

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

The Impact a Suggested Plan of Psychological Skills on Developing Performance of Football Players

محمود الأطرش

Mahmoud Alatrash

بريد الكتروني: prof_imad@yahoo.com

تاريخ التسليم: (٢٠٠٨/٣/٥)، تاريخ القبول: (٢٠٠٨/١٠/٦)

ملخص

هدف البحث الى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية "الاسترخاء- التصور العقلي - تركيز الانتباه" للارتقاء بالأداء المهاري والخططي في كرة القدم. وتكونت عينة البحث (٣٠) من لاعبي نادي جنين للناشئين لعام ٢٠٠٨م، وللجنة العمرية (١٥) سنة، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد استغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع أربع جلسات تدريبية في الأسبوع. وأشارت نتائج البحث الى ان برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري والخططي في كرة القدم، ويوصى الباحث استخدام برامج التدريب على المهارات النفسية أثناء التدريب على المهارات الاساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في كرة القدم نظراً لدوره الفعال في تطوير الاداء عموماً.

Abstract

The purposes of this study was to identifying a suggested plan influence on the psychological skills, such as relaxation, contemplating and concentration so as to elate football performance skills. The paper is a content -based carried out and conducted on a sample of 30 footballers at jenin junior club, 2008, the target age was 15 year old players. Procedure: an empirical research of tow groups conducted over 8 weeks, four training sessions a week. Conclusion: the plan under discussion proved convenient in achieving the stated goal. Recommendation: it might be helpful to deploy a plan of psychological training when

participants undergo the main skills, defensive plans and the like in an over-all schedule of footballs training owing to the substantial role of such a plan in developing performance.

المقدمة

يشهد العصر الحديث تطوراً متسارعاً في برامج الأنشطة الرياضية وقد رافق هذا التطور تغييراً في أنماط التدريب والاعداد البدني والمهاري والنفسي. وتعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب شهرة وانتشاراً على المستوى العالمي .

يعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول للاعبين الى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى إليه دول العالم، وقد حرصت معظم هذه الدول ان لم يكن جميعها على إعداد منتخباتها وتزويد مدربيها بطرق جديدة للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية. (ابراهيم، ١٩٩٧، ص١٤)

ويعتمد التدريب الرياضي على مجموعة من العلوم الطبيعية والإنسانية ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، فعلم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبط بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية. (علاوي، ١٩٩٤، ص٢٤)

ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه الى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية. (راتب، ١٩٩١، ص٦٤)

وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي وأصبح من المؤلف تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية Psychological Skill Training مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخططية. (بطرس، ١٩٩١، ص١٢٤).

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

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

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

وشهدت كرة القدم في السنوات الأخيرة تطوراً متزايداً وملحوظاً في جميع النواحي البدنية والنفسية والخطبية والمهارية فهذه النواحي تنصهر وتتداخل بعضها ببعض للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الأسس والمبادئ العلمية وينصب الاهتمام الكبير على المهارات الأساسية والتي تعتبر مؤشراً ذو قيمة لقدرات اللاعبين في تنفيذ المهام الرئيسية في اللعبة كما إن هناك قدرات بدنية مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة ذات دلالات هامة لقيام لاعبي المنتخبات والفرق في أداء المهام الفنية.

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

كما يشير Harra (١٩٨٢) الى أن التدريب العقلي يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها الى جانب الاعداد للمنافسات والانجازات الرياضية العالية التي تتطلب قدراً كبيراً من استخدام المهارات النفسية العقلية وإصدار القرارات لذا يجب التركيز عليها خلال التدريب قبل الوصول الى المنافسات .

كما يؤكد كل من Ostrander ، Schroeder (١٩٨٧) أن التدريب العقلي وما يشتمل عليه من برامج يساعد على الاداء الأفضل حيث أن هذه البرامج تستخدم كل حواس الجسم للوصول الى أفضل أداء.

أهمية الدراسة

وترجع أهمية البحث إلى

١. ندرة الدراسات التي تتناول الجانب النفسي في أعداد برامج التدريب لدى لاعبي كرة القدم.
٢. أهمية الجانب التطبيقي لبرنامج المهارات النفسية المقترح للارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبين في مجال كرة القدم.

٣. وقد تساعد هذه الدراسة في التركيز على تنمية بعض المهارات النفسية والخطئية وأثرها على الانجاز، وذلك من خلال وضع اللاعب في ظروف المنافسة.
٤. أن هذه الدراسة تفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المهارات النفسية وعلاقتها بجوانب الأداء المختلفة في كرة القدم (الأداء البدني، والأداء المهاري، والأداء الخطئي).
٥. وتكمن أهمية البحث الى أن البرامج التدريبية لها دوراً هاماً في مجالات تأسس لاعبي كرة القدم، حيث تهدف هذه البرامج الى ارتفاع مستوى كفاءة اللاعب بدنياً ومهارياً وخطئياً ونفسياً لانجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة.

مشكلة الدراسة

وقد لاحظ الباحث أن الكثير من المسؤولين والمدربين واللاعبين يعتقدون أن السبب الرئيسي في انخفاض مستوى الأداء البدني والمهاري والخطئي يرجع الى انخفاض مستوى برامج التدريب وجدية اللاعبين في تنفيذ هذه البرامج، بينما ترجع المشكلة في عدم التركيز بتدريب وتطوير المهارات النفسية من جانب المدربين واللاعبين أنفسهم والمتمثلة في مهارات الاسترخاء العقلي، الاسترخاء العضلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه، وكيفية مواجهة حالة قلق المنافسة.

كما لاحظ الباحث أن معظم برامج التدريب والدراسات والأبحاث قد تناولت تطوير الأداء البدني والمهاري دون وضع المهارات النفسية في الاعتبار.

ومن ثم يرى الباحث أن تطوير الأداء المهاري والبدني والخطئي بدون استخدام التدريب العقلي من خلال تطوير بعض المهارات النفسية (الاسترخاء- التصور العقلي – تركيز الانتباه) في برامج إعداد اللاعبين على كافة المستويات فان النتيجة تكون ليست بالدرجة المطلوبة.

وكما ذكرنا سابقاً أن طبيعة المستويات الرياضية العالية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخطئية والنفسية لأقصى درجة ممكنة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن والتكامل بين جوانب الشخصية والذي يتمثل في المهارات النفسية كجانب عقلي بجانب السمات الدافعية يمثلها بعداً هاماً في الإعداد النفسي للاعبين حيث تلعب دوراً هاماً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات النفسية التي يجب العناية بها جنباً الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطئية. (علاوي، ١٩٩٧، ص ١٦٠)

ومن هذا المنطلق اتجه الباحث إلى هذه البحث والتي تهدف الى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية وتأثيرها على مستوى الأداء المماري والخطئي لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية لأندية الدرجة الممتازة.

أهداف البحث

١. التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح للمهارات النفسية "الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه" على تطوير الأداء المهاري والخططي والنفسي عند أفراد المجموعة التجريبية.
٢. التعرف على أثر البرنامج التدريبي المستخدم على تطوير الأداء المهاري والخططي والنفسي عند أفراد المجموعة الضابطة.
٣. التعرف على الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري والخططي والنفسي بين أفراد المجموعتين.

فروض البحث

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة = ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري "قيد البحث" لصالح المجموعة التجريبية .
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة = ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أداء قواعد خطط اللعب "قيد البحث" لصالح المجموعة التجريبية .
٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة = ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات النفسية "الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه" قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات الدراسة

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

الدراسات السابقة

في ضوء المسح المكتبي للدراسات والبحوث المشابهة السابقة وتوصل الباحث الى بعض الدراسات التي تناولت كلا من المهارات النفسية والخطئية على النحو الآتي:

أولاً: الدراسات العربية

ففي دراسة ميرفت (٢٠٠٧) هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات) والمدمع بوسائل تكنولوجية على مواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه لدى لاعبي تنس الطاولة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، وتكونت عينة البحث من (٢٢) لاعباً ولاعبة في الموسم الرياضي (٢٠٠٥-٢٠٠٦)، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث ان البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدمع بوسائل تكنولوجية له أثر إيجابي على تطوير الاسترخاء والتصور العقلي والحديث مع الذات، وكذلك ان البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدمع بوسائل تكنولوجية له أثر إيجابي على تطوير بعض المهارات النفسية كمواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه.

أجرى الحريري (٢٠٠٦) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدمع "الحقيقة الافتراضية" على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقبة الأمامية على الذراعين على جهاز حضان القفز، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم للمجموعات المتكافئة (مجموعتين: تجريبية وضابطة) باستخدام القياس القبلي والبعدى لكل من المجموعتين، وتكونت عينة البحث من (١٦) طالباً من طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث ان برنامج التدريب العقلي المقترح المدمع بنماذج الحقيقة الافتراضية أثر إيجابياً وبدلالة احصائية على تطوير بعض المهارات النفسية: القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي بأبعاده الخمسة (البصري- السمعي - الحس حركي - الانفعالي- التحكم في الصور) وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية.

دراسة السيد (٢٠٠٦) هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج المهارات النفسية لناشئ كرة القدم وبمرحلة عمرية تحت (١١) سنة، وتوصل إلى أن برامج المهارات النفسية هي إحدى الخطوات الضرورية في التدريب ولها أثر فعال بمستوى الأداء المهاري وتوجيه توتر اللاعبين إلى المستوى الأمثل، لتطوير الأداء وهو فعال للارتقاء بمهارات الاسترخاء والنضوج العقلي.

أجرت فاطمة محمود أبو عبدون وزينب حتوت (٢٠٠٦) دراسة بعنوان "تأثير برنامج بعض المهارات النفسية على مستوى الاداء المهاري في كرة اليد لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية بالزقازيق" والتي هدفت الى التعرف على برنامج على مستوى الاداء لبعض المهارات كرة اليد (التمرير والاستلام، التنطيط، التصويب) لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عدد ٦٠ طالب بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق والمقرر عليهم مادة كرة اليد، وتوصل البحث الى وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعد للمهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز) ومستوى الاداء المهاري في كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية.

أجرى رضوان (٢٠٠٥) دراسة بعنوان "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق" واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالاستعانة بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين، وتكونت عينة البحث من (٣٦) طالب من طلاب الفرقة الرابعة اختياري أول ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، وكان من أهم النتائج ان البرنامج المقترح للتدريب العقلي أثر إيجابياً وبدلالة احصائياً على تطوير المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي - تركيز الانتباه) لدى أفراد المجموعة التجريبية وتفق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في المهارات النفسية (قيد البحث) ومستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة الوثب العالي.

أجرى عبد الحليم (٢٠٠٤م) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) ناشئ كرة القدم تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٥) ناشئ، ومن أدوات البحث: مقياس التصور العقلي - مقياس القدرة على الاسترخاء - اختبار تركيز الانتباه، ومن أهم النتائج ان برنامج التصور العقلي أثر إيجابياً على دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم.

ودراسة عبد المحسن (٢٠٠٣) هدفت الى التعرف على فعالية استخدام بعض المهارات النفسية "الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه" في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة كما استخدم الباحث القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وأختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق نادي الجيش الرياضي للناشئين تحت (١٥)، وتكونت عينة البحث من (٣٠) لاعبا، ومن النتائج التي توصل اليها البحث ان برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الارتقاء بمستوى المهاري والخططي والهجوم في كرة القدم للمرحلة السنية قيد البحث، وبرنامج المهارات النفسية ذات فعالية في ارتقاء بمهارات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

قام (Lan, m.cockril, 2000) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على إطاحة المطرقة احدى المهارات الحركية المركبة المغلقة، واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥) لاعبين، ومن أدوات البحث: اختبار تركيز الانتباه Niddfer، البرنامج المقترح للتدريب العقلي، ومن أهم النتائج: تؤثر إستراتيجية التدريب الذهني ايجابياً على تطوير بعض المهارات النفسية والانجاز الرقمي لمتسابقى إطاحة المطرقة.

أجرى (Roure, et al, 2000) دراسة هدفت الى التعرف على أثر التصور العقلي في تحسين مهارة الارسال والاستقبال في كرة الطائرة اشتملت عنة الدراسة على (٤٠) طالباً قسموا

الى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية طبق عليها برنامج التصور العقلي بالإضافة للتدريب البدني والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي فقط، ولقد أشارت نتائج الدراسة الى ان لبرنامج التصور العقلي المصاحب للتدريب البدني تأثيراً ايجابياً على تحسن مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية.

قام (Monette, 1998) بدراسة لتحديد وتحليل عملية التصور العقلي للاعبين التزلج، طرح خلالها تساؤلين اولهما: ما هو نوع التصور العقلي الطبيعي المستخدم خلال عملية التدريب؟ والآخر هل هناك علاقة بين مكونات عملية التدريب العقلي وبين مستوى الاداء للأشخاص المطبق عليهم تمرين التصور العقلي؟ تكونت عينة الدراسة من ثلاثين متزلجاً كان معدل أعمارهم (١٥.٩ سنة) قسموا الى مجموعتين للأداء واختبروا باظهار وتحديد عمليات التصور العقلي وعملية تقدير مستوى الأداء خلال ادائهم لعملية التصور وخرج الباحث بقائمة تحدد رموز التصور العقلي للمشاركين لعملية التصور العقلي مقارنة بغير المشاركين والمحددين بمستوى الاداء البدني فقط. واستخدم الباحث للمقارنة اختبار T-Test وأظهرت النتائج ان هناك نوعين من رموز التصور العقلي حققت فرقاً وكذلك وجدت علاقة ارتباطية بين مكونات عملية التدريب العقلي ومستوى الاداء البدني.

وقام (Kim, 1998) بدراسة هدفت الى التعرف على أثر ثلاثة أنواع من تعلم مهارة الرمية الحرة بيد واحدة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة من جامعة كاليفورنيا، قسمين الى ثلاثة مجاميع بالتساوي، الأولى ضابطة، والثانية استخدمت أسلوب الملاحظة الشخصية واداء الحركة، والثالثة استخدمت أسلوب التدريب العقلي. قامت المجموعات برمي (٣٠) رمية حرة بيد واحدة في اليوم الأول واعتبر اختباراً قليباً، وفي اليوم الثاني قامت المجموعات بالرمي على شكل ٩،٧،٥، تكرارات لغاية (٣٠) رمية، وفي اليوم السادس والثامن من الاداء لاحظ افراد المجموعتين التجريبيتين انفسهم من خلال أسلوب الملاحظة المستخدمين، وفي نهاية اليوم العاشر أكملت المجموعات الرميات الثلاثين من خلال ادائها الفعلي. وقد وجد الباحث فروقاً معنوية بين أفراد المجموعات الثلاث ولصالح مجموعة التدريب العقلي، وكان هناك فرق معنوي للمجموعة الثانية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ودراسة (Scales, 1998) الذي هدفت دراسته تحديد الفروق بين قابلية التصور العقلي أثناء الأداء المهاري للاعبين الإفريقيين والأمريكيين، وقد توصل بنتائجه إلى عدم وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية التي تدربت تدريباً بدنياً من خلال الإعداد النفسي، والمجموعة الضابطة التي تدربت تدريباً تقليدياً في القياس البعدي.

ودراسة ستراب كريسوفر (١٩٩٦) هدفت الى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على كل من المهارات النفسية الآتية (المهارات التصورية، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، الطاقة النفسية، ادارة الضغوط النفسية، بناء الاهداف)، واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم للمجوعتين (الضابطة والتجريبية)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة التوطعية من الرياضيين بجامعة ميامي بالولايات المتحدة الأمريكية واشتملت عينة البحث على (٤٩) رياضياً في متلف

اللعاب وتم توزيعهم عشوائياً الى مجموعتين أحدهما تجريبية (٢٥) لاعب وأخرى ضابطة (٢٤) لاعب، واداة القياس برامج للمهارات النفسية والتصور ضمن المهارات محل الدراسة (٦) مهارات وأختبارات ومقاييس لقياس هذه المهارات، وأهم نتائج البحث ان للتصور له تأثير ايجابي وواضح على تلك المهارات النفسية محل الدراسة.

التعليق على الدراسات السابقة

بعد أستعراض الدراسات السابقة العربية والاجنبية يلاحظ ما يلي

- أكدت أغلبية الدراسات على أهمية تطبيق المهارات النفسية المختلفة في تعديل الاستجابات الحركية للمتعلمين على مختلف مراحل التعلم.
 - للمهارات النفسية دور مؤثر ومميز في عملية التعلم للألعاب الرياضية الجماعية والفردية حيث يعمل على رفع مستوى الاداء المهاري وتطوير المهارات الحركية وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية والتي تركز على أهمية المهارات النفسية في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي لمختلف الألعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة القدم.
 - أكدت بعض الدراسات على فاعلية التدريب العقلي في تعلم وتحسن مستوى الاداء المهاري للمهارات الأساسية في الألعاب الرياضية المختلفة كدراسة (scales, 1998).
 - أجريت هذه الدراسات على عينات من فئات ومستويات مختلفة من طلبة ولاعبين، وكذلك قدرات وكفاءات ومستويات عالية وناشئين.
 - أظهرت نتائج الدراسات كافة ان جميع البرامج التدريبية المقترحة لها تأثير ايجابي دال على تحسين المتغيرات التابعة في الدراسات. كما ظهر من خلال الدراسات التي أستخدمت المنهج التحريبي ذو المجموعة التجريبية والضابطة وان معظم النتائج كان دال لصالح المجموعة التجريبية.
 - تناولت العديد من الدراسات السابقة فاعلية التدريب العقلي في تعليم وتدريب المهارات النفسية أو العقلية وعلاقتها بالمهارات الرياضية المختلفة ولم تتعرض الدراسات للتعرف على طبيعة هذه الدراسات النفسية بالنسبة للاعبين كرة القدم وعلاقتها بالانجاز.
 - تناولت الدراسات معالجات احصائية متعددة مما أفادت الباحث في استخدام الأسلوب الأحصائي المناسب
- وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي
- بأنها الدراسة الوحيدة حسب علم الباحث التي أجريت في الضفة الغربية وتناولت النواحي (الخططية والنفسية من خلال برامج تدريبية).

- أستخدم الباحث في دراسته ثلاث مهارات من المهارات النفسية الأساسية وهي (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه).

إجراءات الدراسة

منهج البحث

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

عينة البحث

أختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق نادي جنين الرياضي للناشئين تحت (١٥) سنة عن الموسم الرياضي ٢٠٠٧-٢٠٠٨ والبالغ عددهم ٣٤ ناشئ، تم استبعاد عدد ٤ لاعبين من العينة قبل تطبيق برنامج المهارات النفسية، وقد تم استبعاد ٤ لاعبين، وبلغ عدد أفراد العينة (٣٠) لاعباً، حيث قام الباحث بتقسيم العينة الى مجموعتين متساويتين في العدد، ن=١٥ أحدهما مجموعة تجريبية (١٥) لاعب وهي التي طبق عليها البرنامج المقترح باستخدام المهارات النفسية بهدف رفع مستوى الاداء المهاري والخططي بالإضافة الى البرنامج التدريبي للموسم الخاص بالاعداد البدني والمهاري والخططي للاعبين خلال الفترة الاعداد، والمجموعة الثانية هي المجموعة الضابطة (١٥) لاعب واستخدم معها الباحث البرنامج التدريبي للموسم الخاص بالاعداد البدني والمهاري والخططي للاعبين خلال فترة الاعداد فقط لرفع مستوى الأداء المهاري والخططي.

الإجراءات التنفيذية

- إجراءات القياسات وتنفيذ البرنامج

- إجراء القياسات

تم إجراء القياسات والاختبارات وفقاً للترتيب التالي

- أ. القياسات الجسمية لتحقيق تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة (الوزن - الطول - السن).

ب. القياسات النفسية

١. القدرة على الاسترخاء.
٢. مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.
٣. اختبار تركيز الانتباه.

ج. الاختبارات المهارية

- التمرير القصير للكرة (تمرير على حائط صد ٣٠ث، تمرير على عدد (٤) مرامي صغيرة بالزمن).
- التمرير الطويل للكرة (ركل كرة ثابتة ٣٥م على دائرة).
- السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة داخل دائرة لأكثر عدد).
- تمرير بالرأس (تمرير بالرأس على دوائر، تمرير بالرأس لأبعد مسافة من الحركة).
- جرى بالكرة (جرى بالكرة ٣٠م لأفضل زمن، جرى متعرج بالكرة ٢٥ ياردة).

د. اختبار تقييم مستوى الأداء الخططي الهجومي والدفاعي

استعان الباحث بتقييم مستوى الاداء الخططي الهجومي والدفاعي من خلال استخدام استمارة تقييم الأداء الخططي التي قام بوضعها مفتى ابراهيم حماد (١٩٩٢م) وذلك بعد استطلاع رأي الخبراء حولها وكذلك حساب المعاملات العلمية لتلك الاستمارة، حيث اشتملت هذه الاستمارة على أربعة أعمدة، العمود الأول خاص بالقواعد الخططية والعمود الثاني يوضح احتمالات الأداء الخططي والعمود الثالث يبين طريقة أداء الاحتمالات ثم العمود الرابع ويمثل تقييم الأداء بالدرجة.

قام الباحث بتقييم كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية قيد البحث وكذلك في خطط اللعب قيد البحث بحيث تم تقييم الأداء الخططي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة أمام فريق منافس واحد هو فريق نادي الثقافة بحيث تم تقييم الخطط الهجومية والدفاعية لكلا المجموعتين، وقد قام الباحث باستخدام (٣) محكمين من المساعدين من المدربين لتقييم الأداء الخططي الهجومي والدفاعي من خلال المعايير المحددة وقد حسبت درجة الأداء الخططي لمتوسط درجات المحكمين الثلاثة.

جدول (١): دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي للاختبارات المهارية.

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية ن=١٥ (م)	المجموعة التجريبية ن=١٥ (ع)	المجموعة الضابطة ن=١٥ (م)	المجموعة الضابطة ن=١٥ (ع)	الفرق	قيمة (ت)
١	تمرير الكرة على حائط ٣٠ث	١٥.٩٠	١.١٦	١٥.٦٥	١.٦٠	٠.٤٥	١.٢٦
٢	تمرير الكرة على مرمي صغير	٧.٣٢	٠.٩٦	٧.٣٢	٠.٩٦	صفر	صفر
٣	رمي كرة ثابتة ٣٥م على دائرة	١.٧٠	٠.٨٥	١.٦٥	٠.٨٠	٠.٥	٠.٢١

... تابع جدول رقم (١)

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية ١٥=ن (أ)	المجموعة التجريبية ١٥=ن (ب)	المجموعة الضابطة ١٥=ن (ج)	الفرق	قيمة (ت)
٤	السيطرة على الكرة ٣٠ ث	٤.٠٢	٠.٧	٤.٠٢	٠.٧	صفر
٥	تنظيف الكرة داخل دائرة	٣٥.٧٤	٣.١٠	٣٥.٧٤	٣.٨٥	صفر
٦	تمرير الكرة بالرأس على دوائر متباعدة	١.٩١	٠.٦٥	١.٩١	٠.٦٥	صفر
٧	تمرير الكرة بالرأس لأبعد مسافة	١١.٢٧	١.٤٤	١١.٢٧	١.٤٤	صفر
٨	تنظيف الكرة على الرأس	١٢.٢٠	١.٨٦	١٢.١٠	١.٧٥	٠.١
٩	الجرى بالكرة ٣٠ ث	٦.٦٠	٠.٨٣	٦.٤٧	٠.٩٩	٠.١٣
١٠	جرى متعرج ٢٥ م	١٦.٢٠	١.٠١	١٦.١٣	٠.٩٩	٠.١٨

قيم ت الجدولية (٢.٠٤) عند مستوى (٠.٠٥)

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

جدول (٢): دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي للاختبارات الخطئية.

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية (١٥=ن) م	المجموعة الضابطة (١٥=ن) م	المجموعة التجريبية (١٥=ن) ع	المجموعة الضابطة (١٥=ن) ع	قيمة ت
١	خطة تبادل المراكز	٢.٤٧	٢.٨٠	٠.٦٤	٠.٧٨	١.٢٨
٢	خطة خلق مساحات	٣.٢٠	٣.٢٠	٠.٩٤	٠.٦٨	صفر
٣	خطة خلق مساحات واستبدالها بزميل	٢.٨٠	٢.٦٠	٠.٨٦	٠.٦٣	٠.٧٢
٤	الأداء الخطئي الدفاعي	٣.٢٠	٣.٣٣	٠.٨٦	٠.٩٨	٠.٤
٥	الضغط على المنافس	٣.١٣	٣.٠٠	٠.٩٢	١.١٣	٠.٣٥

قيمة ت الجدولية (٢.٠٤) عند مستوى (٠.٠٥).

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

جدول (٣): دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمهارات النفسية.

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية (ن=١٥) م	المجموعة الضابطة (ن=١٥) م	الفرق	قيمة ت
١	القدرة على الاسترخاء	٣٥.٠٧	٣٤.٢٠	٠.٨٧	٠.٦٩
٢	التصور العقلي	٣٤.٢٧	٣٤.٢٧	صفر	صفر
٣	تركيز الانتباه	٥.١٣	٥.٣٣	٠.٢	٠.٤٩

قيمة ت الجدولية (٢.٠٤) عند مستوى (٠.٠٥)

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

تنفيذ البرنامج

حدد الباحث تنفيذ البرنامج بمدة ٨ أسابيع وهي الفترة من ٢٠٠٧/١٠/١٠ - ٢٠٠٧/١٢/١٠ وفيما يلي توضيح لدلالة الفروق بين مجموعة البحث التجريبية والضابطة في القياسات القبلية لمتغيرات البحث.

المعاملات العلمية (تقنين أدوات الدراسة)

أ. الثبات

تم حساب معامل الثبات لاختبار تقييم مستوى الأداء الخططي الهجومي والدفاعي للاعبين عينة البحث من خلال نفس الملاحظين السابقين (ن=٢٠) حيث قامت مجموعة (ن=١٠) بملاحظة إحدى المباريات المسجلة لأندية الدرجة الممتازة في الضفة الغربية وبعد أسبوع واحد تم إعادة تطبيق الاستمارة بنفس الملاحظين بحيث قام كل ملاحظ نفس المهمة في الملاحظة السابقة، وتم حساب معامل الارتباط بين المجموعتين بطريقة بيرسون، وقد أثبتت النتائج وجود

ارتباط موجب بين درجات المجموعتين بلغت قيمته (٠.٠٨٤) وتعتبر هذه القيمة عالية، مما يدل على ثبات الاستمارة قيد البحث.

ب. الصدق

استخدم الباحث صدق المحتوى حيث تم استطلاع رأي الخبراء والبالغ عددهم (٥) خبراء فأقروا بصدقها بنسبة ١٠٠%، هذا بالإضافة الى النتائج التي سيتم التوصل إليها بعد تطبيق الاستمارة والتي سوف تعد بمثابة اختبار لمدي صدقها التجريبي في تقييم مستوى الأداء الخططي الخاص بالعينة قيد البحث ناشئين تحت (١٥ سنة).

أبعاد البرنامج المقترح لتدريب المهارات النفسية

المجموع	الأبعاد	الطريقة	الزمن	التقسيم الزمني	النسبة النوية بالنسبة للوحدة	عدد الوحدات التدريبية
الأول	استرخاء عضلي	الأسترخاء التعاقبي	٢٧	استرخاء عضلي استيقاظ	٩٠% ١٠%	٤ وحدات
الثاني	استرخاء عضلي	الأسترخاء التعاقبي	٢٧	استرخاء عضلي استيقاظ	٩٠% ١٠%	٤ وحدات
الثالث	استرخاء عقلي	الايحاء الاستجابية للاسترخاء التحكم في التنفس	١٠ ١٥ ٥	استرخاء عضلي استرخاء عقلي استيقاظ	٣٣.٣% ٥٠% ١٦.٧%	٤ وحدات
الرابع	تكوين الحجرة العقلية	مجموعة من التدريبات للمساعدة على تكوين الحجرة العقلية	٧ ١٠ ١٠ ٣	استرخاء عضلي استرخاء عقلي تصور عقلي استيقاظ	٢٣.٣% ٣٣.٣% ٣٣.٣% ١٠%	٤ وحدات

... تابع أبعاد البرنامج المقترح

عدد الوحدات التدريبية	النسبة النوية بالنسبة للوحدة	التقسيم الزمني	الزمن	الطريقة	الأبعاد	المجموع
٤ وحدات	٢٠% ٢٣.٣% ٤٣.٧% ١٠%	استرخاء عضلي استرخاء عقلي تصور عقلي استيقاظ	٦ ٧ ١٤ ٣	تدريبات على وضوح التصور الحركي تدريبات على التحكم في التصور الحركي	تصور عقلي	الخامس
٤ وحدات	٢٠% ٢٠% ٥٠% ١٠%	استرخاء عضلي استرخاء عقلي تصور عقلي (مهاري - خطط) استيقاظ	٦ ٦ ١٥ ٣	- تدريبات للتصور الحركي - تدريبات للتصور السمعي - تدريبات للتصور الحس حركي	تصور عقلي متعدد الأبعاد	السادس
٤ وحدات	١٠% ١٠% ٣٣.٣% ٤٠% ٥.٥%	استرخاء عضلي استرخاء عقلي تصور عقلي (مهاري وخططي) تركيز الانتباه استيقاظ	٣ ٣ ١٠ ١٢ ٢	تدريبات على تركيز الانتباه الخارجي تنبيه العقل على احد الجوانب العامة للاداء المارات الحركية	تركيز الانتباه	السابع
٥ وحدات	١٠% ١٠% ٣٣.٣% ٣٣.٧% ١٠%	استرخاء عضلي استرخاء عقلي تصور عقلي (مهاري وخططي) تركيز الانتباه استيقاظ	٣ ٣ ١٠ ١١ ٣	تكرار تصور المهارات الحركية بمستوى عال من الاداء الحركي تثبيت العقل على الجوانب الهامة والدقيقة للاداء المهارات الحركية	تصور عقلي تركيز الانتباه	الثامن

النسبة المئوية لتوزيع الزمن على أبعاد البرنامج المقترح لتدريب المهارات النفسية

النسبة المئوية لأبعاد البرنامج	الزمن الكلي للبرنامج بالدقائق	أبعاد البرنامج
٢٤.٢%	٢٤٠	١. الاسترخاء العضلي
٢٤.٢%	٢٤٠	٢. الاسترخاء العقلي
١٢.١%	١٢٠	٣. التصور العقلي
١٢.١%	١٢٠	٤. التصور العقلي متعدد الأبعاد
١٢.١%	١٢٠	٥. تركيز الانتباه
١٥.١%	١٥٠	٦. التصور العقلي وتركيز الانتباه
١٠٠%	٩٩٠	المجموع

المعالجة الإحصائية

في ضوء أهداف البحث وفروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار "ت" T.Test.
- النسبة المئوية لمعدل التحسن.
- اختبار متوسط الفروق.
- معامل الارتباط.

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج

في ضوء أهداف الدراسة وفرضها يعرض الباحث ما توصل اليه من نتائج على النحو التالي :

- التعرف على فعالية البرنامج المقترح للمهارات النفسية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري
للأجابة على ذلك من خلال الجدول التالية: (٤)، (٥)

جدول (٤): دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية.

م	المتغيرات	القبلي (م)	القبلي (ع)	البعدى (م)	البعدى (ع)	م	ع	قيمة ت
١	تمرير الكرة على حائط ٣٠ الكرة	١٦,٣	١,٢٤	٢١,٠	٢,٠٤	٤,٥٩	١,٩٥	*٩,١
٢	تمرير الكرة على مرمي صغير	٧,٢	٠,٩٨٧	٥,٦٦	٠,٨٢	١,٦٦	٠,٨	*٧,١٧
٣	رمي كرة ثابتة ٣٥ م على دائرة	١,٧٢	٠,٨٧	٢,٥٩	٠,٥١	٠,٨٦	٠,٨٢	*٤,٠٣
٤	السيطرة على الكرة ٣٠	٤,٠٦	٠,٧	٦,٢٧	٠,٨٨	٢,١٩	٠,٨٥	*٩,٨٩
٥	تنطيط الكرة داخل دائرة	٣٧,٨	٣,١٢	٥٣,٤	٤,٤١	١٥,٣	٣,٦	*١٦,١
٦	تمرير الكرة بالرأس على دوائر متباعدة	١,٩٩	٠,٦٥	٢,٨	٠,٤١	٠,٧	٠,٦٧	*٤,٥٨
٧	تمرير الكرة بالرأس لأبعد مسافة	١١,٧	١,٤٥	١٥,٦	١,١٨	٣,٧٩	١,١٤	*١٢,٨
٨	تنطيط الكرة على الرأس	١٢,٥	١,٨٧	١٨,٨	٣,١٤	٦,٢٦	٣,٥٧	*٦,٧
٩	الجري بالكرة ٣٠	٦,٥٩	٠,٨٢	٥,٧٣	٠,٧	٠,٨٦	٠,٥١	*٦,٥
١٠	جري متعرج ٢٥ م	١٦,١	١,٠١	١٣,٩	١,٩٨	٣,٢٦	٢,٢١	*٥,٧

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

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

جدول (٥): دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية.

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

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

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية "تمرير الكرة على مرمي صغير - السيطرة على الكرة ٣٠ - تنطيط الكرة داخل دائرة - تنطيط الكرة على الرأس" وعدم وجود فروق دالة احصائياً في باقي المتغيرات.

- التعرف على نتائج فعالية البرنامج المقترح للمهارات النفسية في الارتقاء بمستوى الأداء الخططي:

للأجابة على ذلك من خلال الجداول التالية: (٦)، (٧)، (٨)

جدول (٦): دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات الخططية.

م	القياسات	القبلي (م)	القبلي (ع)	البعدى (م)	البعدى (ع)	م	ع	قيمة ت
١	خطة تبادل المراكز	٢.٤٦	٠.٦٣	٦.٧٢	١.٠٢	٤.٢٦	١.٣٨	*١١.٩
٢	خطة خلق المساحات	٣.١٩	٠.٩٣	٧.٥٩	٠.٩٨	٤.٣٩	١.٢٣	١٣.٧٢*
٣	خطة خلق مساحات واستبدالها بزميل	٢.٧٩	٠.٨٥	٤.٩٢	٠.٧	٢.١٢	١.١٨	*٦.٦٩
٤	الأداء الخططي الدفاعي	٣.١٩	٠.٨٥	٥.٥٢	٠.٩١	٢.٣٢	٠.٦١	*١٤.٦
٥	الضغط على المنافس	٣.١٢	٠.٩١	٥.١٢	١.٠٥	١.٩٩	١.٠٦	*٧.٢٥

قيمة ت الجدولية (٢.١٤) عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات الخططية قيد البحث.

جدول (٧): دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات الخططية.

م	القياسات	القبلي (م)	القبلي (ع)	البعدى (م)	البعدى (ع)	م	ع	قيمة ت
١	خطة تبادل المراكز	٢.٧٩	٠.٧٧	٤.٨	١.٣٣	٢.١٢	١.٥٠	*٥.٤
٢	خطة خلق المساحات	٣.١٩	٠.٦٧	٥.٢٦	٠.٧	٢.٠٦	٠.٧	١.٠٢
٣	خطة خلق مساحات واستبدالها بزميل	٢.٥٩	٠.٦٢	٣.٥٢	٠.٨٢	٠.٩٢	٠.٧	٢.٠٠
٤	الأداء الخططي الدفاعي	٣.٣٢	٠.٩٧	٤.٢٦	٠.٨٧	٠.٩٢	٠.٧	١.١٤
٥	الضغط على المنافس	٢.٩٩	١.١٢	٤.٠٦	٠.٨٧	٠.٩٢	٠.٧	١.٢٨

قيمة ت الجدولية (٢.١٤) عند مستوى (٠.٠٥).

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات الخططية ما عدا "تبادل المراكز".

جدول (٨): دلالة الفروق بين القياسات لكلا من المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات الخططية.

م	القياسات	المجموعة التجريبية (ن=١٥) (م)	المجموعة التجريبية (ن=١٥) (ع)	المجموعة الضابطة (ن=١٥) (م)	المجموعة الضابطة (ن=١٥) (ع)	الفرق	قيمة ت
١	خطة تبادل المراكز	٦.٧٢	١.٠٢	٤.٩٢	١.٣٣	١.٧٩	*٤.١٢
٢	خطة خلق المساحات	٧.٥٩	٠.٩٨	٥.٢٦	٠.٧	٢.٣٢	*٧.١١
٣	خطة خلق مساحات واستبدالها بزميل	٤.٩٢	٠.٧	٣.٥٢	٠.٨٢	١.٣٩	*٤.٩٦
٤	الأداء الخططي الدفاعي	٥.٥٣	٠.٩٢	٤.٢٧	٠.٨٨	١.٢٧	*٣.٨٦
٥	الضغط على المنافس	٥.١٣	١.٠٦	٤.٠٧	١.١٠	١.٠٦	*٢.٧٠

قيمة ت الجدولية (٢.١٤) عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق الى وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعتي ولصالح المجموعة التجريبية

- التعرف على نتائج فعالية البرنامج المقترح للمهارات النفسية في الارتقاء بمستوى المهارات النفسية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه):
للأجابة على ذلك من خلال الجداول التالية: (٩)، (١٠)، (١١)

جدول (٩): دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات النفسية.

م	المتغيرات	القبلي (م)	القبلي (ع)	البعدى (م)	البعدى (ع)	م ن	ع ف	قيمة ت
١	القدرة على الاسترخاء	٣٥.٠٦	٣.١٦	٤٣.٣٩	٢.٧٩	٨.٣٢	٣.٣٠	٩.٧٤
٢	التصور العقلي	٣٤.٢٦	١.١٥	٤٣.٦٦	١.٧١	٩.٣٩	١.٥٩	٢٢.٨٢
٣	تركيز الانتباه	٥.١٢	١.١٣	١٢.٥٣	١.٣٠	٧.٣٩	١.٩٥	١٤.٦٤

قيمة ت الجدولية (٢.٠٤) عند مستوى (٠.٠٥).

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات النفسية قيد البحث.

جدول (١٠): دلالة الفروق القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات النفسية.

م	المتغيرات	القبلي (م)	القبلي (ع)	البعدى (م)	البعدى (ع)	م ن	ع ف	قيمة ت
١	القدرة على الاسترخاء	٣٤.١	٣.١٧	٤٣.٣١	٣.٨٨	٠.١٣	٣.١٤	٠.١٦
٢	التصور العقلي	٣٤.٢٥	١.١٦	١.١٥	١.٩٠	٠.٢٠	٢.٠٨	٠.٣٧
٣	تركيز الانتباه	٥.١١	١.١٣	١.١٣	١.١٢	٠.٧	٠.٨	٠.٣٢

قيمة ت الجدولية (٢.٠٤) عند مستوى (٠.٠٥).

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات النفسية قيد البحث.

جدول (١١): دلالة الفروق القياسات البعدية لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية.

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية (ن=١٥) (م)	المجموعة التجريبية (ن=١٥) (ع)	المجموعة الضابطة (ن=١٥) (م)	المجموعة الضابطة (ن=١٥) (ع)	الفرق	قيمة ت
١	القدرة على الاسترخاء	٤٣.٣٨	٢.٨٠	٣٤.٣٠	٣.٨٩	٩.٠٧	٧.٣١
٢	التصور العقلي	٣٤.٦٦	١.٧٢	٣٤.٠٦	١.٩٠	٩.٦٠	١٤.٤٨
٣	تركيز الانتباه	١٢.٥٢	١.٣٠	١.٣٠	١.١٢	٧.١٣	١٦.٠٨

قيمة ت الجدولية (٢.٠٤) عند مستوى (٠.٠٥).

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

مناقشة نتائج البحث

١. مناقشة نتائج فعالية البرنامج المقترح للمهارات النفسية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري:

يتضح من دراسة وتحليل جدول (٤) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري لصالح القياس البعدي.

كما يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلي والبدي للمجموعة الضابطة في مهارات (تمرير الكرة على مرمى صغير - السيطرة على الكرة في ٣٠ ث - تنطيط الكرة داخل دائرة - تنطيط الكرة على الرأس- التمرير القصير - التمرير الطويل - ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة - تمرير الكرة داخل دائرة - الجرى بالكرة ٣٠ ث - الجرى المتعرج ٢٥ م).

وقد يرجع الباحث عدم التقدم في المستوى المهاري الى عدم ممارسة المجموعة التجريبية لبرنامج المهارات النفسية في حين قد حققت نفس المجموعة فروقا معنوية في مهارات (التمرير على مرمى صغير - السيطرة على الكرة في ٣٠ ث - تنطيط الكرة على الرأس) وقد يرجع الباحث هذا التقدم الى تأثير البرنامج النمطي التقليدي على مستوى الأداء المهاري.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة "ماجدة اسماعيل"، "محمد العربي" (١٩٨٣) وما أشارت إليه من أهمية كل من التدريب العقلي في تطوير واتقان المهارات الحركية.

كما تتفق مع دراسة "أحمد السويدي" (١٩٨٢) في أن تمرينات الاسترخاء العضلي الارادي بالإضافة الى تدريبات تركيز الانتباه في الأداء والتصور العقلي البدني أساساً هاماً من الاعداد النفسي للاعبين حيث تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم، وترفع الروح المعنوية، تعمق الاحساس والشعور بالنجاح والفوز وبالتالي تسهم في تحسين الأداء.

كما تتفق نتائج الدراسة مما أشار اليه ريتشارد RICHARD (١٩٩٤) من وجود فروق دالة احصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح المجموعة التجريبية والتي قد تعرضت لبرنامج التدريب العقلي.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه شمعون (١٩٩٦) نقلاً عن كل من "ماسيو" و"باجون" و"دورثي هاريس" و"سنجر" و"انتال" ان تدريب المهارات النفسية باستخدام التدريب العقلي المصاحب لتدريب المهاري يساهم في رفع مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة.

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشارت اليه نادية عبد القادر (١٩٨٧) بأن تدريب المهارات النفسية ذو فاعلية في تطوير المهارات الحركية.

يرجع الباحث التطور والتحسين الذي طرأ على عينة البحث الكلية (التجريبية والضابطة) في مستوى الأداء المهاري الى البرنامج التطبيقي للاعداد البدني والمهاري والخططي الذي طبق على المجموعتين.

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

وتدعم وتحقق نتائج هذه الدراسة الفرض الاول للبحث والذي ينص على وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

٢. مناقشة نتائج فعالية البرنامج المقترح للمهارات النفسية في الارتقاء بمستوى الأداء الخططي:

يتضح من دراسة وتحليل جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء الخططي لصالح القياس البعدي ، وقد يرجع هذا التقدم في المستوى الخططي الذي طرأ على المجموعة التجريبية نتيجة لتطبيق البرنامج المقترح للمهارات النفسية عليها.

كما يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في خطط خلق المساحة الخالية واستغلالها بواسطة زميل آخر وأيضاً في خطط الدفاع (المراقبة - والضغط على المنافس) ويعنى هذا أن استخدام البرنامج النمطي للارتقاء بمستوى الأداء الخططي لم يكن ذو فعالية الى حد كبير في التطوير والارتقاء ببعض الخطط قيد البحث.

وقد يعزو الباحث عدم التقدم في المستوى الخططي الى عدم ممارسة وتعرض المجموعة الضابطة لبرنامج المهارات النفسية في حين قد حققت في المجموعة فروقاً معنوية لصالح القياس البعدي في الخطة الهجومية (تبادل المراكز) ويرجع الباحث هذا التقدم الى تأثير البرنامج الخاص بالموسم التدريبي على مستوى الأداء الخططي.

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

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

كما يرجع الباحث التحسين الذي طرأ على المجموعة التجريبية الى تطبيق البرنامج المقترح للمهارات النفسية.

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

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

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

٣. مناقشة نتائج فعالية البرنامج المقترح للمهارات النفسية في الارتقاء بمستوى المهارات النفسية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه):

يتضح من دراسة وتحليل جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدي، ويرجع ذلك الى أثر برنامج المهارات النفسية في الارتقاء بمستوى

المهارات العقلية نظر لاحتواء البرنامج على مهارات الاسترخاء ومهارات التصور العقلي ومهارات تركيز الانتباه.

كما يتضح من دراسة وتحليل جدول (١٠) عدم وجود فروق إحصائية وبين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المهارات العقلية قيد البحث، ويرجع ذلك إلى عدم تعرض هذه المجموعة إلى برنامج المهارات النفسية.

كما تشير نتائج جدول (١١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه نيد فير Nideffer (١٩٨١) من أن تدريب المهارات النفسية باستخدام التدريب العقلي يؤثر بصورة إيجابية على مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارات التحكم في الجهاز العضلة والوصول إلى درجة التوتر المثلى التي تساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب.

كما تتفق النتائج مع ما أشارت هدى درويش ١٩٩٨ أن دمج تمارين الاسترخاء مع التدريب المهاري والبدني كان له أبلغ الأثر في تحقيق نتائج أفضل للقدرة على الاسترخاء.

كما تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج الدراسة التي قام بها وليد جبر ١٩٩٩ أن تدريب المهارات النفسية باستخدام التدريب العقلي ذو فعالية في تطوير مهارات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه.

ويرجع الباحث التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية إلى تطبيق البرنامج المقترح للمهارات النفسية.

كما يرجع الباحث هذا الفرق في النسب المئوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى البرنامج المهارات النفسية المقترح (الذي طبق على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة) كان له تأثير إيجابي على تحسن مستوى المهارات النفسية قيد البحث.

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

الاستنتاجات

١. برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في كرة القدم للمرحلة السنية قيد البحث.
٢. برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الارتقاء بمستوى الاداء الخططي والهجومى في كرة القدم.

٣. برنامج المهارات النفسية ذات فعالية ي ارتقاء بمهارات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه.

التوصيات

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

المراجع العربية والأجنبية

- إبراهيم، مفتي. (١٩٩٢). "دراسة تجريبية لفاعلية التدريب الطولي كطريقة جديدة في رفع مستوى خطط اللعب في كرة القدم". مجلة علوم وفنون، ٤ (٢). جامعة حلوان، القاهرة.
- بطرس، رزق الله. (١٩٩١). "اثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير الأداء المهاري في كرة القدم لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، القاهرة، مصر.
- جبر، وليد أحمد. (١٩٩٩). "استخدام التدريب العقلي في ضوء مستويات من القوة العضلية لتطوير أداء الهجمات البسيطة في سلاح الشيش". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين، الهرم، جامعة حلوان.
- الحريري، يحيى محمد زكريا. (٢٠٠٦). "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية على الذراعين على جهاز حضان القفز". مجلة نظريات وتطبيقات، (٥٩). كلية التربية الرياضية، أبو قير، الإسكندرية، القاهرة.
- راتب، أسامة. مفتي، ابراهيم (١٩٩٢). الأسس العلمية لتدريب السباحة. ط٢. دار الفكر العربي، القاهرة.
- رضوان، عصام الدين رجائي. (٢٠٠٥). "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق". مجلة نظريات وتطبيقات، (٥٦). كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير، الإسكندرية، القاهرة.

- السويفي، أحمد مصطفى. (١٩٨٢). "التعرف على أثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس جسمية ومستوى الاداء". رسالة دكتوراه غير منشورة، القاهرة.
- السيد، جمال عبد الناصر. (٢٠٠٦). "تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على فاعلية الأداء لناشئ كرة القدم". رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- شعلان، إبراهيم. مختار، حنفي (١٩٩٧). أسس بناء كرة القدم الشاملة. المكتبة الأكاديمية، القاهرة.
- شمعون، محمد العربي. (١٩٩٦). التدريب العقلي والتنس. دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد الحليم، عبد الباسط محمد. (٢٠٠٤). "تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم". مجلة علوم وفنون الرياضة، (٢١). كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٩٤). علم النفس الرياضي. دار المعارف، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٩٨). الاختبارات النفسية في المجال الرياضي. ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أبو عبدون، فاطمة. (٢٠٠٦). "تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري في كرة اليد لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية بالزقازيق". مجلة نظريات وتطبيقات، (٥٨). كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير، الإسكندرية، القاهرة.
- ماجدة، أسماعيل. (١٩٨٣). "اثر برنامج للتدريب العقلي على مستوى الاداء على جهاز القفز في رياضة الجمباز لطلبة التربية الرياضية". صحيفة التربية، (٤). القاهرة.
- مختار، حنفي. (١٩٩٧). برنامج التدريب السنوي في كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة.
- ميرفت، عاهد حسن ذيب. (٢٠٠٧). "تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الاداء لدى لاعبي تنس الطاولة". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الاردن.
- نادية، عبد القادر. (١٩٨٧). "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على رفع مستوى الاداء على عارضة التوازن في رياضة الجمباز". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية بالزقازيق، جامعة الزقازيق.
- Dietrich, herra. (1994). Principles of sport training sport verlay Berlin.
- Marten, K.A. & Hall, C.R. (1994). "The effect of mental imagery on intrinsic motivation – in wajak rejeski (ed)". Journal of sport psychology, (16). human kinetics publishers, Inc.

- Richard, H. (1994). Sport psychology, concepts and application, Wn. C. Brown 3 .Ed USA.
- Garcia Merita, ML. & Atienza, FL. Balagueri. (1998). video modeling and imaging traning as performace of tenins service of 9-12 year old children perceptual and motor skill. Oct.
- Subi, D. (1998). production guided imagery relaxation right.
- Subi, D. (1998). production guided imagery relaxation sight.
- Stuart, Barbor. & Terry, Orlick. (1998). Mental skill of national hokey players the journal of excellence mission statement.
- Lan, M.,CoCkeril. (2001). psychological Skill training for hammer throwers, Birmingham, Eng.
- Strabe, D. (1996). effect of mental imagery on psychological skill Miami university.
- Sang, MI. (1998) . the effectiveness of observationl learning and mental practice related to learning the one-hand free throw. UNI co., California, 177.
- Monette, Richart. (1998). Identification and analysisof the mental Imadery of SKI racers. UMI CO., Canada, 22. 23.
- Nideffer, R. M. (1992). Psyched Towin. Champaign, IL: Human Kinetics Hand Book of Research on Sport Psychology. New York: Macmillan.542-556.
- Cox, K. A (1996). Effect of Psychological Skills Training Program Competition Anxiety. Human Performance University of Organ.
- Roure, R. Collet; G. (2002). Deschaumes – Molinar, O; C. Delhomne ; Dittmer; and Vernet – Maury, Imagery Quality Estimated by Autonomic Response is Correlated to Sporting Performance Enhancement . Retrieved November, from the world wide. web: <http://www.ncbi.nlm.nih>.