

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الاداء المهاري والتوافق النفسي
لناشئي كرة القدم

إعداد
وسيم عقاب سليمان عبد

إشراف
د. محمود الأطرش
د. جمال شاكر

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية
بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية نابلس، فلسطين.

2015

أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الاداء المهاري والتوافق النفسي
لناشئي كرة القدم

إعداد

وسيم عقاب سليمان عبد

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 16 /4/ 2015 م، وأجيزت.

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

.....
.....

/ مشرفاً أولاً ورئيساً

- د. محمود الأطرش

.....
.....

/ مشرفاً ثانياً

- د. جمال شاكر

.....
.....

/ممتحناً خارجياً

- د. ثابت اشتيوي

.....
.....

/ممتحناً داخلياً

- د. قيس نعيرات

الإهداء

إلى شمس الحق التي سطعت على الأرض فملأتها نوراً وزينتها عدلاً معلماً البشرية
الأول سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى النور الذي أضاء لي درب النجاح، ومد لي يد الحنان فأسقاني منها حتى
ارتويت
أبي وأمي.

إلى من ملكت قلبي وأملنته بالحب زوجتي الغالية ...

إلى الذي لم ترى أعينه النور فلذة كبدي وقرّة عيني، ومنية نفسي أحمد...

إلى عمالقة الأرض ونور السماء، إلى أعظم ثلة ظهرت في الأرض، إلى الذين
استطالت رؤوسهم إلى السماء فلامستها، واقتربت السماء من رؤوسهم فتوجتها
جنود الحق وطلاب الحرية.

إلى هؤلاء أهدي عملي هذا.

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على معلم البشرية وهادي الإنسانية سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، أما بعد:

فإنني أحمد الله أن يسّر لي إنجاز هذه الرسالة وأتم عليّ نعمه ظاهرة وباطنه، فله الحمد والفضل والثناء الحسن.

وأقدم بجزيل الشكر والعرفان لمن قدم لي العون والمساعدة في هذه الرسالة، ومن قام بالإشراف على رسالتي الدكتور محمود الأطرش و الدكتور جمال شاكر، كما أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان لأعضاء لجنة المناقشة الدكتور ثابت اشتيوي والدكتور قيس نعيّرات.

وقبل أن نمضي نقدم أسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة، إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة، إلى جميع أساتذتي الأفاضل.

وأخيرا أشكر كل من أعانني على إخراج هذه الرسالة بهذه الصورة وكل من ساهم بمساعدتي بأي شكل كان، زملائي في عمادة شؤون الطلبة وأخص بالذكر الأستاذ موسى أبو ديه وكما أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى مركز شباب بلاطه إدارة ومدربين ولاعبين وجمهور لما قدموا لي من عون ومساعدة، وأشكر جزيل الشكر عمي الأستاذ نواف أبو شمله لما بذله من جهد في تدقيق هذه الرسالة، وادعوا الله لهم جميعا بالخير.

إقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان: أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الاداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم"

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's Name:

اسم الطالب: وسيم عقاب سليمان عبد

Signature:

التوقيع: 

Date:

التاريخ: ٢٠١٥/٤/١٦

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
ب	قرار لجنة المناقشة
ت	الإهداء
ث	الشكر والتقدير
ج	إقرار
ح	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
ر	فهرس الأشكال
ز	فهرس الملاحق
س	ملخص الدراسة
1	الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
5	مشكلة الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	أهداف الدراسة
8	فرضيات الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
10	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
11	أولاً: الإطار النظري
36	ثانياً: الدراسات السابقة
54	التعليق على الدراسات السابقة

58	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
59	منهج الدراسة
59	مجتمع الدراسة وعينتها
60	أدوات الدراسة
68	إجراءات الدراسة
69	متغيرات الدراسة
69	المعالجات الإحصائية
71	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
72	أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
79	ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
83	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
87	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
88	مناقشة النتائج
93	الاستنتاجات
95	التوصيات
97	المصادر والمراجع
97	المراجع العربية
104	المراجع الأجنبية
113	الملاحق
B	الملخص باللغة الإنجليزية

فهرس الجداول

الصفحة	الموضوع	الرقم
59	منهج الدراسة	1
60	توزيع عينة اللاعبين حسب المتغيرات المستقلة	2
63	معاملات الصدق الذاتي والثبات للاختبارات المهارية	3
64	توزيع أبعاد التصور العقلي في المواقف الرياضية الثلاثة	4
67	مفتاح تصحيح مقياس التوافق النفسي	5
73	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين في التصور العقلي والتوافق الأداء المهاري بحسب متغير نوع المجموعة في القياس القبلي	6
73	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين في التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري بحسب متغير مركز اللاعب في القياس القبلي	7
74	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين في التصور العقلي والتوافق الأداء المهاري بحسب متغير تصنيف اللاعب في القياس القبلي	8
74	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين في التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري بحسب متغير الخبرة في القياس القبلي	9
75	نتائج اختبار (T- test) لفحص أثر المجموعة على القياسات القبلية لمتغيرات التصور العقلي والتوافق النفسي، والأداء المهاري	10
77	نتائج اختبار التباين الأحادي لاستجابات اللاعبين على القياسات القبلية لمتغيرات التصور العقلي ، والتوافق النفسي، والأداء المهاري، وفقاً لمتغير مركز اللاعب	11

78	نتائج اختبار (T- test) لفحص أثر خبرة اللاعب على القياسات القبلية لمتغيرات التصور العقلي والتوافق النفسي، والأداء المهاري	12
79	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين في التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري بحسب متغير نوع المجموعة في القياس القبلي	133
80	نتائج اختبار التباين المصاحب (ANOVA) لاستجابات اللاعبين للمجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء تحييد القياسات القبلية	14
84	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين في التصور العقلي والتوافق الأداء المهاري بحسب متغير نوع المجموعة في القياس القبلي والبعدي	15
85	نتائج اختبارات للعينات (Dependent Sample t- test) المترابطة للمقارنة بين القياسات القبلية والبعديّة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري	16

فهرس الأشكال

الصفحة	الموضوع	الرقم
18	الأوقات المفضلة لممارسة التصور العقلي	1
31	المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة	2
33	المهارات الأساسية باستخدام الكرة	3

فهرس الملاحق

الصفحة	الموضوع	الرقم
113	اختبارات الخصائص المهارية	1
125	أسماء المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم	2
126	اثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الاداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم	3
132	الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول البرنامج التدريبي المقترح	4
144	أسماء المحكمين ببرنامج التصور العقلي	5
145	اثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الاداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم	6
148	أسماء المحكمين التوافق النفسي	7
149	استمارة استفتاء الخبراء	8
175	أسماء المحكمين بالبرنامج المهاري	9
176	توصيف اختبارات الخصائص المهارية	10
183	أسماء الأشخاص الذين قاموا بمساعدتي بتطبيق البرنامج	11
184	كتاب مركز شباب بلاطه	12

أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الاداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي

كرة القدم

إعداد

وسيم عقاب سليمان عبد

إشراف

د. محمود الأطرش

د. جمال شاكر

الملخص

هدفت الدراسة التعرف الى الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التصور العقلي والتوافق النفسي موضوع الدراسة، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة التجريبية، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي التقليدي في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة الضابطة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لفرضيات الدراسة، وتكوّن مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين في الضفة الغربية والمسجلين في الموسم الرياضي 2013/2014، حيث بلغ عدد الاندية 12 نادياً، أما عينة الدراسة فقد اقتصر على نادي مخيم بلاطة والتي تكونت من (24) لاعباً، إذ تعتبر العينة الحالية عينة قصدية، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث - في القياس القبلي، لم يؤثر متغير نوع المجموعة على التصور العقلي على القياس القبلي والتوافق النفسي، أي أن استجابات أفراد العينة لم تختلف باختلاف المجموعتين الضابطة والتجريبية.

- في القياس القبلي، كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الجري المتعرج بالكرة، ورمية التماس لأبعد مسافة، ودقة التمرير الأرضي القصير ولصالح المجموعة التجريبية وذلك عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

- في القياس القبلي، كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السيطرة على الكرة وفي ضرب الكرة بالرأس نحو الهدف ولصالح المجموعة التجريبية، وذلك عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

- في القياس القبلي، كانت الفروقات في متوسطات اللاعبين في متغيرات التصور العقلي، والتوافق النفسي، والأداء المهاري بأبعاده الخمسة لم تكن ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha = 0.05)$ تبعاً لمتغير مركز اللاعب و متغير خبرة اللاعب.

- في المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة، كانت الفروقات بعضها ذا دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.01)$ ولصالح القياسات البعدية عند متغيرات التصور العقلي، والجري المتعرج بالكرة، ورمية التماس لأبعد مسافة، كما كان بعض الفروقات ذا دلالة عند مستوى $(\alpha=0.05)$ عند متغيرات دقة التمرير الأرضي، والسيطرة على الكرة، وضرب الكرة بالرأس نحو الهدف ولصالح القياسات البعدية، أما الفروقات عند متغير التوافق النفسي لم تكن ذات دلالة إحصائية.

ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحث ضرورة التركيز على تعليم اللاعبين كيفية الاستفادة من استخدام البرامج النفسية في الفترة السابقة لبداية المباراة وذلك من خلال الأساليب المتعددة في هذا المجال حتى يمكن تحقيق أفضل نتائج، التأكيد على التدريب على المهارات النفسية وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الاداء سواء في التدريب أو المنافسات، وإجراء المزيد من الدراسات على المراحل السنوية المختلفة وعمل مقارنة بين استخدام البرامج النفسية للناشئين والكبار ومدى الاختلاف بينهم ومدى تأثير هذه البرامج على اللاعبين الناشئين والكبار.

الكلمات الدالة : التصور العقلي، الأداء المهاري، التوافق النفسي، كرة القدم، الضفة الغربية

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- فرضيات الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مقدمة الدراسة :

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة، وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف وما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه وأصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد مدرب كفاء يعتمد استعمال مختلف الأساليب والطرق العلمية واختيار أفضلها من اجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والعقلية والبدنية (علاوي، 1998).

وفي الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدربين الرياضيين نظرا لأهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية، فمهما كانت لياقة اللاعب عالية وبنيته الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الامكانيات الجسمانية واللياقة البدنية العالية، الذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يُمكن استعمال هذه الامكانيات في الاتجاه السليم الذي يخدم تحقيق الهدف، فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية (علاوي، 1998).

ان القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، وأن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم تعتمد المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها وإعطاء حصة اكبر لها في البرامج التدريبية، لكن ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريبات على التصور العقلي، فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني (علاوي، 1998).

وعليه فان القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء اذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني، وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة، ومن هنا تتضح أهمية البحث في استعمال التصور العقلي كوسيلة تساعد في تعلم المهارة وترسيخها لفترة طويلة واعتبارها جزءاً مسانداً ومكملاً لها (شمعون، 1996).

ويعد التدريب الحديث لمختلف الالعاب الجماعية عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين 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 بفكر جديد للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية (إبراهيم، 1997).

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخطية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن (الأطرش، 2009).

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، 1994).

ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخطي ومبادئه الى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية (راتب، 1991).

ويشير شمعون (1996) الى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي- الثقة بالنفس، 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 التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية الى جانب المهارات النفسية حتى يمكن تحقيق الإستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي، وعدم إغفالها حتى لا تعوق تحقيق الإنجاز على المستوى العالي.

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

يشير شمعون(1996) الى أن التصور العقلي يهدف الى تحقيق مستوى أفضل في الاداء بواسطة تطوير بعض المهارات النفسية، وزيادة القدرة على التثبيت والتحكم في الأداء لما له من دور هام وفعال في الوصول الى حالة الأداء المثالية لتحقيق الإنجاز ويعتبر من أهم طرق تطوير المهارات النفسية هي "الاسترخاء، التصور العقلي".

كما يشير "هارا" Harra(1982) إلى أن التصور العقلي يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد 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 اوستراندر Ostrander، سكرودر Schroeder (1987) أن التدريب العقلي وما يشتمل عليه من برامج يساعد على الأداء الأفضل حيث أن هذه البرامج تستخدم كل حواس الجسم للوصول الى أفضل أداء.

ويعتبر التوافق النفسي من المفاهيم الأساسية والمهمة في مجال علم النفس حيث " أن علم النفس هو علم دراسة توافق الفرد أو عدم توافقه مع متطلبات مواف حياته التي تمليها عليه طبيعته الإنسانية وهذا العلم يهتم بتوافق الفرد مع بيئته باعتبار أن السلوك الإنساني عبارة عن توافقات مع مطالب الحياة وضغوطاتها (زهران، 1994).

ويرى الباحث أن التوافق النفسي فهو: " القدرة على توافق الفرد مع نفسه وبيئته والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة لحياة يسعى إلى تحقيقها ومن خلال تفاعل الفرد مع أسرته وأقاربه يتعلم أنماطاً سلوكية تحدد ما سوف يكسبه فيما بعد في علاقاته وتفاعله مع الآخرين. (زهران، 1994) فالتوافق يعد مؤشراً على تكامل الشخصية، بحيث تكون قادرة على التنسيق وإيجاد حالة توازن بين حاجات الفرد وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، متصفاً بتناسق سلوكه وعدم تناقصه ومنسجماً مع معايير مجتمعه دون التخلي عن إستقلاليته مع تمتعه بنمو سليم، غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه وعلى هذا يعتبر التوافق معياراً للتفاعل الإجتماعي الناجح ودالاً عليه، حيث أنه للتعرف على مدى توافق الفرد نفسياً، ننظر الى مدى نجاحه في تفاعله الإجتماعي واتساقه معه، ويروي "فروم" أن الإنسان اجتماعي بطبعه وأن مشاكله في أغلبها ناتجة عن انفصاله عن مجتمعه.

مشكلة الدراسة:

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب لجامعة النجاح الوطنية (ذكور - إناث) للعبة كرة القدم واللعب للمنتخب الأولمبي الفلسطيني لأكثر من ثلاث سنوات والمشاركة معه في عدة مباريات دولية، واللعب في دوري المحترفين لعدة مواسم لنادي مؤسسة شباب البيرة وحالياً لنادي مركز شباب بلاطة، وإطلاعه ميدانياً على وحدات وبرامج بعض المدربين لاحظ بأن هناك قصور في الاهتمام بالنواحي العقلية للرياضيين بالمقارنة بالاهتمام الواضح بالإعداد البدني والمهاري والخططي، ومن أجل الارتقاء بالعملية التدريبية والأداء المهاري للمبتدئين، كذلك يرى الباحث ضرورة إستعمال أساليب مختلفة مصاحبة للتعليم المهاري ومن هذه الأساليب هو استعمال التصور العقلي لما يضيفه للاعب المبتدئ من خبرات ويساعد على تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات

الحركية، مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل، ومن هنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة مصاحبة للتدريب المهاري، من خلال منهج أعدده لهذا الغرض.

ويرى الباحث أن تطوير الأداء المهاري والبدني والخططي بدون استخدام التدريب العقلي من خلال تطوير بعض المهارات النفسية (الاسترخاء- التصور العقلي) في برامج إعداد اللاعبين على كافة المستويات فإن النتيجة تكون ليست بالدرجة المطلوبة، وقد أصبح التدريب عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب بمختلف جوانب الأداء، من خلال مؤثرات مخططة مؤهله مستقبلاً بصورة أكثر فاعلية ايجابية، وبحثي الحالي يهتم بإظهار مدى أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم، أثناء تخطيطي لهذا البرنامج مراعاة الأسس العلمية والتطبيقية عند تخطيط عملية التدريب والخاصة بالجانب البدني مع عدم إهمال الجوانب الأخرى (المهاري والخططي والنفسي)، لأن كل جانب من الجوانب الأخرى مكمل للآخر وقد اتبعت مبدأ التكرار والدوام وتبادل العمل بين المجهود والراحة المناسبة وعدد مرات التدريب بما يتلاءم مع الخصائص البدنية والمهارية والخططية والنفسية لعينة البحث، ومن هذا المنطلق اتجه الباحث الى هذه الدراسة والتي تهدف إلى التعرف على أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم.

أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة إلى النقاط الآتية:

1. ندرة الدراسات التي تتناول الجانب النفسي في أعداد برامج التدريب لدى لاعبي كرة القدم.
2. قد تكون الدراسة الأولى في (حد علم الباحث) التي استهدفت الى تنمية المهارات النفسية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم، الأمر الذي سينعكس ايجابياً على تطوير لعبة كرة القدم في فلسطين.

3. أهمية الجانب التطبيقي لبرنامج المهارات النفسية المقترح للإرتقاء بالأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين في مجال كرة القدم.
4. زيادة الاهتمام بالمهارات النفسية في إعداد لاعبي كرة القدم.
5. تأثير البرامج التدريبية للأعداد النفسي على لاعبي كرة القدم.
6. قد تساعد هذه الدراسة في التركيز على تنمية بعض المهارات النفسية والخططية وأثرها على الإنجاز، وذلك من خلال وضع اللاعب في ظروف المنافسة.
7. أن هذه الدراسة تفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المهارات النفسية وعلاقتها بجوانب المجالات المختلفة في كرة القدم (البدني، المهاري، الخططي).
8. تكمن أهمية البحث الى أن البرامج التدريبية لها دوراً هاماً في مجالات تأسيس لاعبي كرة القدم، حيث تهدف هذه البرامج الى ارتفاع مستوى كفاءة اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف المشابهة.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الأهداف الآتية:-

1. التعرف إلى الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التصور العقلي والتوافق النفسي موضوع الدراسة .
2. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة التجريبية .
3. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي التقليدي في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة الضابطة.

فرضيات الدراسة :

سعت الدراسة الحالية إلى فحص الفرضيات الآتية:-

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في القياس البعدي في التصور العقلي والتوافق النفسي تعزى لمتغير المجموعة .

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في التصور العقلي والتوافق النفسي للاعبين كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في التصور العقلي والتوافق النفسي للاعبين كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي .

مجالات الدراسة :

المجال البشري: لاعبي نادي مركز شباب بلاطة الرياضي (للناشئين).

المجال المكاني: تم إجراء الدراسة في مقر نادي مركز شباب بلاطة الرياضي.

المجال الزمني: تم إجراء الدراسة بتاريخ 2014/5/1 ولغاية 2014/7/1 في الموسم الرياضي 2014م.

مصطلحات الدراسة:

- التصور العقلي: بأنه تجسيد مواقف وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن. (حماد، 1998)

- **التصور العقلي:** بأنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة عن المهارة، وإعادة تكوينها بطريقة ذات معنى.(الأطرش، 2008)

- **التصور العقلي:** يقصد فيها الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على التصور العقلي الذي تم استخدامه في الدراسة. (*)

- **التوافق النفسي :** سعي الإنسان لتنظيم حياته وحل صراعاته، ومواجهة مشكلاته في اشباعاته واحباطات وصولاً إلى الصحة النفسية .(الأطرش، 2009)

- **التوافق النفسي:** يقصد فيها الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على التوافق النفسي الذي تم استخدامه في الدراسة. (*)

- **الأداء المهاري :** هي المهارات الأساسية الخاصة في لعبة كرة القدم، مثل السيطرة على الكرة- إستقبال الكرة - إمتصاص الكرة - كتم الكرة.(الأطرش،2010)

(*) : تعريف إجرائي

الفصل الثاني

الإطار النظري

الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً: التصور العقلي Mental Imagery:

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن إنعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق الفرد إدراكها، والتصور أكثر من مجرد الرؤية فهو يستخدم مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها. (أبو عبده، 2001)

والتصور هو إعادة تكوين أو إسترجاع الخبرة في العقل، ولا يقتصر التصور على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية، بل يتعدى ذلك الى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل، فعند إعداد إستراتيجية اللعب ضد منافس، فاللاعب قد يضع تصوراً لنقاط معينة في عقله، ويحاول أن يقوم بالاستجابة لها (شمعون، 2001).

ويشير علاوي الى أن التصور الحركي يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وأن التصور يحمل طابعاً مركباً ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية. (شمعون، 1996)

فالتصور أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة عقلية لذلك يفضل استخدام جميع الحواس اللمسية والسمعية، والحركية، بالإضافة الى البصرية ليكون أكثر فاعلية؛ كما أنه من المهم تجربة الإنفعالات المختلفة مثل التوتر، والغضب، الفرح أو الألم والإرهاق من خلال التصور حيث أنه يساعد على التحكم في هذه الإنفعالات أثناء المنافسة. (1988، weinlary)

بلوك (1981) عرف التصور البشري على أنه استخدام التخيل لتصور المواقف كواحد من أهم مواضيع العلوم المعرفية، فيشر (1986) يوضح بأن التصور هو لغة الدماغ بالمعنى الحقيقي لا يستطيع الدماغ في الحقيقة أن يحدد الفرق بين حدث مادي وفعلي، وبين التصور الحي لنفس الحدث، لهذا السبب التصور يمكن استخدامه عن طريق الدماغ ليثبت التكرار و التفصيل والتكثيف والوقاية لتسلسلات و مهارات رياضية هامة.

حسب (علاوي، 1994)، غالبا ما يعتقد بأن التصوير هو مرادف للتصور أو التجسيد، و لكن هذا غير دقيق، فالتجسيد أو التصور هو نوع من أنواع التصوير؛ ومعظم الرياضيين لديهم تصور حركي و كذلك بصري. ومن الغريب أن الرياضي يصبح أكثر مهارة إذا أصبح أكثر إحساسا، كما أن استخدام التصوير كتقنية للتدريب العقلي يسمح للمؤدبين بأن يرسموا في مخيلتهم بأن أداءهم سوف يكون بشكل متقن.

المبادئ الأساسية في تطبيق التصور في الرياضة:

- 1- مهارات التصور يمكن أن تتطور.
- 2- يجب أن يتحلى الرياضي بسلوك ايجابي له صلة بفعالية التصور.
- 3- التصور يصبح أكثر فعالية إذا استخدم من قبل رياضيين ماهرين.
- 4- معرفة كيفية الراحة شيء مهم لفعالية التصور.
- 5- هناك نوعان من التصور: الداخلي و الخارجي.(سميث، 1987)

كيف يعمل التصور العقلي على تسهيل الأداء:

هناك العديد من النظريات و أجزاء من الأدب حاولت تفسير كيف يعمل التصور لكن الأشهر بينهم هي نظريات العصبية-العضلية-النفسية و الرمزية و المعلوماتية.

النظرية العصبية-العضلية-النفسية (ذاكرة العضلات):-

تبين هذه النظرية بأن الرياضيين بينما يشاركون بالحركة الرياضية فان عقولهم تنقل دفعة إلى العضلات لتنفيذ الحركة، دفعات مماثلة تحدث في الدماغ والعضلات عندما يتخيل الرياضيون الحركات دون أدائها في الحقيقة، وبالتالي هذه النظرية تؤكد بأن الأحداث المصورة بأنها حية تنتج إثارة في العضلات شبيهة بما ينتج نتيجة القيام الفعلي و الحقيقي بالحدث، لذلك يجب على المدربين و الرياضيين أن يعرفوا بأن التصور العقلي يقوي من ذكريات العضلة عن طريق الحصول على استجابة العضلات في التسلسل الصحيح دون تنفيذ الحركة في الواقع.

نظرية التعليم الرمزي (مخطط عقلي) :-

في هذه النظرية التصور من الممكن أن يعمل كنظام تشفير يساعد الرياضيين ليكتسبوا أو ليفهموا أنماط الحركة، كل الحركات التي نقوم بها يجب أولاً أن تشفر في نظامنا المركزي الضيق، يجب أن يكون لدينا مخطط أو شفرة لنحول حركتهم إلى مكونات رمزية وبالتالي، نجعل الحركة مألوفة أكثر و أكثر تلقائية، على سبيل المثال، يستطيع لاعب الجمباز أن يستخدم التصور ليلمح لنفسه على العناصر الزمنية والمكانية المشاركة في أداء روتين عارضة التوازن (Smith,2009) (William, 2009).

نظرية المعلوماتية الحيوية:-

تخمن هذه النظرية بأن الصورة العقلية عبارة عن مكونات أو سمات مخزنة في ذاكرة العقل طويلة الأمد (Wrisberg 2000) عندما ينخرط الأفراد في التصور، فإنهم ينشطون خصائص محفزة تصف محتوى الصورة لهم و خصائص استجابة تصف ما هي ردود فعلهم على تلك المحفزات في ذلك الموقف، على سبيل المثال، تخيل تصويب كرة سلة تصويبه حرة في اللحظات الأخيرة من مباراة من الممكن أن يشمل خصائص إثارة عديدة كالشعور بالكرة في الرأس، منظر السلة وصوت الجمهور، خصائص الاستجابة لهذه الصورة من الممكن أن تشمل تشنج عضلي في اليد التي تم التصويب بها و زيادة العرق والشعور بالقلق ومشهد الفرحة عندما تلتف الكرة حول الشبكة، بناء على هذه النظرية ليسهل التصور العقلي من أداء الرياضيين فان خصائص الاستجابة يجب أن تكون نشطة بحيث يمكن تعديلها، تطويرها و تقويتها عن طريق الوصول مرارا إلى خصائص الإستجابة لحافز معين وتعديل هذه الاستجابات لتمثيل سيطرة كاملة وتنفيذ المهارة. (Hecker, 2008) (Smith, 2000).

خصائص التصور العقلي :

1. استخدام الخبرات السابقة وتصميم خبرة بشكل جديد، كما أن له القدرة على إعادة عرض الخبرة السابقة.

2. التصور خبرة حسية وعلى ذلك فان استخدام أكثر من حاسة ينمي القدرة على التصور.

3. لا يحتاج التصور الى مثيرات داخلية دون العودة للبيئة الأصلية .
4. للتصور أساس فسيولوجي يحدث بأجزاء الحواس الموجودة بالمخ، ولا تلعب أجزاء الحواس الطرفية دوراً في عملية التصور لذا فالتصور يعتبر وظيفة تذكر .
5. التصور يتميز بعدم الثبات وبأنه أقل وضوحاً من الإدراك السابق إدراكها، لذا يجب أن يبدأ التدريب على التصور بالأجزاء ثم الكليات لزيادة القدرة على الحفظ والاستيعاب (Vealey،1993)

أهمية التصور العقلي:

1. يساعد في وصول اللاعب الى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات .
2. يساعد اللاعب على تصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
3. يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل وتركيز الإنتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
4. يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
5. يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.
6. إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.
7. عند الإصابة يمكن مواجهة الألم باستعمال التصور العقلي وهذا مما يساعد على سرعة الإستشفاء (شمعون وآخرون،2001)

أنواع التصور العقلي:

يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين أساسيين هما:

- التصور الخارجي External Imagery:

يعد هذا النوع من التصور بصرياً أي أن اللاعب يرى أدائه من الخارج كما لو كان يشاهد فلماً سينمائياً ويوقفه ويتوقف عند نقط معينة من الأداء ليؤكد على الجوانب الفنية والمهارية الصحيحة. (شمعون وآخرون، 2001)

- التصور الداخلي Internals Imagery:

هو النابع من الداخل وهو الذي يرى اللاعب فيه نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي تريد مشاهدتها فقط عند تنفيذ مهارة، ويكون الدور الرئيسي للإحساس الحركي، والذي يكون له تأثير على باقي الحواس الأخرى، حيث يشعر الرياضي أثناء التصور بأنه داخل جسمه وأنه يقوم بالأداء ويشعر بالجسم يؤدي ولكن لا يرى جسمه نفسه وبذلك يسمح التصور الداخلي باكتساب الخبرة الحسية الصحيحة لتنفيذ المهارة المستخدمة. (راتب، 1995)

- عدم التصور :

يعنى عدم وجود أي نوع من التصور سواء الداخلي أو الخارجي ولكن اللاعب يمارس الخبرة التي يشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط، ويمكن ملاحظة ذلك في مرحلة الآلية في الأداء حيث لا يسترجع اللاعب الخبرات السابقة التصورية ولكن ممارسة الإحساس الحركي فقط (شمعون وآخرون، 2001)

توقيت استخدامات التصور العقلي:

أوضح كل من (راتب وآخرون، 2006؛ راتب، 2004؛ شمعون، 2001، شمعون والجمال، 1996، 2000، smith، 1990، orlick) أن استخدام التصور العقلي في أوقات معينة، يكون فيها التصور أكبر فائدة، وبالرغم من إمكانية استعمال التصور العقلي في أوقات متعددة، فإن هناك أوقات معينة يكون أكثر فائدة مثل:

1- قبل وبعد التمرين :

يمكن وضع منهج لممارسة التصور العقلي يكون قبل التمرين حيث يقوم اللاعب بتصوير المهارات والمواقف التي يتوقع حدوثها، كذلك يمكن ممارسة التصور العقلي بعد كل تمرين إذ يقوم اللاعب بمراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها .

2- قبل وبعد المنافسة :

يمكن استعمال التصور العقلي قبل المنافسة وذلك لغرض إعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله، حيث يبدأ بالتفكير بالأهداف واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة، مما يساهم في إستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل انطلاق المنافسة، وأفضل وقت لإستعمال التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه، فبعض اللاعبين يحب أداء التصور العقلي قبل انطلاق المنافسة بدقة واحدة، وبعضهم يفضل أداء التصور العقلي خلال ساعة أو ساعتين قبل المنافسة، وبعضهم يحب أداء التصور العقلي بواقع مرتين أو ثلاث مرات قبل المنافسة، ويمكن للاعب أداء التصور العقلي بعد المنافسة وذلك لغرض مراجعة المهارات والأداء الناجح، وذلك يسمح بوضوح الصورة العقلية، وتأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء، وكذلك مراجعة الأداء غير الناجح واختيار استراتيجيات مختلفة مناسبة .

3- الفترات البينية للمسابقة:

هناك العديد من المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للأداء يمكن للاعب الإستفادة منها للتصور العقلي للإعداد للأداء التالي (مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي والجمباز أو الغطس ... الخ) وهذه تعد فرصة مثالية لاستعمال التصور العقلي .

4- الوقت الشخصي:

يمكن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل أو أي مكان آخر بحيث يكون هادئ، وتزداد أهمية ذلك عند انقطاع اللاعب عن التمرين. ويفضل بعض اللاعبين ممارسة التصور العقلي قبل الذهاب للنوم، بينما يفضل البعض الآخر عمل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح.

5- الاستشفاء من الإصابة :

يمكن للاعب استعمال التصور العقلي خلال فترة الإستشفاء من الإصابة وذلك بمراجعة الأداء مما يجعله أكثر تهيؤاً عند العودة للعب، كما يمكن إستعمال التصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب، وذلك سوف يساعد على سرعة الإندماج مع بقية الزملاء عند العودة للممارسة مرة أخرى .

6- من أجل زيادة تركيز الانتباه:

يستخدم الرياضيون عادة التصور ليصل الحد الأقصى بحيث تكون طاقته مناسبة للعبة معينة، كذلك ليتصور جوانب عن المنافسة القادمة ليكون تركيز اللاعب المهاجم في كرة القدم تركيز عالي يحتاجونه ليكونوا ناجحين، إن أفضل الرياضيين عالمياً لديهم مهارات التصور مطورة جداً بشكل عال يستخدمون التصور يومياً ليحصلوا على ما يريدون من التدريب ولجعل مهاراتهم متقنة خلال حصص التدريب و لتصحيح التقنية و لتخيل أنفسهم ناجحين في المنافسات و لتعزيز ثقتهم بقدرتهم بأنهم قادرون على تحقيق الهدف المنشود، من خلال القيام بالتصور فإن هدفك المنشود يصبح حقيقة فيما إذا رسمت كل حواسك لتشعر بنفسك تنفذ المهارات بتقنية عالية، يساعد التصور في بناء نمط ايجابي يساعد في تعزيز الثقة بالنفس أيضاً و يساعد الرياضي بأن يؤمن بأنه قادر على القيام بأي مهارة في المنافسة الحقيقية، إن جودة التصور العقلي متحدة مع جودة التدريب الجسدي تزيد من الفعالية الكلية تجعلك أقرب إلى أحلامك. (Suinn, 1980)

7- تطوير مستوى الأداء:

انه من المهم أن نلاحظ بأن التصور العقلي لا يحل محل التدريب الجسدي، (Hale 2001) يحسن التدريب العقلي الأداء بشكل كبير أكثر من عدم التدريب على الإطلاق.

وبالتالي، نستطيع أن ننظر إلى التصور على أنه فيتامين مكمل بحيث انه إلى جانب التدريب الجسدي يمكنه منح الرياضيين علاوة في المنافسات، إن التصور العقلي قيم ليس لأنه بديل للتدريب الجسدي بل لأنه طريقة لتدريب العقل على الاتصال بالتدريب الفعلي للجسد، يمكن للتصور العقلي أن يكون مادة مفيدة للتدريب الجسدي عندما يكون الرياضيون منهكون أو قد تدربوا كثيراً أو مصابين. والشكل رقم (1) يوضح ذلك.

قبل / بعد
التمرين

قبل / بعد
المنافسة

الفترات
البيئية للاداء

الوقت
الشخصي

الشكل (1) يوضح الأوقات المفضلة لممارسة التصور العقلي

إستخدام التصور العقلي في الأداء الرياضي :

التصور العقلي يمكن استخدامه حسب الطرق الآتية لتحسين الأداء الرياضي:

1- **لرؤية النجاح:** الكثير من الرياضيين يرون أنفسهم يحققون أهدافهم على أساس منتظم، من خلال تأدية المهارات على أسس عالية من التقنية و كذلك رؤية نتاج الأداء المطلوب.

2- **للتشجيع و التحفيز:** قبل أو خلال حصة التدريب، استدعاء صور الأهداف لتلك الحصة أو لمسابقة مضت أو قادمة أو منافس يمكن أن تستخدم كمحفز تستطيع بشكل حي أن تذكرك بهدفك والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة كثافة التدريب.

3- **لجعل المهارات متقنة:** إستخدم التصور العقلي غالبا لتحسين تعليم المهارات المطلوبة أو تسلسلات المهارة، أفضل الرياضيين يحسون و يرون أنفسهم و هم يؤدون بشكل أمثل المهارات والبرامج و الأنماط أو الألعاب على أساس منتظم.

4- **لجعله مألوفاً:** يمكن إستخدام التصور العقلي بشكل فعال لجعلك مألوفاً مع كل أنواع الأشياء موقع مسابقة، مسار منافسة أو نمط لعبة معقد، أو خطة مسبقة عن منافسة، أو خطة تركيز على حدث، أو مقابلة عبر وسائل الإعلام، أو الإستراتيجية التي تخطط لإتباعها.

5- **لتمهيد الطريق للأداء:** إن التصور العقلي غالباً هو جزء داخلي من عملية إعداد مسبقة للمنافسة التي تساعد على تمهيد الطريق للقيام بأداء جيد، هذا يساعد على إخراج المشاعر المطلوبة قبل المنافسة و كذلك التركيز، كما يساعد أيضا على إبقاء الأفكار السلبية بعيدة عن التداخل في التركيز الإيجابي المسبق للعبة.

6- **لإعادة التركيز:** يمكن أن يكون التصور العقلي مفيداً في مساعدة الرياضي لإعادة تركيزه عندما تستدعي الحاجة، فعلى سبيل المثال، إذا كان التسخين بطيئاً فإن التصور أو الأداء الأفضل السابق أو التركيز الأفضل السابق في حدث ما يمكنه أن يساعد على إعادة الأشياء إلى مسارها الصحيح، كما أنك تستطيع إستخدام التصور كوسائل لإعادة التركيز خلال الحدث، عن طريق تخيل ماذا يجب عليك أن تركز و أن تشعر بذلك التركيز، يجب على الرياضي في التصور العقلي أن لا يركز على المخرجات بقدر أن يؤدي أداء جيد (Plessinger 2009) (Fletz 2000).

التغيرات التي تؤثر في القدرة على التصور العقلي:

1. الفروق الفردية في القدرة على التصور .
2. طبيعة التصور (من حيث التصور الداخلي أو الخارجي).
3. طبيعة نتائج التصور (من حيث التصور السلبي أو التصور الايجابي).
4. الأسترخاء (حيث الأسترخاء والتصور معاً أفضل من التصور فقط). (Subi,1998)

استخدام التصور العقلي لتحسين مستوى الأداء لدى لاعبين كرة القدم:

- **الإسترخاء:** حيث يفضل قبل ممارسة التصور العقلي أن يؤدي اللاعب بعض تمارينات الاسترخاء التي تعمل على قيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل، من حيث إرسال الإشارات العصبية إلى أجهزة الجسم.

- **الأهداف الواقعية:** يعتمد التصور العقلي على مهارة وضع وبناء الأهداف، ويجب أن تكون تمارينات التصور العقلي واقعية في حدود مستوى الأداء الفعلي للاعب، وإن كانت الأهداف تفوق مستوى اللاعب فيجب أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق.

- **الأهداف النوعية:** تتحقق الفائدة من التصور العقلي كلما كان مماثلاً للأداء الفعلي للمهارة، لذلك من المفيد تحليل الأداء إلى مراحل وأهداف نوعية، فعلى سبيل المثال إذا أراد لاعب كرة القدم أن يؤدي التصور العقلي لمهارة ضربة الجزاء فعليه أن يستحضر الصورة الفعلية من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية: الموقع الذي يؤدي عنده ضربة الجزاء، هل عند الزاوية اليمين أو اليسار أم عند منتصف الهدف؟ هل يتحرك عند الكرة أم ينتظر وصولها؟ ما هو المكان المقترح لسقوط الكرة؟ ما مقدار القوة المطلوبة لأداء الضربة الجزاء؟ ومن هو المنافس الذي يؤدي معه الضربة الجزاء؟ فكما كانت التفاصيل أكثر وضوحاً كان التصور العقلي أفضل، وكلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة كان التصور العقلي أكثر فعالية في التأثير على مستوى الأداء.

- **تعدد الحواس:** يعتبر تعدد الحواس من المبادئ العامة للتصور العقلي، حيث أنه كلما تمكن اللاعب من استخدام أكثر عدد من الممكن من الحواس أثناء التصور العقلي، يستطيع أن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء مما يساعده على تحقيق فائدة أكبر، وبشكل عام يجب مراعاة أن يكون التصور العقلي بنفس سرعة الأداء الفعلي، ولكن يمكن أن تتم عملية التصور العقلي بمعدل أسرع أو أبطأ من الأداء الفعلي في بعض الحالات كبدائية تعلم مهارة جديدة أو استخدام طريقة جديدة لأداء المهارة باعتبار أن انخفاض معدل السرعة للتصور يسمح للاعب باكتساب الإحساس الحركي الصحيح للمهارة، كذلك عندما يحتاج اللاعب للتخلص من بعض أخطاء الأداء أو يريد إدخال بعض التعديلات على النواحي الفنية للأداء، على أن تكون تلك خطوات مرحلية ويجب أن يتبعها التصور العقلي وفقاً لمعدل السرعة الفعلي للأداء في المنافسات.

- **الممارسة المنتظمة:** باعتبار أن التصور العقلي مهارة يحتاج إلى التدريب والممارسة والتكرار بانتظام ويساعد على تحقيق التصور العقلي في أي مكان وزمان، وهناك فروق كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية اللاعب والمهم في ذلك أن يستطيع الاحتفاظ بالهدوء، ولا يعاني من مصادر تشتت الانتباه، فيما أضاف شمعون،(2001) ويجب أن يكون تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء.

- **الممارسة باستمتاع:** التصور العقلي هو وسيلة يمكن أن يكون مصدراً للأفكار الإيجابية أو السلبية، والأهم في ذلك أن تكون مصدر استمتاع، ويجب عندما يشعر اللاعب بالملل التوقف فوراً، ويمارس أنشطة أخرى.(راتب وآخرون، 2006، راتب، 2004، راتب، 2000) وفي هذا المجال توصلت دراسة (Marten & Hall,1995) إلى أن المجموعة التجريبية والتي تدرت على أسلوب التصور العقلي أظهرت وقتاً أطول في ممارسة المهارة، ووضع أهداف كبرى لتحقيقها وهم أكثر التزاماً في برنامج التدريب عن المجموعة الضابطة.

الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي :-

هناك إلتباس بين مصطلح التدريب العقلي والتصور العقلي، حيث يتم استعمال مصطلح التدريب العقلي بطريقة مرادفة لمصطلح التصور العقلي،ولكن من الواجب الفصل التام بينهما.

فقد أوضحت سيون (Suinn,1980) ان التدريب العقلي لمهارة ما تتضمن ما يلي :

1. التفكير في المهارة .

2. الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات المهارة .

3. تصور لاعب محترف يؤدي المهارة بصورة مثالية .

4. تصور المهارة التي سبق أدائها بطريقة ناجحة.

إن الخطوات الأربعة السابقة تمثل التدريب العقلي، في حين إن الخطوة الرابعة تحديدا هي التي تمثل التصور العقلي للمهارة، وترى دورثي هاريس (Dorothy Harris) إن التصور العقلي هو

المرحلة الأولى من التدريب العقلي، وانه يتضمن القدرة على إستدعاء الصورة فقط، في حين إن التدريب العقلي يتضمن الايجابية في الصورة أو سلسلة الصور.

يتفق الباحث مع رأي سيون حيث يرى بأن (التصور العقلي هو جزء من التدريب العقلي)

فالتدريب العقلي يمثل الإستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات العقلية ومنها التصور العقلي في محاولة لتطوير الأداء، أما التصور العقلي فيمثل الوسيلة التي من خلالها تُنَجَز أهداف التدريب العقلي.

التصور العقلي في كرة القدم :

لقد ثبت أن التصور العقلي لأداء مهارة معينة قد يؤدي الى نشاط عضلي نتيجة للإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي الى العضلات العاملة، فاللاعب الذي يحاول إتقان مهارة من المهارات الأساسية أو خطة من الخطط الهجومية أو الدفاعية سواء كانت فردية أو جماعية فعلية بتكرار هذه المهارة أو الخطة عدة مرات كي يقوى ويدعم الممرات العصبية المسؤولة عن تحريك العضلات العاملة للمهارة أو الخطة، وعن طريق التصور يمكن تدعيم هذه الممرات العصبية وبالتالي يمكن استرجاع الصورة الذهنية لهذه المهارة أو الخطة، وذلك أما عن طريق مشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني لشخص متميز في هذا الأداء أو عن طريق اللاعب نفسه باسترجاع الصورة الذهنية للأداء المهاري أو الخططي (الأطرش، 2010)

ثانياً: التوافق النفسي

يعد التوافق النفسي من أكثر المصطلحات إستخداماً في العلوم النفسية والاجتماعية وقد إستخدم بمعاني مختلفة مثل (التكيف، التأقلم، الإنسجام) ومظهراً من مظاهر الصحة النفسية .

التوافق مفهوم مستمد من علم البيولوجي واستخدم تحت مفهوم التكيف وقد إستخدم هذا المفهوم في (Adaptation) المجال النفسي تحت مصطلح التوافق حيث يعني التآلف والإنسجام. (Adjustment) حاول البعض التفرقة بين مفهوم التكيف والتوافق فقد أشار البعض إلى ان

مصطلح "التكيف" يستخدم أساساً في معنى اجتماعي أي إنسجام الفرد مع بيئته المحيطة به، بينما يستخدم مصطلح "التوافق" على التآلف ما بين الفرد وذاته وبينه وبين البيئة المحيطة به، ومن الملاحظ أن هذا التمايز لا يعني الفصل بين المفهومين وإنما يجعل أحدهما متضمناً للآخر، كما أن هناك العديد من العوامل والمعايير التي تؤثر على التوافق ومن أهمها حاجات الفرد ودوافعه والبيئة المحيطة به بما تحتويه من مميزات وعلاقات بين الفرد وبين بيئته المحيطة به وعلى هذا الأساس إن للتوافق النفسي قطبين أساسيين هما الفرد ذاته والبيئة المحيطة به وغاية التوافق هو الوصول إلى علاقة إنسجام بين الفرد وبين بيئته المحيطة به. (الداهري، 2008)

حيث يشير عبدالفتاح (1994) أنه "حالة من التواءم والانسجام بين الفرد ونفسه، وبينه وبين بيئته، وتبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عند مواجهة موقف جديد أو مشكلة مادية، اجتماعية، خلقية أو صراعاً نفسياً، فإن عجز الفرد عن إقامة هذا التواءم والانسجام بينه وبين بيئته ونفسه، قيل إنه "سوء التوافق" أو معتل الصحة النفسية، ويبدو سوء التوافق في عجز الفرد عن حل مشكلاته اليومية على اختلافها عجز يزيد على ما ينتظره الغير منه، أو ما ينتظره من نفسه.

يتضمن هذا التعريف جانبين للتوافق هما: النفسي الداخلي بين الفرد ونفسه، والخارجي الاجتماعي بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها بما تحتويه من علاقات بين الأفراد في الأسرة والمدرسة والعمل وغيرها، ويوافق في ذلك "موسى" الذي يعرف التوافق بأنه: "العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفاً تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين البيئة من جهة أخرى (كراز وكباجة، 2008).

أما "الزيادي" فيرى أن التوافق هو: "القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة، تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء من جهة، ومن جهة أخرى القدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل من الفرد شخصاً نافعا في محيطه الاجتماعي،" فالتوافق مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج. (بو بكر، 2006)

وعلى الرغم من أن التوافق يعني تكوين علاقات نافعة ومثمرة في البيئة الاجتماعية الثابتة والرضا، فإنه دليل على مدى نجاح الفرد في اختيار أساليب فعالة لمجابهة متطلبات البيئة، وترى " صبره" أنه يشير إلى "وجود علاقة منسجمة مع البيئة، تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد، وتلبية معظم المطالب البيولوجية والاجتماعية، وعلى ذلك فالتوافق يشمل كل التباينات، والتغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إصدار العلاقة المنسجمة مع البيئة (علي، 2005).

وعليه فإن عمليات توافق الإنسانية تسعى لمقابلة متطلبين هامين هما:

- **متطلبات داخلية** : ناشئة عن التكوين الطبيعي للفرد ولها مطالب عضوية خاصة كالأكل، الشرب، الدفء والراحة، كما أن للإنسان حاجات اجتماعية معينة كالحاجة إلى التحصيل والحاجة لتقدير الآخرين.

- **متطلبات إجتماعية** : يتعلق بالتعامل مع الآخرين وينشأ بسبب المعيشة الجماعية، فلأبناء مطالب اتجاه الأبناء تتعلق بالتعامل مع الظروف الحياتية اليومية واحتياجاتها من مأكّل وملبس، وبذلك فالتوافق مفهوم إنساني يشير بشكل عام إلى نوع من المواءمة بين النفس ومتطلبات المواقف فيكون موقف الإنسان أكثر من مجرد تكيف الإنسان مع متغيرات البيئة؛ إذ قد يغير الإنسان في البيئة لتتوافق معه، فهو يتضمن تقبل الذات أساس التوافق الشخصي وتقبل الآخرين أساس التوافق الاجتماعي. (جاسم، 2004)

إتجاهات التوافق النفسي:

1. الإتجاه النفسي: هذا الإتجاه يتناول شخصية الفرد وسلوكه العام لأحداث التوافق والذي يتحقق بإشباع حاجات الفرد.

2. الإتجاه الإجتماعي: هذا الإتجاه يتناول العلاقات الإجتماعية ومسايرة معايير المجتمع الذي يعيش فيه وعوامل التنشئة الإجتماعية وعلاقة الفرد مع المحيطين به والروابط الأسرية وأوجه النشاط الإجتماعي للفرد.

3. **الإتجاه التكاملي:** هذا الإتجاه جمع ما بين الإتجاهين السابقين النفسي والإجتماعي باعتبار إن التوافق يحدث عن طريق التفاعل والتآلف بين حاجات الفرد والظروف الخارجية في البيئة، كما نسق هذا الإتجاه بين المتغيرات الاجتماعية والذاتية والتي تتمثل في العلاقات الاجتماعية التي تنشأ بين الأفراد واتجاهاتهم المختلفة وإمكانياتهم النفسية. (منى، 2009)

التوافق النفسي: يعرف على انه تفاعل الفرد مع بيئته المحيطة به وفقاً لقدراته وإمكانياته لإشباع حاجاته ورغباته وفقاً للظروف الخارجية التي تملئها عليه تلك البيئة.

التوافق النفسي هو " عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد والبيئة. (الداهري، 2008)

مؤشرات التوافق النفسي:

- 1- أن تكون نظرة الإنسان إلى الحياة نظرة واقعية.
- 2- أن تكون طموحات الشخص بمستوى الامكانيات.
- 3- إحساس بإشباع الحاجات والرغبات النفسية.
- 4- تطابق مفهوم الشخص أي ذاته مع واقعه الذي يعيشه وكما يدركه الآخرين.
- 5 - توافر جميع الإتجاهات الاجتماعية الإيجابية المرغوب فيها في المجتمع. (الداهري، 2008)

مجالات التوافق النفسي :

من خلال المصادر والمراجع العلمية الخاصة في مجال التوافق النفسي نجد أن مضمون التوافق بصفة خاصة لا يتحقق بشكل مطلق في مختلف جوانب حياة الإنسان بل يتجسد في عدة مجالات منها (التوافق الشخصي، التوافق الاجتماعي، التوافق الأسري، التوافق المهني، التوافق الصحي، التوافق المعرفي) والبعض قد صنفها إلى أربعة أصناف والآخر إلى ثلاثة إلا أن جميع الآراء تتفق على مجالان أساسيان للتوافق النفسي هما:-

أولاً: التوافق الشخصي يعد التوافق الشخصي بمثابة الشعور بالسعادة مع الذات والآخرين وإشباع معظم الحاجات والدوافع والرغبات والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة ويتأثر التوافق الشخصي بعدة اعتبارات منها:-

1- الصحة النفسية.

2- تحقيق الذات.

3- القدرة على مواجهة متطلبات الحياة.

4- إشباع الدوافع والرغبات والميول.

5- القدرة على مواجهة الشجاعة للواقع وعدم اليأس.

ثانياً: التوافق الإجتماعي يعرف التوافق الاجتماعي " بأنه الشعور بالسعادة مع الآخرين والإلتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الإجتماعية، والضبط الاجتماعي، وتقبل الآخرين في المجتمع كما أنه يتأثر بعدة اعتبارات منها:

1- إدراك الفرد لحقوق الآخرين.

2- تسامح الفرد مع الآخرين.

3- سلوكيات الفرد مع الجماعة.

4- الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.

5- القبول الاجتماعي والتكيف مع الآخرين (الداهري،2008).

ماهية التوافق النفسي الرياضي:

يعدُّ التوافق النفسي من المفاهيم المهمة والأساسية المتصلة بشخصية اللاعب وبصحته النفسية وعلاقته التكيفية مع الوسط البيئي والاجتماعي، إذ يختلف اللاعبون من حيث قدراتهم الجسمية والعقلية وإمكانياتهم الشخصية في شتى المجالات وطبقاً لمبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين (23) ويمر اللاعب قبل المنافسة بثلاث مراحل طبقاً لأعراض التوافق العام من حيث التقسيم الزمني لنشاط جزئيات الأدرينالين:-

1- مرحلة الإنذار: وتعد هذه المرحلة استجابة لعامل الشدة يرافقه سرعة ضربات القلب والتنفس

2- مرحلة المقاومة: يحاول الجسم فيها إصلاح ما سببته المرحلة الأولى.

3- مرحلة الإنهاك: إذا استمر موقف الشدة حتى بداية المباراة فإن الأعضاء تستنفذ قدرتها على التوافق وقد يتعرض لعدة أمراض منها الصداع وارتفاع ضغط الدم والأزمة القلبية، ومن أجل توافق اللاعب مع مواقف الحياة المختلفة سواء في التدريب أو المنافسة فإنه يستخدم أساليب توافقية مختلفة عندما تجابهه صعوبات في سبيل تحقيق أهدافه ومن هذه الأساليب:-

1- أسلوب المواجهة المباشرة.

2- أسلوب بديل ذات قيمة ايجابية .

3- أسلوب بديل ذات قيمة سلبية.

وقد عرّف التوافق النفسي الرياضي: بأنه قدرة اللاعب على خلق حالة من الانسجام والتوازن بينه وبين ضغوط البيئة الرياضية والاجتماعية والمادية التي يعيش فيها وذلك عن طريق التحكم بالبيئة أو الامتنال لها وإيجاد حل وسط بينهما.

عوامل التوافق النفسي:

يعمل الفرد على تحقيق التوافق النفسي ويلجأ في ذلك الى الأساليب غير المباشرة وهي:

1- التوافق النفسي ومطالب النمو: وهذا يعني تحقيق النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وثقافة مظاهره) جسميا - عقليا- انفعاليا- اجتماعيا (أما مطالب النمو فهي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيدا وناجحا في عمله.

2- التوافق النفسي ودوافع السلوك : وهذا يعني تحقيق التوافق النفسي ينبغي ان يتحقق إشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد

العوامل المؤثرة على التوافق النفسي الرياضي :

هناك جملة من العوامل التي تدخل ضمن التوافق وتؤثر عليه وربما تكون في بعض الأحيان هذه العوامل متداخلة فتؤثر على شخصية اللاعب ومن ابرز هذه العوامل :

1- الحاجات الأولية والحاجات الشخصية.

2- العوامل الفسيولوجية .

3- التعلم والطفولة وخبراتها.

4- القدرات العقلية .

5- العوامل الاجتماعية والثقافية.

6- مدى تقبل اللاعب للحقائق المتعلقة بقدراته الجسدية والشخصية.

أهم السمات الشخصية التي تشير الى التوافق:

هناك الكثير من السمات الشخصية التي تناولتها البحوث والدراسات ولعل من أبرزها ما يلي:

1- الثبوت الانفعالي: هي قدرة الشخص المتوافق على تناول الأمور بأناة وصبر ولا يستفز أو يستثار من قبل الآخرين ويتسم بالهدوء والرزانة ويثق به الناس.

2- اتساع الأفق: وهي الأفراد الفائقة على تحليل الأمور وفرز الايجابيات عن السلبيات ويميل إلى القراءة ويتابع المستحدثات في المجالات المختلفة.

3- التفكير العلمي: هي التوافق مع النفس ومع الآخرين ويتمثل في سلوكه القدرة على تفسير الظواهر والأحداث تفسيراً علمياً مبنياً على فهم المسببات وفهم القوانين التي تقيّم هذه الظاهرة.

4- مفهوم الذات: وتعد هذه السمة من السمات التي تشير إلى توافق الفرد من عدم توافقه فاذا كان مفهوم الذات عنده يتطابق مع واقعه أو كما يدركه الآخر يكون موفقاً .

5- المسؤولية الاجتماعية: وهي أن يحسن الفرد بمسؤوليته إزاء الآخرين وإزاء المجتمع بقيمه ومفاهيمه.

6- المرونة: ويعني أن يكون الفرد متوازناً مع تصرفاته أي بعيداً عن التطرف في اتخاذ قراراته في الحكم على الأمور، بمعنى آخر أن لا يكون مسائراً على طول الخط أو مغايراً على طول الخط، وكذلك يتمثل في سلوك الشخص المتوافق بعد الإعتمادية، الاستقلالية، إذ يتصف في بعض المواقف في الحياة أن يعتمد على شخص آخر وفي مواقف أخرى يكون للفرد استقلاليته.

الخصائص الشخصية للرياضي المتوافق نفسياً: إن شخصية الرياضي تمر بمراحل مختلفة من مرحلة الأشبال المبكرة إلى مرحلة المتقدمين التي يفترض فيها الرياضي أن يكون قد أصبح متوافقاً نفسياً مع الآخرين ويوجد لديه قدر كبير من التناسق في السمات التي تميزه عن الرياضي غير المتوافق نفسياً ومن هذه الخصائص:

1- التمتع بشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته وانسجامه مع معايير مجتمعه.

2- النمو السليم والغير متطرف في الإنفعالات.

3- الذاتية والاستقلالية والإبتكار والبحث عن ما هو جديد.

4- التمتع بالخبرة الروحية والتوحد مع الآخرين .

5- أن يتصف بالمسالمة وعدم الشعور بالإحباط .

6- عدم الإصابة بأي مرض من أمراض النفس - جسمية.

7 - الثبات الإيجابي والتفكير العلمي الشامل .

8- المساهمة الفعالة والايجابية في نشاطات المجتمع المختلفة.

9- التعاون والتكامل مع الفريق الواحد وان تكون الطموحات مناسبة لمستوى القدرات.

10- ان يتقبل الخسارة ويعمل على تجاوزها.(الحوري،2008).

ثالثاً: الأداء المهاري

المهارات الأساسية بكرة القدم:

يتطلب الوصول الى المستويات الرياضية العالية إعداداً متكاملًا من النواحي البدنية والمهارية والنفسية والجسمية، فقد توصلت كثير من دول العالم إلى أنسب الطرق والأساليب لتوجيه كافة الجهود العلمية الى طرق التدريب الرياضي لغرض الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لتحقيق الإعداد الشامل للرياضيين للوصول الى مواقع البطولة معتمدين في ذلك على ما إستحدثه العلم من الأسس والنظريات التي تتناسب مع طبيعة ونوع النشاط الممارس.

ويشير عبد القادر (2006) إلى أن تعلم المهارة الأساسية ليس هدفاً في حد ذاته، وإنما هي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وهذا يساعد اللاعب على أن يلاحظ بدقة تحركات زملائه أو منافسه في الملعب، وأن يتصرف تصرفاً سليماً أثناء المباراة، وقد أعطى الخبراء في مجال التربية الرياضية تعاريف عديدة عن مفهوم المهارات الأساسية.

حيث عرفها عبد الخالق (2000) نقلاً عن هرتس هي: "الخاصية الحركية للفرد الرياضي التي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي".

أما ماتيويس بولتوفسكي (Matthews Bolovski,1994) فيعرف المهارة على أنها "التنفيذ الفعال والآني للتمرين الذي يسمح بكسب نتائج جيدة في السباق الرياضي".

وتمتلك المهارات الأساسية أهمية كبيرة في الصراع وتؤثر بوضوح في النتائج النهائية ويجب تركيز هذه المهارات في المراحل الأساسية الأولى في العمل مع الناشئين للوصول إلى المستويات العليا،

إذ أنها تساعد على زيادة إمكانيات اللاعب والفريق الخططية وتوفير الثقة والاقتصاد في الأداء بجهد وقت أقل فضلا عن أداء المهارات على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة وتوقيت مناسب.

تقسم المهارات الأساسية بكرة القدم إلى قسمين :

أولا:المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة:

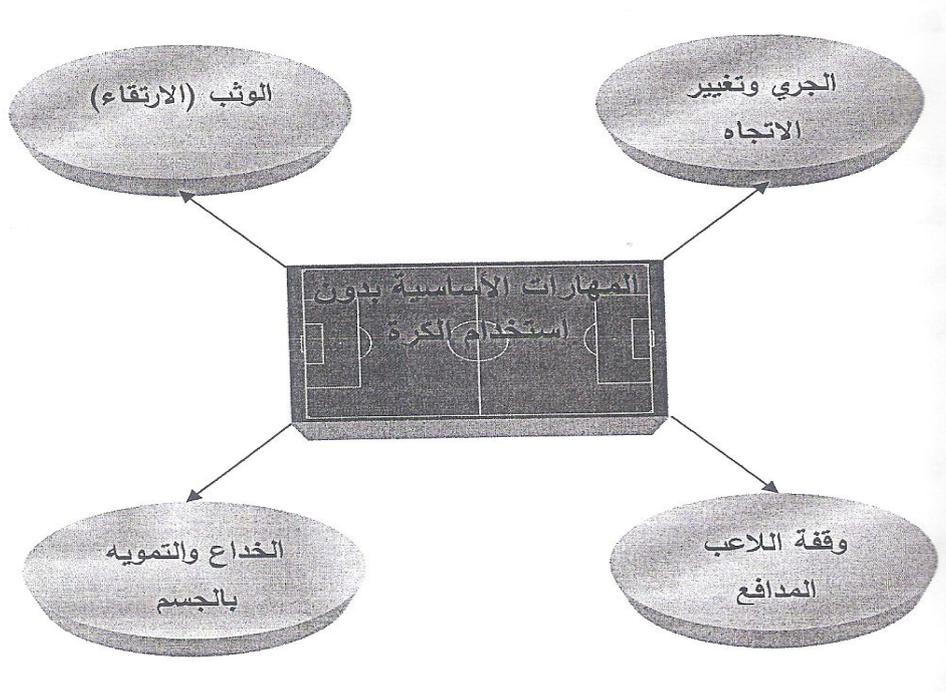
*الجري وتغيير الاتجاه.

*الوثب (الإرتقاء).

*الخداع والتمويه بالجسم.

*وقفة اللاعب المدافع.

والشكل رقم (2) يوضح المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة.



الشكل رقم(2): المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة

أولا:الجري وتغيير الاتجاه

يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المباراة، كما أنه يجري دائماً أثناء المباراة بدون كرة، ويذكر مختار (1995) بهذا الخصوص أن الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة خلال المباراة قليل مقارنة مع الجري بدون كرة في كل الاتجاهات فنلاحظ أن عمل اللاعب بدون كرة أكبر منه بالكرة حيث يدعم عبد اليمين (1996) بهذا العدد أن الوقت الذي يستغرقه اللاعب مع الكرة أثناء المباراة يتراوح من (60-150) ثانية، وهذا حسب وظيفته أما بقية المباراة يبذل في الدفاع والهجوم ومساعدة الزملاء.

ثانياً: الوثب

أصبح ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يحتاجها لاعب كرة القدم، ويقول رزق الله (1994) أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملاً مهماً جداً كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب ذلك حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب الى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جرياً أو بعد الجري جانباً أو خلفاً، حيث تطرق لها الباحث باعتبارها إحدى المهارات التي يحتاجها لاعب كرة القدم سواء كان مهاجماً أو مدافعاً يحتاج إلى القدرة على الارتقاء عالياً للقيام بضرب الكرة برأسه سواء كان للتصويب أو للتمرير للمكان المناسب.

ثالثاً: الخداع والتمويه بالجسم

من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديثة هو القدرة على أداء حركات الخداع بالجذع والرجلين ويقوم بالخداع والتمويه للاعبين الهجوم والدفاع على حد سواء، فيغير اللاعب المهاجم سرعته أو اتجاه جريه، أو الخداع بالجذع وذلك بأخذ خطوة جانباً ثم التحول إلى الجهة الأخرى، وهنا تظهر رشاقة وخفة اللاعب في التعامل مع متغيرات اللعب في التمويه والخداع من أجل إيجاد مواقف جديدة للتخلص وتفادي اللاعب المنافس حتى يحرز الهدف ويتحقق الانتصار (رزق الله، 1994)

رابعاً: وقفة اللاعب المدافع

لقد أصبح من الضروري في لعبة كرة القدم أن يأخذ اللاعب الوضعية الجيدة التي تتناسب وتساعد اللاعب على أن يحقق المهارات الأساسية للعبة بسرعة وخفة جيدة، يقف اللاعب مع فتح الرجلين وثي الركبتين، والارتكاز على مشطي القدمين، مع إحناء الجذع قليلاً للأمام ورفع الذراعين قليلاً

للجانبيين؛ ومن هذا الوضع يستطيع اللاعب أن ينطلق بسرعة نحو الكرة أو المنافس لمنعه من تخطيه بالكرة .

ثانيا:المهارات الأساسية باستخدام الكرة

*الجري بالكرة

*رمية التماس

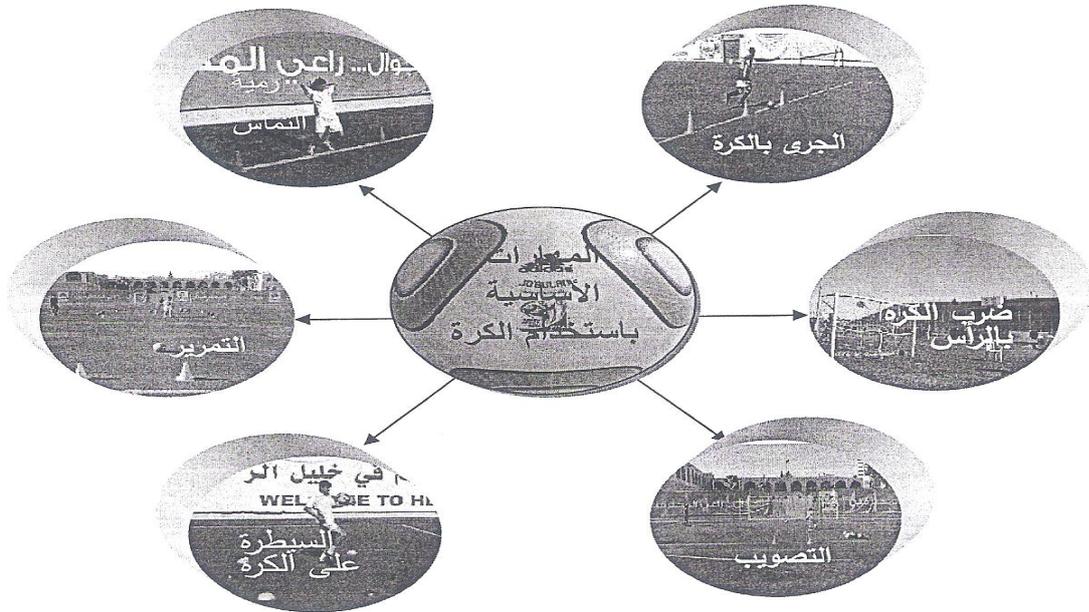
*التمرير

*السيطرة على الكرة

*التصويب

*ضرب الكرة بالرأس

والشكل رقم (3) يوضح المهارات الأساسية باستخدام الكرة



الشكل رقم (3) المهارات الأساسية باستخدام الكرة

أولا: الجري بالكرة

يذكر مفتي (1990) على أنه يجب أن يتقن اللاعب هذه المهارة جيداً حيث يقصد بها تحريك اللاعب للكرة مع سيطرته عليها كما أشار أيضاً بإمكانه الجري بالكرة عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير أو كذلك عندما يريد اللاعب التقدم في مساحة خالية أو لإبقاء الكرة مع الفريق وبصفة عامة يجب أن يخدم الجري بالكرة جميع مهارات كرة القدم سواء كانت هجومية أو دفاعية.. كما يؤكد عبده وإبراهيم (1985) أنه بالرغم من أن كرة القدم الحديثة ترمي إلى سرعة الأداء وتفضيل التمرير السريع عن الجري بالكرة لمسافات إلا أن استخدام الجري بالكرة ما زال لا غنى عنه في مواقف كثيرة من مباريات كرة القدم.

ثانياً: رمية التماس

يستأنف بها اللعب عند تجاوز الكرة بكاملها خط التماس سواء أكان على الأرض أم في الهواء، ويمكن أن ترمي إلى أي اتجاه، من النقطة التي خرجت فيها عن الخط، ويجب على اللاعب أن يستعمل كلتا يديه وأن يواجه الملعب في لحظة رمي الكرة، وأن يكون جزء من القدم إما على الخط التماس أو خارجه، وأن يرمي الكرة من فوق رأسه. (مانيل، 1989)

ثالثاً: التمرير

إن الانسجام والتفاهم بين أعضاء الفريق يعد من الأسس الضرورية لمتطلبات اللعب الجماعي الحديث والتي تفرض على اللاعبين حاجة أساسية؛ وهي امتلاكه للتمرير الدقيق والناجح للكرة بالقدمين أو بالرأس، مما يسهل الاستلام على اللاعب المستلم.

وينقسم التمرير إلى ثلاثة أقسام من حيث الطول وهي:

1. التمرير القصير ما بين (3-15) ياردة.
2. التمرير المتوسط ما بين (15-25) ياردة.
3. التمرير الطويل ما يزيد عن (25) ياردة. (جارلس هيوز، 1990)

ويرى الباحث بأن التمرير أول مستلزمات الإتصال الوثيق بين اللاعبين، ويؤدي إما بالقدم أو بالرأس لمسافات قصيرة أو طويلة، ولا يستطيع اللاعبون تنفيذ خطط اللعب البارعة إلا إذا وصل مستوى التمرير الى درجة كبيرة من الدقة .

رابعاً: مستوى السيطرة على الكرة وتشمل (إستلام الكرة، كتم الكرة، امتصاص الكرة)

تشمل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة أرضية أو بإحساس وشعور يجعله يتوقع سرعة الكرة وقوتها أو إتجاه سيرها وكيفية السيطرة عليها والتصرف بها، والسيطرة تعني إمتلاك الكرة والتصرف بها حسب ما يتطلبه الموقف في المباراة، وتعد من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها، لأن الفشل في السيطرة على الكرة يؤدي الى فقدانها، لأنه بدون إتقانه لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالتهديف أو المراوغة بطريقة صحيحة. (الوقاد، 2003)

خامساً: التصويب

يعد التصويب في المرمى واحداً من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق، فعن طريقه تحسم نتائج المباريات، وعلى اللاعب الجيد أن يستغل الفرص إذا أتيح له التصويب على المرمى؛ إن التصويب الناجح هو السلاح القوي الذي يجب أن يحمله الفريق أثناء المباراة، والتصويب يجب أن يتصف بالدقة والقوة، إلا أنه لا يشترط دائماً أن يتم التصويب بوجود كل الشروط ولكن الدقة هي أكثر الشروط أولوية وأهمية في تحقيق التصويب الناجح، وفي رأي الباحث أن مهارة التصويب على المرمى تعد من أهم المهارات الأساسية الواجب إتقانها لدى لاعب كرة القدم إن لم تكن أهمها العناصر المهارية إن لم نقل هي اللعبة في حد ذاتها، بحيث تشكل نسبة كبيرة لإرتقاء اللاعب مهارياً (Mischel, 1998, p47).

سادساً: ضرب الكرة بالرأس

يعتبر من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم، والتي يحتاج إتقانها الى تدريب قاعدي متواصل وتحت مختلف الظروف، بحيث يصبح أدائها ألياً، وتعود صعوبة هذا المبدأ الى كون ضرب الكرة

بالرأس يحتاج الى مقدرة فائقة على توقيت ملامسة الكرة للرأس في المكان الصحيح، بالإضافة الى الثقة الواجب توافرها عند اللاعب، وتستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس لأغراض ثلاثة هي :

1. التصويب.

2. التمير بين أفراد الفريق.

3. الدفاع عن المرمى .

ويرى الباحث أنه لكي يتقن اللاعب أداء ضرب الكرة بالرأس يجب أن يتدرب على ضبط التوقيت من جهة، وعلى الدقة في إختيار نقطة إتصال الجبهة بالكرة من جهة أخرى (Genson ,1994).

الدراسات السابقة

من خلال اطلاع الباحث على الأدب المشابه بالعديد من المراجع العلمية والدوريات تمكن من الوقوف على بعض الدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة فمنها الدراسات العربية والدراسات الأجنبية حيث قسمها الباحث إلى قسمين دراسات تناولت جانب التصور العقلي ودراسات تناولت التوافق النفسي، وسيقوم الباحث باستعراضها وفقاً للترتيب الزمني، والتعليق عليها.

1- الدراسات الخاصة بالتصور العقلي:

- قام أبو الطيب (2013) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى الشعور العقلي وعلاقته بالإدراك الحس- حركي لدى سباحي المنتخب الأردني، حيث تكونت عينة الدراسة من خمسة سباحين وخمس سباحات من المنتخب الأردني لموسم 2012، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث إلى أن هناك ارتباطاً مع بعدي الشعور البصري والشعور من منظور داخلي لدى أفراد عينة الدراسة الذكور والإناث، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتطوير قدرات الإدراك الحس- حركي عند السباحين لما لها دور في تطبيق الأحمال التدريبية المقننة لتلافي وصول السباح إلى مرحلة الإجهاد.

- قام عيد (2012) بدراسة هدفت التعرف الى الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (100) لاعب يمثلون المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن أندية جنوب الضفة الغربية للموسم الرياضي (2011/2012)، وهم يمثلون (10) أندية تم إختيارهم بالطريقة العمدية من أصل (58) نادياً، حيث تم إختيار (2) لاعبي هجوم، (4) لاعبي وسط، (4) لاعبي دفاع من كل ناد، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي نظراً لملائمته لأهداف الدراسة عن طريق الإختبارات البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة، القوة العضلية، التحمل) والإختبارات المهارية (الجري بالكرة، رمية التماس، التمرير، السيطرة على الكرة، التصويب، ضرب الكرة بالرأس)، وبعد جمع البيانات تم تحليلها بواسطة برنامج الرزم الحسابي (spss) للإختبارات البدنية (30) م عدو (4.23) ث، إختبار المرونة من الجلوس الطويل (2.93) سم، إختبار الجري المتعرج بطريقة بارو (22.88) ث، إختبار الوثب العريض من الثبات (185.76) سم، إختبار الجري المكوكي (55x5) م (53.67) ث.

- قام سيف بارغي (Seif- Barghi, etal, 2012) بدراسة التعرف إلى أثر برنامج للتصور العقلي على الإنجاز، لدى لاعبي كرة القدم النخبة، وتكونت عينة الدراسة من 88 لاعباً تتراوح أعمارهم ما بين 13-32 سنة تشتمل على مختلف الأعمار : 16 سنة فأقل، 17-19 سنة، 20-21 سنة، 22 سنة فأعلى، يشاركون في الدوري المحلي لمختلف الأعمار، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية مكونة من 69 لاعب والمجموعة الضابطة مكونة من 19 لاعب، وقد تكون البرنامج من عرض فيديوها وتشتمل على الأداء للتمرير، لمدة 8 أسابيع وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، فيما يتعلق في نجاح التمرير، بالإضافة إلى ذلك أظهرت النتائج أن التحسن كان لدى المرحلة العمرية 16 سنة فأقل و 21 سنة فأعلى .

- قام علي (2009) بدراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم وأستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لأهداف الدراسة

واشتملت عينة البحث على (50) لاعبا يمثلون أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة صلاح الدين وتم إجراء التجربة الرئيسية بتطبيق مقياس التصور العقلي ومن ثم اختبار دقة التهديد من ركلات الجزاء بكرة القدم، كما استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات الخام المستحصلة من العينة. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أهمية التصور البصري في زيادة دقة التهديد في كرة القدم، ويوصي الباحث بزيادة الاهتمام بالتدريب العقلي عند وضع مناهج التدريب للفرق الرياضية بكرة القدم.

- قام الأطرش (2009) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض النواحي الخطئية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية، تكونت عينة الدراسة من (15) لاعب للمجموعة التجريبية ، و(15) لاعب للمجموعة الضابطة لعام 2008م ولل فئة العمرية(15-17) سنة، وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وقد أشارت النتائج إلى أن هناك تأثيراً إيجابياً دالاً إحصائياً للبرنامج المقترح على تنمية المهارات الخطئية والنفسية لدى عينة الدراسة ، وفي ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها يوصي الباحث بتركيز التدريب على المهارات النفسية وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الاداء سواء في التدريب أو المنافسات.

- قام رحال (2009) بدراسة هدفت للتعرف إلى مستوى التصور العقلي لدى المنتخب العربي للمبارزة بالسيف من فئة الأشبال والناشئين وعلاقته بالإنجاز، وقد اشتملت عينة البحث على (80) لاعباً ولاعبة من (سنة) منتخبات عربية مشاركة في البطولة العربية الخامسة عشر التي أقيمت في عمان في الفترة بين 2008/7/29م و2008/8/4م، واستخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة لأغراض البحث، كما واشتملت أدوات هذه البحث على مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وأشارت نتائج البحث إلى أن مستوى التصور العقلي لعينة البحث كان وبحسب سلم التقدير المعتمد ضمن التقدير (المتوسط) أنه توجد علاقة ارتباط ايجابية دالة إحصائياً بين مستوى التصور بأبعاده جميعها وبين الترتيب النهائي لكل فرد من أفراد العينة

(الإنجاز) كما أظهرت البحث علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين أبعاد التصور العقلي ومكوناته مما ساعد الباحث على الخروج ببعض التوصيات أهمها: اهتمام بشكل أكبر بالتدريبات العقلية والمهارات العقلية من قبل مدربي ولاعبي المباراة العربية، وضرورة التركيز على التصور العقلي والمهارات العقلية في البرامج التدريبية المختلفة لرفع مستوى الأداء والإنجاز في المباراة.

- **قام الأطرش (2008)** بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) للإرتقاء بالأداء المهاري والخططي في كرة القدم، وتكونت عينة البحث من (30) من لاعبي نادي جنين للناشئين لعام 2008 وللفئة العمرية (15) سنة، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد استغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع أربع جلسات تدريبية في الأسبوع، وأشارت نتائج البحث إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي في كرة القدم ويوصي الباحث إستخدام برامج التدريب على المهارات أثناء التدريب على المهارات الأساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في كرة القدم نظراً لدوره الفعال في تطوير الأداء عموماً.

- **قامت ميرفت (2007)** بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات) والمدعم بوسائل تكنولوجيا على مواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه لدى لاعبي تنس الطاولة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، وتكونت عينة البحث من (22) لاعباً ولاعبة في الموسم الرياضي (2005-2006)، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث ان البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجيا له أثر إيجابي على تطوير الإسترخاء والتصور العقلي والحديث مع الذات، وكذلك ان البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجيا له أثر إيجابي على تطوير بعض المهارات النفسية كمواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه.

- **قام الحريري (2006)** بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم "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 والبعدي لكل من المجموعتين، وتكونت عينة البحث من (16) طالباً من طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث ان برنامج التدريب العقلي المقترح المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية أثر ايجابياً وبدلالة إحصائية 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 .

- قام السيد (2006) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج المهارات النفسية لناشئ كرة القدم وبمرحلة عمرية تحت (11) سنة، وتوصلت نتائج الدراسة 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.

- قام رضوان (2005) بدراسة 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 بالإستعانة بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام القياس القبلي البعد للمجموعتين؛ وتكونت عينة البحث من (36) طالب من طلاب الفرقة الرابعة اختياري أول ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، وكان من أهم النتائج ان البرنامج المقترح للتدريب العقلي أثر ايجابياً وبدلالة إحصائية على تطوير المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي - تركيز الانتباه) لدى أفراد المجموعة التجريبية وتفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في المهارات النفسية (قيد البحث) ومستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة الوثب العالي.

- قام عبد الحليم (2004) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (30) ناشئ كرة القدم، تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (15)

ناشئ، واستخدم الباحث مقياس التصور العقلي - مقياس القدرة على الاسترخاء - اختبار تركيز الانتباه، ومن أهم النتائج ان برنامج التصور العقلي أثر ايجابياً على دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم .

- قامت رانيا (2004) بدراسة هدفت التعرف إلى الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري وأفراد المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت برنامج التعليم المهاري المقترح باستخدام الفيديو، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، كما استخدمت تصميم المجموعات المتكافئة حيث اعتبرت كل مجموعة ضابطة للمجموعة الأخرى، واشتملت عينة الدراسة على طالبات الصف السابع الأساسي حيث بلغ عددهن (36) طالبة، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الدراسة استخدام التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري خلال الوحدات التعليمية لما له من تأثيرات واضحة وإيجابية في تعليم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وضرورة الاهتمام بتنمية التصورات العقلية والرؤية الإيجابية لأداء المهارات الحركية المختلفة من خلال استخدام طرق الاسترخاء التي تساعد على سرعة تعلم تلك المهارات واكتسابها .

- قام جبر (2004) بدراسة هدفت التعرف إلى فاعلية استخدام الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب للاعبين سلاح الشيش وأجريت الدراسة على عينة قوامها (2) لاعب من لاعبي سلاح الشيش، وقد توصلت أهم النتائج الى جود فروق بين القياس القبلي والبعدي في المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) لأفراد عينة البحث في اتجاه القياس البعدي كما أوضحت النتائج أهمية التدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلي لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الاستراتيجيات العقلية وتحقيق أكبر عائد في تطور الأداء المهاري.

- قام سالم (2004) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لدى ناشئ تنس الطاولة تحت (15) سنة. وتكونت عينة البحث من (6) لاعبين من ناشئ فريق تنس الطاولة الأوائل على الجمهورية، واستخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعة

واحدة، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث ان برنامج التدريب العقلي المقترح ذو فاعلية في تطوير المهارات الحركية والعقلية لناشئي تنس الطاولة .

قام حاتملة (2003) بدراسة هدفت التعرف إلى مدى تأثير استخدام برنامج التدريب بالتصور الذهني على تحسين أداء لاعبي التنس لناشئين ومدى استيعابهم وقدرتهم وتقبلهم في تطبيق البرنامج لتحسين المهارات الأساسية (الضربات الأمامية والخلفية) من حيث الدقة والتقنية لأداء الضربات، وتكونت عينة الدراسة من (17 لاعباً ولاعبة) وتراوح أعمارهم من 10-14 سنة مشاركين في مدرسة التنس الصيفية بعمان، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث في استخدام برنامج التدريب المتعلق بالتصور الذهني أظهر تقدماً دالاً لدى عينة البحث، وكان أكثر تقدماً دالاً أفراد المجموعة الأولى التي استخدمت برنامج التصور الذهني (الاسترخاء، التصور الذهني، مشاهدة الفيديو) من خلال نتائج الاختبارات البعدية لدقة وتقنية أداء الضربات الأمامية والضربات الخلفية. ويوصي الباحث على ضرورة إضافة برامج التدريب الذهني ووضع البرامج لمساعدة والطرق السيكولوجية الفعالة للبرامج التدريسية البدنية والمهارية الأساسية للألعاب المختلفة ولمختلف الأعمار.

قام عبد المحسن (2003) بدراسة هدفت التعرف إلى فعالية استخدام بعض المهارات النفسية " الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه" في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي للاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة كما استخدم الباحث القياس القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة، وأختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق نادي الجيش الرياضي لناشئين تحت (15)، وتكونت عينة البحث من (30) لاعباً، ومن النتائج التي توصل إليها البحث ان برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الإرتقاء بالمستوى المهاري والخططي والهجومى في كرة القدم للمرحلة السنية قيد البحث، وبرنامج المهارات النفسية ذات فعالية في إرتقاء بمهارات الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه .

- قام المارديني وأبو كشك (2003) بدراسة هدفت التعرف إلى مدى استقرار الحالة الإنفعالية ومدى تحسن أداء الطلاب للمهارات الأساسية في مساق كرة السلة، لطلبة كلية التربية الرياضية تحت تأثير تطبيق برنامج للتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري. وبلغت عينة الدراسة (28) طالباً من الطلبة الجدد بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، وقسمت العينة الى مجموعتين متكافئتين وزعتا عشوائياً بحيث قامت أحدهما بتعلم المهارات الأساسية لمساق كرة السلة بالتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري (التحكم بالكرة - دقة التمرير - التنطيط - سرعة المحاورة - التصويب من أسفل - سرعة رد الفعل)، بينما قامت المجموعة الثانية بتعلم المهارات الأساسية لمساق كرة السلة بالطريقة التقليدية المتعارف عليها في الكلية، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين فيما يتعلق بمستوى أداء الطلاب في المهارات الأساسية لمساق كرة السلة ومدى استقرار الحالة الإنفعالية للطلبة في الامتحانات العملية الثلاثة المقررة للتقييم العقلي في مساق كرة السلة، ولصالح المجموعة التجريبية .

- قام عبيدات (2002) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الانجاز في الوثب الطويل، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة الدراسة وقد تكونت عينة الدراسة من 120 تلميذاً من مدرسة معاذ بن جبل الثانوية الشاملة للبنين للصفوف السابع والثامن الأساسي، تم تقسيم عينة الدراسة الى مجموعتين متكافئتين الأولى (10) تلاميذ والمجموعة التجريبية طبق عليها برنامج التدريب العقلي والبدني، والثانية (10) تلاميذ كمجموعة ضابطة استخدمت التدريب البدني الاعتيادي، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على أنه يوجد برنامج التدريب العقلي والبدني تأثير ايجابي على تحسين مستوى الإنجاز لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك لصالح القياس البعدي وكذلك ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي لبعض متغيرات الدراسة، وقد أوصى الباحث بضرورة إعتداد برنامج التدريب العقلي مصاحباً للتدريب البدني واستخدام وسائل التدريب العقلي مثل الفيديو والتوجيه المباشر من المدرب والمدرس وتعميم نتائج هذه الدراسة على المدربين والعاملين في الأندية حتى يتسنى لهم الإستفادة منها .

- قام عبد العاطي وآخرون (2002) بدراسة بعنوان "تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب للناشئين تحت 17 سنة في الكرة الطائرة"، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها 30 لاعباً، واستخدم الباحثان الإختبارات البدنية واختبار قياس الإدراك بالزمن واختبار قياس الإرسال وبرنامج التصور العقلي كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن برنامج التصور العقلي قد أثر ايجابياً على نتائج اختبارات الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب بجانب الإعداد المهاري والبدني والخططي.

- دراسة فاطمة (2001) بدراسة هدفت التعرف إلى فاعلية التدريب العقلي في تحسين أداء بعض المهارات الهجومية لكرة السلة في مراحل التعلم، اختبرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة طنطا وتم تقسيمهم الى (6) مجموعات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي، وقد أشارت نتائج الدراسة الى أن التدريب العقلي ذو فاعلية في مراحل التعلم الحركي للناشئات، وضرورة الجمع بين التدريب العقلي والتدريب البدني.

- قام القوافر (2001) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري على الحركات الأرضية لتلاميذ المرحلة الأساسية، تكونت عينة الدراسة من (24) تلميذاً من تلاميذ المدرسة النموذجية - جامعة مؤتة للمرحلة الأساسية، وقد اختبرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية، واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين، وقد أشارت نتائج الدراسة الى أن المجموعة التجريبية قد حققت تطوراً ملحوظاً في تعلم واكتساب المهارات الأساسية وتفوقت على المجموعة الضابطة في جميع المهارات عدا مهارة الوقوف على الكتفين، وقد توصل الباحث بتوصيات أهمها ضرورة استخدام التدريب العقلي في برامج تعليمية كذلك اعتماد برامج التدريب العقلي الى جانب التدريب المهاري لما لها من فائدة في رفع مستوى الإنجاز.

قام كمال (2000) بدراسة بعنوان " تأثير تنمية الإنتباه والتصور العقلي على أداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (34) لاعب كرة طائرة تحت

19 سنة، واستخدم الباحث الإختبارات المهارية وبرنامج التدريب العقلي كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج، أن البرنامج التدريبي المقترح للانتباه والتصور العقلي له تأثير ايجابي دال إحصائياً على مستوى أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة .

- قامت نشوان (2000) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة، واشتملت عينة الدراسة على (32) طالبا جامعيًا من المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد. وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين، وقد أشارت نتائج الدراسة الى أن المجموعة التجريبية حققت تفوقا واضحا في تعلم المهارات الأساسية في الملاكمة، وقد أوصى الباحث بضرورة التأكيد على استخدام التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري لما له من تأثيرات واضحة وفاعلة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة، كذلك تنويع وسائل التدريب الذهني من خلال استخدام (التسجيل الصوتي والنماذج البصرية والتصور الحركي) بوصفه جزءا مكملًا وفعالاً مع التعلم المهاري .

- قام العقاد وسعد (2000) بدراسة بعنوان " تأثير البرنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم"، واستخدام الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها 22 ناشئاً، واستخدام الباحثان الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية مقياس القدرة على الإسترخاء والتصور العقلي وبرنامج التدريب العقلي كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الإسترخاء العضلي أدت الى تنمية القدرة على الإسترخاء كما أن برنامج التدريب العقلي أدى الى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لكرة القدم .

- قام الخياط (2000) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، والبالغ عددهم (45) طالباً، استخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لثلاث مجموعات، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن استخدام التدريب العقلي يؤثر تأثيراً إيجابياً على تعلم مهارة الإرسال بالتنس. حيث حققت المجموعتين التجريبتين مستويات

تطور في الإختبارات البعدية، وخرج الباحث بنتائج أهمها الوقوف على نتائج الدراسة تعد محاولة تقويمية لإعادة النظر في الوسائل التعليمية المستخدمة واقتراح إدخال وسيلة التعلم العقلية للمساعدة في التعلم والتطور لأداء مهارة الإرسال خلال الدروس التعليمية للتنس .

- قام عبد زين وآخرون (2000) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير التدريب العقلي على تطوير مستوى أداء مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة، حيث تكونت عينة الدراسة من (20) طالباً من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية، بجامعة بابل، وقد أختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو التصميم للمجموعتين. تم تقسيم عينة الدراسة الى مجموعتين متكافئتين الأولى تجريبية تخضع لبرنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني، والثانية ضابطة تخضع للبرنامج التدريبي الاعتيادي. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن المجموعة التجريبية حققت تطوراً وتحسناً أفضل من المجموعة الضابطة في تحسن مستوى الأداء المهاري لمهارة الإرسال الساحق.

- قام رور وزملائه (Roure, et al, 2000) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر التصور العقلي في تحسين مهارة الإرسال والإستقبال في كرة الطائرة، اشتملت عينة الدراسة على (40) طالباً قسموا إلى 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 هدفت إلى تحديد وتحليل عملية التصور العقلي للاعبي التزلج، طرح خلالها تساؤلين أولهما: ما هو نوع التصور العقلي الطبيعي المستخدم خلال عملية التدريب؟ والآخر هل هناك علاقة بين مكونات عملية التدريب العقلي وبين مستوى الأداء للأشخاص المطبق عليهم تمرين التصور العقلي؟ تكونت عينة الدراسة من (30) متزلجاً كان معدل أعمارهم (9- 15 سنة) قسموا الى مجموعتين للأداء واختبروا بإظهار وتحديد عمليات التصور العقلي وعملية تقدير مستوى الأداء خلال أدائهم 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 أن هناك نوعين من رموز التصور العقلي حققت فرقاً وكذلك وجدت علاقة إرتباطية بين مكونات عملية التدريب العقلي ومستوى الأداء البدني.

- قام **Kim (1998)** بدراسة هدفت التعرف إلى أثر ثلاثة أنواع من تعلم مهارة الرمية الحرة بيد واحدة، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من جامعة كاليفورنيا، قسمين الى ثلاثة مجاميع بالتساوي، الأولى ضابطة، والثانية استخدمت أسلوب الملاحظة الشخصية وأداء الحركة، والثالثة استخدمت أسلوب التدريب العقلي، قامت المجموعات برمي (30) رمية حرة بيد واحدة في اليوم الأول واعتبر اختباراً قلياً، وفي اليوم الثاني قامت المجموعات بالرمي على شكل 5،7،9، تكرارات لغاية (30) رمية. وفي اليوم السادس والثامن من الأداء لاحظ أفراد المجموعتين التجريبيتين أنفسهم من خلال أسلوب الملاحظة المستخدمين، وفي نهاية اليوم العاشر أكملت المجموعات الرميات الثلاثين من خلال أدائها 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.

- قام **Deborah and Beborah (1998)** بدراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام تقنيات التدريب العقلي لتطوير الإنجاز الرياضي لمتسابق التزلج الأرضي، وقد استخدم في هذه الدراسة متغيرات (الأثر النفسي لفعالية الدوران، الثقة بالنفس من خلال الرسم الحر على الورق) من حيث علاقتها بالإنجاز، وتكونت عينة الدراسة من (27) رياضياً تراوحت أعمارهم بين (10-18) سنة يمثلون منتخب الولايات المتحدة الأمريكية بالتزلج الأرضي، قسمت عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات، إثنان منها تجريبتان، وأخرى ضابطة، واستخدمت المجموعة التجريبية الأولى (الأثر النفسي لفاعلية المشي على الأرض) والثانية استخدمت (زيادة الثقة بالنفس من خلال الرسم الحر على الورق)، والثالثة الضابطة استخدمت تمارين إطالة رياضية فقط. وقد أسفرت النتائج عن المجموعتين التجريبيتين تحسن انجازهما في (القفز والدوران، إضافة الى زيادة الثقة بالنفس) مقارنة بالمجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (الأثر النفسي

لفاعلية المشي على الأرض) تطوراً أكثر مقارنة بالمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (الرسم الحر على الورق لزيادة الثقة بالنفس)، والمجموعة الضابطة التي استخدمت طرق الإطالة فقط .

- قام Sales (1998) بدراسة هدفت التعرف إلى تحديد الفروق بين قابلية التصور العقلي أثناء الأداء المهاري للاعبين الإفريقيين والأمريكيين، وقد توصل بنتائجه إلى عدم وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية التي تدرت تدريباً بدنياً من خلال الإعداد النفسي، والمجموعة الضابطة التي تدرت تدريباً تقليدياً في القياس البعدي.

- قام جراززا (Grazia، 1997) بدراسة هدفت التعرف إلى مدى فاعلية التدريب العقلي في تحسين الرقص الفني على الجليد، اشتملت عينة الدراسة على (27) متزحلقاً من المنتخب الوطني الأمريكي، وزعت العينة على ثلاثة مجاميع: المجموعة الأولى تدرت تدريباً عقلياً للتزحلق على الجليد، والمجموعة الثانية أعطيت ورقاً لرسم الحركات بشكل حر، والمجموعة الثالثة كانت ضابطة تدرت تدريباً بدنياً. ودلت نتائج هذه الدراسة على أن المجموعتين التجريبيتين اللتين استخدمتا كلاً الطريقتين في التدريب العقلي قد تحسنتاً بشكل معنوي قياساً بالمجموعة الضابطة التي تلقت التدريبات البدنية فقط .

- قام سترايب كريستوفر (1996) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير البرنامج المقترح على كل من المهارات النفسية الآتية (المهارات التصورية، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، الطاقة النفسية، إدارة الضغوط النفسية، بناء الأهداف) واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة التطوعية من الرياضيين بجامعة ميامي بالولايات المتحدة الأمريكية واشتملت عينة البحث على (49) رياضياً في مختلف الألعاب وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (25) لاعباً وأخرى ضابطة (24) لاعباً، وأداة القياس برامج للمهارات النفسية والتصوير ضمن المهارات محل الدراسة (6) مهارات واختبارات ومقاييس لقياس هذه المهارات، وأهم نتائج البحث أن التصور له تأثير إيجابي وواضح على تلك المهارات النفسية محل الدراسة .

- قام **Schamer (1996)** بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين التفكير العقلي والإدراك الحس حركي وأثرهما على مستوى الأداء لعدائي لاعبي المستويات العالية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وذلك على عينة من لاعبي الماراثون ذوي المستويات العليا بلغ قوامها (10) عشرة لاعبين، ولقد أشارت النتائج إلى أن استخدام استراتيجيات التفكير يؤثر بشكل فعال على الأداء وتطويره، وقد تم التوصية بضرورة الاهتمام ببرامج إستراتيجيات التفكير بجانب التدريب البدني من أجل تطوير الأداء، والمنافسة لدى عينة البحث وتقليل مستويات القلق من التسجيلات المسبقة .

- قام **مارتن وهول Martin & Hall (1995)** بدراسة هدفت لمعرفة أثر استخدام التصور الذهني في تحسين الدافعية الذاتية، وشملت عينة الدراسة من (39) طالباً وطالبة من جامعة Waterloo بكندا متطوعين لتعلم المهارات الأساسية للعبة الغولف، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم للمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية، ومن أهم النتائج ان المجموعة التي استخدمت التصور الذهني استمرت لفترة أطول في التدريب وأكثر مثابرة من المجموعة التي طبقت التدريب البدني فقط مما اظهر ارتفاعاً في مستوى الدافعية نحو لعبة الغولف لدى المجموعة التجريبية .

- قام "**انجريد Ungerleider (1995)** بدراسة وعنوانها "التدريب العقلي البدني لمتسابقى الميدان والمضمار" وهدفت هذه الدراسة التعرف إلى وضع برنامج للتدريب العقلي مع التدريب البدني، وكانت عينة البحث عبارة (10) لاعبين أولمبيين في مسابقات الميدان والمضمار، وكانت أهم النتائج هذه الدراسة ان تأثر اللاعبين بضعف التخيل أو التصور السلبي ولكن بعد الاسترخاء وتدفئة العضلات استطاع أحد اللاعبين استبدال التصور السلبي بالاجابي، وأصبح ذلك جزءاً أساسياً من تدريبه اليومي مما أدى الى رفع مستواه .

- قام **مارتن وهال (1994)** بدراسة هدفت التعرف إلى أثر التدريب العقلي على زيادة الدافعية للتدريب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية)، وتم تطبيق التجربة على (39) لاعب، واستخدم الباحث برنامج للتصور العقلي تم تصميمه للتدريب

على مهارة وضع الكرة في الحفرة خاص بالمجموعة التجريبية وبرنامج خاص بتمتية عنصر المرونة واللياقة الخاصة برياضة الجولف، واهم النتائج ان المجموعة التجريبية قضت وقتاً أطول في ممارسة المهارة عن المجموعة الضابطة وأن التدريب العقلي يمكن استخدامه في زيادة الدافعية والإستمرارية للتدريب.

- قام لاميراند، رايني **Rainey Lamirank (1994)** بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير كل من التصور العقلي والإسترخاء على مهارة التصويب في كرة السلة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (18) لاعبة من فتيات الجامعات، واستخدم الباحثان برنامج التصور العقلي والإسترخاء لتصحيح التصويب المخالف ومدته 13 أسبوع كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج ان التحسن المأمول لمجموعة التصور لم يحدث بينما كانت مجموعة لإسترخاء أفضل بصورة قليلة مما يؤكد على ضرورة تدريبات الإسترخاء مع برامج التدريب العقلي .

- قام سنجر وآخرون **Singer. Et al (1994م)** بدراسة هدفت التعرف إلى أثر التدريب العقلي في تنمية سرعة الأداء للمبتدئين والمتوسطين من لاعبي التنس، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (34) لاعب تنس، واستخدم الباحثون برنامج التدريب العقلي ومدته 3 أسابيع كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي له تأثير إيجابي على السرعة في اتخاذ القرارات وفي الإستجابة للإرسال والسرعة في التوقع، والدقة في توقع نوع ومكان الإرسال.

2- الدراسات الخاصة بالتوافق النفسي:

- قام خليل (2014) بدراسة هدفت للتعرف إلى دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لصغار الصم والبكم واستخدم الباحث المنهج الوصفي. وذلك لملائمته لأهداف الدراسة، وتكونت العينة (10) مربين من مدرسة صغار الصم والبكم بطريقة (الحصر الشامل). ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: نقص التجهيزات الرياضية وعدم كفاءة المربين في الجانب الرياضي ويتم تسطير البرامج الرياضية من طرق المركز في حد ذاته، وبعض المربين لا يراعون عوامل الفروق الفردية وأن أكبر معوق للنشاط الرياضي هو ضعف التجهيزات الرياضية.

- قام ساهي (2012) بدراسة هدفت التعرف إلى التوافق النفسي الإجتماعي لدى التلاميذ المعاقين جسماً، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لأهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (25) تلميذاً وتلميذة من المعاقين على أنهم معاقين في معهد السعادة، وكان مجتمع الدراسة يضم (72) تلميذاً وتلميذة، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن التلاميذ المعاقين جسماً يتمتعون بدرجة كبيرة من التوافق. وأن الفروق في هذا التوافق بينهم وبين أقرانهم الإعتياديين هي فروق طفيفة، لأن الوسط الحسابي الذي حصل عليه التلاميذ المعاقين جسماً يقترب إلى حد ما مع الوسط الحسابي الذي حصل عليه الإعتياديون، وفي ضوء نتائج البحث تقدم الباحث ببعض التوصيات منها: زيادة الإهتمام بالتلاميذ المعاقين جسماً من أجل المحافظة على هذا المستوى من التوافق، والإهتمام بهم بشكل مستمر عن طريق بناء المراكز التخصصية.

- قام النحاس (2011) بدراسة هدفت التعرف إلى الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق النفسي للأخصائي الرياضي بمديرية الشباب والرياضة بالدقهلية، وتم اختيار عينة عمدية قوامها (300) من الأخصائيين الرياضيين بمديرية الشباب والرياضة بالدقهلية وإداراتها المختلفة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة، وفي ضوء نتائج التحليل العاملي (تدوير مائل) وفي نطاق هذا البحث توصل الباحث إلى الإستنتاجات ومن أهمها تصميم مقياس نفسي يسمح بالتعرف علي مصادر الضغوط المهنية للأخصائي الرياضي بمديرية الشباب والرياضة بالدقهلية، تصميم مقياس نفسي يسمح بالتعرف علي أبعاد التوافق النفسي للأخصائي الرياضي بمديرية الشباب والرياضة بالدقهلية، وتوجد علاقة دالة إحصائية بين الضغوط المهنية وأبعاد التوافق النفسي لدي الأخصائي الرياضي بمديرية الشباب والرياضة بالدقهلية .

- قام حسين وعبد الليمه (2011) بدراسة هدفت التعرف إلى التوافق النفسي والإجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية بجامعة كربلاء، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة تساؤلات الدراسة، وتم إختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء القادسية بواقع (120) طالباً. وفي ضوء العمليات الإحصائية للمدارس الثانوية توصلت الدراسة إلى أن هناك فروق معنوية في واقع التوافق النفسي والإجتماعي لطلبة

كلية التربية الرياضية مما يدل على إختلاف مستوياتهم وقدراتهم وإمكانياتهم، وخرج الباحثان بعدة توصيات وكانت أهمها: الاهتمام بالإعداد النفسي باعتباره جزءاً من الإعداد العام (البدني والمهاري والخططي والنفسي).

- قام دياب(2010) بدراسة هدفت للتعرف إلى أثر الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت، وتكونت اختيارها بطريقة عشوائية. ومن أهم الإستنتاجات التي توصل إليها الباحث وجود فروق معنوية في التوافق النفسي والتوافق الشخصي بين الممارسين للأنشطة الرياضية، وغير الممارسين، وعدم وجود فروق معنوية في التوافق الإجتماعي بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية، ومن التوصيات التي يوصى بها الباحث زيادة اهتمام المسؤولين عن الأنشطة الرياضية في وزارة التربية والأندية الرياضية في دولة الكويت .

قام حمادي وآخرون (2008) بدراسة هدفت للتعرف إلى الفروق بين مبارزي سيف المبارزة وسلاح الشيش في اختبار التوافق النفسي، والتعرف على الفروق بين مبارزي سيف المبارزة وسلاح الشيش في مستوى الأداء أثناء المنافسة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لأهداف الدراسة، وتكونت عينة البحث من (20) لاعباً من لاعبي أندية محافظة ديالى بسلاح سيف المبارزة وسلاح الشيش والمشاركين في بطولة ديالى للناشئين بالمبارزة والبالغ عددهم (36) لاعباً، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المبارزة بسلاح سيف المبارزة وسلاح الشيش في محاور اختبار التوافق النفسي ولصالح لاعبي سيف المبارزة ما عدا المحورين (واقعية التفكير والمسؤولية الاجتماعية) حيث لم يظهر البحث وجود فروق بينهما، ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحثون إجراء بحوث في دراسة العلاقة بين التوافق النفسي ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي المبارزة في الأسلحة الثلاثة أثناء التدريب.

- قام الحوري (2007) بدراسة هدفت للتعرف إلى التوافق النفسي وعلاقته بالانجاز الرقمي في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة للاعبين الساحة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من المشاركين في البطولة (79)

لاعباً يمثلون أندية الدرجة الأولى في العراق من فئة المتقدمين وعددها (22) فريقاً. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ، وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التوافق النفسي بين لاعبي الركض القصير والمتوسط ولصالح لاعبي الركض المتوسط، ووجود علاقة ارتباط بين مستوى التوافق النفسي والانجاز لدى لاعبي الركض القصيرة والمتوسطة والطويلة، ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحث ضرورة تطبيق مقياس التوافق النفسي على اللاعبين بين فترة وأخرى للوقوف على مستوى توافق اللاعبين نفسياً للكشف عن اللاعبين الذين يحتاجون الى المساعدة في التوجيه والإرشاد .

- قامت عفاف (1990) بدراسة وعنوانها التوافق النفسي وعلاقته بالأداء في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية هدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي ومستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة وكذلك التعرف على الفروق بين الطالبات ذوات المستوى العالي في الاداء وذوات المستوى المنخفض في التوافق وقد بلغت عينة البحث (152) طالبة من المرحلة الرابعة وقد تم استخدام اختبار هيوم بل للتوافق النفسي والإجتماعي والإنفعالي والمنزلي والصحي وأشارت نتائج الدراسة الى وجود ارتباط إيجابي بين مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة (التمرير، الإرسال، الضربة الساحقة) ومجالات التوافق النفسي الأربعة، كما أشارت النتائج الى وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي المستوى العالي والمنخفض في الأداء المهاري في مجالات التوافق النفسي الأربعة المنزلي- الصحي- الإجتماعي.

قامت هناء (1990) بدراسة وعنوانها التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الاداء لمسابقات الميدان والمضمار. وقد هدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي ومستوى اداء مسابقات الميدان والمضمار كذلك وضع مقياس للتوافق النفسي للطالبات فضلا عن دراسة التباين بين مجموعات التوافق المرتفعة، والمتوسطة، والمنخفضة، في مستوى الاداء لمسابقات الميدان والمضمار وقد بلغت عينة البحث (169) طالبة في المرحلة الرابعة، وتم استخدام مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي وتم قياس مستوى أداء الفعاليات 100 م حواجز وعدو 200 م، ووثب طويل، ووثب عالي، ودفع الثقل، ورمي الرمح، وكانت من أهم النتائج وجود علاقة بين التوافق النفسي ومستوى الأداء في المسابقات وكان هناك تباين بين مجموعات التوافق الثلاثة .

قامت كوثر (1990) بدراسة التوافق النفسي وعلاقته بالأداء الحركي في التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة. وقد هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين التوافق النفسي ومستوى الاداء الحركي في مادة التمرينات لعينة طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (100) طالبة وكانت أدوات البحث والإختبار العلمي للعام الدراسي 80 - 1981 في تحديد مستوى الأداء الحركي للطالبات أما التوافق النفسي فقد تم تحديد درجته عن طريق إختبار هيوم بل للتوافق وبعد تحليل بيانات الدراسة تحليلا إحصائيا ظهر وجود علاقة إيجابية بين مستوى الأداء الحركي للطالبات. أما التوافق النفسي فقد تم تحديد درجته عن طريق إختبار هيوم بل للتوافق، وبعد تحليل بيانات الدراسة تحليلا إحصائيا ظهر وجود علاقة ايجابية بين مستوى الأداء الحركي للطالبات، في مادة التمرينات والتوافق النفسي لهن وكان التوافق المنزلي التوافق الاجتماعي هو أقوى المجالات التي ترتبط ارتباطا ايجابيا بمستوى الأداء.

التعليق على الدراسات السابقة :

- أولاً: التصور العقلي.

بعد استعراض الدراسات العربية والأجنبية توصل الباحث ما يلي:

- أغلب الدراسات السابقة اتبعت المنهج التجريبي ذو التصميم باستخدام المجموعة الواحدة، أو ذو المجموعتين (التجريبية - الضابطة) أو ثلاث مجموعات مثل دراسة كل من (سيف 2012، الأطرش 2009، الأطرش 2008، ميرفت 2007، الحريري 2006، رضوان 2005، عبد الحليم 2004، رانيا 2004، سالم 2004، جبر 2004، عبد المحسن 2003، المارديني، وأبو الكشك 2003، عبيدات 2002، عبد المعطي وآخرون 2002، فاطمة 2001، القوافز 2001، كمال 2000، نشوان 2000، العقاد وسعد 2000، الخياط 2000، عبد الزين وآخرون 2000، Schamer19961995, Srip ،Graza,1997 ، Sales 1998, ،Roure,et,al,2000 Christopher 1996 ,Singer al 1994 Lamirank1994,Rainy1994 ,Hall and (Marten 1995 , Hall and Marten1994).

- هناك بعض الدراسات التي إستخدمت المنهج الوصفي مثل دراسة كل من (علي 2009، رحال 2009، سيد 2006، حتاملة 2003، Monette 1998، Kim 1998، Deborah and ، Kim 1998، Monette 1998، حتاملة 2003، سيد 2006، Beborah 1998 ، Ungeleider1995)

- لقد تم إجراء الدراسات السابقة على عينات مختلفة مثل (لاعبين ولاعبات، طلاب وطالبات، ناشئين، مدراء، معلمين) .

- تناولت العديد من الدراسات السابقة مهارة التصور العقلي في لعبة كرة القدم مثل دراسة كل من (عيد 2012، Seif- Barghi 2012، علي 2009، الأطرش 2008، السيد 2006، عبد الحليم 2004، عبد المحسن 2003، العقاد وسعد 2000، Sales 1998).

- أجريت الدراسات السابقة على متغيرات مختلفة مثل (اللعبة، الخبرة في العب، مكان السكن، المؤهل العلمي، السنة الدراسية، التحصيل الدراسي).

- تتراوح حجم العينة وفي بيانات مختلفة من (2-120).

- اتفقت نتائج الدراسات السابقة على أهمية إستخدام الوسائل التعليمية في تعلم وتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في الألعاب الرياضية المختلفة، وهذا ما يتفق مع هدف الدراسة الحالية والتي تركز على أهمية إستخدام الأداء المهاري لمختلف الألعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة القدم.

- أكدت أغلبية الدراسات السابقة على أهمية استخدام التصور العقلي بأشكاله وأوقاته في تعديل الإستجابات الحركية للمتعلمين على مختلف مراحل التعلم .

- يلاحظ من الدراسات السابقة الإختلاف في عدد الفئات فتراوحت من 13-15 سنة، كما في دراسة الأطرش 2008.

- يلاحظ من الدراسات السابقة الإختلاف في مستوى أفراد العينة من مستوى الاحتراف، والناشئين، وكما يلاحظ الإختلاف في الأنشطة الرياضية مثل لعبة كرة القدم، السلة، الطائرة، التزلج، الجمباز، الهوكي، المبارزة.

- أظهرت نتائج الدراسات كافة ان جميع البرامج التدريبية المقترحة لها تأثير إيجابي دال على تحسين المتغيرات التابعة في الدراسات، كما ظهر من خلال الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية والضابطة، أنه كانت معظم النتائج دالة لصالح المجموعة التجريبية.

- إستخدم الباحثون تقنيات متقدمة ومتنوعة في سبيل توفر التصور العقلي المناسب لعينات البحث، كاستخدام أنظمة الفيديو والصور والأشكال التوضيحية، وقد جاءت نتائج الدراسات لتؤكد أهمية استخدام تلك الوسائل في تقديم تدريب عقلي ذو تأثير عقلي أفضل.

- تناولت الدراسات السابقة معالجات إحصائية متعددة مما أفادت الباحث في إستخدام الأسلوب الإحصائي المناسب.

ثانياً: التوافق النفسي

- استخدمت جميع الدراسات السابقة المنهج الوصفي مثل دراسة كل من (خليل 2014، ساهي 2012، النحاس 2011، حسين وعبد الليمة 2011، دياب 2010، حمادي وآخرون 2008، الحريري 2007، عفاف 1990، هناك 1990، كوثر 1990) وهذا ما اتفق مع المنهج المستخدم في الدراسة الحالية.

- تم إجراء الدراسات السابقة على عينات مختلفة (طلاب وطالبات، لاعبين، أخصائيين، مربيين، مدراء، مدربين)

- هناك دراسات أشارت الى ان درجة التوافق النفسي جاءت بدرجة كبيرة، مثل دراسة كل من (ساهي 2012، حسين 2011، حمادي وآخرون 2008).

- من خلال عرض الدراسات السابقة التي احتوت على أنشطة رياضية مختلفة مثل (كرة القدم، سلاح الشيش، المبارزة، الجري، ألعاب الميدان والمضمار).

- هناك بعض الدراسات التي تناولت رياضة المعاقين الخاصة بالتوافق النفسي مثل دراسة كل من (ساهي 2102، النحاس 2011).

الإستفادة من الدراسات السابقة :

أعانت الدراسات السابقة الباحث في :

- إختيار موضوع البحث.

- تحديد مشكلة البحث.

- إختيار المنهج العلمي المناسب .

- إختيار عينة الدراسة وحجمها .

- التعرف على الأداة المناسبة للدراسة .

- إختيار الإجراءات المناسبة الواجب إتباعها عند توزيع الإستبانة على عينة الدراسة .

- طرق المعالجات الإحصائية.

وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بالنقاط الآتية:

1- تعتبر الدراسة الوحيدة في حد علم الباحث التي تناولت متغيرات مثل (مركز اللاعب، الخبرة في اللعب، تصنيف اللاعب في الفريق).

2- شمول موضوع الدراسة الحالية على موضوعين حيويين في مجال التدريب الرياضي وهما (التصور العقلي، التوافق النفسي) وعدم اختصارها على موضوع واحد.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- إجراءات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

نتناول في هذا القسم عرضاً لمجتمع الدراسة، وعينتها كما نتناول وصفاً لأدوات الدراسة ودلالات الصدق والثبات المستخدمة بهذه الدراسة بالإضافة إلى متغيرات الدراسة وإجراءاتها، والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي عرض لذلك :

منهج الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي القائم على فحص أثر المتغير المستقل (برنامج التصور العقلي) على المتغيرات التابعة (الأداء المهاري في كرة القدم والتوافق النفسي).

جدول رقم (1): منهج الدراسة

الاختبار البعدي	المعالجة	الاختبار القبلي	المجموعة
اختبار التصور العقلي، ومقياس التوافق النفسي، واختبارات الأداء المهارة في كرة القدم	برنامج التصور العقلي	اختبار التصور العقلي، ومقياس التوافق النفسي، واختبارات الأداء المهارة في كرة القدم	التجريبية
اختبار التصور العقلي، ومقياس التوافق النفسي، واختبارات الأداء المهارة في كرة القدم	البرنامج التقليدي	اختبار التصور العقلي، ومقياس التوافق النفسي، واختبارات الأداء المهارة في كرة القدم	الضابطة

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين في الضفة الغربية والمسجلين في الموسم الرياضي 2013/2014، حيث بلغ عدد الاندية 12 نادياً، أما عينة الدراسة فقد اقتصر على نادي مخيم بلاطة والتي تكونت من (24) لاعباً، إذ تعتبر العينة الحالية عينة قصدية، وينسجم إختيارها مع خصائص حجوم العينات في البحوث التجريبية، والجدول (2) يبيّن توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة.

جدول رقم (2): يوضح توزيع عينة اللاعبين حسب المتغيرات المستقلة

النسبة المئوية %	العدد	المتغيرات المستقلة	
45.8	11	دفاع	مركز اللاعب
37.5	9	وسط	
16.7	4	هجوم	
79.2	19	أقل من 3 سنوات	سنوات الخبرة
20.8	5	من 3-5 سنوات	
50	12	لاعب أساسي	تصنيف اللاعب في
50	12	لاعب احتياط	الفريق
100	24	المجموع	

أدوات الدراسة:

في ضوء إطلاع الباحث على الدراسات السابقة والجهود التي تناولت موضوعات الدراسة (الأداء المهاري في كرة القدم، والتصور العقلي، والتوافق النفسي) تم استخدام ثلاث أدوات في الدراسة الحالية، وهي على النحو التالي:

أولاً: الإختبارات المهارية:

اشتملت الإختبارات المهارية على خمسة اختبارات، إذ أجمع العديد من الباحثين أن هذه الإختبارات تغطي أهم الجوانب المهارية في لعبة كرة القدم (خريبط، 1989؛ مختار، 1993) وتفصيل ذلك على النحو التالي:

1. اختبار الجري المتعرج بالكرة:

إن الهدف من هذا الإختبار قياس مهارة اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء الجري والمراوغة، ولإجراء الاختبار يستلزم وجود مضمار جري، وكرة قدم، وأقماع، وساعة إيقاف، وصفارة، وفي هذا الاختبار يتم رسم خطين أحدهما للبداية والثاني للنهاية بمسافة فاصلة تبلغ (26) متراً، أما المسافة بين الأقماع فتبلغ (2) متر.

يقف اللاعب عند القمع الأول وعند سماع الصفارة يجري بالكرة بأقصى سرعة بشكل متعرج بين الأقماع حتى يصل اللاعب الى القمع الأخير ذهاباً، ثم يعود جارياً بالكرة بطريقة مستقيمة للوصول للقمع الأول إياباً، وفي النهاية يتم تسجيل الزمن الذي استغرقه اللاعب.

2. اختبار رمية التماس لأبعد مسافة:

إن الهدف من هذا الإختبار قياس قوة اللاعب في رمي الكرة لأبعد مسافة، ولإجراء الاختبار يستلزم وجود ملعب كرة قدم، وكرة قدم، وشريط قياس. وفي هذا الاختبار يتم رسم ثلاثة خطوط على أبعاد (15) متراً، و(25) متراً، و(35) متراً، وذلك لقياس مسافة رمي اللاعب بسرعة وسهولة.

يقف اللاعب خلف خط التماس مباشرةً ماسكاً الكرة بيديه، ثم يرمي الكرة من خلف الرأس بالطريقة القانونية لأبعد مسافة ممكنة، ويعطى اللاعب (2) محاولة ولا تحسب الرمية غير القانونية، وفي النهاية تحسب المسافة بين خط التماس ونقطة سقوط الكرة، وتحسب للاعب أفضل المحاولات.

اختبار دقة التمرير الأرضي القصير:

إن الهدف من هذا الإختبار قياس دقة اللاعب في التمرير القصير، ولإجراء الاختبار يستلزم وجود ملعب كرة قدم، وكرة قدم، ونقطة لتحديد وقوف اللاعب عندها، ويوضع قمع على بعد (30) متراً من نقطة وقوف اللاعب.

يقف اللاعب عند نقطة الوقوف المحددة سلفاً ثم يقوم بركل الكرة محاولاً إصابة القمع، ويسمح للاعب بركل الكرة (8) مرات، ثم يحسب عدد المحاولات الناجحة التي أصاب بها القمع.

3. اختبار السيطرة على الكرة:

إن الهدف من هذا الإختبار قياس قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة والإحساس والتحكم بها، ولإجراء الاختبار يستلزم وجود ملعب كرة قدم، وكرة قدم، ورسم خطين واحد للبداية والثاني للنهاية بمسافة فاصلة تبلغ (40) متراً، وشريط قياس.

يقف اللاعب عند نقطة البداية، ومع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة لتتطيتها محاولاً الوصول مع التتطيط لنقطة النهاية مع ملاحظة الإستمرار بالتتطيط بكل خطوة، ويمنح اللاعب محاولتين، ويتم قياس المهارة من خلال تسجيل المسافة الفاصلة بين نقطة البداية ومكان فقدان اللاعب للكرة وسقوطها على الأرض وذلك إذا لم يصل الى النهاية، ويسجل للاعب أفضل محاولة.

4. اختبار ضرب الكرة بالرأس الى الهدف:

إن الهدف من هذا الإختبار قياس دقة اللاعب على توجيه الكرة نحو المرمى من خلال ركلها برأسه، ولإجراء الاختبار يستلزم وجود ملعب كرة قدم، وكرة قدم، حارس مرمى، وتحديد نقطة لوقوف اللاعب عندها والتي تبعد مسافة (7) أمتار عن المرمى، وتحديد نقطة وقوف للمدرب بمسافة تبعد عن اللاعب (5) أمتار.

يقف اللاعب عند النقطة المحددة له سلفاً، ويقف المدرب ومعه الكرة على بعد (5) أمتار من اللاعب، ثم يقوم المدرب برمي الكرة عالياً على رأس اللاعب، ويقوم اللاعب بضرب الكرة برأسه تجاه المرمى الذي يبتعد عنه مسافة (7) أمتار محاولاً إحراز هدفٍ، ويمنح اللاعب في هذا الإختبار (2) محاولات، ويسجل عدد المحاولات الصحيحة التي أحرز فيها اللاعب هدفاً.

صدق الإختبارات المهارية:

تم عرض قائمة الإختبارات المهارية الخمسة وتعريف المحكمين بأهدافها وكيفية قياسها، وكان المحكمون من كليات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس أبو ديس وجامعة فلسطين التقنية (خضوري) وبلغ عددهم (7) محكمين، وفي ضوء ذلك تم تلقي بعض الملاحظات والاقتراحات المتعلقة بكيفية تطبيق الإختبارات المهارية الخمسة، والمحق رقم (2) يوضح ذلك .

كما عمد الباحث الى احتساب صدق الإختبارات المهارية الخمسة باستخدام معاملات الصدق الذاتي، وسيتم إيضاح ذلك في البند المتعلق بثبات الإختبارات كون معامل الصدق الذاتي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

ثبات الإختبارات المهارية:

للتأكد من ثبات الإختبارات المهارية، قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الإختبار على عينة بلغ حجمها (10) لاعبين؛ خمسة منهم أساسيين وخمسة على مقاعد الاحتياط من ناشئي نادي بلاطة حيث تم استبعادهم من عينة الدراسة، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين خمسة أيام، وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين القياسين، وهذا بدوره يشير الى معامل الثبات، وبعد معالجة البيانات إحصائياً تبين أن جميع الإختبارات المهارية تتمتع بمعامل ثبات عالٍ.

أما صدق الإختبارات المهارية فقد تم استخراجها بطريقة حساب الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول (3) يوضح معاملات الصدق والثبات للإختبارات المهارية.

جدول رقم (3): معاملات الصدق الذاتي والثبات للإختبارات المهارية

الرقم	الإختبار المهاري	معامل الثبات (ر)	الصدق الذاتي
1.	الجري المتعرج بالكرة	0.94	0.97
2.	رمية التماس لأبعد مسافة	0.98	0.99
3.	دقة التمرير الأرضي القصير	0.87	0.93
4.	السيطرة على الكرة	0.99	0.99
5.	ضرب الكرة بالرأس الى الهدف	0.67	0.82

ثانياً: مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

استخدم الباحث مقياس مارتينز (Martenz, 1982)، ويحتوي أربعة أبعاد هي؛ التصور البصري والسمعي والإحساس الحركي والحالة الإنفعالية المصاحبة، وأضافت كل من فيالي ووالتر (Vealey & Walter, 1993) بعدين الى مقياس مارتينز هما التحكم الذي يتم تقييمه من خلال قياس تقدير

من خمس نقاط تبدأ من عدم التحكم الى التحكم الكامل، والتصور الداخلي من خلال عبارة تسأل عن كل خبرة بحيث إذا كان رؤيتها من داخل الجسم أو من خارجه بالإجابة بنعم أو لا، وقد قام بتعريب وتقنين هذا المقياس شمعون وإسماعيل (1996). وتم استخدامه في العديد من البحوث (شمعون، 1999)، (الأطرش، 2008)، (2010)، (رحال، 2009).

ومن الجدير ذكره ان الدراسة الحالية لم تورد البعد الثاني المضاف (مقياس التصور الداخلي) وإنما اكتفت بخمسة مقاييس هي؛ التصور البصري والسمعي والإحساس الحركي والحالة الإنفعالية المصاحبة والتحكم في الصورة.

يشتمل هذا المقياس على ثلاثة مواقف رياضية هي؛ الممارسة الفردية، والأداء في المنافسة، ومشاهدة الزميل، ويتم الإستجابة لهذه المواقف على أساس أبعاد التصور العقلي الخمسة سابقة الذكر، وعليه احتوى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي على (15) فقرة يتم الإستجابة عليها وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي، وال فقرات نوات أرقام (1، 6، 11) تقيس التصور العقلي البصري، والفقرات نوات أرقام (2، 7، 12) تقيس التصور العقلي السمعي، والفقرات نوات أرقام (3، 8، 13) تقيس التصور العقلي الحس حركي، والفقرات نوات أرقام (4، 9، 14) تقيس التصور العقلي الإنفعالي، والفقرات نوات أرقام (5، 10، 15) تقيس التصور العقلي للتحكم في الصورة، والجدول (4) يوضح توزيع أبعاد التصور العقلي المحتواة في المواقف الثلاثة بالإضافة الى كيفية احتساب الدرجة الكلية، والمعلق رقم (3) يوضح ذلك .

جدول رقم (4): توزيع أبعاد التصور العقلي في المواقف الرياضية الثلاثة

الرقم	الأبعاد	الموقف الأول	الموقف الثاني	الموقف الثالث	الدرجة الكلية
1.	البصري	—	+	—	+
2.	السمعي	—	+	—	+
3.	حس حركي	—	+	—	+
4.	الانفعالي	—	+	—	+
5.	التحكم بالصورة	—	+	—	+

صدق مقياس التصور العقلي:

تم توزيع عدد من النسخ الأولية على بعض مدرسي جامعة النجاح الوطنية وجامعة فلسطين التقنية وجامعة القدس أبو ديس في أقسام التربية الرياضية وعلم النفس وعلم الاجتماع، وبلغ عدد هؤلاء المحكمين (10) محكماً من ذوي الخبرة والإختصاص في القياس النفسي. وكان الهدف من ذلك ضمان فهم العينة لجميع الفقرات الواردة في الاستبانة وللتعرف على الصدق الظاهري، وبعد تلقي الملاحظات والاقتراحات ومناقشة بعض الأمور المتعلقة بفقرات الاستبانة تم تنقيح وتصويب فقرات الاستبانة في ضوء ذلك، والملحق رقم (4) يوضح ذلك .

وأشار لوش (Lawshe, 1975) الى أن صدق المحكمين يستهدف التعرف على الصدق الظاهري وصدق المحتوى للأداة، والأخير يمكن تسميته بالصدق المحتوى (Lawshe, 1975)، ويعكس هذا النوع من الصدق مدى تمثيل الأداة لجميع جوانب السمة أو المفهوم الفرضي التي تسعى الأداة لقياسه (Lawshe, 1975)، وأشار بينجتون (Pennington, 2003) الى أن هذا النوع من الصدق يمكن التعرف عليه إحصائياً واعتمد بينجتون (Pennington, 2003) في ذلك على معادلة لوش (Lawshe, 1975) والتي تعكس مدى اتفاق المحكمين على صلاحية فقرات الأداة، وذلك من خلال تقييمهم للفقرات وفقاً لثلاثة تصنيفات هي؛ ضرورة أن تبقى في الأداة، ومفيدة أن تبقى في الأداة ولكنها ليست ضرورية، وليست ضرورية أن تبقى في الأداة، ويرى لوش (Lawshe, 1975) أن الفقرة التي أجمع على ضرورتها أن تبقى في الأداة أكثر من النصف هي فقرة صادقة، وإحتساب ذلك استخدم لوش (Lawshe, 1975) المعادلة التالية:

$$\text{صدق المحكمين} = \{ \text{ح ض} - \text{ح ك} / 2 \} / \{ \text{ح ك} / 2 \}$$

ح ض: عدد المحكمين الذين اتفقوا على ضرورة ان تبقى الفقرة في الأداة.

ح ك: عدد المحكمين الكلي.

كما تم استخراج الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وسيتم إيضاح ذلك في البند المتعلق بثبات مقياس التصور العقلي.

ثبات مقياس التصور العقلي:

للتأكد من ثبات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الإختبار على عينة بلغ حجمها (10) لاعبين وهم نفس الأفراد في عينة الإختبارات المهارية، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين خمسة أيام، وتم استخراج معامل إرتباط بيرسون بين القياسين، وهذا بدوره يشير الى معامل الثبات، وبعد معالجة البيانات إحصائياً تبين أن ثبات مقياس التصور العقلي جيد وبقي بالعرض، إذ بلغ معامل الثبات (0.77). أما الصدق الذاتي لمقياس التصور العقلي فقد تم استخراجه بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وقد بلغ في هذه الحالة (0.88).

ثالثاً: مقياس التوافق النفسي:

قام كل من حمادي وإياد وناموس (2008) ببناء مقياس التوافق النفسي في المجال الرياضي، واحتوى المقياس على (45) فقرة، وكانت خيارات الإستجابة تتبع تدرج ليكرت الثلاثي (كثيراً، أحياناً، نادراً)، كما جاءت بعض الفقرات ذات صياغة إيجابية وهي ذوات أرقام (1، 2، 3، 5، 7، 8، 9، 10، 12، 13، 16، 24، 27، 28، 30، 31، 32، 33، 34، 36، 37، 38، 41، 44، 45) وأخرى ذات صياغة سلبية وهي ذوات أرقام (4، 6، 11، 14، 15، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 25، 26، 29، 35، 39، 40، 42، 43)، والجدول (5) يوضح مفتاح تصحيح مقياس التوافق النفسي، والملحق رقم (5) يوضح ذلك .

جدول رقم (5): مفتاح تصحيح مقياس التوافق النفسي

خيارات الإستجابة			الصياغة
نادراً	أحياناً	كثيراً	
1	2	3	إيجابية
3	2	1	سلبية

صدق مقياس التوافق النفسي:

تم توزيع المقياس بصورته الأولية والمحتوية على (45) فقرة على بعض محاضري جامعة النجاح الوطنية وجامعة فلسطين التقنية (خضوري) في أقسام التربية الرياضية والبالغ عددهم (7) من ذوي الإختصاص وكان الهدف من ذلك ضمان فهم العينة لجميع الفقرات الواردة في الاستبانة والتعرف على الصدق الظاهري، وبعد تلقي الملاحظات والاقتراحات ومناقشة بعض الأمور المتعلقة بفقرات الاستبانة تم تنقيح وتصويب فقرات الاستبانة في ضوء ذلك، كما تم استخدام معادلة لوش (Lawshe, 1975) للتعرف على الصدق الظاهري وصدق المحتوى للأداة. وأشارت نتائج التحليل الى أن جميع فقرات المقياس تمتعت بالصدق وهي ذوات أرقام، أما معاملات الصدق فتراوحت معاملاتها بين (0.63 - 0.91). أما معاملات الصدق للأداة الكلية فبلغت 0.85 وهذا المعامل بحسب لوش (Lawshe, 1975) قد اجتاز القيمة المحكية والبالغة 0.50، وعليه تمتعت أداة الدراسة بمعامل صدق جيد والملحق رقم (6) يوضح فقرات الاستبانة المتعلقة بالتوافق النفسي والملحق (7) أسماء المحكمين ورتبهم العلمية ومكان عملهم في الجامعات الفلسطينية.

كما تم استخراج الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وتم إيضاح ذلك في البند المتعلق بثبات مقياس التوافق النفسي.

ثبات مقياس التوافق النفسي:

للتأكد من ثبات مقياس التوافق النفسي، قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الإختبار على عينة بلغ حجمها (10) لاعبين وهم نفس الأفراد في عينة الإختبارات المهارية، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين خمسة أيام، وتم استخراج معامل إرتباط بيرسون بين القياسين، وهذا بدوره يشير الى معامل الثبات، وبعد معالجة البيانات إحصائياً تبين أن ثبات مقياس التوافق النفسي جيد وفي الغرض، إذ بلغ معامل الثبات (0.86). أما الصدق الذاتي لمقياس التوافق النفسي فقد تم استخراجه بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وقد بلغ في هذه الحالة (0.92)، وبذلك استقر المقياس على (45) فقرة.

إجراءات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، تم إتباع الخطوات الآتية:

- تم أخذ الموافقة من المجلس الأعلى للشباب والرياضة لتطبيق الدراسة على لاعبي عينة الدراسة.
- تم أخذ موافقة نادي مخيم بلاطة لتطبيق الدراسة، يوضح ذلك ملحق رقم (12).
- تم تحديد أدوات الدراسة (مقياس التصور العقلي، ومقياس التوافق النفسي، واختبارات الأداء المهارية في كرة القدم).
- تم اختيار أفراد عينة الدراسة، وتوزيع اللاعبين على مجموعتي الدراسة؛ الضابطة والتجريبية.
- تم إجراء اختبار قبلي لأفراد المجموعتين لمعرفة استجاباتهم على مقاييس التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري في كرة القدم.
- تجهيز محتوى البرنامج وهو برنامج تحسين مستوى التصور العقلي.
- تنفيذ الدراسة، حيث تم لم تتلقَ المجموعة الضابطة أي برنامج للتصور العقلي بل كان التركيز على البرنامج التدريبي التقليدي، بينما تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً في التصور العقلي.

- بعد الانتهاء من تطبيق الدراسة، تم إجراء اختبار بعدي لكلتا المجموعتين.

- تم إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة.

متغيرات الدراسة :

أ . المتغيرات المستقلة وهي:

1. برنامج التصور العقلي: إذ تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً في تحسين مستوى التصور

العقلي، بينما لم تتلقَ المجموعة الضابطة أي برنامج.

2. مركز اللاعب: وفيه ثلاثة مستويات هي (دفاع، ووسط، وهجوم).

3. تصنيف اللاعب في الفريق: وفيه مستويان هما (لاعب أساسي، ولاعب احتياط).

4. سنوات الخبرة: وفيه مستويان هي (أقل من 3 سنوات، ومن 3-5 سنوات، أكثر من 5

سنوات).

ب. المتغيرات التابعة:

تتمثل في الاستجابة على مقاييس الدراسة الثلاثة وهي الإستجابة على فقرات مقياس التصور

العقلي، والإستجابة على فقرات مقياس التوافق النفسي، والإستجابة على الإختبارات المهارية في

كرة القدم.

المعالجات الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة واختبار فرضياتها استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم

الاجتماعية (SPSS) وتم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:-

1. معادلة لوش (Lawshe, 1975) لحساب صدق المحتوى.

2. الجذر التربيعي لمعامل الثبات لإستخراج الصدق الذاتي.

3. معامل إرتباط بيرسون لإستخراج معامل الثبات باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق.
4. التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
5. اختبار (Independent sample t-test) لفحص دلالة الفرق بين متوسطين حسابيين لعينتين مستقلتين.
6. اختبار تحليل التباين المصاحب ANCOVA لضبط أثر المتغيرات الدخيلة في القياس القبلي.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى "أثر برامج في تحسين مستوى التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم"، كما هدفت التعرف إلى دور متغيرات الدراسة (مركز اللاعب، وتصنيف اللاعب في الفريق، وسنوات الخبرة) على المتغيرات التابعة في الدراسة، وفيما يلي نتائج الدراسة تبعاً لتسلسل الأسئلة والفرضيات:

نتائج الدراسة:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

نصت هذه الفرضية على:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) لدى المجموعتين في القياس القبلي في التصور العقلي والتوافق النفسي والمستوى المهاري تعزى لمتغير مركز اللاعب والخبرة ومشاركة اللاعب.

وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء لاعبي العينة على التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري بحسب المجموعات؛ التجريبية والضابطة، وبحسب مركز اللاعب، وبحسب تصنيف اللاعب في الفريق، وبحسب سنوات الخبرة، وذلك في القياسات القبليّة، والجداول التالية توضح ذلك.

جدول رقم (6): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين في التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري بحسب متغير نوع المجموعة في القياس القبلي

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات التابعة	
انحراف معياري	المتوسط	انحراف معياري	المتوسط		
7.10	53.25	4.16	54.75	التصور العقلي	
10.28	115.42	7.65	114.25	التوافق النفسي	
1.29	24.94	0.89	21.51	الجري المتعرج بالكرة	الأداء المهاري
0.96	10.32	1.78	12.27	رمية التماس لأبعد مسافة	
0.79	2.58	0.89	3.67	دقة التمرير الأرضي القصير	
3.73	19.17	45.24	51.00	السيطرة على الكرة	
0.75	1.75	0.67	2.25	ضرب الكرة بالرأس الى الهدف	

جدول رقم (7): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين في التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري بحسب متغير مركز اللاعب في القياس القبلي

هجوم		وسط		دفاع		المتغيرات التابعة	
انحراف معياري	المتوسط	انحراف معياري	المتوسط	انحراف معياري	المتوسط		
7.04	51.50	5.39	56.11	5.38	53.18	التصور العقلي	
14.71	117.00	6.15	115.22	9.10	113.72	التوافق النفسي	
1.69	21.78	2.23	23.56	1.97	23.47	الجري المتعرج بالكرة	الأداء المهاري
2.72	11.25	2.11	11.84	0.70	10.86	رمية التماس لأبعد مسافة	
0.95	3.25	1.11	3.33	0.94	2.90	دقة التمرير الأرضي القصير	
73.77	82.00	10.80	27.22	9.43	24.45	السيطرة على الكرة	
0.57	2.50	0.83	2.22	0.83	1.90	ضرب الكرة بالرأس الى الهدف	

جدول رقم (8): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين في التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري بحسب متغير تصنيف اللاعب في القياس القبلي

إحتياط		أساسي		المتغيرات التابعة	
انحراف معياري	المتوسط	انحراف معياري	المتوسط		
7.01	53.25	4.15	54.75	التصور العقلي	
10.28	115.41	7.65	114.25	التوافق النفسي	
1.29	24.94	0.89	21.51	الجري المتعرج بالكرة	الأداء المهاري
0.96	10.32	1.78	12.26	رمية التماس لأبعد مسافة	
0.79	2.58	0.88	3.66	دقة التمرير الأرضي القصير	
3.73	19.16	45.24	51.00	السيطرة على الكرة	
0.75	1.75	0.67	2.50	ضرب الكرة بالرأس الى الهدف	

جدول رقم (9): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين في التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري بحسب متغير الخبرة في القياس القبلي

3-5 سنوات		أقل من 3 سنوات		المتغيرات التابعة	
انحراف معياري	المتوسط	انحراف معياري	المتوسط		
7.15	52.80	5.42	54.31	التصور العقلي	
12.13	117.60	8.09	114.10	التوافق النفسي	
1.78	24.62	2.00	22.86	الجري المتعرج بالكرة	الأداء المهاري
1.16	10.96	1.85	11.38	رمية التماس لأبعد مسافة	
0.54	2.60	1.04	3.26	دقة التمرير الأرضي القصير	
3.11	21.80	39.15	38.57	السيطرة على الكرة	
0.70	2.00	0.83	2.15	ضرب الكرة بالرأس الى الهدف	

يتضح من الجداول السابقة (6، 7، 8، 9) أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسطات اللاعبين بحسب متغيرات الدراسة؛ ونوع المجموعة، ومركز اللاعب، وتصنيف اللاعب في الفريق، وسنوات الخبرة. ولفحص دلالة هذه الفروق بين القياسات القبلية في ضوء هذه المتغيرات على التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري تم اتباع ما يلي:

أ. فحص أثر نوع المجموعة (التجريبية والضابطة) على القياسات القبلية:

لفحص أثر المجموعة (تجريبية وضابطة) استخدم الباحث اختبار (t-test) لفحص دلالة الفروق بين متوسطات اللاعبين في متغيرات التصور العقلي والتوافق النفسي، والأداء المهاري، والجدول (10) يوضح ما أسفرت عنه النتائج.

جدول رقم (10): نتائج اختبار (T-Test) لفحص أثر المجموعة على القياسات القبلية

لمتغيرات التصور العقلي، والتوافق النفسي، والأداء المهاري

المتغيرات التابعة	المتغير المستقل	التكرارات	قيمة (t)	مستوى الدلالة
التصور العقلي	التجريبية	12	0.638	0.530
	الضابطة	12		
التوافق النفسي	التجريبية	12	0.315-	0.755
	الضابطة	12		
الجري المتعرج بالكرة	التجريبية	12	7.52-**	0.000
	الضابطة	12		
رمية التماس لأبعد مسافة	التجريبية	12	3.31**	0.003
	الضابطة	12		
دقة التمرير الأرضي القصير	التجريبية	12	3.15**	0.005
	الضابطة	12		
السيطرة على الكرة	التجريبية	12	2.42*	0.024
	الضابطة	12		
ضرب الكرة بالرأس الى الهدف	التجريبية	12	2.56*	0.018
	الضابطة	12		

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01=α). * دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05=α).

يتضح من نتائج الجدول السابق رقم (10) أن متغير نوع المجموعة لم يؤثر في متغير التصور العقلي على القياس القبلي، إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (54.75) وبإنحراف معياري قدره (4.16) أما المتوسط الحسابي في المجموعة الضابطة فقد بلغ (53.25) وبإنحراف معياري قدره (7.10)، وبلغت قيمة (ت المحسوبة = 0.638) وهي غير دالة إحصائياً عند $(0.05=\alpha)$.

كما أن متغير نوع المجموعة لم يؤثر في متغير التوافق النفسي على القياس القبلي، إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (114.25) وبإنحراف معياري قدره (7.65). أما المتوسط الحسابي في المجموعة الضابطة فقد بلغ (115.42) وبإنحراف معياري قدره (10.28). وبلغت قيمة (ت المحسوبة = 0.315) وهي غير دالة إحصائياً عند $(0.05=\alpha)$.

بينما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.01=\alpha)$ في الجري المتعرج بالكرة (لصالح المجموعة التجريبية)، إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (21.51) وبإنحراف معياري قدره (0.89). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (24.94) وبإنحراف معياري بلغ (1.29)، وقد بلغت قيمة (ت المحسوبة = 7.52).

في حين كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.01=\alpha)$ في رمية التماس لأبعد مسافة (لصالح المجموعة التجريبية). إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (12.27) وبإنحراف معياري قدره (1.78). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (10.32) وبإنحراف معياري بلغ (0.96)، وقد بلغت قيمة (ت المحسوبة = 3.31).

وكان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.01=\alpha)$ في ودقة التمرير الأرضي القصير (لصالح المجموعة التجريبية)، إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (3.67) وبإنحراف معياري قدره (0.89). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (2.58) وبإنحراف معياري بلغ (0.79)، وقد بلغت قيمة (ت المحسوبة = 3.15).

كما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05 = \alpha)$ في السيطرة على الكرة (لصالح المجموعة التجريبية)، إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (51.00) وبإنحراف معياري قدره (45.24). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (19.17) وبإنحراف معياري بلغ (3.73)، وقد بلغت قيمة (ت المحسوبة = 2.42).

وأخيراً كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05 = \alpha)$ في ضرب الكرة بالرأس نحو الهدف (لصالح المجموعة التجريبية)، إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (2.25) وبإنحراف معياري قدره (0.67). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (1.75) وبإنحراف معياري بلغ (0.75)، وقد بلغت قيمة (ت المحسوبة = 2.56).

ب. فحص أثر مركز اللاعب على القياسات القبليّة:

لفحص أثر مركز اللاعب (دفاع، ووسط، وهجوم) استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لفحص دلالة الفروق بين متوسطات اللاعبين في متغيرات التصور العقلي والتوافق النفسي، والأداء المهاري، والجدول (11) يوضح ما أسفرت عنه النتائج.

جدول رقم (11): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابات اللاعبين على القياسات القبليّة لمتغيرات التصور العقلي، والتوافق النفسي، والأداء المهاري وفقاً لمتغير مركز اللاعب

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
التصور العقلي	بين المجموعات	72.475	2	36.237	1.133	0.341
	خلال المجموعات	671.525	21	31.977		
	المجموع	744.000	23			
التوافق النفسي	بين المجموعات	33.596	2	16.798	0.198	0.822
	خلال المجموعات	1781.737	21	84.845		
	المجموع	1815.333	23			
الجري المتعرج بالكرة	بين المجموعات	10.048	2	5.024	1.206	0.319
	خلال المجموعات	87.502	21	4.167		
	المجموع	97.550	23			
رمية التماس لأبعد مسافة	بين المجموعات	4.805	2	2.402	0.801	0.462
	خلال المجموعات	62.994	21	3.000		
	المجموع	67.799	23			
دقة التمرير الأرضي القصير	بين المجموعات	0.966	2	0.483	0.468	0.632
	خلال المجموعات	21.659	21	1.031		
	المجموع	22.625	23			
السيطرة على الكرة	بين المجموعات	0.524	2	0.262	1.241	0.310
	خلال المجموعات	4.434	21	0.211		
	المجموع	4.958	23			
ضرب الكرة بالرأس الى الهدف	بين المجموعات	1.160	2	0.580	0.905	0.420
	خلال المجموعات	13.465	21	0.641		
	المجموع	14.625	23			

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروقات في متوسطات اللاعبين في متغيرات التصور العقلي، والتوافق النفسي، والأداء المهاري بأبعاده الخمسة لم تكن ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha = 0.05)$ تبعاً لمتغير مركز اللاعب.

ج. فحص أثر خبرة اللاعب على القياسات القبلية:

لفحص أثر خبرة اللاعب (أقل من 3 سنوات، ومن 3-5 سنوات) استخدم الباحث اختبار (t-test) لفحص دلالة الفروق بين متوسطات اللاعبين في متغيرات التصور العقلي والتوافق النفسي، والأداء المهاري، والجدول (12) يوضح ما أسفرت عنه النتائج.

جدول رقم (12): نتائج اختبار (t-test) لفحص أثر خبرة اللاعب على القياسات القبلية

لمتغيرات التصور العقلي، والتوافق النفسي، والأداء المهاري

المتغيرات التابعة	المتغير المستقل	التكرارات	قيمة (t)	مستوى الدلالة
التصور العقلي	أقل من 3 سنوات	19	0.522	0.607
	من 3-5 سنوات	5		
التوافق النفسي	أقل من 3 سنوات	19	-0.776	0.446
	من 3-5 سنوات	5		
الجري المتعرج بالكرة	أقل من 3 سنوات	19	-1.778	0.089
	من 3-5 سنوات	5		
رمية التماس لأبعد مسافة	أقل من 3 سنوات	19	-0.142	0.891
	من 3-5 سنوات	5		
دقة التمرير الأرضي القصير	أقل من 3 سنوات	19	1.354	0.189
	من 3-5 سنوات	5		
السيطرة على الكرة	أقل من 3 سنوات	19	-0.392	0.731
	من 3-5 سنوات	5		
ضرب الكرة بالرأس الى الهدف	أقل من 3 سنوات	19	-0.455	0.679
	من 3-5 سنوات	5		

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول رقم (12) أن الفروقات في متوسطات اللاعبين في متغيرات التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري بأبعاده الخمسة تكون ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) تبعاً لمتغير خبرة اللاعب.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

نصت هذه الفرضية على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) بين القياس البعدي في التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري للاعبين كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي.

وللإجابة على هذا الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء لاعبي العينة على متغيرات التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري بحسب المجموعتين؛ التجريبية والضابطة، وذلك على القياسات البعدية، والجدول (13) يوضح ذلك.

جدول رقم (13): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين في التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري بحسب متغير نوع المجموعة في القياس البعدي

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات التابعة
انحراف معياري	المتوسط	انحراف معياري	المتوسط	
3.93	67.25	2.01	71.16	التصور العقلي
6.06	120.25	4.56	130.08	التوافق النفسي
1.09	24.27	0.86	20.52	الجري المتعرج بالكرة
1.04	10.92	1.82	13.47	رمية التماس لأبعد مسافة
0.73	3.00	0.99	4.58	دقة التمرير الأرضي القصير
4.04	22.00	45.95	55.08	السيطرة على الكرة
0.72	2.16	0.71	3.16	ضرب الكرة بالرأس الى الهدف

يتضح من الجدول رقم (13) أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسطات اللاعبين بحسب متغير نوع المجموعة على القياسات البعدية. ولفحص دلالة هذه الفروق بين القياسات البعدية لمجموعتي الدراسة، ومن أجل تحديد (ضبط) أثر القياسات القبلية كؤن المجموعتين لم تكونا متكافئتين تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي المصاحب (ANCOVA) وكانت نتائج التحليل كما هي موضحة في الجدول (14).

الجدول (14): نتائج اختبار تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) لاستجابات اللاعبين للمجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء تحديد القياسات القبلية

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغيرات التابعة
0.006	**9.191	93.871	1	93.871	المجموعة	التصور العقلي
0.964	0.002	0.022	1	0.022	القياس القبلي	
		10.213	21	214.478	الخطأ	
			23	310.500	الكلّي المعدل	
0.000	**20.142	590.942	1	590.942	المجموعة	التوافق النفسي
0.454	0.581	17.043	1	17.043	القياس القبلي	
		29.339	21	616.123	الخطأ	
			23	1213.333	الكلّي المعدل	
0.006	**9.206	1.772	1	1.772	المجموعة	الجري المتعرج بالكرة
0.000	90.035	17.331	1	17.331	القياس القبلي	
		0.192	21	4.042	الخطأ	
			23	105.899	الكلّي المعدل	
0.018	*6.617	1.731	1	1.731	المجموعة	رمية التماس لأبعد مسافة
0.000	**164.872	43.123	1	43.123	القياس القبلي	
		0.262	21	5.493	الخطأ	

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغيرات التابعة
			23	87.656	الكلّي المعدل	
0.019	*6.451	3.092	1	3.092	المجموعة	دقة التمرير الأرضي القصير
0.001	**14.297	6.852	1	6.852	القياس القبلي	
		0.479	21	10.065	الخطأ	
			23	31.958	الكلّي المعدل	
0.537	0.393	3.585	1	3.585	المجموعة	السيطرة على الكرة
0.000	**2548.126	23219.556	1	23219.556	القياس القبلي	
		9.112	21	191.360	الخطأ	
			23	29977.958	الكلّي المعدل	
0.068	3.706	0.867	1	0.867	المجموعة	ضرب الكرة بالرأس نحو الهدف
0.000	**27.462	6.422	1	6.422	القياس القبلي	
		0.234	21	4.911	الخطأ	
			23	17.333	الكلّي المعدل	

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.01)$. *دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.05)$.

بحسب النتائج الواردة في الجدول (14)، يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية $(\alpha = 0.01)$ بين متوسطات التصور العقلي في المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي. إذ بلغت قيمة (ف المحسوبة = 9.191)، وكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (71.16) وبانحراف معياري قدره (2.01). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (67.25) وبانحراف معياري قدره (3.93).

كما ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.01$) بين متوسطات التوافق النفسي في المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي، إذ بلغت قيمة (ف المحسوبة = 20.142)، وكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (130.08) وبانحراف معياري قدره (4.56)، أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (120.25) وبانحراف معياري قدره (6.06).

ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.01$) بين متوسطات الجري المتعرج بالكرة في المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي، إذ بلغت قيمة (ف المحسوبة = 9.206). وكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (20.52) وبانحراف معياري قدره (0.86). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (24.27) وبانحراف معياري قدره (1.09).

وكان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات رمية التماس لأبعد مسافة في المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي إذ بلغت قيمة (ف المحسوبة = 6.617). وكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (13.47) وبانحراف معياري قدره (1.82). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (10.92) وبانحراف معياري قدره (1.04).

كما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات دقة التمرير القصير في المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي، إذ بلغت قيمة (ف المحسوبة =

(6.451)، وكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (4.58) وبانحراف معياري قدره (0.99). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (3.00) وبانحراف معياري قدره (0.73). ولم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات السيطرة على الكرة في المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة، وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي، إذ بلغت قيمة (ف المحسوبة = 0.393). وكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (55.08) وبانحراف معياري قدره (45.95). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (22.00) وبانحراف معياري قدره (4.04).

ولم يكن هناك كذلك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات ضرب الكرة بالرأس نحو الهدف في المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة، وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي. إذ بلغت قيمة (ف المحسوبة = 3.607)، وكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (3.16) وبانحراف معياري قدره (0.71). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (2.16) وبانحراف معياري قدره (0.72).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

نصت هذه الفرضية على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة؟"

وللإجابة على هذا الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين على متغيرات التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول رقم (15) يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول رقم (15): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين في التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري بحسب متغير نوع المجموعة في القياسين القبلي والبعدي

القياسات البعدية				القياسات القبلية				المتغيرات التابعة
المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
انحراف معياري	المتوسط	انحراف معياري	المتوسط	انحراف معياري	المتوسط	انحراف معياري	المتوسط	
3.93	67.25	2.01	71.16	7.1	53.25	4.16	54.75	التصور العقلي
6.06	120.25	4.56	130.08	10.28	115.42	7.65	114.25	التوافق النفسي
1.09	24.27	0.86	20.52	1.29	24.94	0.89	21.51	الجري المتعرج بالكرة
1.04	10.92	1.82	13.47	0.96	10.32	1.78	12.27	رمية التماس لأبعد مسافة
0.73	3.00	0.99	4.58	0.79	2.58	0.89	3.67	دقة التمرير الأرضي القصير
4.04	22.00	45.95	55.08	3.73	19.17	45.24	51	السيطرة على الكرة
0.72	2.16	0.71	3.16	0.75	1.75	0.67	2.25	ضرب الكرة بالرأس الى الهدف

يتضح من الجدول رقم (15) أن هناك فروقاً ظاهرية بين استجابات اللاعبين في القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، ولفحص دلالة هذه الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في المجموعتين عند متغيرات الدراسة؛ التصور العقلي، والتوافق النفسي، والأداء المهاري، تم استخدام اختبارات للعينات المترابطة (Dependent Sample t-test)، والجدول (16) يوضح النتائج.

جدول رقم (16): نتائج اختبارات للعينات (Dependent Sample t-test) المترابطة للمقارنة بين القياسات

القبلية والبعديّة لكل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيرات التصور العقلي

والتوافق النفسي والأداء المهاري

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس	المجموعة	المتغيرات التابعة	
0.000	**11.246	القبلي	التجريبية	التصور العقلي	
		البعدي			
0.000	**5.945	القبلي	الضابطة		
		البعدي			
0.000	**6.819	القبلي	التجريبية		التوافق النفسي
		البعدي			
0.163	1.496	القبلي	الضابطة		
		البعدي			
0.000	**6.355	القبلي	التجريبية		الجري بالكرة في خط متعرج
		البعدي			
0.000	**-5.538	القبلي	الضابطة		
		البعدي			
0.000	**6.266	القبلي	التجريبية	رمية التماس لأبعد مسافة	
		البعدي			
0.000	**8.842	القبلي	الضابطة		
		البعدي			
0.005	**3.527	القبلي	التجريبية	دقة التمرير القصير الأرضي	
		البعدي			
0.017	*2.803	القبلي	الضابطة		
		البعدي			
0.000	**5.152	القبلي	التجريبية	السيطرة على الكرة	
		البعدي			
0.01	*3.081	القبلي	الضابطة		
		البعدي			
0.001	**4.690	القبلي	التجريبية	ضرب الكرة بالرأس نحو الهدف	
		البعدي			
0.017	*2.803	القبلي	الضابطة		
		البعدي			

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01=α). * دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05=α).

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروقات بين القياسات القبلية والبعديّة في المجموعة التجريبية كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.01)$ ولصالح القياسات البعديّة عند جميع متغيرات الدراسة. كما يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروقات بين القياسات القبلية والبعديّة لدى المجموعة الضابطة كان بعضها ذا دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.01)$ ولصالح القياسات البعديّة عند متغيرات التصور العقلي، والجري المتعرج بالكرة، ورمية التماس لأبعد مسافة. كما كان بعض الفروقات ذا دلالة عند مستوى $(\alpha=0.05)$ عند متغيرات دقة التمرير الأرضي، والسيطرة على الكرة، وضرب الكرة بالرأس نحو الهدف ولصالح القياسات البعديّة. أما الفروقات عند متغير التوافق النفسي لم تكن ذات دلالة إحصائية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

الاستنتاجات

التوصيات

المراجع

الفصل الخامس

مناقشة النتائج :

قام الباحث بمناقشة النتائج التي تم التوصل إليها، وتسهيلاً لذلك ارتأى الباحث مناقشتها وفق نفس الترتيب في عرض النتائج، وفي نهاية المناقشة يقوم بوضع مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات بين أيدي صانعي القرار والمهتمين بالرياضة الفلسطينية .

وفيما يلي عرض لمناقشة نتائج الدراسة :

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي تنص:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) في القياس القبلي في التصور العقلي والتوافق النفسي تعزى لمتغير المجموعة.

أظهرت نتائج الجدول رقم (10) المتعلق بالفرضية الأولى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.01=\alpha$) في الجري المتعرج ورمية التماس لأبعد مسافة ودقة التمرير والسيطرة على الكرة ولصالح المجموعة التجريبية، إضافة إلى فروق ذات دلالة عند مستوى ($0.05=\alpha$) في ضرب الكرة بالرأس ولصالح المجموعة التجريبية، ولعل السبب يعود إلى أن مجموعات الدراسة غير متكافئة في القياس القبلي في حين يرى الباحث أن متغيرات مركز اللعب والخبرة عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) لم تؤثر في متغيرات التصور العقلي، والتوافق النفسي، والأداء المهاري، حيث يعزو الباحث ذلك التحسن في التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية برنامج المهارات النفسية وما يحتويه من تدريبات لتنمية التصور العقلي من خلال تناول أبعاده (التصور البصري، التصور الانفعالي المصاحب للأداء، التحكم في التصور، التصور الحس حركي) بصورة متزنة ومتكاملة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (اتينزا وبالاجوير وجارسيا،1998)، (رشدي،1999)، (كوكريل،2001)، (عبد الحيم،2004)، (رضوان،2005)، (الحريري،2006)، (ابو عبدون وحتحوت،2006)، (عنبر،2000)، (إيمان،2002)، (عبد العاطي وآخرون،2002)،

(شعبان،1998)، (كمال،2000)، (العمري،1998)، (عبد الرزاق،2000)، (العقاد وسعد،2000)، (سمية،1999)، (الأطرش، 2009)، والتي أشارت الى فاعلية برنامج المهارات النفسية في تطوير مهارة التصور العقلي لدى الرياضيين.

وتعد تدريبات التصور العقلي أساساً هاماً في الإعداد النفسي فهي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم وترفع الروح المعنوية ، وتعمل على تنمية وتعميق الاحساس بالنجاح.(رشدى،1999)

وتشير دراسة (السراري،1998) الى ان التدريب بالمهارات النفسية يسهم في تطوير الاداء المهاري والخططي، وكما يخفض من مستويات القلق والتوتر المصاحب للمنافسات .

وتتفق النتائج مع ما أشار (Nideffer,1981) من ان تدريب المهارات النفسية يؤثر بصورة ايجابية على مستوى قدرة الاسترخاء، وخفض حدة التوتر، والقلق اكتساب مهارات التحكم في الجهاز العضلي والوصول الى درجة التوتر المثلي التي تساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب.

وكذلك يعزو اللاعب بأن اللاعبين يتمتعون بدرجة عالية من النضج العقلي والانفعالي إلا أنهم أصبحوا يتمتعون بدرجة عالية بتقدير ذاتهم والحكم بالعواطف. وبالتالي يمتلكون قدرة عالية في إدراك انفعالات الآخرين والتعاطف والتعاون مع الآخرين، وهذا يساعد على التوافق السليم مع اللاعبين.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

نص هذا الفرضية على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين القياس البعدي في التصور العقلي والتوافق النفسي للاعبي كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي؟

ويرجع الباحث ذلك الى فاعلية البرنامج المقترح للمهارات النفسية والذي يركز على تدريبات تنمية التصور العقلي بأبعاده (البصري - السمعي - الحس حركي - الانفعالي - التحكم في التصور)، ومحاولة الارتقاء بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (السيد،2006)، (الحريري،2006)، (أبو عبدون وحتوت،2006)، (فريد،2006)، (الحسن،2004)، (زغلول،2002)، (شعبان،1998)، (نجا،1997)، (أحمد،2002)، (ذيب،2007)، (Roure,et al;2000)، والتي أشارت الى ان أساليب الإعداد النفسي كالاسترخاء تعمل على تحسين عملية التصور العقلي.

حيث أشار (شمعون،2001) في ان الاسترخاء هو القاسم المشترك في جميع برامج الإعداد النفسي، لما له من أهمية في خفض حدة التوتر والقلق وتهيئة المناخ النفسي والهدوء العصبي لتحقيق أفضل النتائج. واتفق مع كل من (راتب وآخرون،2006، علاوي،2002، شمعون وإسماعيل،2002، وذيب،2007) بأن تدريبات التصور العقلي يجب ان تكون مصدراً للاستمتاع وعدم الشعور بالملل. وما ذكره (Hard et al;1996) الى ان التصور العقلي هو أكثر من مجرد أسلوب بل هو مهارة نفسية.

حيث أشار Hardy et al;1996 نقلاً Davidson & shwartz أن أنواع معينة من أساليب الاسترخاء تناسب بشكل جيد أنواع معينة من القلق وان المعالجة بالاسترخاء يجب أن تتطابق مع شكل القلق الذي يمر به اللاعب.

ويشير شمعون 1999 بأن الاسترخاء يعتبر من المهارات العقلية الهامة التي تساعد على التحكم في الضغوط، وتوجيه الإثارة الانفعالية خلال عملية التدريب أو المنافسة. ويعمل على الإبقاء على مستويات الاستثارة المثلى وخفض الاستثارة الفسيولوجية التي تؤدي بدورها الى خفض التوتر العقلي والقلق الذي يتخذ صورة توتر في المجموعات العضلية الكبيرة .

كما اتفق كل من (راتب وآخرون،2006)، (راتب،2004)، (شمعون وإسماعيل،2002)، (شمعون،2001)، (باهي وجاد،1999)، (Hardy et al;1996)، أن أفضل طريقة فعالة لممارسة إيقاف الأفكار السلبية هو جمعها مع التصور العقلي. وذلك من خلال استحضار فكرة سلبية أو نمط تفكيري معين يمر به اللاعب ويرغب في التخلص منه، من خلال استخدامه للكلمات الترميزية ككلمة "قف" ثم استبدال الأفكار السلبية بالأفكار الايجابية والتي تعمل على خفض مستوى القلق المعرفي والتوتر وبناء الثقة بالنفس.

ويرى الباحث ان تدريبات التصور العقلي تؤدي الى انخفاض حالة القلق لدى اللاعب خلال المنافسة وذلك من خلال إيقاف الأفكار السلبية التي تناسب اللاعب قبيل الاشتراك في المنافسة بالأفكار الايجابية، واستخدام بعض الكلمات التشجيعية التي تعمل على بناء الثقة بالنفس وخفض مستوى القلق .

وكذلك يتميز اللاعب بتوافق نفسي عالي يساعده على التخلص من الضغوط النفسية وزيادة الدافعية والرضا عن النفس وإشباع حاجاته النفسية الأساسية القائمة على أساس الشعور بالقيمة الذاتية، وتوفير الجو المناسب للتدريب.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (أبو عبدون وحتوت،2006)، (فريد،2006)، (مهدي،2002)، (زغلول،2002)، (خليل،2002)، (علي،1999)، (ذيب،2007)، (Cox,1996)، (Garaza,1997)، والتي أشارت الى فاعلية برنامج المهارات النفسية على خفض حدة التوتر والقلق وتحسين الثقة بالنفس.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

نصت هذه الفرضية على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.05)$ بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة".

وللإجابة على هذا الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين على متغيرات التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري في كل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة، والجدول رقم (15) يوضح النتائج الخاصة بذلك.

ويرى الباحث ان تدريبات التصور العقلي تؤدي الى انخفاض حالة القلق لدى اللاعب خلال المنافسة. وذلك من خلال إيقاف الأفكار السلبية التي تناسب اللاعب قبيل الاشتراك في المنافسة بالأفكار الايجابية واستخدام بعض الكلمات التشجيعية التي تعمل على بناء الثقة بالنفس وخفض مستوى القلق .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (أبو عبدون وحتوت،2006)، (فريد،2006)، (مهدي،2002)، (زغلول،2002)، (خليل،2002)، (علي،1999)، (ذيب،2007)، (Cox,1996)، (Garaza,1997)، والتي أشارت الى فاعلية برنامج المهارات النفسية على خفض حدة التوتر والقلق وتحسين الثقة بالنفس.

ويوضح هذا أن البرنامج التقليدي يركز بشكل أساسي على تنمية الجانب البدني، حيث قام البرنامج التقليدي بتنمية المتغيرات البدنية دون غيرها من المتغيرات المرتبطة بإدراك الزمن، وإدراك المسافة والتصور البصري الممكن، حيث أنها لم تتأثر بالبرنامج التقليدي بالقدر الكافي لعدم وجود دلالة إحصائية في هذه المتغيرات بين المتغيرات بين القياسين القبلي- والبعدي مما يؤكد عدم الإهتمام بالجانب العقلي، رغم ما ينادي به العلماء من ضرورة توافر متطلبات خاصة للوصول إلى المستويات العالية، منها سمات الشخصية والمهارة الحركية (8:280). وعملية إسترجاع المعلومات يساعد على فهم أداء الحركة وتسلسلها، ورسم نموج متكامل للحركة، مما يوضح مدى أهمية التركيز على تعلم الرياضيين أسلوب القدرة على الإسترخاء لكي تساعده في تصور المهارة الحركية حيث أشار العديد من العلماء (راتب 1995، شمعون 1996، علاوي 1997،) إلى إمكانية تحقيق أداء مهاري متميز، إذا اتجهنا إلى استخدام بعض المهارات كالتصور العقلي والتخيل الداخلي والخارجي وتدريب السلوك البصري .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من (Strachan & Weinberg,2000) (Chandler,2006) حيث أشارت هذه الدراسات على أهمية مهارة التصور العقلي لتحسين الأداء للرياضيين النخبة من فئة الصغار، وأيضاً تأثير التصور العقلي على مفهوم الذات والثقة بالنفس وعلى المهارات العقلية بشكل خاص، حيث أظهرت نتائج هاتين الدراستين وبشكل لا يقبل الشك بأهمية التصور العقلي للرياضي بشكل عام وعلى الأداء المهاري والخططي والفني، كما أظهرت أيضاً تأثيره على تحسين المهارات العقلية بشكل عام لدى عينات الدراسة ومنها مفهوم الذات والثقة بالنفس، أما دراسة كل من (كالو Callow, et al. 2006) و(بولزي Ploszay,et, al 2006)

و(السويدي، 2004) وايرن وليونيل (Erin&Lionel,2007) التي هدفت جميعها إلى التعرف إلى أثر التصور العقلي والتدريب العقلي على الأداء المهاري في التزلج والجولف والكرة الطائرة والقوة البدنية العامة. واستخدمت هذه الدراسات عينات من أنواع مختلفة، منها ما استخدم ثلاث مجموعات تجريبية ومنها من استخدم دراسة الحالة، ومنها من استخدم عينتين تجريبيتين، وكانت أدوات الدراسة مختلفة فيما بينهما باختلاف العينة والأهداف من كل دراسة، إلا أنها إتفقت جميعاً على أهمية المهارات العقلية والتصور الحركي بالذات في تحسين الحالة النفسية، والبدنية، والمهارية، والفنية للاعبين في مختلف الرياضيات .

- الاستنتاجات:

1- في القياس القبلي، لم يؤثر متغير نوع المجموعة على التصور العقلي على القياس القبلي والتوافق النفسي، أي أن استجابات أفراد العينة لم تختلف باختلاف المجموعتين الضابطة والتجريبية.

2- في القياس القبلي، كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الجري المتعرج بالكرة، ورمية التماس لأبعد مسافة، ودقة التمرير الأرضي القصير ولصالح المجموعة التجريبية وذلك عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.01)$.

3- في القياس القبلي، كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السيطرة على الكرة وفي ضرب الكرة بالرأس نحو الهدف ولصالح المجموعة التجريبية، وذلك عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$.

4- في القياس القبلي، كانت الفروقات في متوسطات اللاعبين في متغيرات التصور العقلي، والتوافق النفسي، والأداء المهاري بأبعاده الخمسة لم تكن ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha = 0.05)$ تبعاً لمتغير مركز اللاعب وبتغير خبرة اللاعب.

5- من أجل تحييد (ضبط) أثر القياسات القبلية كؤن المجموعتين لم تكونا متكافئتين عند بعض المتغيرات تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي المصاحب (ANCOVA).

6- في القياس البعدي، كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التصور العقلي والتوافق النفسي، والجري المتعرج بالكرة، ولصالح المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي.

7- في القياس البعدي، كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رمية التماس لأبعد مسافة، ودقة التمرير القصير، ولصالح المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي.

8- في القياس البعدي، لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات السيطرة على الكرة وضرب الكرة بالرأس نحو الهدف في المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة، وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي.

9- في المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، كانت الفروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.01$) ولصالح القياسات البعدية عند جميع متغيرات الدراسة.

10- في المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة، كانت الفروقات بعضها ذا دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.01$) ولصالح القياسات البعدية عند متغيرات التصور العقلي، والجري المتعرج بالكرة، ورمية التماس لأبعد مسافة. كما كان بعض الفروقات ذا دلالة عند مستوى ($\alpha = 0.05$) عند متغيرات دقة التمرير الأرضي، والسيطرة على الكرة، وضرب الكرة بالرأس نحو الهدف ولصالح القياسات البعدية. أما الفروقات عند متغير التوافق النفسي لم تكن ذات دلالة إحصائية.

- التوصيات:

- في حدود نتائج البحث وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي:
- 1- التركيز على تعليم اللاعبين كيفية الاستفادة من استخدام البرامج النفسية في الفترة السابقة لبداية المباراة وذلك من خلال الأساليب المتعددة في هذا المجال حتى يمكن تحقيق أفضل نتائج.
 - 2- التأكد على التدريب على المهارات النفسية وبصفة خاصة التصور العقلي لما له من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الاداء سواء في التدريب أو المنافسات.
 - 3- أهمية العمل على استخدام القياسات النفسية خلال الموسم الرياضي حتى يمكن التعرف على مواطن القوة والضعف واحتياجات اللاعبين لتحقيق الأمتل من الفاعلية في التدريب والمنافسات.
 - 4- ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وذلك عند وضع البرامج النفسية ومدى تقبل اللاعب لهذه البرامج.
 - 5- مراعاة تعدد وطرق وأساليب استخدام البرامج النفسية التي ينبغي التدريب عليها لمواجهة كافة الظروف التي تواجه اللاعبين أثناء التدريب والمنافسة.
 - 6- الاهتمام ببرامج البرامج النفسية والعمل على إدخالها ضمن برامج التدريب للناشئين وكذلك الفريق الأول والمنتخبات.
 - 7- عمل دورات تدريبية تشمل طرق الإعداد النفسي والتصوير العقلي من قبل الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم باعتبارها لا تقل عن الإعدادات الأخرى في التدريب الرياضي في مختلف الألعاب.
 - 8- أهمية التدريب النفسي المبكر للاعبين حتى الاستفادة من البرامج النفسية في الارتقاء بمستوى الاداء.
 - 9- أهمية العمل على تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسي بوجه عام والتدريب على المهارات النفسية للاستفادة من برامج علم النفس الرياضي والتي ثبتت بالدراسة أهميتها في تطوير الاداء.

10- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي للعمل مع جهاز التدريب للمساعدة في تطوير الاداء، وخلق لاعب متزن نفسياً وبدنياً ومهارياً.

11- إجراء المزيد من الدراسات الخاصة باستخدام برامج المهارات النفسية على مختلف الأنشطة الرياضية .

12- إجراء المزيد من الدراسات على المراحل السنية المختلفة، وعمل مقارنة بين استخدام البرامج النفسية للناشئين والكبار، ومدى الاختلاف بينهم ومدى تأثير هذه البرامج على اللاعبين الناشئين والكبار .

13- عمل دراسات لمعرفة أهم البرامج النفسية التي يجب أن تقدم للناشئين والكبار خلال المنافسات والتدريب وفترات الراحة السلبية والايجابية.

14. إعداد مشروع برنامج تطبيقي وخطوات تنفيذه، وإرساله الى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ليكون تحت تصرفه، لاتخاذ كافة الإجراءات التي من خلالها يمكن تنفيذ هذا المشروع على المنتديات القومية وذلك لتحسين الاداء وزيادة الفاعلية لدى اللاعبين .

15- دعوة المدربين للاستفادة من البرنامج المقترح للشعور العقلي لما له من تأثير فعال على الارتقاء بمستوى الاداء المهاري للمراحل السنية قيد البحث 15-17 سنة.

المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم، إبراهيم عادل، (1985). تأثير برنامج تدريبي مقترح على دقة التصويب في كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- إبراهيم، ممدوح، (1997). تطوير الحالة التدريبية باستخدام بعض عناصر الإعداد النفس-حركي الخاصة أثناء فترة إحماء الوحدة التدريبية لدى ناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
- أبو الطيب، حسن. (2013). الشعور العقلي وعلاقته بالإدراك الحس حركي لدى سباحي المنتخب الأردني. دراسات العلوم التربوية، المجلد 40، ملحق 3.
- أبو المجيد، عمرو، وشعلان، إبراهيم، (1997). طرق اللعب الحديثة في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- أبو عبده، حسن السيد، (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، دار المعارف، القاهرة.
- أبو عبدون، فاطمة وحتوت، زينب، (2006). تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري في كرة اليد لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية بالزقازيق، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (58)، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية ، مصر .
- الأطرش، محمود. (2009). تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة جامعة النجاح الأبحاث (العلوم الإنسانية). مجلد 22(5)2009، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس .
- الأطرش، محمود؛ إبراهيم، هاشم. (2008). أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية النواحي النفسية والخططية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية. رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- الحاملة، مازن، (2003) . تأثير استخدام برنامج التدريب بالتصور الذهني على تحسين أداء لاعبي التنس الناشئين (10-14) سنة في الأردن. أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- الحريري، يحي محمد، (2006). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية و تحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية على الذراعين على جهاز حصان القفز. مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (56) جامعة الاسكندرية، الاسكندرية، مصر.
- الحوري، عكلة سليمان . (2008) . التوافق النفسي وعلاقته بالإنتاج الرقمي في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة للاعبين الساحة. الموصل ، العراق .
- الحوري ، عكلة سليمان . (2008) . مبادئ علم نفس التدريب الرياضي والموصل. دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، ط 1 .
- الخياط، عمر، (2000). تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- السراي، أحمد عبد الوافي،(1998). أثر التدريب العقلي على بعض المؤشرات الكينماتيكية لاستيعاب مهارة التصويب لدى لاعبي المستوى العالي في كرة السلة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الاسكندرية .
- السويدي، أحمد حامد أحمد. (2004). أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي العرفية والمهارية بالكرة الطائرة. كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- السيد، جمال عبد الناصر، (2006). تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على فاعلية الأداء لناشئ كرة القدم. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

- العقاد، أحمد وسعد، ممدوح، (2000). تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية و المهارات الأساسية للاعب كرة القدم . مجلة الرياضة علوم وفن، (31)، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.
- المارديني، وليد وأبو كشك، محمد، (2003) . مدى استقرار الحالة الانفعالية وتحسن الأداء تحت تأثير الإعداد النفسي على مساق كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية. أبحاث اليرموك ، دراسات العلوم التربوية، اريد، الأردن.
- النحاس ، أحمد سعد الدين . (2011). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق النفسي للأخصائي الرياضي بمديرية الشباب والرياضة بالدقهلية. بحث منشور بمجلة الزقازيق ، القاهرة ، مصر.
- الوقاد، محمد رضا، (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
- باسم كراز، نعيم كباجة، (2008). تقدير مدى التوافق لدى الأطفال الصم في ظل الحصار من وجهة نظر المعلمين. بحث متقدم للمؤتمر الدولي الخامس لبرنامج غزة للصحة النفسية، غزة، فلسطين .
- بوخريشة، وخريشة، (2006). المفاهيم والعمليات الأساسية في علم النفس الاجتماعي، ط2، ص35، جامعة عنابة، الجزائر.
- جبر، وليد أحمد، (2004). تأثير استخدام الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتوجيه مستوى أداء مهارات الهجوم المركب للاعبين سلاح الشيش، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ، القاهرة .
- جرادات، رانية صالح، (2004). أثر التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إريد، الأردن.

- حام عبد السلام زهران. (1994). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب، القاهرة.
- حماد، مفتى إبراهيم، (1998). تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب لنشر، القاهرة.
- عبد الحليم، عبد الباسط محمد، (2004). تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم. مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (21) كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- خليل، نينة، (2014). دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لصف الصم والبكم. رسالة ماجستير غير منشورة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة، الجزائر.
- دياب، عبد الرحيم. (2010). أثر الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت. موسوعة بحوث التربية الرياضية بالوطن العربي، دار المناهج، عمان.
- ذيب، ميرفت عاهد، (2007). تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه مستوى الاداء لدى لاعبي تنس الطاولة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن .
- راتب، أسامة، (1991). السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإنجاز الرقمي، نظريات وتطبيقات، العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، بالإسكندرية.
- راتب، أسامة كامل، (1995). علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل، (2004م) . تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، (ط2)، القاهرة، مصر.

- راتب، أسامة كامل، (2004). النشاط البدني والاسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، (ط1)، القاهرة، مصر.
- راتب، أسامة وخليفة، إبراهيم وبدر، عبد الحفيظ، (2006). الإعداد النفسي للبطل الرياضي. (ط1)، القاهرة، مصر.
- رجال، بلال. (2009). مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة (الأشبال والناشئين، وعلاقته بالإنجاز. مجلة جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الإنسانية، مجلد 24 (1).
- رشدي، سامح محمد، (1999). برنامج تدريب عقلي لتصحيح لبعض أخطاء مسار الثقل في رفعة الخطف لدى الرباعين. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- رضوان، عصام الدين رجائي، (2005). 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، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير بالإسكندرية، العدد 58، القاهرة .
- زغلول، إيمان سعد، (2002). تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير الإيقاع الحركي ومستوى الأداء لـ400م/ حواجز. مجلة الرياضة علوم وفن، (7)، (17)، جامعة الزقازيق، الزقازيق، مصر.
- زكريا، عبد المحسن، (2003). فعالية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة .
- سالم، أحمد صبحي، (2004). تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض ال-مهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية، مصر.

- شمعون، محمد العربي، (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*، دار الفكر العربي، القاهرة.
- شمعون، محمد العربي وإسماعيل، ماجدة، (2001). *التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي*. (ط1)، القاهرة، مصر.
- شمعون، محمد العربي والجمال، عبد النبي، (1996). *التدريب العقلي في التنس*. دار الفكر العربي، (ط1)، القاهرة، مصر.
- شمعون، محمد العربي، (2001). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. دار الفكر العربي، (ط2)، القاهرة، مصر.
- صبرة، محمد علي، (2005). *الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق*. دار المعرفة، مصر.
- عبد الحليم، عبد الباسط محمد، (2004). *تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم*، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (21) كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- عبد الرازق، عمرو محمد، (2000). *تأثير الرامبولين والتصور العقلي على رفع مستوي أداء بعض النهايات الحركية المركبة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز*، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- عبد الفتاح، عبد المعطي وزيادة، خالد محمد، (1994). *تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب لناشئين تحت 17 سنة في كرة الطائرة*. المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة، المجلد الأول، مصر.
- عبد الفتاح، عبد المعطي وزيادة، خالد محمد، (2002). *تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب لناشئين تحت 17 سنة في كرة الطائرة*. المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة، المجلد الأول، مصر.

- عبيدات، بسام، (2002). أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الانجاز في الوثب الطويل. رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- عبد ربه ، مرفت . (2010) . التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة . رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .
- علاوي، محمد حسن، (1994). علم النفس الرياضي، دار المعارف القاهرة .
- علاوي، محمد حسن، (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. مركز الكتاب للنشر، (ط1)، القاهرة، مصر.
- علي ، جاسم عباس . (2009). التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديد في ركلات الجوزاء بكرة القدم. كلية التربية الرياضية، جامعة تكريت، مجلة الثقافة الرياضية، المجلد الأول، العدد (1) .
- عنبر، محمد بلال، (1996). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الانجاز الرقمي للمعاقين حركياً في مسابقة دفع الجلة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- فريد ، هند سعيد ، (2006). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بالأداء الحركي والتغذية الرجعية على رفع مستوى الاداء المهاري في سباحة الزحف ، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، المجلد الخامس، العدد الثاني .
- كمال، محمد محمود، (2000). تأثير الانتباه والتصوير العقلي على أداء الإرسال للاعبين كرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، الزقازيق، مصر.
- كوثر، محمود محمد. (1990) . التوافق النفسي وعلاقته بالأداء الحركي في التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة. مجموعة منشورة في التربية الرياضية ، جمع ريسان خريبط ، جامعة البصرة، بغداد.

- مختار، محمود حنفي، (1995). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد، جاسم محمد، (2004). مشكلات الصحة النفسية. دار الثقافة والتوزيع، عمان الأردن .
- منى، عبد الحليم. (2009). مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي مفاهيم - تطبيقات. ط1، دار الوفاء لندبا للطباعة والنشر، القاهرة.
- نشوان، عبد الله، (2000). تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- حمادي ، فراس ؛ رشيد، إياد ؛ ناموس ، ظافر . (2008) . دراسة مقارنة في التوافق النفسي ومستوى الأداء لدى لاعبي المباراة أثناء المنافسات. بحث منشور ، مجلة الفتح ، بغداد ، العراق ، العدد الثاني والثلاثون .
- منصور، سمية محمد، (1999). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والمستوى المهاري والرقمي لمسابقة رمي الرمح لطالبات الكلية. المؤتمر العلمي الحادي عشر التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Anderson, A.T. (1993). The Effect of an Instructional Self-talk Program on Learning. **Dissertation Abstract International**.(54), (1) , 82.
- Anshel, M.H.; Freedson, P.; Hamill, J.; Haywood, K.; Harvat, M.; & Plowman, S. A. (1991). **Dictionary of the Sport and Exercise Science**. Champaign, IL: Human Kinetics. 9.

- Atienza, Balaguer, Garcia, : video Modeling and Imaging Training on performance of 9-12 year old Children , perceptual and Motor skill , Journal of sport psychology , Vol . , 29. , oct ., 1998.
- Atienzya , F.L; Balaguera ,L .; & Garcia , Ml .(1998) .Video Modeling and Imaging Training on Performance of Tennis Service of (9-12) Year Old Children Perceptual and Motor Skill. **J. of Sport Psychology**, 29.
- Babanic, Loouzissis. (1992). **Self-Reported Attentional Style & Performance**. College of Health & Human, Georgia State University .U.S.A. .
- Baker, F.; & Kayser, C. (1994) . Effect of Self-Help Mental Ttraining. International **J. of Sport Psychology**, Rome, Italy,(.158-157).
- Barghi,T,Kordi,R,Memari,A,H,Manssourina,M.A,&Ghmi,M.J.(2012).**TheEfeect of an Ecological Imager Program on Soccer Performance of Elite Playere**.Asian Journal of Sport Medicine, Vol,(2),81,89.
- Beech , H . (1982). **A behavioral Approach to the Management of Stress** . John Wiley and Sons. New York .
- Cattle, R.(1967). **The Meaning and Measurement of Nevroticisma**. Press; New York. 352.
- Cox , K . A (1996). **Effect of Psychological Skills Training Program Competition Anxiety**. Human Performance University of Organ.

- Craft, L.L.; Magyar, T.M.; Becker, B.J.; & Feltz, D.L. (2003). The Relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: a Meta-Analysis. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. 25,44-65.
- Dewey, D.; Brawaly, I.; & Allard, F. (1989). Do the TAIS Attentional – Style Scales Predict How Visual Information is Processed?: **Journal of Sport and Exercise Psychology** ,11,171-186.
- Eric, C.; Straub .(1996). **Effect of Mental Imagery Program on Psychological Skill and Perceived Flow States of Collegiate Wresters**. Miami University,190.
- Fischer, C:A.(1986). The effects of tow – hour mental practice performance equestrian jumpers ". Journal of California of Professional Psychology.1(1) article.2.
- Garaza, D. (1997). **Effects of Selected Mental Practice Techniques on Performance Rating, Self – Efficacy and State Anxiety of Competitive Figure Skaters**. Michigan State University.
- Gould, D.; Krane, v. (1992). **The Arousal Athletic Performance Relationship. Current Status and Future Direction** In T.S. Horn (Ed) *Advances in Sport Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics. 119-142.

- Grouis. G: the effect of mental training on diving performance international journal of sport psychology , VOL .23. 1992.
- Hardy, Lew; Jones Graham; & Gould, Daniel. (1996). **Understanding Psychological for Sport** .Theory and Practice of Elite Performance. John Wiley & Sons..11-41-.
- Harra ,D ,G, Warr, C.R. (2000), **Talent Identification And Womens Soccer**, Journal Of Sports Sciences (jss) .
- Johnes, G.; Swain, A. (1992). **Intensity and Direction as Dimensions of Competitive State Anxiety and Relationship with Competitiveness**, Perceptual and Motor Skills (Missoulo, Mont). 74(2).
- Jones, G; Hanton, S. (1996). Interpretation of Competitive Anxiety Symptoms and Goal Attainment Expectancies. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. 1.8 2,11-27.
- Kim, song mi .(1998). The effectiveness of observational. Learning and mental practice related to learning the one –hand free throw Uno Co.Califonia.177.
- La forge., R: Exercise associated mood alterations are view of interactive neurological mechanisms, medicine exercise , nutrition and health , cambridge man, 4(1) ? Jan. 1995 .

- Lamr and, M.C raniney . D: Mental un agery relaxation and acurocy basket ball. Foul shooting perceptual , amotor skill missoul,mortl, 78(3 part) jeun 1999.
- Lan, M ., Cockeril : psychological skills Training for Hammer Throwers , Birming ham Eng, 2001.
- Lan, M.,CoCkeril: **psychological Skill training for hammer throwers, Birmingham** , Eng.,2001.
- Weinlary R.S : the mental advatage developing your psychological skill in tenins leisure press 1988.
- Li – wei – zetal,: **The effect of mental training performance enaucement with 7.10 years old chidren**, jourual of sport psychology 1992.
- Lawshe, C.H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28, 563–575.
- Lizuka , Cristina ; Marinovic , Welber ; Machado , Afonso ; and Vilani , Henrique . (2003). Anxiety and Performance In Young Table Tennis Players. **www.Ittf.com/world**.
- M. unfort , P & Hall : the effect of internal on external Imagery on per forming figures of baggiier Skating can din journal of appliet sport sciences ., 10, 1995.

- Marten K.A &Hall , C.R : **the effect of mental imagery on intrinsic motivation – in wajak rejeski (ed)** , journal of sport psychology,16 human kinetics publishers, Inc., 1994.
- Marten, R. (1987). **Coach Guide to sport psychology**. Champaign, IL – Illinois: Human kinetics publishers, Inc.
- Martens, R.; Burton, D.; Vealey, R.S.; Bump, L.A.; & Smith D.E. (1990). **The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)**. In R.
- Martens, R.S.D. Burton (Ed.), **Competitive Anxiety in Sport**. Champaign, IL: Human Kinetics. 117-190.
- Marths Davis , et ali ,: **The Relayation & stress Reduction Work Book** , New Harbinger publition Ocland LA , 1999.
- Martin, k.; Hall, c. (1995). Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation .**Journal of Sport and Exercise Psychology** .17(1):54-69.
- Morris, t., Summers, J. (1995). **Sport Psychology: Theory, Application and Issues**. (Ed.). John Wiley & Sons.
- Mortenz , . R: **Caches guide to sport psychology** human Kinetics pluz 1982.
- Monette, Richord.(1998)."Identification and analysis of the mental imadery of Ski racers . Umc Co. Canada. 22.

- Orlick, T. (1990) . **In Pursuit of Excellence : How to Win in Sport and Life Through Mental Training** .(2nd ed) , Champaign, IL: Human kinetics.
- Pennington, D. (2003). Essential Personality. Arnold.
- Roure , R .Collet ; G. Deschaumes – Molinar, O; C. Delhomme; Dittmer; and Vernet – Maury, E (2000) **Imagery Quality Estimated by Autonomic Response is Correlated to Sporting Performance Enhancement**. Retrieved November, from the world wide. web: <http://www.ncbi.nlm.nih>.
- Rushall, B.S.; Hall , M.; Roux, L.; Sasseville, J; & Rush all, A. C.(1998). Effects of Three Types of Thought Content Instructions on Skiing Performance . **The Sport Psychologist**, 2, 283-297.
- Savoy, C. (1993). A yearly Mental Training Program for a College Basket Ball Player. **The Sport Psychologist**. 7: 173 – 190.
- Scales, W. (1998). The Effect of Mental Imagery on Tennis Serving Performance Across Race .**Dissertation Abstract** ,Unicoi, pro –quest, Michigan state university .
- Schamer , H .(1996) . Mental Strategies and The Perception of Effort of Marathon Runners International, **Journal of sport psychology**. Rome.

- Singer, et . al : training mental quicknessin begiring inter mediata tennis players in R.svealy (ED) , journal of the sport psychology , val. (8, no3, human Kireties publishers, inc, 1994.
- Singer, R. (1994). Training Mental Quickness in beginning Intermediate Tennis Players in R.S Vooly (Ed) . **Journal of the Sport Psychologist**, vol 18,no 3, Human Kinetics Pub .
- Spielberger, C. D .(1969). **The State Trait Anxiety Inventory. John - Wiley and Sons**, New York.
- Subi:production guided imagery relaxation right.1998.
- Subi :**production guided imagery relaxation sight**.1998.
- Ungerleider, S.(1995): **Training for the olympic Games with mind and body perceptnal and moter skills miss aula,mon.**
- Van Raalte, Judy .L.; Cornelius, A.E.; Brewer, B.W.; &Hatten, S.J. (2000).The Antecedents and Consequences of Self-Talk In Competitive Tennis .**Journal of Sport and Exercise Psychology** . 22:345-356.
- Vealey, R & Walter, S: Imagery training for per fomce enhance ment and persoal development in J.M willims (E. d), appleid sport psychology personal growth to peak perfor mace mountain view CA may field , 1993.
- Wasserman, L. (2007). All of nonparametric statistics, Springer.

- Weinberg, R.S.; Genuchi, M. (1980). Relationship Between Competitive Trait Anxiety, State Anxiety, and Golf Performance: a Field Study. **Journal of sport psychology.** 2, 148-154.
- Weinberg, R.S.; Gould, D.(2000).**Foundation of Sport and Exercise Psychology.** Champaign. IL: Human Kinetics.
- Weinberg, Roberts. (1988) .**The Mental Advantage Developing Your Psychological Skills In Tennis North Texas State University,** Leisure Press Champaign , Illinois .
- Weinberg, Robert S.; Williams, Jean, M. (1993). **Integrating and Implementing a Psychological Skills Training Program.** In J.M.
- Williams, (2 Ed) : Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance . May Field Publishing Company.
- Williams, J. M. (1994). **Applied Sport Psychology : Personal Growth to Peak Performance.** (2nd ed) Mountain View, CA : May field . (p . p.137-147).
- Yoo , S.L (1996) : A Model of Under Stand And Sport Confidence And Sport Competition Anxiety College Varsity Athletes . University Of Oregon .Eugene.

ملحق (1)

اختبارات الخصائص المهارية

أولاً : الجري بالكرة

اسم الاختبار: الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم

الغرض من الاختبار: قياس مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري.

الأدوات:

- 10 قوائم كرة قدم.
- كرة قدم .
- ساعة إيقاف.

وصف الاختبار:

- توضع (10) قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر (2) م، والمسافة بين أول قائم وخط البداية (2) م أيضاً.
- يقف اللاعب بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة.

التسجيل:

- يحتسب للاعب الزمن من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى لأقرب ثانية.
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.

ثانياً: رمية التماس

اسم الاختبار: رمية التماس لأبعد مسافة .

الغرض من الاختبار: قياس قدرة الذراعين على رمي الكرة لأبعد مسافة.

الأدوات:

- ملعب كرة قدم.
- كرة قدم.
- ش ربط قياس.
- يرسم خطوط على بعد (15) م، (25) م، (35) م، للمساعدة في القياس.

وصف الاختبار:

يقف اللاعب خلف خط التماس مباشرة ممسكاً بالكرة.

يرمي اللاعب الكرة من خلف الرأس بالطريقة القانونية لأبعد مسافة من الثبات.

يعطى اللاعب محاولتين ولا تحسب الرمية الغير قانونية.

التسجيل:

• تحتسب المسافة بين خط التماس ونقطة هبوط الكرة.

• تحسب للاعب أحسن المحاولتين.

ثالثاً: التمرير

اسم الاختبار: دقة التمرير القصير الأرضي.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير القصير.

الأدوات:

- مربع طول ضلعه (6) م، يوضع قائم عليه علم في مركز المربع، توضع الكرة على بعد
- (1.5) م، من ركن المربع من كلا جانبيه، يوضع مرمى اتساعه (1) م على بعد (15) م من منتصف كل ضلع من أضلاع المربع.
- صافرة.

وصف الاختبار:

يقف اللاعب في مركز المربع الذي توضع على أضلاعه الكرات، ويبدأ الاختبار عندما تعطى إشارة البدء بأن يمرر اللاعب الكرتين إلى المرمى المحدد بالعلمين بحيث يمرر كرة بالرجل اليسرى والأخرى بالرجل اليمنى حتى ينتهي من تمرير الثماني كرات.

التسجيل:

- يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة سواءً بالرجل اليمنى أو اليسرى.
- يمنح اللاعب محاولة واحدة فقط.

رابعاً: السيطرة على الكرة

اسم الاختبار: السيطرة على الكرة داخل مساحة معينة

الغرض من الاختبار: قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة.

الأدوات:

- كرة قدم .
- جزء من ملعب كرة القدم.

وصف الاختبار:

يقف اللاعب داخل دائرة نصف قطرها (1) م ويقوم المدرب بإلقاء الكرة إلى اللاعب

الموجود داخل الدائرة والذي يقوم بدوره بالسيطرة على الكرة بأي جزء قانوني في الجسم دون أن تخرج الكرة خارج الدائرة.

التسجيل:

- كل مرة يستطيع اللاعب السيطرة على الكرة بشكل صحيح ينال درجة.
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.

خامساً: التصويب

اسم الاختبار: دقة التصويب على المرمى .

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب.

الأدوات:

- مرمى كرة قدم يقسم إلى 6 أقسام متساوية.
- عدد من الكرات .
- نقطة على بعد (12) م من منتصف المرمى.

وصف الاختبار:

- توضع الكرة فوق نقطة (12) م ويقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة.
- يصوب اللاعب (10) كرات على مناطق مختلفة بأي جزء من القدم.

التسجيل:

- يعطى اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.
- يمنح اللاعب محاولة واحدة فقط.

سادساً: ضرب الكرة بالرأس

- اسم الاختبار: ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف .
- الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب في دقة توجيه الكرة عند ضربها بالرأس.

الأدوات:

- كرة قدم قانونية.
- ملعب كرة قدم.
- مرمى كرة يد.

طريقة أداء الاختبار:

- يتم تقسيم المرمى إلى أربعة مناطق بواسطة شريطين طولاً وعرضاً، يتم تحديد أربع مناطق
- يقف اللاعب خلف خط ضربة الجزاء على بعد (7) م من مرمى كرة اليد.
- يقوم المدرب برمي الكرة عالياً ليضربها اللاعب بالرأس أماماً نحو المرمى المقسم إلى أربعة أجزاء و إلى الجزء المخصص والذي يحدده المدرب.
- يضرب اللاعب الكرة بالرأس (4) مرات متتالية .

التسجيل:

- تسجيل نقطة للاعب لكل مرة يضرب الكرة برأسه نحو الجزء المخصص، ولا تحسب الكرة التي تتجه إلى الجزء الغير محدد.
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.

ملحق رقم (2)

أسماء المحكمين للاختبارات المهارية وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم

الرقم	أسم المحكم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. عماد عبد الحق	التدريب الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
2	د. قيس نعييرات	علاج طبيعي	جامعة النجاح الوطنية
3	د. بشار فوزي	فسيولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية
4	د. بدر رفعت	أصول التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
5	أ. محمد القدومي	علم حركة	جامعة النجاح الوطنية
6	د. بهجت أبو طامع	التعلم الحركي	جامعة فلسطين التقنية
7	د. جمال أبو بشارة	التدريب الرياضي	جامعة فلسطين التقنية

ملحق رقم (3)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعه النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية

أخي اللاعب،

يقوم الباحث بعرض استبيان عليكم من اجل القيام بدراسة علمية حول " اثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الاداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم" .

وبناءً على ذلك نرجو من حضرتكم التكرم بالإجابة على فقرات الاستبيان وذلك بوضع إشارة (X) في المكان المناسب علماً بأن هذه المعلومات ستكون لغرض البحث العلمي .

أولاً: المعلومات الشخصية :

- مركز اللاعب : دفاع ()

وسط ()

هجوم ()

- الخبرة : 1-3 سنوات ()

3-5 سنوات ()

- مشاركة اللاعب في الفريق: اساسي ()

احتياطي ()

تعليمات الإجابة:

قبل البدء في تطبيق هذا المقياس تذكر أن:

- التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل.
- يتطلب التصور العقلي استخدام العديد من الحواس مثل: السمع، اللمس، الشم، والتذوق هذا بالإضافة إلى معايشة الحالة الانفعالية المصاحبة.

ويشتمل هذا المقياس على ثلاث مواقف رياضية وهي:

- 1- الممارسة الفردية.
 - 2- الأداء في المنافسة.
 - 3- مشاهدة الزميل
- ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الخمسة التالية:

- 1- التصور البصري.
- 2- التصور السمعي.
- 3- الإحساس الحركي.
- 4- الحالة الانفعالية المصاحبة.
- 5- التحكم في الصورة.

تعليمات عامة:

- 1- التصور العقلي لهذه المواقف الرياضية أو المهارات المحددة فقط.
 - 2- التصور العقلي بأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول إلى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع.
 - 3- استخدام التصور العقلي في الوصول إلى أقصى درجة من الوضوح والنقاء
- تعليمات خاصة بالموقف:

- 1- التفكير في الموقف الرياضي المحدد.
- 2- التفكير في مكان وتوقيت حدوث الموقف الرياضي.
- 3- غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى ممكن من الاسترخاء.
- 4- عزل جميع الأفكار الأخرى جانباً.

5- الاحتفاظ بغلق العينين للوصول إلى أقصى درجة من وضوح التصور العقلي.
ستجد عدد من العبارات المرتبطة بالتصور العقلي في كل موقف من المواقف الأربعة وفي الأبعاد الخمسة أيضاً، اقرأ كل عبارة بعناية ثم قرر:

- الاستجابة بطريقة مباشرة معبرة عن درجة التصور العقلي الشخصي.
 - هناك مستويات للاستجابة لكل عبارة.
- المطلوب وضع دائرة حول الرقم الذي ترى انه ينطبق مع درجة التصور العقلي وذلك وفقاً لما يلي:

أولاً: العبارات الأربع الأولى

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد:

- عدم تواجد صورة كلية ضع دائرة حول الرقم 1
- وجود صورة ولكن غير واضحة ضع دائرة حول الرقم 2
- صورة متوسطة الوضوح ضع دائرة حول الرقم 3
- صورة واضحة ضع دائرة حول الرقم 4
- صورة واضحة تماماً ضع دائرة حول الرقم 5

ثانياً: العبارة الخامسة والخاصة بالتحكم في التصور العقلي

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد وهي:

- عدم التحكم في الصورة تماماً ضع دائرة حول الرقم 1
- صعوبة التحكم في الصورة ضع دائرة حول الرقم 2
- تحكم متوسط في الصورة ضع دائرة حول الرقم 3
- تحكم فوق المتوسط في الصورة ضع دائرة حول الرقم 4
- تحكم كامل في الصورة ضع دائرة حول الرقم 5

ويجب مراعاة النقاط التالية:

- ليست هناك تصورات صحيحة وأخرى خاطئة.
- الاستجابة وفقاً لما ينطبق مع تصورك.
- رجاء الإجابة على جميع العبارات في كل موقف.

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

الموقف الأول: الممارسة الفردية:

- 1- اختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين في النشاط الرياضي مثل:
حرة مباشرة في كرة القدم، أو رمية الجواز ، أو ضربة ركنية وغيرها.
 - 2- تصور نفسك تؤدي هذه المهارة أو الموقف في المكان الذي تتدرب فيه عادة (صالة تدريب، ملعب) مع عدم تواجد أي شيء آخر.
 - 3- غلق العينين لمدة دقيقة مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.
 - 4- حاول أن تكون واعياً بحالتك العقلية والانفعالية.
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
6	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟	1	2	3	4	5
7	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟	1	2	3	4	5
8	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟	1	2	3	4	5
9	ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟	1	2	3	4	5
10	إلى أي مدى يمكن التحكم بالصورة؟	1	2	3	4	5

الموقف الثاني: الأداء في المنافسة:

التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات.

1- التصور العقلي للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق والجمهور.

2- غلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريباً.

3- التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
11	كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة؟	1	2	3	4	5
12	كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المنافسة؟	1	2	3	4	5
13	كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة؟	1	2	3	4	5
14	كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
15	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل:

- 1- التفكير في زميل أو أحد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة.
- 2- غلق العينين لمدة دقيقة.
- 3- التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت زميلك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
3	كيف شعرت بجسمك أو حركاتك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
4	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

ملحق (4)

الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول البرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي

الأخ الدكتور.....المحترم

سيقوم الباحث بعرض استبيان عليكم من اجل القيام بدراسة علمية حول " اثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم " .

وبناءً على ذلك نرجو من حضرتكم التكرم بإبداء الرأي حول مدى صلاحية البرنامج، كما يرجى إبداء ملاحظاتكم من حيث اقتراح أي تعديل على المحتوى واقتراح أي تعديل على الصياغة اللغوية .

مع الاحترام والتقدير

الباحث

وسيم عقاب

توزيع محتوى برنامج للتدريب على التصور العقلي المقترح

الأسبوع الاول

<p>1. تعريف اللاعبين عينة البحث على دور المهارات النفسية وكيفية استخدامها.</p> <p>2. تعليم اللاعبين الاحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء في تطوير وتحسين مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي.</p> <p>3. تعليم اللاعبين طريقة الاستيقاظ "العودة للحالة الطبيعية"</p>	<p>الأهداف</p>
<p>- العمل على تعزيز دور المهارات النفسية ومفهومها لدى اللاعبين من خلال الشرح .</p> <p>- كيفية السيطرة على التوتر والقلق عن طريق الاسترخاء.</p> <p>- خفض مستوى التوتر والقلق لدى اللاعبين للوصول الى مستوى توتر السيطرة على الموقف بصورة ايجابية تسمح للاعب للوصول الى حالة الاستعداد المثلي للكفاح أثناء التدريب والمنافسة .</p> <p>- تعليم اللاعبين طرق التنفس المثالي للوصول للاعب الى حالة الاسترخاء العضلي بطريقة تلقائية. بواقع (12 مرة) تنفس عميق بطيء من البطن والحجاب الحاجز مع زفير بطيء مستمر حوالي(5ث).</p>	<p>محتوى الوحدة الأولى (30ق)</p>
<p>- الاسترخاء العضلي من وضع الرقود مع غلق العينين وكف اليدين متجهان لأعلى مع مراعاة أن توضع أجزاء الجسم بقدر مساوي على الأرض دون حدوث تحميل زائد على جزء معين من الجسم يزيد عن أجزاء الجسم الأخرى.</p> <p>- انقباض للمجموعات العضلية والثبات فترة تتراوح ما بين (3-5)ث.</p> <p>- الرجوع الى حالة الاسترخاء ويكرر التمرين (2-3) مرات لكل مجموعة عضلية</p> <p>- الاستيقاظ "العودة للحالة الطبيعية" تدريجياً باهتزاز أمشاط القدمين واليدين وتحريك الرأس يميناً ويساراً مع فتح العينين.</p>	<p>محتوى الوحدة الثانية (30ق)</p>
<p>- تعليم اللاعبين التعود على أعمال العقل أثناء الاسترخاء من وضع الرقود والتفكير في شئ بسيط دون الخوض في التفاصيل ويفضل ان يكون هذا الشيء يحمل خبرة نجاح سارة (4)ق.</p>	<p>محتوى الوحدة الثالثة</p>

<ul style="list-style-type: none"> - التأكيد على اتخاذ وإتباع اللاعبين لجميع متطلبات وضع الاسترخاء. - تعليم اللاعبين طريقة الانقباض العضلي (التعاقبي) للعضلات . - انقباض العضلات (5ث) ثم الانبساط . ويستمر ذلك لمدة (23)ق لكل العضلات . - الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية (3ق). 	<p>(30ق)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الاسترخاء من وضع الرقود الظهر والرأس بالكامل على الأرض مع أعمال العقل . - التأكيد على تساوى ضغط الكتفين الى أسفل والكتفين الى الأعلى. - أداء انقباض العضلات بالتتابع (5ث) لكل عضلة لمدة (25)ق. - تغيير الوضع من الاسترخاء للوصول لحالة الاستيقاظ "العودة للحالة الطبيعية" مع تحريك القدمين والذراعين والرأس. - التنفس العميق البطيء للشعور الكامل بالاستيقاظ . 	<p>محتوى الوحدة الرابعة (30ق)</p>

الأسبوع الثاني

<ol style="list-style-type: none"> 1. الوصول باللاعب لمرحلة الإتقان والإحساس الكامل للاسترخاء العضلي. 2. سيطرة اللاعب على التوتر والقلق المصاحب لتعلم مهارة الاسترخاء. 3. الوصول باللاعب لمرحلة القدرة على تنظيم الانقباض العضلي المتتالي. <p>التأكيد على وصول اللاعب الى قمة الاسترخاء أثناء الانبساط.</p>	<p>الأهداف</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الاسترخاء العضلي من وضع الرقود. - أثناء اتخاذ اللاعبون لوضع الاسترخاء يبدأ اللاعبون التفكير في بعض المهارات والخطط قيد البحث في كرة القدم التي يؤديها بنجاح واتقان. - تعليم اللاعبين كيفية التخلص من القلق والتوتر أثناء الاسترخاء. - يتم أداء الانقباض التعاقبي لعضلات الجسم. - يكون الانقباض لجميع العضلات فترة تتراوح ما بين 5-7 ث لجميع العضلات فيما 	<p>محتوى الوحدة الأولى (30ق)</p>

<p>عضلات الوجه فتكون من 3-5 ث نظراً لعدم مشاركتها المباشرة في الاداء وبصورة واضحة .</p> <p>- يكون انقباض العضلات بداية بالجانب الأيسر م الجانب الأيمن.</p> <p>النهوض من وضع الاسترخاء للعودة للحالة الطبيعية (الاستيقاظ) مع اخذ نفس عميق ثم تحريك القدمين والذراعين والرأس.</p>	
<p>- العمل على تطوير قدرة اللاعبين على الاسترخاء.</p> <p>- التركيز على إزالة التوتر في العضلات.</p> <p>- الاسترخاء لجميع العضلات في لحظة الانبساط "عملية الزفير".</p> <p>- تعليم اللاعبين كيفية الانبساط بالتدرج.</p> <p>- التنفس العميق البطيء.</p> <p>- تعليم اللاعبين الوصول الى مرحلة الاسترخاء أثناء الزفير البطيء.</p> <p>- الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .</p>	<p>محتوى الوحدة الثانية (30ق)</p>
<p>- قيام اللاعبين بأداء ما تعلمه لأداء مهارة الاسترخاء العضلي .</p> <p>- مشاهدة النموذج لأداء المهارات الأساسية الخطط قيد البحث.</p> <p>الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .</p>	<p>محتوى الوحدة الثالثة (30ق)</p>
<p>- زيادة الارتقاء وتطوير مهارة الاسترخاء.</p> <p>- التركيز على انقباض المجموعات العضلية من الجهة اليسرى ثم اليمنى.</p> <p>- أثناء الزفير يصل اللاعبون الى أقصى استرخاء لهم.</p> <p>- التركيز على قيام اللاعبين بأداء مهارة الاسترخاء بمفردهم مع استمرار إعطاء الباحث التعليمات المناسبة واستجابة اللاعبين الصحيحة.</p> <p>- مشاهدة النموذج لأداء المهارات والخطط قيد البحث.</p> <p>الاستيقاظ من وضع الاسترخاء للعودة للحالة الطبيعية .</p>	<p>محتوى الوحدة الرابعة (30ق)</p>

<p>1. تطوير مهارة الاسترخاء لاستخدامها للسيطرة على التوتر والقلق.</p> <p>2. قيام اللاعبين بأداء مهارة الاسترخاء بمفردهم.</p> <p>الوصول باللاعبين الى مرحلة الهدوء العقلي .</p>	<p>الأهداف</p>
<p>- تطوير وتثبيت مهارة الاسترخاء لدى اللاعبين .</p> <p>- التخلص من التوتر والانفعالات عن طريق الاسترخاء .</p> <p>- تدريب اللاعبين على زيادة الوعي بالإحساس الحركي .</p> <p>- تعليم اللاعبين على التكيف مع المثيرات الخارجية .</p> <p>الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .</p>	<p>محتوى الوحدة الأولى (30ق)</p>
<p>- استرخاء اللاعبين بمفردهم مع استماعهم لتعليمات الباحث وتوجيهاته.</p> <p>- التركيز على تفصيلات لأداء أثناء مشاهدة النموذج.</p> <p>- يأخذ اللاعب شهيقاً عميقاً بطيناً من الأنف ويتنفس من البطن والحجاب الحاجز ثم يترك الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي والصدر على ان يترك ذلك بطريقة بطيئة وفي استرخاء ومع ضغط البطن كاملاً عند الشهيق والاستمرار في عملية الزفير حوالي(5ث).</p> <p>الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .</p>	<p>محتوى الوحدة الثانية (30ق)</p>
<p>- أداء اللاعبين لمهارة الاسترخاء بمفردهم مع استماعهم لتعليمات الباحث وتوجيهاته.</p> <p>- تعليم اللاعبين كيفية دفع الزفير خارجاً ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل مع الشعور بأن عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء ويتم الأداء ببطء ولكن بعمق وهدوء.</p> <p>- تعريف اللاعبين بأن الاسترخاء العضلي شرط من شروط الاسترجاع العقلي الصحيح.</p> <p>الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .</p>	<p>محتوى الوحدة الثالثة (30ق)</p>

<ul style="list-style-type: none"> - أداء اللاعبين لمهارة الاسترخاء بمفردهم مع استماعهم لتعليمات الباحث وتوجيهاته. - أداء اللاعبين لعمليتي الشهيق والزفير ببطء وعمق شديد. - إدراك اللاعبين لجميع المؤثرات الخارجية المحيطة. - استخدام الإيحاء الذاتي للاعبين من خلال تعليمهم طريقة أدائه. - الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية . 	<p>محتوى الوحدة الرابعة (30ق)</p>
--	---

الأسبوع الرابع

<ol style="list-style-type: none"> 1. العمل على تطوير وارتقاء مهارة الاسترخاء. 2. وصول اللاعبين الى مرحلة الهدوء العقلي . <p>تعليم اللاعبين مهارة التصور العقلي وتنميتها وتطويرها .</p>	<p>الأهداف</p>
<ul style="list-style-type: none"> - أداء اللاعبين لمهارة الاسترخاء بمفردهم. - التكيف مع المثيرات الخارجية لزيادة الاحساس بالراحة والهدوء. - استخدام اللاعبين لتدريبات الإيحاء. - الوصول باللاعبين الى مرحلة الهدوء العقلي- تدريب اللاعبين على تكوين الحجرة العقلية . 	<p>محتوى الوحدة الأولى(30ق)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - استرخاء اللاعبين بمفردهم. - استمرار اداء تدريبات الاسترخاء مع مراعاة الترتيب المتفق عليه مسبقاً. - استمرار أداء تدريبات عزل اللاعبون للأشياء المحيطة بهم . - اختصار الأفكار والخبرات السلبية التي قد تؤثر على حالة هدوء العقل . - الوصول الى الاسترخاء العميق للتخلص من التوتر والقلق - تكوين الحجرة العقلية. - استخدام الإيحاء الذاتي. 	<p>محتوى الوحدة الثانية (30ق)</p>

<p>- تكوين الحجرة العقلية بصورة واضحة.</p>	
<p>- أداء اللاعبين لمهارة الاسترخاء بمفردهم .</p> <p>- مشاهدة النموذج مع التركيز على جميع جوانب الاداء.</p> <p>- استدعاء وتصور الاداء بالسرعة البطيئة.</p> <p>- استدعاء وتصور الأداء بالسرعة العادية .</p> <p>- التدريب على التصور الداخلي وذلك لزيادة الاحساس الحركي.</p> <p>- الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .</p>	<p>محتوى الوحدة الثالثة (30ق)</p>
<p>- أداء اللاعبين لمهارة الاسترخاء بمفردهم .</p> <p>- مشاهدة نموذج اداء المهارات والخطط قيد البحث.</p> <p>- التدريب على تصور الأداء بالسرعة الممكنة.</p> <p>- التدريب على تصور الأداء بالسرعة العادية.</p> <p>- تطوير مهارة التصور العقلي لدى اللاعبين .</p> <p>- الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .</p>	<p>محتوى الوحدة الرابعة (30ق)</p>

الأسبوع الخامس

<p>1. تدريب اللاعبين على استدعاء التصور العقلي.</p> <p>2. التدريب على وضوح الصورة.</p> <p>التدريب على استرجاع المهارة عقلياً.</p>	<p>الأهداف</p>
<p>- استرخاء اللاعبين بمفردهم .</p> <p>- مشاهدة النموذج.</p>	<p>محتوى الوحدة الأولى (30ق)</p>

<ul style="list-style-type: none"> - زيادة قدرة اللاعبين على الاسترجاع العقلي . - تطوير التصور العقلي للاعبين وذلك باستخدام الاحساس المصاحب للأداء في المنافسة أداء اللاعبين لمهارة الاسترجاع العقلي مع التركيز على التنفس المصاحب عند أداء كل جزء من أجزاء لمهارة الحركية أو تنفيذ الواجب الحركي. 	
<ul style="list-style-type: none"> - استرخاء اللاعبين بمفردهم . - مشاهدة النموذج. - استرجاع وتصور النموذج بالسرعة البطيئة (المهارات - والخطط قيد البحث). - استرجاع وتصور النموذج بالسرعة العادية (المهارات - والخطط قيد البحث). التركيز على العضلات الموكلة إليها العمل أثناء الأداء. 	<p>محتوى الوحدة الثانية (30ق)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الاسترخاء. - تصور اللاعب نفسه وهو يؤدي بالطريقة المثلى. - الاسترجاع العقلي وتصميم النموذج الأمثل لأداء المهارات والخطط قيد البحث. - استرجاع الأداء بالطريقة البطيئة مع زيادة الوعي بالإحساس الحركي للأداء المهاري والخطي. ربط أداء المهارات بالخطط. 	<p>محتوى الوحدة الثالثة (30ق)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الاسترخاء والتحكم في تهدئة العقل. - الاسترجاع العقلي لأداء المهارة والخطة بالطريقة المثلى. - استرجاع النموذج الأمثل وتصحيح مسار الاداء الصحيح . - استرجاع الأداء بالطريقة البطيئة مع زيادة الاحساس الحركي للأداء المهاري والخطي. استرجاع الأداء بالطريقة العادية مع زيادة الاحساس الحركي للأداء المهاري والخطي. 	<p>محتوى الوحدة الرابعة (30ق)</p>

الأسبوع السادس

<p>1. الوصول باللاعبين الى أداء المهارات العقلية(الاسترخاء- التصور العقلي) بطريقة تلقائية وسهلة .</p> <p>2. تطوير مهارة التصور العقلي الأساسي.</p> <p>تدريب اللاعبين على قدرة التحكم في التصور .</p>	<p>الأهداف</p>
<p>- استرخاء اللاعبين بمفردهم .</p> <p>- تصور اللاعبين لأدائهم المهاري والخططي مع التركيز على تفاصيل الاداء.</p> <p>- تصور اللاعبين للأداء المهاري والخططي مع ربط ذلك بتحركات الزملاء والمنافسين .</p> <p>ضبط التنفس المصاحب لأداء المهارة والخطة مع شكلها المثالي.</p>	<p>محتوى الوحدة الأولى (30ق)</p>
<p>- استرخاء اللاعبين بمفردهم.</p> <p>- التركيز على التنفس ببطء وعمق.</p> <p>- التدريب على تهدئة العقل وعزل الأفكار السلبية .</p> <p>تصور اللاعب الأداء بالطريقة المثلي مع ارتباط ذلك بالنموذج الصحيح .</p>	<p>محتوى الوحدة الثانية (30ق)</p>
<p>- استرخاء اللاعبين بمفردهم.</p> <p>- مراعاة خطوات الاسترخاء المتفق عليها .</p> <p>- وصول اللاعبين الى قمة الاسترخاء أثناء أداء الزفير البطيء العميق .</p> <p>زيادة الوعي والإحساس الحركي لأداء المهاري والخططي.</p>	<p>محتوى الوحدة الثالثة (30ق)</p>
<p>- استرخاء اللاعبين بمفردهم .</p> <p>- زيادة التدريب والتحكم في تهدئة العقل لتصور أداء اللاعب لنفسه وهو يؤدي بالطريقة الصحيحة ارتباطاً بالنموذج الصحيح .</p> <p>تصور اللاعب نفسه وهو يؤدي تحت ظروف صعبة .</p>	<p>محتوى الوحدة الرابعة (30ق)</p>

الأسبوع السابع

<p>1. استمرار تطوير وتنمية المهارات النفسية السابق تعلمها وأدائها.</p> <p>2. تدريب اللاعبين على زيادة القدرة على الاحساس بالزمن والمسافة .</p> <p>3. التدريب على التصور العقلي متعدد الأبعاد .</p> <p>تكوين صور عقلية واقعية للأداء المهاري والخططي.</p>	<p>الأهداف</p>
<p>- استرخاء اللاعبين بمفردهم .</p> <p>- التدريب على التحكم وزيادة السيطرة العقل .</p> <p>- تصور اللاعب للأداء المهاري والخططي لنموذج مثالي داخلياً.</p> <p>- تصور اللاعب للأداء المهاري والخططي لنموذج مثالي خارجياً.</p> <p>تصور اللاعب للأداء المهاري والخططي لنموذج مثالي وعلى تصور سماع الأصوات المصاحبة للأداء (تصور سمعي).</p>	<p>محتوى الوحدة الأولى (30ق)</p>
<p>- استرخاء اللاعبين بمفردهم تحت إشراف الباحث.</p> <p>- تصور اللاعب لنفسه وهو يؤدي بالسرعة العادية .</p> <p>- استمرار التصور للأداء المهاري والخططي مع تصور سماع الأصوات المصاحبة للأداء.</p> <p>التدريب على استخدام الحواس المختلفة .</p>	<p>محتوى الوحدة الثانية (30ق)</p>
<p>- استرخاء اللاعبين بمفردهم.</p> <p>- زيادة السيطرة العقلية .</p> <p>- التأكيد على التصور الحس-حركي.</p> <p>تصور الأداء ككل لكل مهارة وخطة كوحدة متكاملة دون نقص.</p>	<p>محتوى الوحدة الثالثة (30ق)</p>
<p>- استرخاء اللاعبين بمفردهم.</p> <p>- زيادة السيطرة العقلية.</p>	<p>محتوى الوحدة الرابعة</p>

<p>- زيادة القدرة على التصور الحس حركي للأداء.</p> <p>- التدريب على تنمية الاحساس بالزمن والمسافة الخاصة بالكرة والزملاء والمنافسين والخطوط.</p> <p>- تصور الاداء المهاري والخططي على أحسن صورة .</p> <p>تصور اللاعب نفسه في جميع مراحل الأداء المهاري والخططي مع تصحيح الأخطاء ان وجدت.</p>	(30ق)
--	-------

الأسبوع الثامن

<p>1. زيادة الاحساس بالزمن والمسافة (الكرة- الزملاء-المنافسين- الخطوط).</p> <p>2. تطوير مهارة التصور العقلي متعدد الأبعاد.</p> <p>3. ارتقاء وتطوير المهارات النفسية السابق تعلمها(استرخاء- تصور عقلي- تركيز الانتباه)</p> <p>4. زيادة تصور الاداء المهاري والخططي بمستوى عالي من الاداء الحركي مع التركيز على الجوانب الدقيقة الخاصة بالأداء والفنيات العالية .</p>	الأهداف
<p>- الاسترخاء بالطريقة التي سبق تعلمها.</p> <p>- تصور اللاعب للأداء المهاري والخططي كما يؤدي في مباراة رسمية .</p> <p>- تصور اللاعب للأداء المهاري والخططي بدون منافس .</p> <p>- تصور اللاعب للأداء المهاري والخططي في وجود منافس .</p> <p>- التدريب على الاحساس بالزمن والمسافة .</p> <p>- تصور اللاعب للأداء المهاري والخططي في وجود منافس وفي الأوقات الحرجة من المباراة .</p>	محتوى الوحدة الأولى (30ق)
<p>- الاسترخاء.</p> <p>- تكوين تجارب شخصية في العقل .</p> <p>- زيادة القدرة المحافظة على الصورة الموجودة داخل العقل.</p> <p>- التركيز على كل الظروف والأحداث التي قد تحدث أثناء المنافسة .</p>	محتوى الوحدة الثانية (30ق)

<ul style="list-style-type: none"> - التركيز على الأداء الصحيح للمهارات والخطط قيد البحث. - التأكيد على التصور العقلي متعدد الأبعاد الذي سبق تعلمه. 	
<ul style="list-style-type: none"> - الاسترخاء. - الارتقاء بالتصور العقلي متعدد الأبعاد . - زيادة تطوير مهارة التصور العقلي متعدد الأبعاد لتحقيق أفضل النتائج . - الشعور بالقوة المبدولة أثناء الأداء. - تصور اللاعب للأداء المهاري لمهارة معينة لعدد 10 مرات . - تصور اللاعب للأداء المهاري لخطة عينة لعدد 10 مرات . - تركيز اللاعب على الظروف المتوقعة أثناء الاداء. 	<p>محتوى الوحدة الثالثة (30ق)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الاسترخاء . - التركيز على جميع النقاط الفنية للأداء. - التركيز على مرات التنفس المصاحبة للأداء. - التركيز على كل الظروف المصاحب للأداء. - تصور اللاعب وهو يؤدي بصورة صحيحة طبقاً للنموذج المقدم . 	<p>محتوى الوحدة الرابعة (30ق)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الاسترخاء . - التركيز على مرات التنفس. - تصور اللاعب للأداء المهاري والخططي بمستوى عالي. - تصور اللاعب للأداء المهاري والخططي بسرعة عالية . - يقوم اللاعب بتصور الأداء المهاري والخططي مع زيادة درجة صعوبة الاداء. - يقوم اللاعب بتصور الأداء المهاري والخططي مع التركيز على أدق التفاصيل الفنية الهامة للأداء المهاري . 	<p>محتوى الوحدة الخامسة (30ق)</p>

ملحق رقم (5)

أسماء المحكمين (ببرنامج التصور العقلي) وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم

الرقم	أسم المحكم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. عماد عبد الحق	التدريب الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
2	د. وليد خنفر	أساليب التدريس في التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
3	د. قيس نعيرات	علاج طبيعي	جامعة النجاح الوطنية
4	د. بشار فوزي	فسيولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية
5	د. بدر رفعت	أصول التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
	د. معين حافظ	علم النفس الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
7	أ. محمد القدومي	علم حركة	جامعة النجاح الوطنية
8	د. بهجت أبو طامع	التعلم الحركي	جامعة فلسطين التقنية
9	د. جمال أبو بشارة	التدريب الرياضي	جامعة فلسطين التقنية
10	د. أحمد الخواجا	التدريب الرياضي	جامعة القدس أبو ديس

ملحق (6)

استبانة التوافق النفسي

الدكتور المحترم.

تحية طيبة...

سيقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان (اثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الاداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم) ونظراً لما تتمتعون من خبرة في هذا المجال يرجى إبداء الرأي بشأن العبارات الملائمة للاستبيان بوضع علامة (V) أمام العبارات المدرجة في استمارة الاستبانة المرفقة وحسب الأهمية النسبية.

مع فائق الشكر والتقدير ...

أولاً: المعلومات الشخصية :

- مركز اللاعب : () دفاع
- () وسط
- () هجوم
- الخبرة : 1-3 سنوات ()
- () 3-5 سنوات
- () مشاركة اللاعب في الفريق: اساسي
- () احتياطي

ثانياً : فقرات التوافق النفسي

ت	العبارات	كثيراً	أحياناً	نادراً
1	لدي القدرة على ضبط النفس.			
2	استمتع بمشاركة زملائي التدريب.			
3	اشعر بضيق عندما يكون أدائي ضعيف.			
4	اشعر بحساسية نحو مدربي.			
5	لدي ثقة كبيرة في القدرة على قيادة الآخرين.			
6	أكون سعيداً عندما اتدرب بمفردي.			
7	استطيع ان اصف نفسي بأني شخص متكلم.			
8	أقبل تحمل المسؤولية.			
9	اشعر بالاستمتاع في المناقشات الصعبة.			
10	أقبل التدريب بسهولة.			
11	ينتابني القلق ويصعب العودة الى الحالة الطبيعية عند حدوث اشياء غير متوقعة في المباراة.			
12	في استطاعتي اداء التدريب بشدة عالية.			
13	اتعامل مع المنافسين بروح رياضية.			
14	يقلقني ما يعتقده الآخرين نحوي.			
15	القي اللوم على الآخرين عند فشلي.			
16	انتظر المنافسة بشوق كبير.			
17	يسهل اثارتي في مواقف الاداء الصعبة.			
18	انتقد التدريب.			
19	اميل الى عدم بدء الحديث مع الآخرين.			
20	يصعب علي مجاراة خشونة منافسي.			
21	اجد صعوبة في مناقشة زملائي في الفريق.			
22	انا غير متأكد من نفسي.			
23	اعتذر عن الاشتراك في الاشياء التي لاتسير وفق ما ارغب.			
24	اتمتع بدرجة عالية من مستوى الاداء في المنافسة.			
25	ارفض التدريب مع الفريق.			
26	رغم انني نشط في المباراة لكن لا تعرف ماذا سأفعل.			
27	استرد حالتي الطبيعية سريعاً بعد خسارة المباراة او انتقاد المدرب.			
28	استمتع بقدر كبير من الثقة بالنفس.			
29	مستوى ادائي لا يتناسب مع قدراتي الحقيقية.			
30	اتجنب توجيه اللوم لاحد من افراد الفريق.			
31	اشعر بالثقة اثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي.			
32	استطيع ان ابعث المرح بالفريق اثناء التدريب.			

			التعاون مع المدرب اثناء التدريب.	33
			اعتبر مستقراً انفعالياً.	34
			انا شخص عنيد.	35
			استشير مدربي قبل اتخاذ القرارات المهمة.	36
			اعتقد ان في قدرتي هزيمة المنافس.	37
			مستعد لتحمل مسؤولياتي.	38
			اشعر بالملل وعدم الرغبة في الاشتراك في المنافسة.	39
			يصعب عليّ ان اجد ما اقوله عند محاولة التعرف على الاخرين.	40
			لدي قدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة.	41
			افقد اعصابي بسرعة اذا هزمت من اول مباراة.	42
			اجد صعوبة في كسب الاخرين لصفى.	43
			استطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المباراة.	44
			استطيع ان احتفظ بهدوني رغم مضايقة الاخرين لي.	45

محاور الاستبيان:-

- 1- تحمل المسؤولية.
- 2- الاستمتاع.
- 3- التدريبية.
- 4- الضبط الانفعالي.
- 5- الثقة بالنفس.
- 6- واقعية التفكير.
- 7- التحكم والسيطرة.
- 8- المسؤولية الاجتماعية.
- 9- الشعور بالانتماء للاسرة والنادي او الفريق.

ملحق (7)

أسماء المحكمين (التوافق النفسي) وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم

الرقم	أسم المحكم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. عماد عبد الحق	التدريب الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
2	د. وليد خنفر	أساليب التدريس في التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
3	د. بشار فوزي	فسيولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية
4	د. بدر رفعت	أصول التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
	د. معين حافظ	علم النفس الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
6	د. بهجت أبو طامع	التعلم الحركي والسباحة	جامعة فلسطين التقنية
7	د. جمال أبو بشارة	التدريب الرياضي	جامعة فلسطين التقنية
8	أ. محمد القدومي	علم حركة	جامعة النجاح الوطنية

ملحق (8)

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استفتاء "الخبراء"

الدكتور :..... المحترم

سيقوم الباحث : وسيم عقاب سليمان عبد ، بإجراء دراسة بعنوان " أثر برنامج للتصور العقلي

على مستوى الاداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم " والدراسة تعتبر

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية .

وأحيط سيادتكم علماً بأن الفريق فئة 12-15 سنة عينة البحث . ونظراً لما يتطلبه العمل العلمي من الاستعانة بأراء ذوى الخبرة في مجال اختصاصهم للاستفادة بما لديهم من علم وتجربة. لذا يأمل الباحث مشاركة سيادتكم بتسجيل أرائكم في تحديد الجوانب الأساسية التي يبني عليها البرنامج التدريبي من خلال عدة اختبارات أسفرت عنها نتائج مسح برامج تدريب معظم الدراسات المشابهة، وكذلك المراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم وذلك بوضع (x) أمام أفضل اختيار ترونه سيادتكم.

ولا يسعني سوى تقديم الشكر لمساهمتم الايجابية ورأيكم الذي سيثرى البحث في الوصول الى نتائج نأمل ان تعمل على النهوض برياضة كرة القدم في فلسطين .

- تدوين ملاحظاتكم حول صحة البرنامج .

- تعديل الفقرات التي تحتاج الى تعديل .

- أي ملاحظات أخرى.

الباحث

وسيم عقاب

عدد أسابيع البرنامج المقترح لعينة البحث

12	10	8	6	4	عدد الأسابيع
					أفضل اختبار

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (عدد مرات التدريب خلال الأسبوع الواحد)

6	5	4	3	2	عدد الوحدات
					أفضل اختبار

طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي

فترة منخفض الشدة	فتري مرتفع الشدة	تكراري	مستمر	دائري	طرق التدريب
					أفضل اختبار

دورة الحمل الفترية: اعطاء أسبوع الراحة أو الاستشفاء خلال أسابيع البرنامج

1:6	1:5	1:4	3 :1	1:2	أسبوع الاستشفاء
كل 6 أسابيع	كل 5 أسابيع	كل 4 أسابيع	بعد 3 أسابيع	بعد 2 اسبوع	أفضل اختبار

فترة الإعداد

مرحلة الإعداد العام

الأسبوع الأول

اليوم : السبت /الثلاثاء

زمن التدريب:120د هدف التدريب : أعداد بدني عام/مراجعة مهارة ركل الكرة/ تعلم قواعد خطط اللعب

ملاحظات	الهدف	الزمن بالدقيقة	الشدة	التمرين	نوعية التدريب
					المقدمة
سرعة الجري متوسطة	اطالة العضلات تحمل عام رشاقة	5 25 10	60%	1. تمارينات المرونة. 2. جرى حول الملعب بسرعة متوسطة. 3. لعبة صغيرة	
يتدرب حراس المرمي على الاعداد البدني وهدفهم	سرعة رشاقة قدرة	5 10 10		4. سباق عدو منافسة بين المجموعات. 5. تتابع جري زجراج. 6. تتابع وثب فوق الحاجز.	الجزء الرئيسي الاعداد البدني
ركل الكرة بباطن القدم. التصويب بوجه القدم الداخلي. يحتسب المدرب خطأ على كل لاعب لاينفذ خطط اللعب وتعطي ضربة حرة مباشرة ضده.	دقة الاداء الأحساس بالكرة.	15 5 15 15		7. ركل الكرة بباطن القدم. 8. تنطيط الكرة بأجزاء الجسم. 9. التصويب على المرمي من الجهتين. 10. تقسيمه 5*5 على أربعة أهداف. ملاحظة: يكون اتركيز على عملية التصويب على المرمي في المكان المناسب والوقت المناسب .	الاعداد المهاري خططي
	الاسترخاء.	5		11. تمارينات أطالة.	الجزء الختامي

فترة الإعداد العام

الأسبوع الأول

مرحلة الإعداد العام

اليوم : الاثنين/الخميس

زمن التدريب :150 هدف التدريب : إتقان ضرب الكرة بالرأس- إتقان التصويب

ملاحظات	الهدف	الزمن بالدقيقة	الشدة	التمرين	نوعية التدريب
					المقدمة
	اطالة العضلات.	5		2. تمارينات المرونة.	
	التعود على الكرة .	5		3. تمارينات أحساس.	
	السيطرة على الكرة	5		4.الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه مع نداء المدرب.	
	التحمل.	25	75%	5. الجري حول الملعب.	الجزء الرئيسي
تعطي تمارينات للذراعين والجذع والرجلين.	رشاقة/تحمل سرعة	10		6. سباق تتابع الجري المتعرج بالكرة ثم التصويب على المرمي.	الأعداد البدني
	قوة	10		7. لعبة صغيرة.	
	القدرة	10		7.الوثب بين الأطواق حجلاً بالتبادل.	
يقسم اللاعبين الى مجموعات ويجري بينهم مسابقات .	دقة ضرب الكرة بالراس	10		8. تتابع ضرب الكرة بالرأس.	الاعداد المهاري خططي
	قدرة /دقة اداء	10		9. ضرب الكرة بالراس مع الوثب.	
التمريرة الحانطية	دقة التمرير إتقان التصويب	15		10. التمرير بباكن القدم /التصويب.	
الجرأة في الطيران	ضرب الكرة بالراس	10		11. تصويب بالراس من الغطس.	
الهجوم ضد الدفاع	إتقان التصويب	15		12.التصويب على المرمي.	
	سرعة تحرك المدافعين	10		12. تقسيمه 3×4.	
	تهدئة	10		ملاحظة : التركيز التصويب في الوقت والمكان المناسب.	
				13.تمارين المرونة.	الجزء الختامي

توزيع الإعداد البدني والمهاري والخططي للموسم التدريبي توزيع حمل التدريب الأسبوعي في فترة الإعداد ما بين 12-15 سنة بالدقائق .

الأسبوع الأول

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	درجات الحمل
							أقصى
	x			X			أقل من أقصى
			x			x	متوسط
X		x			X		راحة
							اعداد بدني عام
	25		25	25		25	تحمل عام
							قوة
	5		5	5		5	سرعة
							رشاقة
	5			5			مرونة
							اعداد بدني خاص
							تحمل خاص
	10		10	10		10	قوة
			5			5	سرعة
	10		10	10		10	رشاقة
	10		5	10		5	مرونة
							اعداد مهاري خططي
	5		15	5		15	مهارات أساسية
	35		5	35		5	تمريبات مهارية مركبة
							تمريبات مهارية خططية
							تمريبات المراكز
	25		15	25		15	تمريبات التصويب
							تمريبات مواقف ثابتة
	15		15	10		15	مباريات صغيرة
							تمريبات خاصة بالمباريات
	10		10	10		10	العاب صغيرة
							مباريات تجريبية
							اختبارات
	150		120	150		120	المجموع

فترة الاعداد

الاسبوع الثاني

مرحلة الاعداد الخاص

اليوم : السبت/الثلاثاء

زمن التدريب: 120د هدف التدريب: خطة تبادل المراكز /اعداد بدني عام/ واتقان مهارة الخداع

ملاحظات	الهدف	الزمن بالدقيقة	الشدة	التمرين	نوعية التدريب
	اطالة العضلات سرعة الاداء	5 15		1. تمرين مرونة المفاصل. 2. كل أربع لاعبين بكرة ولاعب في المنتصف، حيث يقوم اللاعبون بتمرير الكرة بينهم من اللمسة الأولى ويحاول اللاعب الذي يقف في المنتصف قطع الكرة. يقف اللاعب الذي قطعت منه الكرة بدلاً منه في المنتصف ليحل محله اللاعب الذي كان في المنتصف.	المقدمة
	سرعة سرعة	25 مرة ثلاث مرات	60 %	3. جري حول الملعب. 4. جري بسرعة مسافة 50 م بشدة 85% تقريباً. 4. جري بأقصى سرعة من الحد النهائي حتى خط 18 ياردة والعودة هرولة (يمن أدخل الأداء التنافسي).	الجزء الرئيسي الاعداد البدني
تؤدي المحاورة بسرعة المباراة. رمية التماس لأبعد مسافة. لاعبان يتدربان معاً دائماً لحفظ تحركهما	التحكم في الكرة/اتقان الخداع قدرة/خطة تعلم أسس اللعب الهجومي والدفاعي. أتقان الهارات دقة الاداء المهاري الخططي.	20 10 10 20		5. المحاورة والخداع. 6. رمية التماس. 7. المحاورة/ المهاجمة 1×1 10. التمرير/المحاورة/المهاجمة/التد صويب/التدريب المهاري الخططي على خطة تبادل المراكز. ملاحظة : التركيز على عملية المحاورة الناجحة.	الاعداد المهاري خططي
	تهدئة	5		11. تمارينات اطالة.	الجزء الختامي

زمن الوحدة :120د - هدف الوحدة : خطط خلق المساحة الخالية"اوفر لاب" - تعلم التحرك الخططي في مثلث.

ملاحظات	الهدف	الزمن بالدقيقة	الشدة	التمرين	نوعية التدريب
	القوة	10		1. تقسيم اللاعبين الى مجموعتين حيث تقوم كل مجموعة بنقل الكرة بين أفرادها وتحاول المجموعة الأخرى قطعها ، ويتم اللعب باليدين فقط واللعب في نصف كلعب كرة القدم . 2. تمرينات اطالة لجميع عضلات الجسم. 3. الجري بالكرة مع تغيير السرعة. 4. تمرينات بأكثر من كرة بين 3 لاعبين.	المقدمة
تكون السرعة بين المتوسطة والقصوي	اطالة العضلات سرعة انطلاق سرعة أداء الكرة/تحمل اداء	5 5 5		5. الجري حول الملعب. 6. الصعود والهبوط على مقعد سويدي 7. تمرين لتقوية عضلات البطن.	الجزء الرئيسي الاعداد البدني
تمرينات لجميع اجزاء الجسم	التحمل	20 5 5	75%	8. ركل الكرة الركنية/ التصويب. 9. لعبة المحاورة في ملعب صغير. 10. خطط لخلق المساحة الخالية . 11. المثلث المفتوح (تمرينات مهارية خططية). 12. تقسيمه 2x3 . ملاحظة : التركيز على التصويب والمحاورة الناجحة.	الاعداد المهاري خططي
يقسم اللاعبين الى مجموعات	دقة أداء مهاري تحكم في الكرة تعلم خططي تعلم تحرك خططي بين 3 لاعبين سرعة تحرك الدفاع/ سرعة تمرير	15 10 10 10 10		13. لعبة صغيرة.	الجزء الختامي
	تهدئة	10			

توزيع حمل التدريب الاسبوعي في فترة الاعداد ما بين 12-15سنة بالدقائق (الاسبوع الثاني)

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	درجات الحمل
							أقصى
	x			X			أقل من أقصى
			x			x	متوسط
X		x			x		راحة
							اعداد بدني عام
							تحمل عام
	10			10			قوة
	10		15	10		15	سرعة
							رشاقة
	5		5	5		5	مرونة
							اعداد بدني خاص
	20			20			تحمل خاص
	10			10			قوة
			25			25	سرعة
							رشاقة
			5			5	مرونة
							اعداد مهاري خططي
			20			20	مهارات أساسية
							تمريبات مهارية مركبة
	20		30	20		30	تمريبات مهارية خططية
							تمريبات المراكز
							تمريبات التصويب
	15		10	15		10	تمريبات مواقف ثابتة
	20			20			مباريات صغيرة
							تمريبات خاصة بالمباريات
	10			10			العاب صغيرة
							مباريات تجريبية
							اختبارات
	120		120	120		120	المجموع

اليوم : السبت/الثلاثاء

زمن الوحدة : 120د هدف الوحدة: تثبيت الحالة البدنية- خطة الضغط الدفاعي

ه	الهدف	الزمن بالدقيقه	الشدة	التمرين	نوعية التدريب
	سرعة الاداء	10	%100	1. كل أربع لاعبين بكرة ولاعب في المنتصف، حيث يقوم اللاعبون بتمرير الكرة بينهم من اللمسة الأولى ويحاول اللاعب الذي يقف في المنتصف قطع الكرة.	المقدمة
	اطالة العضلات	5		2. تمارينات مرونة المفاصل.	
	التحمل	20		3. الجري حول الملعب بشكل قاطرتين.	
	تحمل قوة	10		4. الجري حول الملعب باستخدام الكرة. 5. لعبة صغيرة..	
	قدرة/تحمل القوة	5		6. تتابع حمل الزميل.	الجزء الرئيسي
	رشاقة/تحمل سرعة	5		7. لعبة لمس الزميل بالكرة	الاعداد البدني
	تحمل قوة	5		8. لعبة صغيرة.	
	سرعة/قدرة	5		9. مسابقة تتابع قفز فوق الزميل.	
	أتقان التصويب	10		10. التصويب على المرمي من جانبه.	الاعداد المهاري خططي
	تنفيذ تبادل المراكز- التمرير من الجانبين (أمامي و عرضي)	10		11. التمرير مع تبادل المراكز.	
	تطبيق خطط اللعب/سرعة التحرك العرضي/الضغط الدفاعي	20		12. تقسيمه 6×6 ملاحظة : التركيز على عملية التمرير المباشرة للزميل مع أخذ المكان المناسب .	
	يراعي الانتشار				
	تهنئة	5		13. تمارينات اطالة .	الجزء الختامي

فترة الاعداد

مرحلة الاعداد الخاص

الأسبوع الثالث

اليوم : الاثنين/الخميس

زمن الوحدة : 120د هدف الوحدة: أسس اللعب الهجومي والدفاعي- خلق المساحة الخالية واستغلالها بواسطة الزميل

ملاحظات	الهدف	الزمن بالدقيقة	الشدة	التمرين	نوعية التدريب
يقسم اللاعبين الى مجموعات كل مجموعة من 3 لاعبين سرعة الجري متوسطة	اطالة العضلات تحرك خططي تعود على الكرة	5 20 5		1. تمرينات مرونة المفاصل. 2. الجري بالكرة مع تبادل المراكز. 3. تنطيط الكرة بجميع أجزاء الجسم.	المقدمة
	تحسين سرعة	15	60%	4. مسابقة تتابع سرعة.	الجزء الرئيسي الاعداد البدني
يقسم اللاعبين الى 4 مجموعات. يقسم اللاعبين الى 4 مجموعات كل مجموعتين على مرمي	دقة الركلة الركنية/ اتقان التصويب بالرأس. تعلم التحرك الخططي السليم. تعلم تحرك خططي	25 20 20		5. التصويب على الرمي بالراس. 6. الدفاع*الهجوم*ظهير حر 7. التدريب على خطة خلق المساحة الخالية بواسطة الزميل . ملاحظة : التركيز على عملية التمرير المباشرة للزميل مع أخذ المكان المناسب .	الاعداد المهاري خططي
	تهدئة	10		8. لعبة ترويحية .	الجزء الختامي

توزيع حمل التدريب الاسبوعي في فترة الاعداد ما بين 12-15 سنة بالدقائق (الاسبوع الثالث)

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	درجات الحمل
			x			x	أقصى
							أقل من أقصى
	x			X			متوسط
X		x			x		راحة
							اعداد بدني عام
			20			20	تحمل عام
							قوة
			20			20	سرعة
							رشاقة
	5		5	5		5	مرونة
							اعداد بدني خاص
			10			10	تحمل خاص
			5			5	قوة
	15		5	15		5	سرعة
							رشاقة
			5			5	مرونة
							اعداد مهاري خططي
	5			5			مهارات أساسية
							تمرينات مهارية مركبة
	40		10	40		10	تمرينات مهارية خططية
	20			20			تمرينات المراكز
	25		10	25		10	تمرينات التصويب
							تمرينات مواقف ثابتة
			20			20	مباريات صغيرة
							تمرينات خاصة بالمباريات
	10		10	10		10	العاب صغيرة
							مباريات تجريبية
							اختبارات
	120		120	120		120	المجموع

فترة الاعداد

الاسبوع الرابع

مرحلة الاعداد الخاص

اليوم : السبت/الثلاثاء

زمن الوحدة : 120د هدف الوحدة: خطط دفاعية " المراقبة " - تدريب اللاعبين على مراكزهم.

ملاحظات	الهدف	الزمن بالدقيقة	الشدة	التمرين	نوعية التدريب
سرعة الجري متوسطة	أطالة العضلات	5		1. تمرينات مرونة المفاصل.	المقدمة
	التعود على الكرة	5		2. كل ثلاثة لاعبين مجموعة والتمرير فيما بينهم بأجزاء الجسم المختلفة مع عدم سقوط الكرة على الارض.	
	الرشاقة/السرعة	5		3. الجري بالكرة بين الشواخص..	
	التحمل	10 10	%75	4. الجري حول الملعب. 5. الجري حول الملعب باستخدام الكرة .	الجزء الرئيسي الاعداد البدني
يقسم اللاعبون وفقاً لمراكزهم في طريقة اللعب.	تحسين سرعة	20		6. لاعب وسط/جناح/قلب الهجوم.	الاعداد المهاري خططي
	اتقان كل لاعب مهارات مركزة.	20		7. التعاون بين الظهير والظهير الحر.	
	دقة التمرير واتقان التصويب.	20		8. لاعبي خط الحر.	
	اتقان التحرك الخططي.	20		9. التمرير العالي والأرضي/المحاورة/التصويب. 10. خطط المراقبة. ملاحظة : التركيز على عملية الكفاح على الكرة .	
	تهديئة	5		11. هرولة خفيفة.	الجزء الختامي

يوم الاحد من الأسبوع الرابع:أجراء مباراة 11×11 ، والهدف من تطبيق التحركات الخطئية والانتشار في الملعب.

فترة الاعداد

الأسبوع الرابع

مرحلة الاعداد لخاص

اليوم : الأثنين/الخميس

زمن الوحدة : 120د هدف الوحدة: اتقان تبادل المراكز- التدريب على الركلات الركنية .

ملاحظات	الهدف	الزمن بالدقيقه	الشدة	التمرين	نوعية التدريب	
سرعة الجري متوسطة	أطالة العضلات	5	%75	1. تمرينات مرونة المفاصل.	المقدمة	
	التعود على الكرة التحمل	5 20		2. تمرينات أحساس. 3. الجري حول الملعب.		
يجرى اللاعب فوق الحاجز ثم يمر تحته.	رشاقة قدرة سرعة	10		4.سباق تتابع جري بأستخدام الحواجز.	الجزء الرئيسي الاعداد البدني	
	تحمل الاداء	10		5. لعبة صغيرة بالكرة.		
يحفظ اللاعبون التحرك لادانه في المباريات. يقسم اللاعبون الى مدافع ومهاجم. تطبق بدقة قواعد خطط اللعب.	دقة أداء/ تغيير مراكز	20		6. التمرير مع تبادل المراكز.	الاعداد المهاري خططي	
	التمويه على الدفاع	10		7. الخداع بالجسم والرجلين.		
	تعلم الانتشار			10		8.التدريب على الركلات الركنية.
				20		9. تقسيه 4×4 . ملاحظة : التركيز على أخذ المكان المناسب (وضعية اللاعب)
	تهدئة	10		11. هرولة خفيفة.	الجزء الختامي	

توزيع حمل التدريب الاسبوعي في فترة الاعداد ما بين 12-15 سنة بالدقائق (الاسبوع الرابع)

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	درجات الحمل
					x		أقصى
	x		x	X		x	أقل من أقصى
							متوسط
X		x					راحة
							اعداد بدني عام
	20			20			تحمل عام
							قوة
			5			5	سرعة
	5		5	5		5	رشاقة
	5		5	5		5	مرونة
							اعداد بدني خاص
	10		20	10		20	تحمل خاص
							قوة
			20			20	سرعة
	10			10			رشاقة
	10		5	10		5	مرونة
							اعداد مهاري خططي
							مهارات أساسية
			20			20	تمرينات مهارية مركبة
	10		20	10		20	تمرينات مهارية خططية
	20			20			تمرينات المراكز
			20			20	تمرينات التصويب
	10			10			تمرينات مواقف ثابتة
	20			20			مباريات صغيرة
							تمرينات خاصة بالمباريات
							العب صغيرة
					90		مباريات تجريبية
							اختبارات
	120		120	120	90	120	المجموع

اليوم : السبت/الثلاثاء زمن الوحدة : 120د هدف الوحدة: دقة ركل الكرة عالياً- اتقان اداء الركلات الحرة مباشرة-

التصويب بالراس

ملاحظات	الهدف	الزمن بالدقيقة	الشدة	التمرين	نوعية التدريب
يقسم اللاعبين الى مجموعات كل مجموعة 3 لاعبين. سرعة الجري متوسطة	أطالة العضلات	5	%75	1. تمارينات مرونة المفاصل.	المقدمة
	التعود على الكرة	5		2. تمارينات أحساس.	
	التحمل	15		3. الجري حول الملعب.	
	سرعة الاداء	10		4. تمارين بأكثر من كرة.	
	رشاقة- دقة تصويب	10		5. الدحرجة خلفاً ثم التصويب على المرمي.	الجزء الرئيسي الاعداد البدني
تمرين مهم جداً لتطوير جهاز التوازن الجسم. يقسم اللاعبين الى مجموعات مهاجمة من اليمين الى اليسار على المرميين. يقسم اللاعبين الى 4 مجموعات تؤدي على مرميين عند الجهتين اليمني واليسري يؤدي التدريب بنفس القوة والسرعة التي تؤدي بها الخطة أثناء المباراة يلاحظ سرعة ودقة التمرير والضغط اللاصق، يدافع على المهاجم المستحوذ على الكرة بقوة.	دقة أداء/ سرعة	15		6. التمرير الأرضي والعالي- التصويب.	الاعداد المهاري خططي
	تعلم التحرك الخططي	15		7. خطة هجومية من الركلة الحرة المباشرة.	
	تحكم في الكرة - دقة مهارية.	15		8. جري الجناح بالكرة ثم ركلها عالية	
	دقة الاداء المهاري.	20		تصويب رأس الحربة الكرة بالراس.	
	حفظ التحرك الخططي- نقل مركز الاتقان والمحاورة-دقة التمرير.			9. تمارين للظهير. . تمرين للظهير الأوسط.	
	سرعة تحرك الدفاع- التمرير المباشر.			. تمرير بين الظهير والجناح رأس الحربة.	
				. تقسيمه 3x5 على مرميين صغيرين.	
				ملاحظة: التركيز على أخذ المكان المناسب (وضعية اللاعب)	
		تهنئة		10	

يوم الاحد مباراة 11x11 بهدف تطبيق التحركات الخطئية، والانتشار في الملعب.

فترة الاعداد

الاسبوع الخامس

مرحلة الاعداد الخاص

اليوم :الاثنين/الخميس

زمن الوحدة : 135د هدف الوحدة:اتقان الخطط السابقة-حفظ تحرك خططي بين لاعبين.

ملاحظات	الهدف	الزمن بالدقيقة	الشدة	التمرين	نوعية التدريب
	أطالة العضلات	5	%60	1. تمرينات مرونة المفاصل.	المقدمة
	تحمل-دقة أداء	5		2. الجري مع تمرير الكرة بين لاعبين.	
	التحكم بالكرة	5		3. تمرينات احساس.	
	اتقان المحاورة	5		4. المحاورة بالكرة.	
	التحمل	10		5. الجري حول الملعب.	
	سرعة-قدرة-دقة أداء	10		6. مسابقة تتابع الوثب فوق الحواجز .	الجزء الرئيسي الاعداد البدني
	سرعة تحرك لاعبي الهجوم-التمرير بين لاعبي الهجوم من لمسه أو اثنين فقط.	15		7. الهجوم في الدفاع 3x5 .	الاعداد المهاري خططي
	يصوب اللاعب في زوايا المرمي بدقة	15		8. ركل الكرة عالياً- امتصاص الكرة-تصويب.	
	يصوب اللاعب أثناء الجري ويكمل الجري بعد التصويب.	15		9. التمرير بين ثلاثة لاعبين.	
	يحفظ التحرك لادائه في المباريات	10		10. تحركات للتغلب على الظهير الحر.	
	في ملعب صغير مع مراعاة تطبيق القواعد الخطئية.	10		11. تمريرتان حانطيتان ضد 3 مدافعين.	
		20		12. مباراة 6x6.	
	تعليم تحرك خططي				
	دقة تمرير-تحرك خططي				
	تطبيق التحركات الخطئية				
	تهندنة	10		13. لعبة ترويحية.	

توزيع حمل التدريب الاسبوعي في فترة الاعداد ما بين 12-15 سنة بالدقائق (الاسبوع الخامس)

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	درجات الحمل
					x		أقصى
			x			x	أقل من أقصى
	x			X			متوسط
x		x					راحة
							اعداد بدني عام
	15		15	15		15	تحمل عام
							قوة
							سرعة
							رشاقة
	5		5	5		5	مرونة
							اعداد بدني خاص
							تحمل خاص
							قوة
	10			10			سرعة
			10			10	رشاقة
							مرونة
							اعداد مهاري خططي
	25		20	25		20	مهارات أساسية
							تمرينات مهارية مركبة
	35		20	35		20	تمرينات مهارية خططية
	10			10			تمرينات المراكز
	15		15	15		15	تمرينات التصويب
			15			15	تمرينات مواقف ثابتة
	20			20			مباريات صغيرة
			10			10	تمرينات خاصة بالمباريات
			10			10	العاب صغيرة
					90		مباريات تجريبية
							اختبارات
	135		120	135	90	120	المجموع

اليوم : السبت/الثلاثاء

زمن الوحدة : 140د هدف الوحدة:حفظ خطط اللعب-دقة التصويب.

ملاحظات	الهدف	الزمن بالدقيقة	الشدة	التمرين	نوعية التدريب
	أطالة العضلات	5		1. تمارينات مرونة المفاصل.	المقدمة
	تحمل-دقة أداء التحكم بالكرة	5 5		2. لعبة صغيرة بدون كرة.	
	التحمل	10	75%	3. تمارينات احساس. 5. الجري حول الملعب.	
يلاحظ تصويب الكرة أثناء العدو	سرعة-دقة أداء	15		6. العدو-التمرير- التصويب .	الجزء الرئيسي الإعداد البدني
يلاحظ تحرك اللاعبين الى الكرة وعدم انتظارها. يلاحظ دقة عمل الخداع والتصويب أثناء الجري. يلاحظ توقيت جري اللاعب الثالث. يؤدي التمرين بسرعة الاداء في المباريات.	دقة أداء مهاري-دقة تصويب. اتقان توجيه الركلة دقة أداء-تحرك خططي تحكم في الكرة-دقة تمرير دقة تحريك خططي	20 20 20 30		7. ركل الكرة عالية- تمرير بالراس والقدم-والتصويب. 8. ركل الكرة عالية لتسقط خلف المدافع. 9. تحرك اللاعب الثالث المحاورة-ركل الكرة عالية-التصويب. 10. تقسيمه 2x2 مرمي واحد. ملاحظة: التركيز على أخذ المكان المناسب (وضعية اللاعب)	الإعداد المهاري خططي
	تهديئة	10		11. لعبة ترويحية.	الجزء الختامي

اليوم : الاثنين/الخميس

زمن الوحدة : 145د هدف الوحدة:مراجعة الخطط الدفاعية-اتقان اللاعبين لمراكزهم-تحرك الدفاع ضد الهجوم

ملاحظات	الهدف	الزمن بالدقيقة	الشدة	التمرين	نوعية التدريب
سرعة الجري متوسطة	أطالة العضلات	5	%75	1. تمارينات مرونة المفاصل.	المقدمة
	تحمل-دقة أداء	5		2. لعبة صغيرة بدون كرة.	
	التحكم بالكرة	5		3. تمارينات احساس.	
	التحمل	10		5. الجري حول الملعب.	
	تحسين السرعة	10		6. سباق تتابع سرعة .	الجزء الرئيسي الاعداد البدني
حفظ اللاعبين لواجباتهم الخطئية.	دقة أداء مهاري	20		7. - تمرين للجناحين ولاعب الوسط	الاعداد المهاري خططي
تطبيق أسس اللعب الهجومي والدفاعي	تعلم تحرك خططي	20		- تمرين لليبرو وخط الظهر.	
خطط رمية التماس	دقة أداء- خطط	20		8. لاعبو الهجوم*لاعبو الدفاع.	
تطبيق القواعد الخطئية	دقة التمرير-سرعة التحرك	30		9. خطط "المراقبة-الضغط الدفاعي"	
				10. تقسيمه 3x3 على مرمي واحد. ملاحظة : التركيز على الكفاح على الكرة .	
	تهديئة	10		11. تمارينات مرونة.	الجزء الختامي

توزيع حمل التدريب الاسبوعي في فترة الاعداد ما بين 12-15 سنة بالدقائق (الاسبوع السادس)

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	درجات الحمل
							أقصى
	x		x	X		x	أقل من أقصى
							متوسط
x		x			x		راحة
							اعداد بدني عام
	10		10	10		10	تحمل عام
							قوة
							سرعة
							رشاقة
	5		5	5		5	مرونة
							اعداد بدني خاص
							تحمل خاص
							قوة
	10		15	10		15	سرعة
							رشاقة
	10			10			مرونة
							اعداد مهاري خططي
			25			25	مهارات أساسية
							تمريبات مهارية مركبة
	20		20	20		20	تمريبات مهارية خططية
	40			40			تمريبات المراكز
			20			20	تمريبات التصويب
							تمريبات مواقف ثابتة
	30		30	30		30	مباريات صغيرة
							تمريبات خاصة بالمباريات
	5		15	5		15	العاب صغيرة
							مباريات تجريبية
							اختبارات
	145		140	145		140	المجموع

الأسبوع السابع

اليوم : السبت/الثلاثاء

زمن الوحدة : 95 هدف الوحدة: تعلم اللاعبين لمراكزهم.

ملاحظات	الهدف	الزمن بالدقيقة	الشدة	التمرين	نوعية التدريب
سرعة الجري متوسطة	أطالة العضلات تحمل خاص التحكم بالكرة	5 10 5		1. تمارينات مرونة المفاصل. 2. الجري بالكرة مع عمل خداعات. 3. تمارينات احساس	المقدمة
دقة أداء مهاري	تحمل السرعة	10	75%	4. تمرين تحمل سرعة .	الجزء الرئيسي الاعداد البدني
تكون سرعة اداء التمرين كسرعة الاداء يحفظ اللاعبون التحرك الخططي. تؤدي التحركات بسرعة ادائها في المباريات .	دقة مهاري-تعلم تحرك خططي. تحرك خططي- اتقان المهارة. الانتشار في الملعب.	20 20 20		5. - التحرك بين الجناح ولاعب خط الوسط 6. تحرك الظهير القشاش. 7. تقسيمه 4x4 على مرميين ملاحظة: التركيز على التمرير المباشر مع اخذ المكان المناسب.	الاعداد المهاري خططي
	تهديئة	5		8. تمارينات مرونة.	الجزء الختامي

اليوم : الاثنين/الخميس

زمن الوحدة : 145هدف الوحدة: اتقان المحاور والخداع-دقة التمرير.

ملاحظات	الهدف	الزمن بالدقيقه	الشدة	التمرين	نوعية التدريب
سرعة الجري متوسطة	أطالة العضلات تحمل-دقة أداء التحكم بالكرة	5 10 5		1. تمارينات مرونة المفاصل. 2. الجري بالكرة -التمرير بين اثنين- التصويب. 3. تمارينات احساس.	المقدمة
دقة اداء مهاري	تحسين السرعة	10	75%	4. تمرين تحمل سرعة	الجزء الرئيسي الاعداد البدني
يؤدي التمرين بسرعة الاداء في المباراة. يقسم اللاعبون الى أزواج (أ)، (ب) يحاول اللاعبون تطبيق خطط اللعب التي تدربوا عليها مثل تبادل المراکز-أوفر لاب- خلق المساحة الخالية بواسطة الزميل-المراقبة-الضغط الدفاعي.	تحرك اللاعب الثالث اجادة الخداع- التحكم في الكرة. تطبيق طريقة اللعب	25 20 20 40		5. التمرير بين خط الظهر ولاعب خط الوسط والمهاجمين- التصويب. 6. التمرير بين ثلاثة لاعبين. 7. تمرين لمحاور مع الخداع. . فريقان 11x11 . ملاحظة: التركيز على جميع القواعد الخططية (التمرير- المحاورة- التصويب- الكفاح - وضعية اللاعب)	الاعداد المهاري خططي
	تهديئة	10		8. تمارينات ترويحية .	الجزء الختامي

توزيع حمل التدريب الاسبوعي في فترة الاعداد ما بين 12-15 سنة بالدقائق (الاسبوع السابع)

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	درجات الحمل
							أقصى
	x		x	X		x	أقل من أقصى
							متوسط
x		x			x		راحة
							اعداد بدني عام
							تحمل عام
							قوة
							سرعة
							رشاقة
	5		5	5		5	مرونة
							اعداد بدني خاص
	10		10	10		10	تحمل خاص
							قوة
	10		10	10		10	سرعة
							رشاقة
	10		5	10		5	مرونة
							اعداد مهاري خططي
	5		5	5		5	مهارات أساسية
							تمرينات مهارية مركبة
	20		20	20		20	تمرينات مهارية خططية
	25		20	25		20	تمرينات المراكز
							تمرينات التصويب
							تمرينات مواقف ثابتة
			20			20	مباريات صغيرة
							تمرينات خاصة بالمباريات
							العاب صغيرة
	60			60			مباريات تجريبية
							اختبارات
	145		95	145		95	المجموع

زمن الوحدة : 120د هدف الوحدة:خطت الركلات الحرة المباشرة-اتقان الخطط العب الهجومية-دفعه حمل للوصول للفورمة الرياضية

ملاحظات	الهدف	الزمن بالديقه	الشدة	التمرين	نوعية التدريب
	اطالة العضلات التعود على الكرة	5 10 5		1. تمرينات مرونة المفاصل. 2. الجري بالكرة مع لاعبين. 3. تمرينات احساس.	المقدمة
يوضع حاجزين على بعد 2م من بعضهما- يقوم لاعب بالوثب فوق الحاجز الاول والمرور من تحت الحاجز الثاني والتكرار.	التحمل تحمل سرعة رشاقة رشاقة-سرعة	15 15 15 15	100%	4. الجرى حول الملعب 5. الوثب فوق حاجز والمرور من تحت الاخر. 6. الوثب بالحبل. 7. سباق تتابع جري زجاج-تصويب. 8. تمرين تبادل المراكز.	الجزء الرئيسي الاعداد البدني
تطبيق خطط تبادل المراكز-قواعد الخطط وأسس اللعب الجماعي .	تعلم التحرك الخططي تطبيق التحركات الخططية.	20 20 30		9. التمريرة الحائطية بين اللاعبين. 10. خطت الركلات الحرة هجوماً ودفاعاً. 11. مباراة 4×4 على مرمين.	الاعداد المهاري خططي
	تهدينة	5		12. لعبة صغيرة بدون كرة	الجزء الختامي

مرحلة ما قبل المباريات

الأسبوع الثامن

اليوم : الاثنين

زمن الوحدة : 110د هدف الوحدة: تطبيق ماتعلمه اللاعبين في المباراة

ملاحظات	الهدف	الزمن بالدقيقه	الشدة	التمرين	نوعية التدريب
	أطالة العضلات	5		1. تمرينات مرونة المفاصل.	المقدمة
	أحماء	5		2. تمرينات احساس.	مباراة
	أحماء	10		3. تمرينات فنية.	
	تطبيق التحركات الخطئية، تطبيق لكل ما تدرب علي اللاعبين.	90		4.مباراة مع فريق من الخارج.	

الأسبوع الثامن

مرحلة ما قبل المباريات

اليوم : الخميس

زمن الوحدة : 120د هدف الوحدة:اتقان اللاعبين لمراكزهم-تحرك الدفاع ضد الهجوم.

ملاحظات	الهدف	الزمن بالدقيقه	الشدة	التمرين	نوعية التدريب
	أطالة العضلات	5		1. تمرينات مرونة المفاصل.	المقدمة
يقسم اللاعبين الى مجموعات كل منها 5 لاعبين تخطط الملاعب بعدد المجموعات.		15		2.التمرير ثم الجري حول العلم.	
	التعود على الكرة	5		3. تمرينات احساس.	
		10	60%	4.سباق تتابع سرعة	الجزء الرئيسي الاعداد البدني
حفظ اللاعبين لواجباتهم الخطئية	دقة اداء مهاري	10		5.تمرين للجناحين ولاعب الوسط.	الاعداد المهاري خطئي
تطبيق اسس اللعب الهجومي والدفاعي	تعلم التحرك الخطئي	10		6.تمرين الليبرو وخطالوسط.	
خطط رمية التماس	دقة داخ-خطط	10		7.لاعبو الهجوم*لاعبو الدفاع.	
تطبيق القواعد الخطئي.		20		8.خطط المراقبة-الضغط الدفاعي.	
	دقة التمرير-سرعة التحرك	20		9.تمرينات الركلات الحرة المباشرة.	
				8.تقسيمه 3x3 على مرمي واحد.	
				ملاحظة : الكفاح على الكرة.	
	تهنئة	5		9. لعبة ترويحية.	الجزء الختامي

توزيع حمل التدريب الاسبوعي في فترة الاعداد ما بين 12-15 سنة بالدقائق (الاسبوع الثامن)

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	درجات الحمل
			x			x	أقصى
							أقل من أقصى
	x			X			متوسط
x		x			x		راحة
							اعداد بدني عام
							تحمل عام
							قوة
							سرعة
							رشاقة
	5		5	5		5	مرونة
							اعداد بدني خاص
			15			15	تحمل خاص
			15			15	قوة
	10		15			15	سرعة
			15			15	رشاقة
	5		5	5		5	مرونة
							اعداد مهاري خططي
	20		15	10		15	مهارات أساسية
							تمرينات مهارية مركبة
	20		40			40	تمرينات مهارية خططية
	20		15			15	تمرينات المراكز
							تمرينات التصويب
	20						تمرينات مواقف ثابتة
	20		30			30	مباريات صغيرة
							تمرينات خاصة بالمباريات
							العاب صغيرة
				90			مباريات تجريبية
							اختبارات
	120د		170د	110د		170د	المجموع

ملحق (9)

أسماء المحكمين (بالبرنامج المهاري) وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم

الرقم	أسم المحكم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. عماد عبد الحق	التدريب الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
2	د. وليد خنفر	أساليب التدريس في التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
3	د. بشار فوزي	فسيولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية
4	د. بدر رفعت	أصول التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
5	د. بهجت أبو طامع	التعلم الحركي	جامعة فلسطين التقنية
6	د. جمال أبو بشارة	التدريب الرياضي	جامعة فلسطين التقنية
7	د. بسام حمدان	التدريب الرياضي	جامعة فلسطين التقنية
8	د. أحمد الخواجا	التدريب الرياضي	جامعة أبو ديس
9	د. وليد شاهين	التدريب الرياضي	جامعة أبو ديس
10	أ. محمد القدومي	علم حركة	جامعة النجاح الوطنية

ملحق رقم (10) توصيف اختبارات الخصائص المهارية

أولاً: الجري بالكرة.



اسم الاختبار: الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم .

الغرض من الاختبار: قياس مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري.

الأدوات:

* (10) أقماع.

* كرة قدم.

* ساعة إيقاف.

وصف الاختبار:

* يوضع (10) أقماع على خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر (2)، والمسافة بين أول قائم وخط البداية (2)م أيضاً.

* يقف اللاعب بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بين الأقماع جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة.

التسجيل:

- يحتسب اللاعب الزمن من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى لأقرب ثانية.
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.

ثانياً: رمية التماس



اسم الاختبار: رمية التماس لأبعد مسافة .

الغرض من الاختبار: قياس قدرة الذراعين على رمي الكرة لأبعد مسافة.

الأدوات:

- ملعب كرة قدم.
- كرة قدم.
- شريط قياس.
- يرسم خطوط على بعد (15)م، (35)م، للمساعدة في القياس.

وصف الاختبار:

- يقف اللاعب خلف خط التماس مباشرة ممسكاً بالكرة.
- يرمي اللاعب الكرة من خلف الرأس بالطريقة القانونية لأبعد مسافة من الثبات.
- يعطي اللاعب محاولتين ولا تحسب الرمية الغير قانونية.

التسجيل:

- تحتسب المسافة بين خط التماس ونقطة هبوط الكرة.
- تحسب اللاعب أحسن المحاولتين.

ثالثاً: التمرير



اسم الاختبار: دقة التمرير القصير الأرضي.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير القصير.

الأدوات:

- مربع طول ضلعه (6)م، يوضع قائم عليه علم في مركز المربع، توضع الكرة على بعد (1.5)م، من ركن المربع من كلا جانبيه، يوضع مرمى اتساعه (1)م على بعد (15)م من منتصف كل ضلع من أضلاع المربع.
- صافرة.

وصف الاختبار:

يقف اللاعب في مركز المربع الذي توضع على أضلاعه الكرات، ويبدأ الاختبار عندما تعطى إشارة البدء بأن يمرر اللاعب الكرتين إلى المرمى المحدد بالعلمين بحيث يمرر كرة بالرجل اليسرى والأخرى بالرجل اليمنى حتى ينتهي من تمرير الثماني كرات.

التسجيل:

- يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة سواءً بالرجل اليمنى أو اليسرى.
- يمنح اللاعب محاولة واحدة فقط.

رابعاً: السيطرة على الكرة



اسم الاختبار: السيطرة على الكرة داخل مساحة معينة.

الغرض من الاختبار: قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة.

الأدوات:

- كرة قدم.
- جزء من ملعب كرة القدم.

وصف الاختبار:

يقف اللاعب داخل دائرة نصف قطرها (1)م ويقوم المدرب بإلقاء الكرة إلى اللاعب الموجود داخل الدائرة والذي يقوم بدوره بالسيطرة على الكرة بأي جزء قانوني في الجسم دون أن تخرج الكرة خارج الدائرة.

التسجيل:

- كل مرة يستطيع اللاعب السيطرة على الكرة بشكل صحيح ينال درجة.
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.

خامساً: ضرب الكرة بالرأس



اسم الاختبار: ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف.

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب في دقة توجيه الكرة عند ضربها بالرأس.

الأدوات:

- كرة قدم قانونية.
- ملعب كرة قدم.
- مرمى كرة يد.

طريقة أداء الاختبار:

- يتم تقسيم المرمى إلى أربعة مناطق بواسطة شريطين طولاً وعرضاً، يتم تحديد أربع مناطق يقف اللاعب خلف خط ضربة الجزاء على بعد (8)م من مرمى كرة اليد.
- يقوم المدرب برمي الكرة عالياً ليضربها اللاعب بالرأس أماماً نحو المرمى المقسم إلى أربعة أجزاء وإلى الجزء المخصص والذي يحدده المدرب.

التسجيل:

- تسجيل نقطة اللاعب لكل مرة يضرب الكرة برأسه نحو الجزء المخصص، ولا تحسب الكرة التي تتجه إلى الجزء الغير محدد.
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.

ملحق (11)

أسماء الأشخاص الذين قاموا بمساعدتي بتطبيق البرنامج

الرقم	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	محمد عبدالله جوهر	تربية رياضية	مدرب فئات عمرية في مركز بلاطه
2	سعيد محمد إبراهيم جباره	طب في علاج الفيزياء الطبيعي	معالج ومدرب مركز بلاطه
3	احمد فتحي سالم مرشود	تربية رياضية	مدرب ناشئي مركز بلاطه



ملحق (12)

كتاب مركز شباب بلاطة

بسم الله الرحمن الرحيم

B.Y.C
Balata Camp - Nablus



مركز شباب بلاطة
مخيم بلاطة - نابلس

التاريخ: 2014/4/22

تحية طيبة وبعد ،،،

الموضوع : البحث العلمي

يقوم الطالب وسيم عقاب سليمان عبد بإجراء دراسة حول :
أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم
وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية .

وحيث أن هذه الدراسة هي دراسة فريدة من نوعها في فلسطين ، ويتوقع من نتائجها الحصول على
فوائد عديدة لناشئي كرة القدم الفلسطينيين مما سوف يساهم في الرقي بمستوى لاعبي كرة القدم في
فلسطين ، لذا نرجو من سعادتكم التكرم بتقديم المساعدة اللازمة للباحث المذكور أعلاه وتسهيل
مهمته قدر الإمكان .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام



فلسطين - نابلس - مخيم بلاطة - تليفاكس : 09-2324844 - Palestine-Nablus-Balata Camp
الصفحة الإلكترونية : www.balatayouth.ps - بريد إلكتروني : balatacenter@hotmail.com

An- Najah National University
Faculty of Graduate Studies

**The Effect of Mental Vision Program Level on
improving the skills Performance and Physiological
Harmony among the Football Players Juniors**

Prepared by

Waseem Oqab Sulaiman

Supervisor

Dr. Mahmoud H. Al Atrash

Co-supervisor

Dr. Jamal Shaker

*This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus, Palestine*

2015

**The Effect of Mental Vision Program Level on improving the skills
Performance and Physiological Harmony among the Football Players
Juniors**

Prepared by

Waseem Iqab Sulaiman

Supervised by

Dr. Mahmoud al-Atrash

Dr. Jamal Shaker

Abstract

The study aimed to identify the differences between the experimental group and the control group in mental perception and psychological compatibility for the subjects of the study, and to learn about the impact of the proposed training program in mental visualization and psychological compatibility development among the experimental group, and to identify the impact of the traditional training program in mental perception and psychological compatibility development with the control group, The researcher used the experimental method for the suitability of the study hypotheses. the study population consisted of all football players in the Palestinian in West Bank who are enrolled in the season 2013/2014, where the number of consists of (12) clubs, the study sample was limited to Balata refugee camp club, which consisted of (24) player, as the current sample is an intentional sample, and the most important findings shows that in - in pre-measurement variable did not affect the group type on the mental perception measurement pre psychological compatibility, which means that

the sample's responses did not vary between the control and experimental groups.

-In the pre measurement, there were statistically significant differences in running the ball winding differences, and farthest distance throw, accuracy and short ground scrolling in favor of the experimental group at ($\alpha = 0.01$) significance level

-In the pre measurement, there were statistically significant differences in ball control, ball the hit with the head toward the goal in favor of the experimental group at ($\alpha = 0.05$) significance level .

-In the pre measurement, the differences in the averages of players mental visualization in psychological and compatibility variables, and performance skills of the five dimensions were not statistically significant at ($\alpha = 0.05$) depending on the player variable and Position experience variable.

-In the comparison between the pre and post measurements with the control group, the differences were statistically significant at ($\alpha = 0.01$) level of in favor of the dimensional at the mental visualization measurements variables, and running the ball, and farthest distance throw, as differences at ($\alpha = 0.05$) level at ground scrolling accuracy variables, ball control, ball head hit toward the goal and in favor of the dimensional measurements, and the differences in psychological adjustment variable were not statistically significant.

One of the main recommendations recommended by the researcher include the focus on teaching players how to take advantage of the use of psychological programs in the prior period in beginning of the game in order to achieve the best results, make sure the training on mental skills, particularly relaxing mental visualization because of its critical role in increasing the effectiveness of performance, whether in training or competition, and conduct further Studies on the different ages and a comparison between the use of psychological programs for juniors and senior and the extent of the difference between them and the impact on the junior and senior players in such programs.

Key words: mental visualization, performance skills, psychological adjustment, football, West Bank

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.