 1987
124. Schmidt , A. Richard and Robert A. Bjork. New Conceptualizations of practice . American Psychological Socially, Vo.3, NO.4, July 1992.
125. Schmidt, R,A.: Motor Learning and performance, Hymen Kinetics Publishers Inc., champaign , Ltd , 1991 .
126. Schmidt, R, A: Motor Learning & Performance, champaign , Human Kinetics , 1991.
127. Schmid .A.Richard,Timothy D. Lee,;: Motor contrd and Learning, Third Edition , Human Kentics, 1999.
128. Schmidt, A. Richard, Craig A. Wrisbery : Motor Learning and Performance, Second Edition, Human Kinetics, 2000.
129. Singer, R. N. Motor Learning human performance. New York: Macmillan. Publishing Co., Inc., 1980.

130. Slone, L,A : **The effects of mental Practice and physical practice on the improvement of the golf swing practice** , the University of mississippi, 1993
131. Thelma S.Horn : **Advances in Sport Psychology**. Champaign, Human Kinetics,1992.
132. Vlich E. **Investigation in Sensomotor learning**, Sellschaft fur Psychology, Germany, 1965.
133. Vogt S.: **On Relations Berceiving Imagining and Performance forming in the Learning of Cyclical Psychology**, NO. 1995.
134. Volpert W.: **Sensomotor Learning ( Fachbuch-And Lung** , ( Frnkunrt,W.G., 1983
135. Weinberg, R., Hakes, D.,& Jackson A.: **Effect of the length and Temporal of the Mental Preparation Interval on Basketball Shooting Performance** , International Journal of sport Psychology , 1991.
136. White A. & Hardy L : **Use of Different Imagery on the Learning and performance of Different motor Skills**, British Journal of psychology, NO .1995.
137. Whener,et.al : . **Task-Specific EMG, characteristics during mental training**, psychological Research, 46, 1984.
138. Willams L.R.T,& Isaac A.R.: **Skill Differences Associated With movement Performance** , Journal of Human movement studies ,Vol. 21,1993.





الملاحة



## ملحق ( 1 )

أسماء الخبراء لتحديد أهم متغيرات واختبارات البحث.

ت	اللقب العلمي	الاسم الثلاثي	الكلية/ الجامعة
1	أ.د.	شامل كامل محمد	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
2	أ.د.	نزار مجيد الطالب	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
3	أ.د.	فيس ناجي	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
4	أ.د.	كامل الويس	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
5	أ.د.	نوري الشواك	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
6	أ.د.	حسن ناجي	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
7	أ.د.	محمد جسام عرب	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
8	أ.د.	قاسم لزام صبر	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
9	أ.د.	ناظم كاظم جواد	كلية المعلمين/ جامعة ديالى
10	أ.د.	صباح محمد مصطفى	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
11	أ.	ظافر هاشم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
12	أ.م.د.	سعد منعم الشبخلي	كلية العلوم السياسية/جامعة بغداد
13	أ.م.د.	تائر داود القيسي	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
14	د.	يوسف عبد الأمير	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
15	د.	صالح راضي	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد

## ملحق رقم ( 2 )

يوضح توزيع محتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي للمجاميع التجريبية الثلاثة

الوحدات التدريبية			الأسبوع
الثالثة	الثانية	الأولى	
تقديم عرض عن الأسئلة الخاصة بمواد قانون كرة القدم 2000 مع إجاباتها.	إعطاء نبذة مختصرة عن تاريخ نشوء كرة القدم في العراق والوطن العربي والعالم	الناحية المعرفية: تعريف اللاعب بأهمية الناحية المعرفية في كرة القدم	1
تكرار تعليم الاسترخاء الذاتي ، تعليم اللاعب كيفية التحكم في مستوى الانقباض والانبساط العضلي من الرقود.	تعليم اللاعب كيفية الانقباض والانبساط العضلي ( تعلم الاسترخاء الذاتي )	الاسترخاء: تعريف اللاعب بأهمية الاسترخاء العقلي والعضلي الإرادي.	2
التدريب على الاسترخاء باستخدام طريقة ( ديفيد كابوس )	شرح طريقة ( ديفيد كابوس ) في الوصول إلى الاسترخاء العقلي والعضلي الإرادي .	تعليم اللاعب كيفية التحكم في مستوى الانقباض والانبساط العضلي من الوقوف والجلوس	3
شرح بعض المفردات والمفاهيم الخاصة بالناحية المهارية .	التدريب العقلي : تعريف اللاعب بالتدريب العقلي وأهميته في الأداء المهاري والخططي في لعبة كرة القدم .	التدريب على الاسترخاء مع تغير الأوضاع ( وقوف-جلوس-رقود ) .	4
تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي لاداء مهارة (الضربة المباشرة)	تكرار التصور الحركي لاداء مهارة الدرجة .	الناحية المهارية : تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي لاداء مهارة الدرجة .	5
تكرار التصور الحركي لاداء مهارة الإخماد .	تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي لاداء مهارة الإخماد .	تكرار التصور الحركي لاداء مهارة المناولة .	6
تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي لاداء مهارة التهديف .	تكرار التصور الحركي لاداء مهارة السيطرة .	تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي لاداء مهارة السيطرة .	7
شرح بعض المفردات والمفاهيم الخاصة بالناحية الخططية .	تكرار التصور الحركي لاداء المهارات ( الدرجة ، المناولة ، الإخماد ، السيطرة ، التهديف ) .	تكرار التصور الحركي لاداء مهارة التهديف .	8
تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي لاداء الضربة الحرة المباشرة .	تكرار التصور الحركي لاداء ضربة الجزاء .	الحالات الثابتة : تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي لاداء ضربة الجزاء .	9
تكرار التصور الحركي لاداء الضربة الركنية .	تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي لاداء الضربة الركنية .	تكرار التصور الحركي لاداء الضربة الحرة المباشرة	10
تكرار التصور الحركي لاداء الحالات الثابتة ( ضربة الجزاء، الضربة الحرة المباشرة، الضربة الركنية، رمية التماس ) .	تكرار التصور الحركي لاداء رمية التماس .	تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي لاداء رمية التماس .	11
الإجابة على الاستفسارات الخاصة بمضامين البرنامج المقترح للتدريب العقلي .	شرح بعض المفردات الخاصة ببعض المهارات العقلية ( تركيز الانتباه ، الاستعادة العقلية ) .	الناحية المعرفية : شرح بعض المفردات الخاصة باللياقة البدنية والأعداد البدني .	12

## شرح طريقة ديفيد كابوس للاسترخاء العقلي والعضلي الإرادي (1):

- يتخذ اللاعب وضعا مريحا ويغلق العينين ويحاول ان يتصور او يستدعي منظرا جميلا يبعث السعادة والرضا ويركز انتباهه على الإحساس الجسمي ويدع الأفكار تسير بعيدا عن ذهنه دون تصارع معها .
- يأخذ اللاعب شهيقا عميقا ويخرج الزفير ببطئ مع استرخاء جميع عضلات الجسم.
- يكرر اللاعب كلمات أو جمل قصيرة يكون لها مغزى بالشعور بالاسترخاء لأعضاء جسمه جميعا مثل اشعر بالهدوء ، بدأت اشعر بالاسترخاء، اشعر بان التنفس سهل وعميق ، اشعر بان ذهني صافي ) وليس من الضروري أن يلتزم اللاعب بمثل العبارات السابقة ولكن قد يجد كلمات معينة أخرى تحقق له الشعور بقدر اكبر من الراحة والاسترخاء .

### نموذج يوضح الوحدة التدريبية الخامسة للمجاميع التجريبية الثلاثة

التاريخ : / / 2000	الوحدة التدريبية : 5
الهدف : توضيح أهمية التدريب العقلي، تعليم الاسترخاء الذاتي.	الزمن 15 دقيقة

الملاحظات	المحتويات
الجلوس بوضع مريح.	* شرح عام وتوضيح أهمية التدريب العقلي من استرخاء وتصور عقلي مع إظهار أهمية الانتباه.
التوجيهات بطيئة بصوت هادئ.	* إعطاء قصة قصيرة تهدف لاستثارة اللاعبين وتزيد من توترهم ثم تهدئتهم لإثبات القدرة على السيطرة على أجسامنا من خلال أفكارنا
مراقبة اللاعبين لتحديد أوقات الأداء وأوقات الراحة.	* البدء بتمارين الاسترخاء (الاسترخاء الذاتي):
التكرارات المناسبة المرتبطة بمناطق الجسم.	1. أداء عملية التنفس بحيث يكون التنفس من البطن وليس من الصدر مع مراعاة أن يأخذ النفس (للسهيق) من الأنف وإخراجه (الزفير) من الفم.
مراعاة الفروق الفردية.	2. التأكد على التنفس مع الإيعاز من قبل المعلم لمحاولة الوصول لإلية ثابتة من التنفس ثم محاولة توجيه انتباه اللاعبين لنقطة معينة في الغرفة والاستمرار في التنفس.
أهمية اقتناع اللاعبين لتحقيق النجاح.	3. تركيز الشعور على الذراع اليمنى ومحاولة إبعاد التوتر مع التركيز على التنفس، ثم عضلات الساعد، ثم عضلات اليد والأصابع مع

	التركيز على التنفس. - الانتقال للذراع اليسرى ومحاولة إبعاد التوتر مع التركيز على التنفس ثم عضلات الساعد ثم عضلات اليد والأصابع مع التركيز على التنفس.
	4. الانتقال نحو الجسم كامل والشعور بأن الأرض تسحب الجسم من القدمين للأسفل وتسحب المقعدة، وتسحب الذراعين، التركيز على التنفس المنتظم، محاولة تخفيف التوتر الحاصل على عضلات الظهر وعضلات الرقبة.
	5. محاولة الاسترخاء في عضلات الوجه، محاولة الشعور بخروج التوتر من الجبهة مع التنفس ثم الفك مع التنفس (الفك مسترخي ومفتوح واللسان في حالة سقوط داخل الفم) مع مراعاة الانتظام في التنفس، العضلات المحيطة بالعينين مسترخية والجسم هادئ.
	6. زوال التوتر من عضلات الرقبة تدريجياً مع التنفس.
	- الوجه مسترخي، الجسم كامل بأجزائه مسحوب للأسفل، التنفس منتظم.
	7. محاولة الرجوع إلى الوضع الطبيعي من خلال الابتعاد عن أسلوب الإلقاء المتدرج الهادئ من قبل المعلم. ومحاولة تنشيط الجسم من خلال رفع الذراعين أماماً عالياً ببطء ثم إماماً أسفل، وتدوير الرأس ببطء للجانبين. محاولة تحريك القدمين في المكان.

### نموذج يوضح الوحدة التدريبية السادسة للمجاميع التجريبية الثلاثة

التاريخ : / / 2000	الوحدة التدريبية : 6
الزمن 15 دقيقة	الهدف : تكرار تعليم الاسترخاء الذاتي.

الملاحظات	المحتويات
- الجلوس بوضع مريح.	* التنفس العميق ( الشهيق من الأنف والزفير من الفم ) بحيث يكون التنفس من البطن.
- التوجيهات بطيئة بصوت هادئ.	* بعد ثبات آلية التنفس يتم الانتقال لجزء الجسم المختلفة ( الوجه والرقبة والذراعين و الورك والرجلين ) مع التركيز الدائم على التنفس و أدائه الصحيح بين جزء وآخر .
- مراقبة اللاعبين لتحديد أوقات الأداء وأوقات الراحة.	* بعد الوصول الى الاسترخاء محاولة تركيز انتباه اللاعبين لتصور الملعب مع مراعاة الانتظام في التنفس .

## نموذج يوضح الوحدة التدريبية الثالثة عشر للمجموعة التجريبية الأولى

التاريخ : / / 2000	الوحدة التدريبية : 13
الزمن 15 دقيقة	الهدف : محاولة التصور لمهارة الدرجة .

الملاحظات	المحتويات
	* وضع كل من الذراعين والجذع والركبتين والقدمين ، تكرارها مع التنفس .
	* شرح وعرض مهارة الدرجة .
	* محاولة تصور مهارة الدرجة بصورة بطيئة لاجزاء النموذج الحي ( لاعب درجة أولى ) .
	* محاولة تصور مهارة الدرجة بصورة بطيئة لاجزاء الأنموذج المعروض ( صور شفافية ) .
	* محاولة تصور مهارة الدرجة بصورة بطيئة لاجزاء الأنموذج المعروض ( فيديو كاسيت ) .

## نموذج يوضح الوحدة التدريبية الثالثة عشر للمجموعة التجريبية الثانية

التاريخ : / / 2000	الوحدة التدريبية : 13
الزمن 15 دقيقة	الهدف : محاولة التصور لمهارة الدرجة .

الملاحظات	المحتويات
	* وضع كل من الذراعين والجذع والركبتين والقدمين ، تكرارها مع التنفس .
	* شرح مهارة الدرجة .
	* محاولة تصور مهارة الدرجة، تكرارها مع التنفس .
	* محاولة تصور مهارة الدرجة بصورة بطيئة من خلال ضرب الكرة بالوجه الخارجي للقدم ، تكرارها مع التنفس .
	* محاولة تصور مهارة الدرجة بصورة بطيئة من خلال ضرب الكرة بالوجه الداخلي للقدم ، تكرارها مع التنفس .
	* محاولة تركيز انتباه اللاعبين الى الأداء الفني الصحيح لمهارة الدرجة ، تكرارها مع التنفس .
	* الاستعادة الذهنية لمهارة الدرجة ، تكرارها مع التنفس .

## نموذج يوضح الوحدة التدريبية الثالثة عشر للمجموعة التجريبية الثالثة

التاريخ : / / 2000	الوحدة التدريبية : 13
الزمن 15 دقيقة	الهدف : محاولة التصور لمهارة الدحرجة .

الملاحظات	المحتويات
	* وضع كل من الذراعين والجذع والركبتين والقدمين ، تكرارها مع التنفس . * شرح وعرض مهارة الدحرجة .
	* محاولة تصور مهارة الدحرجة بصورة بطيئة لاجزاء النموذج الحي ( لاعب درجة أولى ) .
	* محاولة تصور مهارة الدحرجة بصورة بطيئة لاجزاء الأنموذج المعروض ( صور شفافية ) .
	* محاولة تصور مهارة الدحرجة بصورة بطيئة لاجزاء الأنموذج المعروض ( فيديو كاسيت ) .
	* وضع كل من الذراعين والجذع والركبتين والقدمين ، تكرارها مع التنفس . * شرح مهارة الدحرجة .
	* محاولة تصور مهارة الدحرجة، تكرارها مع التنفس .
	* محاولة تصور مهارة الدحرجة بصورة بطيئة من خلال ضرب الكرة بالوجه الخارجي للقدم ، تكرارها مع التنفس .
	* محاولة تصور مهارة الدحرجة بصورة بطيئة من خلال ضرب الكرة بالوجه الداخلي للقدم ، تكرارها مع التنفس .
	* محاولة تركيز انتباه اللاعبين الى الأداء الفني الصحيح لمهارة الدحرجة ، تكرارها مع التنفس .
	* الاستعادة الذهنية لمهارة الدحرجة ، تكرارها مع التنفس .

## نموذج يوضح الوحدة التدريبية الخامسة والعشرون للمجموعة التجريبية الأولى

التاريخ : / / 2000	الوحدة التدريبية : 25
الزمن 15 دقيقة	الهدف : محاولة التصور لضربة الجزاء .

الملاحظات	المحتويات
	* وضع كل من الذراعين و الجذع والركبتين والقدمين تكرارها مع التنفس * شرح وعرض تنفيذ ضربة الجزاء
	* محاولة تصور ضربة الجزاء بصورة بطيئة لاجزاء النموذج الحي ( لاعب درجة أولى ) .
	* محاولة تصور ضربة الجزاء بصورة بطيئة لاجزاء الأنموذج المعروض ( فيديو كاسيت ) .
	* محاولة تصور ضربة الجزاء بصورة بطيئة لاجزاء الأنموذج المعروض ( صور شفافية ) .



## نموذج يوضح الوحدة التدريبية الخامسة والعشرون للمجموعة التجريبية الثانية

التاريخ : / / 2000	الوحدة التدريبية : 25
الزمن 15 دقيقة	الهدف : محاولة التصور لضربة الجزاء .

الملاحظات	المحتويات
	* وضع كل من الذراعين و الجذع والركبتين والقدمين تكرارها مع التنفس
	* شرح تنفيذ ضربة الجزاء
	* محاولة تصور ضربة الجزاء ، تكرارها مع التنفس .
	* محاولة تصور القدم الضاربة لضربة الجزاء اليسار أو اليمين ، تكرارها مع التنفس .
	* محاولة تصور الزاوية المناسبة لتنفيذ ضربة الجزاء ، تكرارها مع التنفس
	* محاولة تركيز انتباه اللاعب المنفذ لنقطة محددة في الزاوية المناسبة، تكرارها مع التنفس.
	* محاولة تصور حركة حارس المرمى أثناء تنفيذ ضربة الجزاء، تكرارها مع التنفس.
	* الاستعادة الذهنية لتنفيذ ضربة الجزاء، تكرارها مع التنفس .

## نموذج يوضح الوحدة التدريبية الخامسة والعشرون للمجموعة التجريبية الثالثة

التاريخ : / / 2000	الوحدة التدريبية : 25
الزمن 15 دقيقة	الهدف : محاولة التصور لضربة الجزاء .

الملاحظات	المحتويات
	* وضع كل من الذراعين و الجذع والركبتين والقدمين تكرارها مع التنفس
	* شرح وعرض تنفيذ ضربة الجزاء
	* محاولة تصور ضربة الجزاء بصورة بطيئة لاجزاء النموذج الحي ( لاعب درجة أولى).
	* محاولة تصور ضربة الجزاء بصورة بطيئة لاجزاء الأنموذج المعروض (فيديو كاسيت).
	* محاولة تصور ضربة الجزاء بصورة بطيئة لاجزاء الأنموذج المعروض ( صور شفافية).
	* وضع كل من الذراعين و الجذع والركبتين والقدمين تكرارها مع التنفس
	* شرح تنفيذ ضربة الجزاء
	* محاولة تصور ضربة الجزاء ، تكرارها مع التنفس .
	* محاولة تصور القدم الضاربة لضربة الجزاء اليسار أو اليمين ، تكرارها مع التنفس .
	* محاولة تصور الزاوية المناسبة لتنفيذ ضربة الجزاء ، تكرارها مع التنفس
	* محاولة تركيز انتباه اللاعب المنفذ لنقطة محددة في الزاوية المناسبة، تكرارها مع التنفس.
	* محاولة تصور حركة حارس المرمى أثناء تنفيذ ضربة الجزاء، تكرارها مع التنفس.
	* الاستعادة الذهنية لتنفيذ ضربة الجزاء، تكرارها مع التنفس .

## ملحق رقم ( 3 )

يوضح مراحل بناء الاختبار المعرفي

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية

بناء اختبار معرفي للاعبين فرق الشباب لكرة القدم

السيد الدكتور ..... المحترم

يروم الباحثة فرات جبار سعد الله العزاوي بناء اختبار معرفي للاعبين الشباب لكرة القدم بأعمار 17-19 سنة كجزء من بحثه لنيل درجة الدكتوراه في التربية الرياضية والموسوم ( تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية و المهارية والخطية لكرة القدم.

ولما كان لرأي حضراتكم أثره البالغ والهام في إغناء البحث يرجى تفضلكم بقراءة مفردات الاختبار مع إضافة أو حذف أي فقرة من فقرات الاختبار المعرفي.

مع الشكر الجزيل

التوقيع :

الاسم :

التاريخ :

الباحث

### أسئلة الاختبار المعرفي

س1: تقام المسابقات العالمية كل:

- أ- 4 سنوات - الألعاب الأولمبية، كأس العالم، بطولة القارات.  
 ب- 4 سنوات - بطولات القارات، الألعاب الأولمبية، كأس العالم.  
 ج- 5 سنوات - الألعاب الأولمبية، بطولة القارات، كأس العالم، بطولة العالم، بطولة إقليمية.

س2: للسرعة ثلاثة مكونات هي:

- أ. سرعة رد الفعل، سرعة الحركة، سرعة الأداء.  
 ب. سرعة الانتقال، زمن حركة الجسم، سرعة رد الفعل.  
 ج. سرعة رد الفعل، سرعة الحركة، سرعة الانتقال.

س3: أذكر أهم تشكيل هجومي في المسويات العليا.

أ. 4 - 4 - 2.

ب. 3 - 5 - 2.

ج. 4 - 3 - 3.

س4: أي المهارات لها طابع هجومي أكثر.

- أ. المناولة      ب. الدرجة      ج. التهديف

س5: أقل عدد من اللاعبين يجب تواجدهم عند بداية المباراة وسجلوا في استمارة المباراة.

أ. 8 لاعبين مع حارس مرمى.

ب. 6 لاعبين مع حارس مرمى.

ج. 7 لاعبين مع حارس مرمى.

س6: لا بد من مناقشة طريقة اللعب مع اللاعبين.

أ. قبل المباراة مباشرة.

ب. قبل المباراة بشهر على الأقل.

ج. قبل المباراة بعدة أيام.

س7: تشمل التشكيلات الهجومية على ما يأتي:

أ. تغيير المراكز - الحجز - التغطية.

- ب. الحجز، أحداث التفوق، التحركات المخططة مسبقاً.
- ج. تغيير المراكز، الحجز، أحداث التفوق العددي، الحركات المخططة مسبقاً.
- س8: من ضربة حرة مباشرة سجل العبد المدافع هدفاً مباشرة في مرماه
- أ. ضربة زاوية.
- ب. ضربة مرمى.
- ج. هدف.
- س9: يمكن تحديد صفات اللاعب المنفذ لضربة الجزاء:
- أ. الأداء التكتيكي العالي لمهارة التصويب.
- ب. سرعة التكتيك العالي لمهارة التصويب.
- ج. لا يتطلب منه ذكاء ميداني.
- س10: من رمية جانبية استلم اللاعب المهاجم الكرة والذي هو في موقف شلل وسجل هدفاً.
- أ. هدف
- ب. ضربة حرة غير مباشرة
- ج. ضربة حرة مباشرة.
- س11: أخذت لعبة كرة القدم مكانها في الألعاب الأولمبية منذ.
- أ. دورة أثينا عام 1896.
- ب. دورة باريس عام 1904.
- ج. دورة عم 1908.
- س12: ما هي عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم.
- أ. القوة، السرعة، المطاولة.
- ب. الرشاقة، المرونة، التوازن.
- ج. التوافق، السرعة، الدقة.
- س13: تعد المناولة واحدة من المهارات الأساسية من خصائصها.
- أ. نقل الكرة بسرعة ودقة.
- ب. نقل الكرة فقط بقوة.
- ج. نقل الكرة بدقة وقوة.
- س14: تخصصات اللاعبين في الفريق هي.
- أ. ارتكاز، لاعب حر، ساحة، طويل.

ب. لاعب قصير، مهاجم، مدافع، قشاش.

ج. مهاجم، مدافع، ظهير أيمن، جناح يسار.

س15: من ضربة البداية سجل اللاعب هدفاً مباشراً في مرمى الخصم.

أ. هدف

ب. ضربة زاوية

ج. ضربة مرمى

س16: أهم عمل للمدرب في مباراة لا يرضى عن أداء الفريق أثناءها.

أ. أن يؤدي الفريق نفس خطة اللعب الأساسية.

ب. يكيف حالة اللعبة بخطة جديدة.

ج. يحافظ على نفس خطة اللعب مع تغيير بعض اللاعبين.

س17: قياس الهدف في كرة القدم هو

أ. 8 × 8 ياردة

ب. 8 ياردة × 8 قدم

ج. 9 ياردة × 8 قدم

س18: تعد مراحل الهجوم ناجحة نتيجة

أ. مستوى أداء جيد من الحكم الأول والمساعدين.

ب. إجادة وإتقان اللاعبين للقواعد الأساسية والمهارات والخطط الواجب توفرها

في الهجوم.

ج. تطبيق التشكيل الدفاعي الجيد للفريق.

س19: ما هو هدف الأعداد البدني

أ. تنمية جسم اللاعب أساساً (العضلات) حتى تحقق التنافس في بناء الجسم.

ب. تنمية قدرات اللاعبين الضرورية لاشتراكهم في المباريات بنجاح.

ج. تنمية عضلات اللاعبين الضرورية لنجاح اشتراكهم في المباريات

ولحياتهم الصحية.

س20: تحليل المباراة يستخدم

أ. لإعداد وتقييم المباراة لاجتماع الفريق

ب. لتخطيط وتحليل محتويات التدريب

ج. لتعيين فاعلية التدريب وخطة اللعب.

س21: عند زيادة حمل التدريب نجد أول مكون للحمل لا بد من زيادته هو

أ.حجم التدريب      ب.شدة وحجم التدريب      ج.شدة التدريب  
س22: من رمية جانبية لعبها المدافع مسكها حارس المرمى داخل منطقة جزاءه

أ.ضربة حرة غير مباشرة

ب.استمرار اللعب

ج.ضربة حرة مباشرة

س23: في الإخماد بالجزء الداخلي من القدم يكون مكان سقوط الكرة

أ.أمام قدم الارتكاز

ب.بجانب قدم الارتكاز

ج.أمام القدم اللاعبة

س24: يكون تسلسل تدريب عناصر اللياقة البدنية في مرحلة الأعداد العام هو

أ.المطاولة، القوة، السرعة.

ب.المطاولة، السرعة، القوة.

ج.السرعة، المطاولة، القوة.

س25: عند السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة) والمحافظة على التوازن تكون  
الذراعان

أ.إلى الجانب      ب.إلى الأمام      ج.إلى الأسفل

س26: في الدحرجة بوجه القدم تكون ركبة القدم الضاربة

أ.أمام الكرة      ب.فوق الكرة      ج.خلف الكرة

س27: في الإخماد بالصدر ولسحب الكرة إلى الجانب تكون وضعية الجسم

أ.مفتولة قليلاً إلى الجانب

ب.يفتل عند ملامسة الكرة للصدر

ج.يفتل بعد ملامسة الكرة للصدر

س28: المناولة بباطن القدم هي أفضل أنواع المناولات من ناحية

أ.القوة      ب.الدقة      ج.السرعة

س29: تهدف الدحرجة إلى أغراض هي

أ.اجتياز الخصم

ب.الابتعاد عن الخصم

ج. التغلب على الخصم

س30: الهجوم السريع بكرة القدم يعتمد على

أ. المناولة إلى الأجنحة

ب. مناولة الكرة خلف المدافعين

ج. الاختراق من المناولة والدرجة

س31: يدفع اللاعب فخذة قليلاً إلى الأعلى لغرض

أ. الإخماد بالفخذ وإبقاء الكرة من مستوى الجيم

ب. الإخماد بالفخذ وإبقاء الكرة على الأرض

ج. الإخماد بالفخذ وإبقاء الكرة عالياً

س32: عندما أقوم بالمناولة بالجزء الخارجي من القدم ولغرض إعطاء مناولة إلى

الجانب فأنتي أضرب الكرة:

أ. من الجهة الخلفية للكرة

ب. من جانب الكرة تماماً

ج. من خلف الكرة وجانبها

س33: عندما أقوم بالمناولة بالرأس إلى الجانب فأني أضرب الكرة

أ. بمقدمة الرأس      ب. بأعلى الرأس      ج. بجانب الرأس

س34: عندما أقوم بالتصويب من علامة الجزاء فإن قوة ضربتي للكرة تبلغ

أ. 100% من القوة القصوى

ب. 70-80% من القوة القصوى

ج. 50% من القوى القصوى

س35: عندما أقوم بالتصويت من علامة الجزاء فأني أفضل

أ. تغيير الزاوية عند التنفيذ

ب. عدم تغييرها عند التنفيذ

ج. عدم تحديد زاوية معينة للتنفيذ عليها

س36: عندما أقوم بإعطاء مناولة طويلة فأنتي استخدام

أ. داخل القدم ووجهة      ب. وجه القدم      ج. داخل القدم

س37: عندما أقوم بإعطاء رمية جانبية لمسافة بعيدة فأنتي

أ. اسحب قدمي الخلفية على الأرض

ب. أدفع القدمين بوقت واحد

ج. يكون الرمي من وضع الثبات

س38: من أهم عناصر الأعداد في المرحلة التدريبية هي

أ. الأعداد المعرفي، الأعداد البدني، الأعداد النفسي

ب. الأعداد البدني، الأعداد المهاري والخططي، الأعداد النفسي

ج. الأعداد البدني، الأعداد المهاري، الأعداد المعرفي ( النظري )، الأعداد

النفسي

س39: كيف تحول اللاعب إلى الهجوم السريع من وجهة نظر الخطط

أ. قدرة اللاعب على المناولة الطويلة والفورية حتى في حالة وجود المراقبة

الدفاعية

ب. إجادة وإتقان عملية تغيير المراكز، والاندفاع السريع للأمام

ج. التنظيم الكلي للفريق من الدفاع إلى الهجوم

س40: أكثر المهارات تشكل خطورة كبيرة على الفريق المنافس

أ. المناولة ب. التهديد ج. الدحرجة والاختراق

س41: أختار اصح العوامل التي يتأثر بها التهديد لتحسين مقدرة الفريق لإحراز

الأهداف

أ. زاوية التهديد الواسعة، المسافة القصيرة، توصية الكرة إلى الزوايا

والمناطق الحرجة، التركيز على الدقة والسرعة والقوة في التهديد

ب. على اللاعب أن يتقن نوعين فقط من أنواع التهديد

ج. زاوية التصويب ضيقة، المسافة كبيرة، التركيز على الدقة والسرعة عن

التهديد

س42: أول بطولة لكاس العالم بدأت عام

أ. 1930 الأورغواي ب. 1934 ايطاليا ج. 1938 فرنسا

س43: دخل اللاعب البديل بدون علم الحكم

أ. إنذار للاعب

ب. إنذار للاعب مع إخراجه من الملعب



ج. استمرار اللعب

س44: غير حارس المرمى مركزة مع اللاعب المدافع بدون اخطار الحكم

أ. إنذار للاعب وحارس المرمى

ب. استمرار اللعب

ج. إنذار لحارس المرمى فقط

س45: تأسس أول اتحاد عالمي لكرة القدم في

أ. إنكلترا ب. البرازيل ج. فرنسا

س46: تأسس الاتحاد العراقي لكرة القدم عام

أ. 1948 ب. 1950 ج. 1952

س47: صعد الفريق العراقي لكرة القدم في الدورات الاولمبية:

أ. دورة ميونخ 1972 دورة سنول 1988 دورة برشلونة 1992

ب. دورة موسكو 80 دورة لوس انجلوس 84 دورة سيئول 1988

ج. دورة موسكو 80 دورة سيئول 84 دورة برشلونة 92

س48: نفذ اللاعب ضربة الجزاء لكن ارتطمت كرتة بالعارضة وعادت للاعب وسجل هدفاً

أ. هدف صحيح ب. ضربة حرة غير مباشر ج. ضربة هدف

س49: في فترة الاستراحة قام أحد اللاعبين بشتم الحكم والاعتداء عليه

أ. طرد اللاعب وإيقاف الفريق ناقصاً

ب. طرده واستبداله بلاعب آخر

ج. ليس للحكم الحق في طرده

س50: قام اللاعب الذي يقوم بضربة الجزاء بأرجاع الكرة إلى زميله الذي دخل

المنطقة بشكل قانوني وسجل هدفاً

أ. هدف صحيح

ب. إعادة الضربة

ج. ضربة حرة غير مباشرة ضد اللاعب

س51: ركل الكرة لأبعد مسافة يعتمد على عنصر اللياقة البدنية

أ. القوة الانفجارية لعضلات الساقين

ب. المطاولة لعضلات الساقين

ج. جميع عناصر اللياقة البدنية بشكل عام والقوة الانفجارية بشكل خاص.

س52: قام اللاعب بالتهديف ولكن عبرت ثلاثة ارباع الكرة خط الهدف ومسكها الحارس

أ. هدف صحيح

ب. استمرار اللعب

ج. ضربة زاوية

س53: لعب المدافع ضربة المرمى ولكن الكرة لم تخرج منطقة الجزاء استلمها المهاجم وسجل هدفاً

أ. ضربة حرة غير مباشرة

ب. إعادة الضربة

ج. هدف صحيح

س54: من حالة ثابتة قرب منطقة الجزاء فإن أفضل حل خططي هو

أ. لعب الكرة مباشرة للهدف

ب. لعبها إلى زميل للتهديف

ج. حسب الاتفاق على الحالة في الوحدة التدريبية التي تسبق المباراة

## ملحق رقم ( 4 )

يوضح اختبارات التدريب العقلي

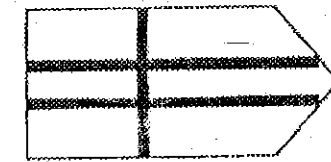
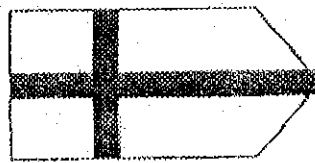
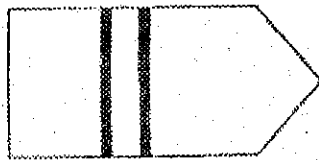
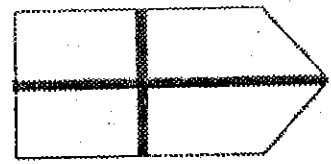
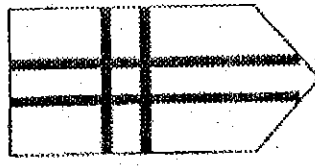
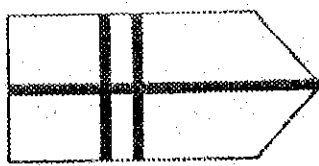
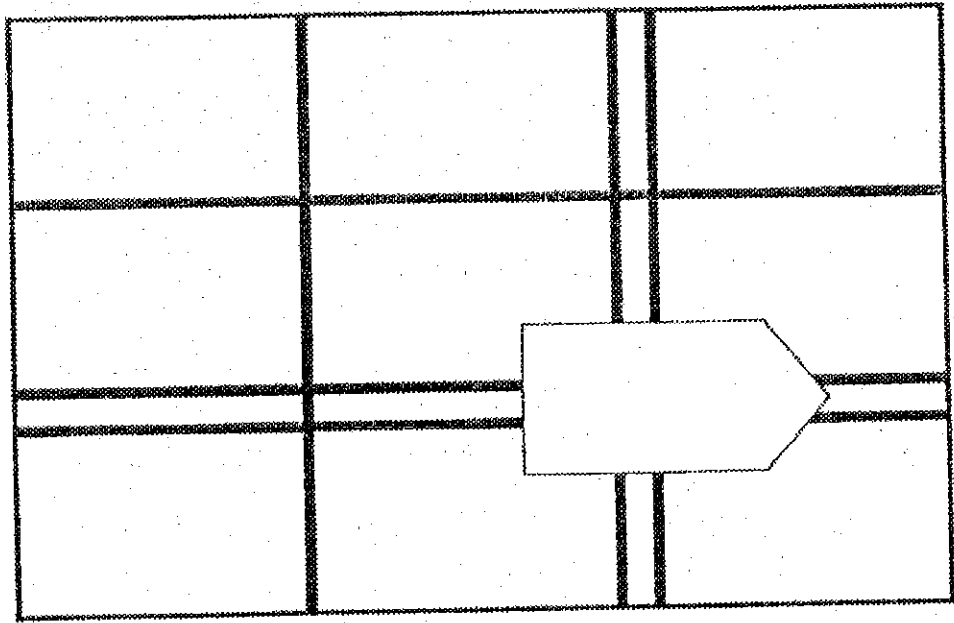
اختبار رافن - اختبار بوردن أنفيموف

### اختبار رافن للذكاء :

أن فكرة هذه الاختبار تعتمد على إدراك العلاقات بين مجموعة من الأشكال ويحتوي هذا الاختبار على ( 60 ) مصفوفة مقسمة إلى خمسة أقسام هي ( A. B. C. E ) وكل قسم منها مكون (12) مصفوفة لكل منه جزء منفصل عنها... يطلب من المفحوص أن يحدد شكلاً من بين (16 أو 8) أشكال يكون مناسباً لوضعه في المكان المخصص له في المصفوفة كما هو موضح في الشكل أو قد تتضمن المجموعة الأصلية تسعة أشكال يوجد منها فعلاً ثمانية أشكال أما الشكل التاسع فهو غير موجود ويطلب من المفحوص أن يدرس سلاسل الأشكال الثمانية الموجودة بأنه طريقة يشاء سواء كانت بالطول أو العرض ثم يستخلص العلاقة الموجودة بينها ثم ينتقل إلى المجموعة الثانية من الأشكال التي تحتوي على ستة أشكال ويختار منها الشكل الواحد المناسب الذي يتفق مع المجموعة الأصلية كما هو مبين في الشكل ومن الجدير بالذكر أن هذه المجموعات تتدرج في الصعوبة بحيث أن المجموعات الموجودة في القسم الأخير (E) تحتاج إلى درجة عالية من الذكاء لاختبار الشكل المناسب والصحيح الذي يتفق مع المجموعة الأصلية، أما الوقت المخصص للاختبار فهو ساعة واحدة.

## شكل

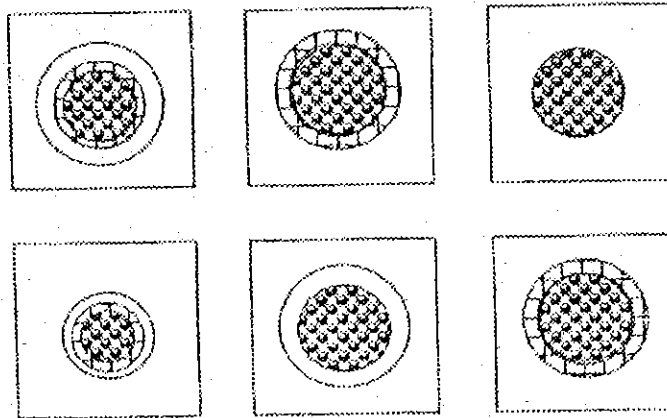
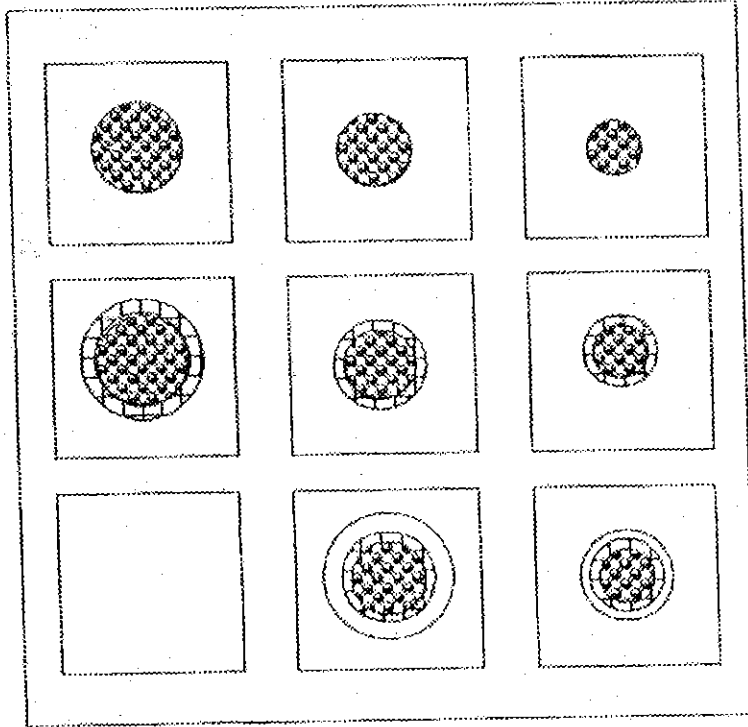
يتبين فيه بعض أشكال المصفوفات المتتالية  
عدد (6) لاختبار (رافق)



## شكل

يكتبن فيه بعض اشكال المصفوفات المتتالية

عددها (٩) لاختيار (رافن)



### اختبار بوردن أنفيموف :

أن المقياس أو الاختبار عبارة عن استمارة تحتوي على (31 سطراً) من الأرقام العربية يحوي كل سطر على (40) رقم فبذلك يحتوي الاختبار على (1240) رقماً وتتكون الأرقام في كل سطر من مجموعات وضعت بطريقة مقننة، وتتكون كل منها من (3-5) أرقام مختلفة التوزيع والترتيب لضمان عدم حفظها من المختبر، واختبارات مظاهر الانتباه هي:

#### أولاً: اختبار حدة الانتباه

عند سماع كلمة ابدأ يقوم اللاعب بقلب النموذج في لحظة تشغيل ساعة التوقيت ويبدأ بالبحث والشطب للرقم (97) من الأسطر الواحد تلو الآخر ومن اليسار إلى اليمين.

زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط

يتم استخراج الدلالات التالية

$$E = \frac{(S - B) \times 100}{S}$$

حد الانتباه =  $E \times A$

A: كمية الأرقام التي نظرت من البداية حتى كلمة قف.

S: عدد الأرقام المفروض شطبها في الجزء المنظور.

B: عدد الأرقام الساقطة من التشطيب + عدد الأرقام التي شطبت خطأ.

E: معامل صحة العمل بالمعادلة.

#### ثانياً: اختبار تركيز الانتباه.

نفس الطريقة المتبعة في الاختبار ( أ ) لقياس حدة الانتباه إلا أنه فني الوقت

نفسه يشغل جهاز تشتيت الانتباه.

طريقة احتساب النتائج - يتم استخراج الدلالات التالية:

صافي إنتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه في الحالة الهادئة =  $U1$

صافي إنتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه في حالة المواقف المثيرة =  $U2$

دلالة التركيز = الفرق بين الحدتين

$$U1 - U2 = \text{تركيز الانتباه}$$

ثالثاً: اختبار توزيع الانتباه

عند إعطاء الإشارة بالبداية. وتشغيل ساعة التوقيت يبدأ اللاعب بالبحث والتشطيب كل من الرقمين ( 79 - 47 ) في أن واحد والأسلوب السابق نفسه زمن الاختبار دقيقتان

طريقة حساب النتائج:

U3 هي صافي إنتاجية العمل على شطب رقم ( 79 ) .

U4 هي صافي إنتاجية العمل على شطب رقم ( 47 ) .

$$(U3 - U4) 100$$

$$\frac{\quad}{U3 + U4} = \text{توزيع الانتباه}$$

$$U3 + U4$$





## ملحق رقم ( 5 )

## استبيان التصور العقلي الرياضي

تعريب: أسامه كامل: 1997

إعداد: رينر مار تنز 92

مع إكمالك لهذا المقياس، تذكر التصور أكثر من مشاهدة شيء ما في ذهنك أنه يشتمل على الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط. فيما يأتي وصف لأربع حالات رياضية تصور هذا النشاط بالمزيد من التفصيل واجعل منه صورة واقعية كلما أمكنك ذلك ثم قوم هذه الصورة للنشاط في ضوء أبعاد أربعة:

- 1- كيف ترى الصورة (محور بصري).
- 2- ما وضع سماعتك للأصوات (محور سمعي).
- 3- كيف تشعر بحركات جسمك خلال الحركة (محور الحسحركي).
- 4- كيف تدرك حالتك الذهنية أو الشعور بالانفعالات (محور انفعالي).

استخدم مهاراتك التصورية للحصول على تصور واضح وحقيقي قدر المستطاع للحالة العامة الموصوفة.  
بعد إكمالك التصور للحالة الموصوفة قوم نفسك في مهاراتك على التصور ضمن هذه الاختبارات:

- 1- عدم ظهور صورة ذهنية للنشاط (لا يوجد).
- 2- يمكن التعرف على الصورة الذهنية للنشاط، ولكن (غير واضح).
- 3- الصورة الذهنية للنشاط واضحة بدرجة متوسطة (معتدل).
- 4- الصورة الذهنية للنشاط (واضح).
- 5- الصورة الذهنية للنشاط (واضح ونشط جداً).

## التدريب لوحدهك:

اختر مهارة من مهارات كرة القدم .

الآن تصور ذاتك وأنت تؤدي هذه المهارة في المكان الذي عادة ما تتدرب عليه (ملعب كرة القدم)، دون وجود أي شخص آخر، أغلق عينيك لدقيقة واحدة وحاول أن ترى ذاتك في المكان، اسمع الأصوات أشعر بجسمك يؤدي النشاط، وكن واعياً لحالتك الذهنية أو المزاجية.

ت	المفردات	لا يوجد	غير واضح	معتدل	واضح	واضح ونشط جداً
1	قوم مدى رؤيتك لذاتك، تؤدي المهارة	1	2	3	4	5
2	قوم مدى سماعك لأصوات المهارة	1	2	3	4	5
3	قوم مدى شعورك تؤدي المهارة	1	2	3	4	5
4	قوم مدى وعيك بمزاجك	1	2	3	4	5

## التدريب مع الآخرين:

أنت تقوم بذات المهارة ولكن الآن أنت تتدرب مع المدرب وزملاؤك حاضرون، في هذا الوقت تقترف خطأ، يلاحظك الجميع، أغلق عينيك لدقيقة وتصور اقترافك الخطأ، والحالة التي تتبع ذلك مباشرة.

ت	المفردات	لا يوجد	غير واضح	معتدل	واضح	واضح ونشط جداً
1	قوم في حيوية رؤية ذاتك في الحالة	1	2	3	4	5
2	قوم في حيوية سماعك للأصوات في الحالة	1	2	3	4	5
3	قوم في حيوية شعورك اتجاه أداؤك للحركة	1	2	3	4	5
4	قوم ذاتك في حيوية شعورك بانفعالات الحالة	1	2	3	4	5

## مراقبة زميل اللعب:

فكر في زميل يؤدي حركة معينة بشكل خاطئ في المناقشات، مثل فشل اللاعب في تسجيل هدف من ضربة جزاء بسبب ضعف في تكنيك التهديف أغلق عينيك لدقيقة لتتصور بواقعية قدر المستطاع مراقباً زميلك يؤدي الحركة الخاطئة في وقت خرج من المنافسة.

ت	المفردات	لا يوجد	غير واضح	معتدل	واضح	واضح ونشط جداً
1	قوم حيوية رؤيتك لزميلك في هذه الحالة	1	2	3	4	5
2	قوم حيوية سماعك للأصوات في هذه الحالة	1	2	3	4	5
3	قوم حيوية شعورك بحركتك في هذه الحالة	1	2	3	4	5
4	قوم حيوية شعورك بانفعالات في هذه الحالة	1	2	3	4	5

## اللعب في منافسة:

تصور ذاتك تؤدي المهارة نفسها في كرة القدم، وتصور نفسك في المباراة تؤدي بمهارة عالية والجمهور والزملاء يظهرون إعجابهم بذلك، الآن اغلق عينيك لدقيقة وتصور الحالة بواقعية قدر المستطاع.

ت	المفردات	لا يوجد	غير واضح	معتدل	واضح	واضح ونشط جداً
1	قوم بحيوية رؤيتك لذاتك في الحالة	1	2	3	4	5
2	قوم بحيوية سماعك للأصوات في الحالة	1	2	3	4	5
3	قوم بحيوية شعورك وأنت تؤدي الحركة	1	2	3	4	5
4	قوم بحيوية شعورك بانفعالات الحالة	1	2	3	4	5

## التسجيل:

الآن دعنا نحدد درجتك في التصور، ونرى ماذا يعني ذلك، أجمع درجاتك في كل مجموعة أسئلة وسجلها أدناه:

الدرجة	البعد	السؤال
	بصري	مجموع كل أسئلة 1
	سمعي	مجموع كل أسئلة 2
	حسركي	مجموع كل أسئلة 3
	انفعالي	مجموع كل أسئلة 4

فسر درجتك في البصري والسمعي والحسركي والانفعالي حسب المعيار

الآتي:

20 - 18	ممتاز
17 - 15	جيد
14 - 12	معتدل
11 - 8	مقبول
7 - 4	ضعيف

تتراوح الدرجة على كل بعد بين (4) كحد أدنى و (20) كحد أقصى وكما اقتربت الدرجة من (20) دل ذلك على مهارتك في هذا المحور، ومن جانب آخر الدرجة المنخفضة تعني أنك تحتاج إلى تطوير هذا المحور من التصور.

## الملحق رقم ( 6 )

استمارة تحديد متغيرات الناحية المهارية والناحية الخططية

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة وبعد ...

يروم الباحث فرات جبار سعد الله العزاوي طالب الدكتوراه في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد بأجراء بحث علمي للحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية والموسومة " تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية و المهارية والخططية لكرة القدم" على لاعبي فرق الشباب لأندية محافظة بغداد بأعمار 17-19 سنة.

ولما كان لرأي حضرتكم أثره البالغ والهام، حرص الباحث على أخذ رأيكم في ذلك لذا يرجى التفضل بتسجيل آرائكم وملء الاستمارة المرفقة وإضافة أي مهارة أساسية (مهارة مغلقة) أو أي حالة ثابتة (المهارات المشتركة بين المغلقة والمفتوحة) ضمن الناحية الخططية ترونها ضرورية وهامة لممارسي هذه اللعبة ولم يرد ذكرها في الاستمارة. مع فائق الشكر والتقدير.

I. أعلى درجة في التقييم هي 10 درجات.

الدرجة حسب الأهمية										المهارة	ت
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
										المراوغة	1
										التهديف	2
										الخداع	3
										الشطح	4
										ضرب الكرة بالرأس	5
										الدرجة	6
										المناولة	7
										الإخماد	8
										السيطرة	9
											10
											11

اللقب العلمي :

التوقيع :

التاريخ :

الدرجة حسب الأهمية										الناحية الخطية	ت
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
										الضربة الحرة المباشرة	1
										الضربة الحرة غير المباشرة	2
										ضربة الجزاء	3
										الضربة الركنية	4
										رمية التماس	5
										ضربة البداية	6
										إسقاط الكرة	7
										ضربة الهدف	8

اللقب العلمي

التوقيع

التاريخ

الباحث

## ملحق رقم ( 7 )

## استمارة تحديد اختبارات الناحية المهارية و الناحية الخططية

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة وبعد ...

يروم الباحث فرات جبار سعد الله العزاوي طالب الدكتوراه في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد بأجراء بحث علمي للحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية و الموسوم " تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية و المهارية و الخططية بكرة القدم " على لاعبي فرق الشباب لأندية محافظة بغداد بأعمار 17-19 سنة.

ولما كان لرأي حضراتكم أثره البالغ و الهام، حرص الباحث على أخذ رأيكم في ذلك، لذا يرجى التفضل بتسجيل آرائكم و ملء الاستمارة المرفقة و إضافة أي مهارات أساسية ( مهارة مغلقة ) أو أي اختبار للحالات الثابتة ( المهارات المشتركة بين المغلقة و المفتوحة ) ضمن الناحية الخططية ترونها ضرورية و هامة لممارسي هذه اللعبة و لم يرد ذكرها في الاستمارة.

مع فائق الشكر و التقدير

ملاحظة

الرجاء وضع إشارة ( / ) أمام الاختبار المختار

الرجاء التفضل بوضع إشارة ( √ ) إزاء الاختبار الذي ترونه مناسباً

الرقم	المهارات الأساسية	هدف الاختبار	الاختبارات المرشحة	الاختبار المرشح (√)
1	المناولة	قياس دقة المناولة	المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (15م) وبعرض (1م) المناولة المرتدة على جدار لمسافة (8م) لمدة (30ثا) المناولة بالكرة نحو (3) دوائر على الأرض (3م-5م-7م) لمسافة (15م)	✓
2	الدرجة	قياس القدرة على الدرجة	الدرجة من خط الهدف إلى خط الـ (18) والعودة درجة الكرة بين (10) شواخص المسافة بين كل شاخص وآخر (1.5م) ذهاباً وإياباً الجري بالكرة بين أربع شواخص لمسافة (25م)	
3	السيطرة	قياس القدرة على التحكم بالكرة	السيطرة بالكرة لمدة (30ثا) بالقدمين السيطرة بالرأس أكبر عدد من المرات السيطرة بالكرة لجميع أجزاء الجسم حتى سقوط الكرة	✓
4	الأخماد	قياس الدقة في إيقاف الكرة	أخماد الكرة داخل مربع (2م) من مسافة (10م) بكسل أجزاء الجسم عدا الذراعين أخماد الكرة بكل أجزاء الجسم داخل مربع (4م) مسن مسافة (40م) إخماد الكرة بالرأس من مسافة (5م)	
5	التهديف	قياس دقة التهديف	التهديف بعدد من الكرات داخل المنطقة لمدة (30ثا) التهديف بالكرة نحو هدف مقسم إلى مربعات . التهديف بعدد من الكرات داخل المنطقة لمدة (60 ثا) .	



ت	الحالات القائمة	هدف الاختبار	الاختبارات الممتازة
1	ضربة الجزاء	قياس دقة تنفيذ ضربة الجزاء	<p>أ- يمرر اللاعب (أ) الكرة أمامية قصيرة إلى اللاعب (ب) المنفذ من بين المدافعين ليصوبها إلى الهدف.</p> <p>ب- تنفيذ ضربة الجزاء إلى منتصف المرمى وقوة.</p> <p>ج- تنفيذ ضربة الجزاء مع إيهام الحارس بالتركيز على زاوية محدودة، ثم تصويب الكرة بقوة سريعة نحو الزاوية العكسية.</p>
2	الضربة الحرة المباشرة	قياس الدقة في تنفيذ الضربة الحرة المباشرة كواجب خططي	<p>أ- تنفيذ الضربة الحرة المباشرة بتمريرها إلى الجانب ثم التهديف مباشرة إلى الهدف (المرمى).</p> <p>ب- تنفيذ الضربة الحرة المباشرة بتمرير إلى الأمام ب ثم إلى الجانب ج ثم إلى خلف المدافعين بنسبة واحدة ليصوبها اللاعب المنفذ من الخلف إلى المرمى.</p> <p>ج- تنفيذ الضربة الحرة المباشرة بتمرير الكرة عالية على خط ال 6 بإزات ليصوبها اللاعب الأخر المنفذ من الخلف إلى المرمى مباشرة.</p>
3	الضربة الركنية	قياس الدقة في تنفيذ الضربة الركنية كواجب خططي	<p>أ- يقوم منفذ الضربة الركنية بتمرير الكرة إلى اللاعب (أ) أو (ب) قرب القائم القريب الذي يقوم بتمريرها خلفية إلى (ج) الذي يصوبها بالرأس نحو المرمى.</p> <p>ب- يقوم منفذ الضربة الركنية بتمرير الكرة عالية قصيرة إلى (ب) الذي يمررها إلى ج على فرس منطقة الجزاء فيصوبها بالرأس نحو المرمى.</p> <p>ج- يقوم منفذ الضربة الركنية بتمرير الكرة عرضية عالية قصيرة على منطقة القائم القريب ليلعبها اللاعب (ب) خلفية على نقطة الجزاء إلى اللاعب (ج) الذي يصوبها نحو المرمى.</p>
4	رمية التماس	قياس الدقة في تنفيذ رمية التماس كواجب خططي	<p>أ- يتقدم اللاعب (ب) إلى المساحة الخالية لاستلام رمية التماس من (أ) ويحترق من جهة اليمين ويمررها عالية إلى منطقة الجزاء ليصوبها اللاعب (ج) إلى المرمى.</p> <p>ب- يتقدم اللاعب (ب) من داخل منطقة الجزاء لاستلام الكرة وفي نفس الوقت يتحرك (ج ، د) لأخذ المكان المناسب ويمرر الكرة اللاعب إلى أحدهما حسب موقف اللعب.</p> <p>ج- يتحرك اللاعبان (ب ، هـ) لاستلام الكرة ويتركها إلى اللاعب (ج) ليحترق من الجهة المعاكسة ويمررها عالية داخل منطقة الجزاء للتصويب على المرمى من قبل اللاعب (أ).</p>

## ملحق رقم (8)

يوضح مواصفات مفردات الاختبارات المهارية

ثانياً: الاختبارات المهارية:-

الاختبار الأول: الدرجة بالكرة بين 10 شواخص<sup>(2)</sup>

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الدرجة .

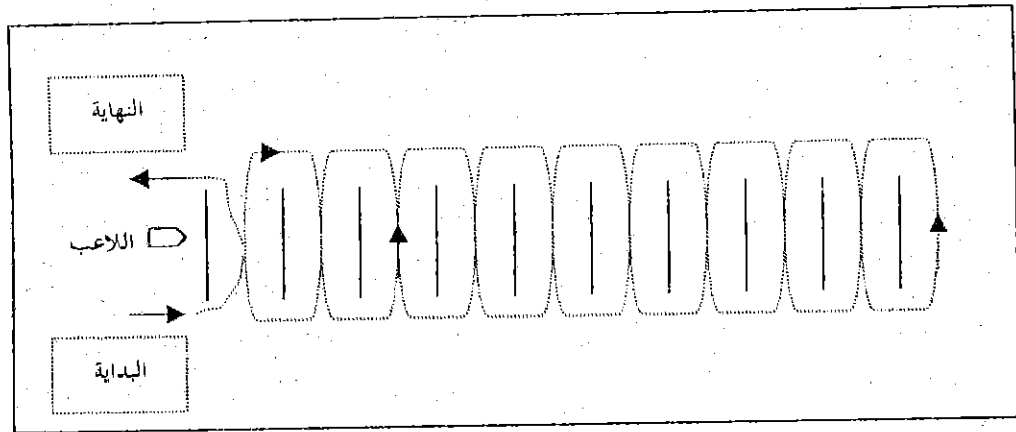
الأدوات المستخدمة: كرة القدم، ساعة توقيت، 10 شواخص مناسبة الارتفاع.

الملعب: تحديد منطقة الاختبار كما موضح في الشكل التالي بحيث تكون المسافة بين شاخص وآخر (1.5م).

وصف الأداء: يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية عندما تعطى إشارة البدء يقوم بالجري بالكرة بين الشواخص ويمكنه استخدام القدم اليمنى واليسرى أو كليهما وبالالاتجاه الموضح في الشكل نفسه.

عدد المحاولات المطلوبة: تعطى للاعب محاولة واحدة فقط ويمكن إعطاء محاولة أخرى إذا ما وقع خطأ غير مقصود من قبل اللاعب كاجتياز شاخصين معا أو إسقاط أحد الشواخص.

القياس: يحتسب الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً ويسجل الزمن لأقرب 1/100 من الثانية.



شكل يبين الدرجة بالكرة بين 10 شواخص

الاختبار الثاني: مناولة الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض .

- الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة.
- الأدوات المستخدمة : ملعب كرة قدم، كرات قدم عدد (5).
- وصف الأداء : ترسم دوائر متداخلة ومتحدة المركز طول قطر كل منها كما يأتي:
- أقطار الدوائر كالاتي : (3م، 5م، 7م).

يحدد خط البدء على بعد (15م) من مركز الدائرة وبطول (5م) جانباً.

يقف اللاعب خلف خط البدء ثم يقوم بمناولة الكرات الخمسة على التوالي محاولاً إسقاطها في الدائرة الأولى (الصغيرة).

تتضمن المحاولة الواحدة بمناولة (5) كرات متتالية بأي قدم من القدمين عندما تلمس الكرة أي خط مشترك بين دائرتين تحسب الدرجة الأكبر. يعطى اللاعب محاولتين متتاليتين فقط.

□ طريقة التسجيل: تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالاتي:

- (3) درجات إذا سقطت في الدائرة الأولى الأصغر.
- (2) درجة إذا سقطت في الدائرة الثانية.
- (1) درجة إذا سقطت في الدائرة الثالثة ( أكبر الدوائر).
- (صفر) درجة إذا سقطت خارج الدائرة الثالثة.

الاختبار الثالث : إيقاف حركة الكرة (الإخماد).

- الغرض من الاختبار : قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بجانب القدم أو بالقدم أو بالركبة أو بالصدر.
- الأدوات المستخدمة : (5) خمس كرات قدم قانونية.
- وصف الأداء :

1-تخطيط منطقة الاختبار كما في الشكل المبين .

2- يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة.

3- يقف المدرب ومعه الكرة على الخط ( أ )، وبعد إعطاء إشارة البدء يرمي الكرة

(كرة عالية) للاعب الذي يتقدم من خط البداية إلى داخل منطقة الاختبار محاولاً

إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم، ما عدا الذراعين ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب المحاولات الخمس المتتالية.

4- يجب أن يتم إيقاف الكرة خلف الخط وضمن المنطقة المحددة للاختبار على أن تكون إحدى قدميه داخل منطقة الاختبار.

5- إذا أخطأ المدرب في رمي الكرة فتعاد المحاولة و لا تحتسب ( رمي الكرة يتم بحركة اليدين من الأسفل للأعلى )، لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية:-

أ. إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة.

ب. إذا اجتاز أي خط في منطقة بأكثر من قدم واحدة.

ج. إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم.

التسجيل : 1- تعطى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة.

2- تحتسب خمس درجات لمجموع المحاولات الخمس.

الاختبار الرابع : التحكم في تنطيط الكرة في الهواء.

▪ الغرض من الاختبار : قياس القدرة على التحكم بالكرة في جميع أجزاء الجسم عدا اليدين.

▪ الأدوات المستخدمة : كرة قدم، أو عدة كرات.

▪ وصف الأداء : يقوم اللاعب برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض وتنطيطها في الهواء باستخدام القدمين أو الفخذين أو الرأس أو بأي جزء قانوني من أجزاء الجسم والاحتفاظ بها لأقصى عدد من التكرارات.

▪ التسجيل : يسجل للاعب عدد مرات تنطيط الكرة من قبل المشرف على الاختبار والتي تبدأ برفع الكرة من قبل اللاعب وتنتهي عندما تمس الكرة الأرض.

▪ يعطي اللاعب محاولتين متتاليتين ويحتسب أفضل إنجاز.

الاختبار الخامس: تصويب الكرة نحو هدف مقسم إلى مربعات من الجانبين (\*) .

الغرض من الاختبار: قياس دقة تصويب الكرة إلى المرمى من الثبات.

الملعب: مرمى مقسم إلى مناطق كما في الشكل التالي وكل منطقة لها درجة معينة ينالها اللاعب إذا ما نجح في تصويب الكرة إليها وتوضع (10) كرات قدم في أماكن محددة من منطقة الجزاء وكما هو موضح في الشكل.

وصف الأداء : يقف اللاعب خلف الكرة رقم (1) وعندما تعطى إشارة البدء يصوب الكرة إلى المرمى بوجهه أو بداخله أو خارج القدم الأمامي، ثم يكرر التصويب بالكرة رقم (2) وهكذا حتى ينتهي من تصويب الكرة رقم (10) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التصويب.

القياس : تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات الخمس بحيث تتال كل تصويبه الدرجة المحددة في كل منطقة التي تذهب إليها الكرة على أن تحتسب خطوط التقسيم ضمن المنطقة الأعلى درجة ويراعى أن التصويب خارج حدود المرمى تكون درجة صفر.

## ملحق رقم (9)

استمارة تسجيل بيانات الناحية المعرفية ومظاهر الانتباه ومحاور التصور

## 1- الناحية المعرفية

ت	الاختبار	محاولة ( 1 )	الدرجة
1	الناحية المعرفية	اختبار التحصيل المعرفي	

## 2- مظاهر الانتباه

ت	مظاهر الانتباه	الاختبار	محاولة ( 1 )	الدرجة
2	أ.حدة الانتباه ب.تركيز الانتباه ج. توزيع الانتباه	اختبار بوردن انقمون اختبار بوردن انقمون اختبار بوردن انقمون		

## 3- محاور التصور

ت	محاور التصور	الاختبار	محاولة ( 1 )	الدرجة
3	أ.المحور البصري ب.المحور السمعي ج.المحور الحسركي د.المحور الانفعالي	اختبار التصور العقلي اختبار التصور العقلي اختبار التصور العقلي اختبار التصور العقلي		

اسم اللاعب :

النادي :

العمر :

## ملحق رقم (10)

## استمارة تسجيل بيانات الاختبارات المهارية

## 1- اختبار المناولة

ت	المهارة	الاختبار	محاولة (1)	محاولة (2)	أفضل محاولة
1	المناولة	مناولة الكرة نحو (3) دوائر مرسومة على الأرض على بعد (15 م) بأبعاد (3م، 5م، 7م)			

## 2- اختبار الإخماد

ت	المهارة	الاختبار	محاولة (1)	محاولة (2)	أفضل محاولة
2	الإخماد	إخماد الكرة داخل مربع (2م) من مسافة (10) بكل أجزاء الجسم عدا اليدين			

## 3- اختبار الدرجة

ت	المهارة	الاختبار	محاولة (1)	محاولة (2)	أفضل محاولة
3	الدرجة	درجة الكرة بين (10) شواخص المسافة بين الشواخص (1.5م) ذهاباً وإياباً			

## 4- اختبار التهديف

ت	المهارة	الاختبار	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	المجموع
4	دقة التهديف	التهديف نحو هدف مقسم إلى مربعات											

## 5- السيطرة بالكرة

ت	المهارة	الاختبار	محاولة (1)	محاولة (2)	أفضل محاولة
5	السيطرة	التحكم في تنظيط الكرة لقياس القدرة على التحكم بالكرة في الهواء			

أسم اللاعب :

النادي :

العمر :



## ملحق رقم (11)

استمارة تسجيل بيانات الحالات الثابتة (الناحية الخطئية)

## 1- اختبار ضربة الجزاء

ت	الحالة الثابتة	الاختبار	محاولة (1)	محاولة (2)	محاولة (3)	أفضل محاولة
1	ضربة الجزاء	تنفيذ ضربة الجزاء				

## 2- اختبار الضربة الحرة المباشرة

ت	الحالة الثابتة	الاختبار	محاولة (1)	محاولة (2)	محاولة (3)	أفضل محاولة
2	ضربة الحرة المباشرة					

## 3- اختبار الضربة الركنية

ت	الحالة الثابتة	الاختبار	محاولة (1)	محاولة (2)	محاولة (3)	أفضل محاولة
3	ضربة الركنية					

## 4- اختبار رمية التماس

ت	الحالة الثابتة	الاختبار	محاولة (1)	محاولة (2)	محاولة (3)	أفضل محاولة
4	ضربة التماس					



## Chapter Four

The results of the research: - proposition and analysis and discussion: -

In this field the research shows the calculation environment and the standards of deviation and (T,F) values which are calculated and drawn and the (1.s.d) values to the results of the tests of the intellectual and proficiency powers, add to the discussion of these results which we conclude from them the aims and obligations of the research.

## Chapter Five

### The conclusions and recommendations

The conclusions which are the output of the researcher work and study clarifies the importance of using the styles of the intellectual training and its effect to the aspects of training and proficiency and planning in football.

### The most important recommendation are:-

- 1- Applying the program of intellectual training which is suggested to the players of the international teams (Juniors-Youth- Olympic- international) players and what best suits their intellectual levels.
- 2-The care and concern in the training of relaxation because it gives the player the chance to develop his skills in the aspects of learning, proficiency and planning in football.

## Scope of the Study

- 1- Human field:- Al-Gawia players for group of young men in football.  
(Age ranges from 17-19 years)
- 2- Time field:- The time ranges from 15/11/2000 to 14/7/2001.
- 3- Place field:- The play ground of Al-Gawia club and Al-Kusoor Hall in the capital Baghdad.

## Chapter Two

This includes the theoretical studies and the similar studies.

### Theoretical studies

Which includes:-

- Education
- Ways of preparing, building and teaching the shape of the exercise.
- The meaning of the intellectual training.
- The activity of imagination and intellectual training
- The steps of the intellectual training.
- Forms of the intellectual imagination.
- From the learning aspect.
- From the Proficiency aspect.
- From the planning aspect.

## Chapter Three

### Methods and Experiments

The methods of the research include the examination and means which are used in the research, and the tests of the intellectual training and the steps of building a learning test and the specification of the variation of the aspect of training, Proficiency and planning; also the specification of the tests which are devoted to the aspects of learning, proficiency and planning in football; and the exploration experiment and honesty and conformity and objectivity of the test and the way of carrying it out, add to the calculation styles.

## The research Problem

It has been clear for researcher and through his participation in the means of intellectual training for football and the rich collection of information for the levels of groups of young men. The disability of the player to concentrate in the competitions is resulted by none full realization of some trainers of the real activity of the intellectual training; that is why they do not include it in their training units, which leads eventually to be used only among numbers of young men who play football, to know much of the effect of the intellectual training, proficiency and planning in football.

## Aims of the Study

- To build a leartive test for a group of young men of football.
- To come to know the various levels of groups of young men from the aspects of learning, proficiency and planning views in football.
- To know the effect of the intellectual training and its various styles from the aspects of learning, proficiency and planning for groups of young men in foot ball.
- To know the best variable styles in the intellectual training in the aspects of learning, proficiency and planning for groups of young men in football.

As for the Obligations, they were:-

- The intellectual training in its variable styles affects the young men mentally in the aspects of learning and proficiency and planning in football.
- There is a difference in the effect of using the various styles of the intellectual training in the aspects of learning, proficiency and planning and for the use and behalf of the mixing style.

*The Effect of Using Various Styles  
of Mental Training in the Aspects of  
Learning, Proficiency and Planning  
in Football*

By

The researcher: Furat Jabbaer Saad Alla

Supervised by: 1- Pro. Dr. Shamel Khamel

2- Dr. Jameal Salah.

2001

---

The thesis consists of five chapters:

**Chapter One: Prelude**

The research contains an introduction and the importance of the research which seek to explain the importance of the intellectual training in consolidating and increasing the learning ability and developing the proficiency and planning aspects and through linking the intellectual training in the processes of controlling and dominating thoughts and physical movements; and in organizing the motion behavior and make use of the positive phrases, thoughts to coincide with the intellectual training and aspects of learning, proficiency and planning in football.