

Effect of mental training program to develop dribbling skill in football

Experimental Research on Novice Karbala team 2006

تأثير برنامج للتدريب العقلي في تطوير مهارة الدحرجة بكرة القدم
على لاعبي منتخب ناشئي كربلاء للعام (2006)

م.د. حسن علي كريم / جامعة كربلاء – كلية التربية

الخلاصة

أصبحت اليوم لعبة كرة القدم من الألعاب التي تشغل عقول معظم الناس ، وهي تحتوي على مجموعة كبيرة من المهارات المفتوحة (غير معلومة البيئة ومتعددة المواقف) والمهارات المغلقة (معلومة البيئة) ، فقام المختصون والباحثون بالسعي في الإبداع بانتهاج مختلف السبل والوسائل للوصول بمستوى اللاعب ضمن إطار اللعب إلى أفضل المستويات للوصول الى الأهداف المرسومة ، وذلك من خلال مواكبة كل ما هو جديد في هذا المجال ، فيرى الباحث أن استخدام التدريب العقلي بشكل مبكر مع الناشئين لتطوير مهارة مهمة في لعبة كرة القدم ألا وهي مهارة الدحرجة بالكرة والتي ترتبط مع معظم المهارات الأخرى كالتهديف بعد الدحرجة أو المناولة بعد الدحرجة وهكذا .

وكذلك للاستفادة من الوقت حيث إرشاد اللاعب في كيفية القيام بالتدريب العقلي في استعادة تكرار المهارة ذهنياً ، وعدد التكرارات إضافة إلى فترات الراحة بين تكرار وآخر ، ومن ثم رسم برنامجاً حركياً للمهارة ضمن مسارها الحركي وإيقاعها والتوقع الحركي الصحيح .

وبسبب عدم استخدام هذه الطريقة من قبل مدربيننا في القطر ارتأى الباحث إدخال هذا المتغير في برنامج تدريبي وتجريبي في تدريب وتطوير مهارة الدحرجة بكرة القدم .

Abstract

Today football games that occupy the minds of most people, which contain a range of open skills (unknown environment and multiple positions) closed skills (information environment), so the specialists and researchers seeking in creativity pursuing various ways and means to reach the level of the player within the framework of play to the best levels to reach the goals set, and through keep up with what's new in this area, the researcher views to use mental training early with young people to develop an important skill in the game of football dribbling ball associated with most of the other skills like dribbling and kicking or dribbling and passing.

As well as to take advantage of the time where the guidance of the player in how to do mental training to repeat of mental skill, and the number of addition to the rest periods between recurrence and another, and then draw an activist program of skill within the motor track and rhythm and expectation correct motor learning.

Because this method is not used by our trainers in the country the researcher introduction of this variable in training program and tested in the training and development of the skill of rolling dribbling.

Research Aim - :Knowledge mental effect training in the development of dribbling skill on the football game.

Research hypotheses -:There are statistically significant in the development of dribbling skill between the two groups (experimental and control groups) for the experimental group.

هدف البحث :

- معرفة تأثير التدريب العقلي في تطوير مهارة الدرجة بالكرة في لعبة كرة القدم .

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير مهارة الدرجة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث :

- المجال البشري : (22) لاعبا من ناشئي منتخب كربلاء الرياضي لكرة القدم .
- المجال الزماني : 2006 / 2 / 15 – 2006 / 5 / 15 .
- المجال المكاني : ملعب نادي كربلاء لكرة القدم .

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى إعداد اللاعب إعدادا متكاملًا عامًا وخاصة بما يحتويه من تهيئة بدنية ونفسية وفلسجية ومهارية وخطوية ، يتم خلالها محاولة استيفاء معظم المتغيرات التي تدخل في عملية التعلم والتدريب ، بغية الوصول للاعب إلى إتقان أداء المهارة لكي ينتقل إلى مهارة أخرى أكثر تعقيدا و صعوبة .
ولكي يصل اللاعب إلى مستوى الآلية في الأداء حيث لا يمكن الاعتماد على مستواه المقبول أو المتوسط لان الآلية تعني أداء المهارات بدون انتباه (11 : 86) .

فيكون الاهتمام بالصفات الحركية والبدنية العامة وبشكل يتناسب والقدرات الوظيفية الخاصة بالفئة العمرية موضوع العمل (ناشئين ، شباب ، متقدمين) حيث أن العملية مترابطة في مراحلها ومكملة إحداها الأخرى ، ففي المرحلة العمرية للناشئين يبدو التركيز على آلية أداء المهارة والتكنيك الصحيح اكبر من التركيز على المتغيرات الأخرى وذلك من خلال استخدام طرق التعلم والتدريب المتعددة والتي يتم خلالها تكرار الأداء على شكل حركات واقعية منظورة أو إعادة أدائها ذهنيا ومحاولة رسم برنامج حركي لها في الدماغ . وكذلك الاهتمام بالقدرات العقلية للناشئين .
حيث يرى العالمين (فيري وبيكهام) أن القدرة العقلية " هي القدرة على أداء الاستجابة وتشمل على المهارات الحركية كما تشمل على حل المشاكل العقلية " أما (ترستون فيري) يعد القدرة العقلية " هي صفة يحددها سلوك الفرد ، أي بمعنى إنها صفة تتحدد بما يمكن أن يؤديه الفرد أو ما يقوم به " (2 : 1) .

وبما انه لكل مهارة أو حركة برنامجها الحركي الخاص بها والذي يرسم في الدماغ ، لذلك من الضروري جدا الاهتمام بتدعيم هذا البرنامج عن طريق التدريب الذهني الذي يعد مكملا للعملية التدريبية وكذلك ، وباعتبار أن كل الألعاب الرياضية تتكون من مجموعة من المهارات الأساسية التي تكون اللعبة فمهارة الدرجة من المهارات الأساسية التي تكون لعبة كرة القدم والتي تلعب دورا هاما عند تقييم مستوى لاعب كرة القدم وبالتالي أثرها على الأداء بشكل عام ، وكذلك على نتائج المباريات .

وتتجلى أهمية البحث في تعويد اللاعبين منذ بداية مشوارهم التدريبي باستخدام التدريب العقلي بشكل منتظم مع عملية التدريب الاعتيادية التي يتدرب عليها اللاعب .

حيث يمكن استخدام هذا النوع من التدريب في أوقات مختلفة وأماكن وأجواء متنوعة (قبل التدريب التقليدي أو بعده ، صباحا أو مساء وحتى قبل عملية النوم) و خلاله يقوم اللاعب بعملية تكرار المهارة الحركية في الذهن عدة مرات ، وهذا ما نراه غير معمولا به لدى مدربينا المختصين بعملهم مع الفئات العمرية أو المتقدمين لفرقا على حد سواء بسبب عدم انتشار هذا النوع من التدريب بشكل واسع إضافة إلى عدم إدراك المدربين أهمية هذا النوع من التدريب في تعلم وتثبيت وتطوير المهارات عند الناشئين حتى وصولها إلى حالة الآلية.

1-2 مشكلة البحث :

باعتبار أن لعبة كرة القدم من الألعاب التي تحتوي على مجموعة كبيرة من المهارات المفتوحة (غير معلومة البيئة ومتعددة المواقف) ، يسعى المختصون والباحثون في الإبداع بانتهاج مختلف السبل والوسائل للوصول بمستوى اللاعب ضمن إطار اللعب إلى أفضل المستويات وذلك من خلال مواكبة كل ما هو جديد في هذا المجال ، فيرى الباحث أن استخدام التدريب العقلي بشكل مبكر مع الناشئين لتطوير مهارة مهمة في لعبة كرة القدم ألا وهي مهارة الدرجة بالكرة والتي ترتبط مع معظم المهارات الأخرى كالتهديف بعد الدرجة أو المناولة بعد الدرجة وهكذا .

وكذلك للاستفادة من الوقت حيث إرشاد اللاعب في كيفية القيام بالتدريب العقلي في استعادة تكرار مهارة ذهنيا ، وعدد التكرارات إضافة إلى فترات الراحة بين تكرار وآخر ، وكذلك رسم برنامجا حركيا للمهارة ضمن مسارها الحركي وإيقاعها الصحيح .

وبسبب عدم استخدام هذه الطريقة من قبل مدربيننا في القطر ارتأى الباحث إدخال هذا المتغير في برنامج تدريبي وتجريبه في تدريب وتطوير مهارة الدرجة بكرة القدم ، وما لهذه المهارة من أهمية في هذه اللعبة عسى أن يساهم في دفع العملية التدريبية للعبة كرة القدم في بلدنا إلى الأمام .

1-3 أهداف البحث :

- 1- إدخال التدريب العقلي على برنامج تدريبي معد للناشئين .
- 2- معرفة تأثير التدريب العقلي في تطوير مهارة الدرجة بالكرة في لعبة كرة القدم .

1-4 فروض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير مهارة الدرجة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : (22) لاعبا من ناشئي منتخب كربلاء الرياضي بكرة القدم .
- 1-5-2 المجال أزماني : 2006 / 2 / 15 – 2006 / 5 / 15 .
- 1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي كربلاء لكرة القدم .

2- الدراسات النظرية والمشابهة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 التدريب العقلي : Mental Training .

من الظواهر المهمة في تعلم وإتقان المهارات الحركية هي ظاهرة التدريب أو تكرار المهارة عدة مرات ، أي القيام بإعادة الحركة بشكل منظور ، وأثبتت البحوث والتجارب من أن القيام بممارسات ذهنية (تخيل القيام بالأداء دون أي حركة ظاهرة في الجسم) وهذا ينتج عنه التمكن من القيام بالنقل الحركي الايجابي ضمن المهارة الحقيقية ويسمى هذا الأسلوب أحيانا بأسلوب (مخبأ التمرين) والذي بدأ الاهتمام بدراسته في الأونة الأخيرة . (10 : 170)
ويعتبر الخبراء والمختصون في العلوم الرياضية من يعتقد أن الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية هو قضاء مجموعة من الساعات التدريبية البدنية العنيفة هو ذاهبا بعيدا عن طريق الصواب ، ولكن هناك العديد من الطرق المستخدمة التي تساعد على تعلم واكتساب المهارات الحركية كالتدريب العقلي الذي عن طريقه يتم التصور العقلي وتركيز الانتباه وهذا ما سوف يؤدي إلى تغييرات في عمل الجهاز العصبي (6 : 289) .

وبهذا يسعى الباحثين بشكل مستمر في إيجاد وسائل وأساليب تعليمية وتدريبية جديدة لأجل التكامل فيها ، وهذا يتحقق من خلال الموازنة بين الجانب النظري والعملية حيث يتمثل الجانب النظري في التدريب النفسي والمعرفي والعقلي ، أم العملي يتم عن طريق الأداء البدني والحركة ، أي إن الاعتماد على الجانب العملي في التدريب لا يؤدي إلى التكامل بل يعطي نصف الحقيقة ، والحقيقة التدريبية تكتمل في مشاركة التدريب العقلي (8 : 301) .

وهناك أمثلة عديدة عملت مع التدريب العقلي (mental Training) ومنها دراسة (رولنج ، شاريلك ، 1972) الذين درسوا اختبارات التدويرالنتابي حيث قسموا عينة بحثهم إلى ثلاث مجاميع وقامت المجاميع الثلاثة جميعها في اليوم الأول ب (25) محاولة ، وفي الأيام من (2) إلى (9) تم الاختلاف في الممارسة حيث أن المجموعة الأولى تقوم بتمرين حركي (بدني) ب (25) محاولة في اليوم ، والمجموعة الثانية لم يمارسوا الأداء لا بدنيا ولا ذهنيا ، أما المجموعة الثالثة قامت بالممارسة ذهنيا والتي أثبتت إنها تعلمت الحركات ضمن الدورة الأولى من التجارب مقارنة بالمجموعة التي قامت بالتدريب البدني فضلا من أن المجموعة الثانية التي لم تمارس لا بدنيا ولا ذهنيا لم تتعلم الحركات على الإطلاق ، وهناك العديد من الإثباتات التي توضح تأثير التدريب العقلي في تعلم الحركات (10 : 177) .

2-1-2 التطبيقات العملية للتدريب العقلي :

هناك مجموعة من الإجراءات عند القيام بتطبيق عملية التدريب العقلي يجب إتباعها وبشكل دقيق وكما ذكر عند (Schmidt 2000) (12 : 107) :

- الانتقال بالمتعلم إلى مكان هادئ (ارتخاء – تركيز) .
 - السيطرة على عملية الشهييق والزفير .
 - تصور الحركة وإجراء الاستعادة الذهنية .
 - تجنب التصورات الخاطئة .
 - إجراء عملية التصور لاستعادة المهارات وبالإمكان إجرائها بأي وقت (بين محاولات التمرين البدني ، بين أيام التمرين البدني ، وقت الخلود إلى النوم) .
 - بالإمكان تكرار عملية التدريب العقلي عدة مرات في اليوم .
 - أن لا تتجاوز فترة التدريب العقلي عن (10 – 15) دقيقة لكل مرة .
 - أفضل حالات للتدريب هي عملية دمج التدريب البدني والعقلي في (المثيرات ، أجهزة ، وسائل سمعية بصرية) .
- وهناك العديد من المصطلحات التي تصب في نفس المضمون (التدريب العقلي) فقد يطلق عليه اسم الاسترجاع العقلي (mental rehearsal) ، التصور العقلي (mental imagery) ، الممارسة العقلية (mental practice) ، التدريب العقلي (mental training) ، وهي جميعها تعني : " وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الأعداد العقلي للأداء (1 : 117) .

ومن خلال ما ذكر يمكن استخدام هذه العمليات المتطورة ونقلها كخبرات للاعبين لكي يتسنى لهم ممارستها وذلك لتسهيل مهمة التمرين عليهم وخاصة في لعبة كرة القدم وما تحويه من متغيرات كثيرة ومتعددة .
لذلك يتطلب الأمر توضيح معنى التدريب العقلي للاعبين بسبب عدم معرفتهم الواسعة بتأثير ونتائج هذا النوع من التدريب لهم من حيث الإسراع في عملية استعادة الحالة البدنية والنفسية لحالتها الطبيعية والتقليل من شدة الانفعال وتحسين كفاءة التركيز فضلا عن زيادة الشعور بالثقة (7 : 337) .

2-1-3 مهارة الدرجة بكرة القدم :

هناك العديد من المهارات في لعبة كرة القدم والتي منها ما تؤدي لمرات قليلة خلال المباراة والقسم الآخر تؤدي بشكل كبير وواسع ولا يمكن الاستغناء عن التدريب لإتقانها والوصول بها إلى مرحلة الآلية لأهميتها في حسم نتائج المباراة فضلا عن مساهمتها الفعالة في الأداء المميز . وتعد مهارة الدرجة بالكرة من المهارات التي لا يمكن لأي لاعب كرة قدم أن لا يستخدمها خلال المباريات ، فهي وسيلة مهمة جدا لتنفيذ الأهداف الإستراتيجية للعبة فهي " عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى مكان آخر في الملعب " (3 : 144) .
(وعلى المدرب عند تعليم المهارات الأساسية مثل التهديد والمناولة وضرب الكرة بالرأس والدرجة أن يقوم بتوقيف العمل والقيام بتوضيح وشرح كامل عن المهارة وعن أدائها الفني بشكل مبسط) (13 : 2) .

- أنواع الدرجة : (3 : 145)

- الدرجة بالجزء الخارجي من القدم والذي تكون فيه قدم الارتكاز للخلف قليلا والى جانب الكرة وهي منتبئية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم ، أما الرجل الضاربة للكرة فتتحرك من الخلف إلى الأمام على أن يدور مشط القدم للداخل قليلا .
- الدرجة بالجزء الداخلي من القدم والذي تكون فيه قدم الارتكاز للخلف قليلا والى جانب الكرة و منتبئية قليلا من الركبة حيث ينتقل عليها مركز ثقل الجسم ، أما الرجل الضاربة للكرة فتتحرك من الخلف إلى الأمام على أن يدور مشط القدم للخارج قليلا ، ويجب أن تكون القدم مرتخية بصورة مناسبة أثناء آلية الدرجة .
وفي عملية تعلم المهارات والتدريب عليها يجب التركيز على الأداء الصحيح وعرضها للاعب بشكل سهلا وواضح لكي يستطيع أن يرسم للحركة أو المهارة برنامجا حركيا صحيحا في الدماغ بصورة مبكرة في هذه المرحلة العمرية (الناشئين) .

2-2 الدراسة المشابهة :

- دراسة (ناهده عبد زيد ، وآخرون 2002) (9 : 297) :

(تأثير برنامج للتدريب العقلي في تطوير مستوى الإرسال الساحق في كرة الطائرة)

هدفت الدراسة إلى :

معرفة تأثير التدريب العقلي في تطوير مستوى الإرسال الساحق في لعبة كرة الطائرة لدى عينة البحث .

وافترض الباحثون أن :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير مستوى الإرسال الساحق بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

وتكونت عينة الدراسة من :

(20) طالب من طلاب المرحلة الثالثة- كلية التربية الرياضية – جامعة بابل .

وخرج الباحثون بالتوصيات الآتية :

- 1- ضرورة إعطاء وقت ضمن البرنامج التدريبي للتدريب العقلي .
- 2- حث المدربين على إجراء اختبارات نفسية وعقلية للاعبين خلال البرنامج التدريبي لمعرفة وقياس القدرات العقلية أسوة بالقدرات البدنية .

- مناقشة الدراسة المشابهة :

- حرص الباحث على اخذ عينة من الناشئين أي في بداية مشوارهم الرياضي لكي يستغل الفرصة في تعويدهم على استخدام التدريب العقلي ، أما الدراسة المشابهة فقد أخذت عينة بعمر الشباب أو قد تجاوزوا مرحلة الشباب .
- لعبة كرة القدم من الألعاب ذات المهارات المفتوحة وهي متعددة المواقف ويوجد التحام وصراع مع الخصم وهذا عكس ما موجود في لعبة كرة الطائرة .
- في الدراسة المشابهة اخذ الباحثون مهارة مهمة في لعبة كرة الطائرة والتي قد تحسم النتائج في كثير من الأحيان وكذلك الباحث اخذ مهارة مهمة في لعبة كرة القدم ولها أثرها على الأداء وعلى نتائج لعبة كرة القدم .

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجاميع المتكافئة لكونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث .

3-2 عينة البحث :

تم تعيين عينة البحث بشكل عمدي حيث تمثل بلاعبي منتخب كربلاء الناشئين بكرة القدم للعام (2006) وكان عددهم (30) لاعب وأثناء عمليتي التكافؤ والتجانس أصبح عدد العينة التي طبق عليها التجربة (22) لاعب أي بنسبة (73.3%) من المجتمع الأصلي ، وقسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (11) لاعب لكل مجموعة وبشكل عشوائي .

3-3 تكافؤ العينة :

لغرض معرفة أن سبب الفرق في التطور الذي حدث في مستوى أداء مهارة الدرجة يرجع إلى العامل التجريبي أو المستقل الذي ادخله الباحث على المجموعة التجريبية يجب أن يكون هناك تكافؤا بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية) في مختلف المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على مستوى مهارة الدرجة ، فقام الباحث بإجراء اختبار (T- test) لمعرفة الفرق بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ، وكما في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تكافؤ العينة والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

المتغيرات / المجموعات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفرق
	ع	س	ع	س		
الطول	3.1	159.2	3.2	158.2	1.03	غير معنوي
الوزن	6.1	50.5	8.5	49.0	0.68	غير معنوي
العمر	0.6	16.1	0.4	16.0	1.25	غير معنوي
الاختبار الأول	2.7	14.7	2.9	14	0.82	غير معنوي
الاختبار الثاني	3.7	25.5	3.4	26.1	0.54	غير معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (2.08) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (20)

3-4 الوسائل والأدوات المستخدمة :

- استخدم الباحث مجموعة من الأدوات والأجهزة لإتمام تجربته :
- المصادر العلمية العربية والأجنبية .
- شريط قياس .
- ساعة توقيت .
- كرات قدم عدد (5) ، شاخص عدد (10) .
- ساحة كرة قدم ، مادة البورك للتخطيط .
- استمارة لجمع البيانات .

3-5 الاختبارات :

الاختبار الأول : الدرجة بالكرة بشكل مستقيم .

ينطلق اللاعب مدحرجا بالكرة لمسافة (10) م بشكل مستقيم ثم الدوران حول شاخص نهاية العشرة أمتار والعودة إلى نقطة البداية .

- إعطاء محاولتين وتسجيل الأفضل .
- تحسب الدرجة حسب الوقت الأقل .

الاختبار الثاني : الدرجة بالكرة بين الشواخص بشكل متعرج (زكزاك) .

ينطلق اللاعب من على بعد (1) م عن أول شاخص مدحرجا بالكرة بين الشواخص الموجودة على خط واحد بين كل شاخص وآخر (2) م وعدد الشواخص الكلي (6) ولمسافة (10) م ثم العودة مدحرجا بالكرة أيضا بين الشواخص إلى نقطة البداية .

- إعطاء محاولتين وتسجيل الأفضل .
- تحسب الدرجة حسب الوقت الأقل .

3-6 البرنامج التدريبي :

بعد أن اطلع الباحث على العديد من المواقع والمصادر العلمية : (13) ، (14) ، (15) ، (16) ، (17) . قام الباحث بوضع مفردات برنامجه الذي ادخله مع البرنامج المعد من قبل مدرب الفريق وبعد أن عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق 1) .

وشمل البرنامج على :

- (12) أسبوعا .
- ضمن (32) وحدة تدريب وكما في (الملحق 2) .
- حيث ابتدأ البرنامج بأول وحدة تدريب يوم الأربعاء الموافق 2006 / 2 / 15 .
- وانتهى بأخر وحدة تدريب يوم الاثنين الموافق 2006 / 5 / 15 .
- المفروض أن ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع كان يجب إن تتم ، ولكن بسبب الصروف الأمنية في البلد وخلال فترة الثلاث أشهر لم تتم سبعة وحدات تدريبية أي وكما ذكر الباحث أعلاه تمت (32) وحدة فعلية .

وراعا فيه الباحث مجموعة من الأسس العلمية :

- شرح معنى التدريب العقلي للاعبين بشكل واضح .
- استخدام الوسائل المتعدد لإيصال الرسائل المعلوماتية إلى اللاعب (المرئية و السمعية) .
- تبسيط المعلومات في شرح وعرض المهارة وجعلها بمستوى اللاعب الفكري والنفسي .
- الانتقال باللاعبين إلى مكان هادي أثناء الممارسة .

3-7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية لمعالجة النتائج :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (T - test) للعينات المتناظرة .
- اختبار (T - test) للعينات المستقلة .

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

عرض في الباب الرابع الجداول الإحصائية التي استخدمت في معالجة نتائج الدراسة في اختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة والتي يظهر من خلالها تأثير المنهج التدريبي الذي استخدم فيه التدريب العقلي والتغيرات في النتائج الحاصلة جراء تطبيق هذا المنهج على المجموعة التجريبية .

4 - 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية :

عند ملاحظة الجدول (2) يظهر لنا نتائج الاختبارات لمهارة الدرجة للمجموعة التجريبية من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية .

- حيث كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار الأول القبلي هما (14.7 ، 2.7) على التوالي وأصبحت في الاختبار البعدي (10.2 ، 2.5) وعلى التوالي وكانت قيمة (ت) المحسوبة (3.75) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.22) بنسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (10) وهذا يدل على أن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي هو معنوي ولصالح الاختبار البعدي أي أن هناك تطوراً معنوياً في مهارة الدرجة .

- أما الاختبار الثاني فكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي هو (25.5 ، 3.7) وعلى التوالي وأصبحا في الاختبار البعدي (20.3 ، 2.2) وعلى التوالي أيضاً وقيمة (ت) المحسوبة (4.11) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.22) بنسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (10) أي أن الفرق كان معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وهذا تأكيداً لنتيجة الاختبار الأول ومدى تحسن مهارة الدرجة نتيجة إضافة التدريب العقلي لدى المجموعة التجريبية ليعطي هذه النتائج .

جدول (2) يبين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

دلالة الفرق	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.75	2.5	10.2	2.7	14.7	الاختبار الأول
معنوي	4.11	2.2	20.3	3.7	25.5	الاختبار الثاني

* قيمة (ت) الجدولية (2.22) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

4 - 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة :

من خلال الجدول (3) نلاحظ قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي لمهارة الدرجة .

- ففي الاختبار الأول كان الوسط الحسابي يساوي (14) والانحراف المعياري يساوي (2.9) في الاختبار القبلي وأصبحا (11.7 ، 1.5) وعلى التوالي وكانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (2.55) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.22) بفرق بنسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (10) وبهذه النتيجة يكون الفرق بين الاختبارين (القبلي والبعدي) معنوي مما يدل على وجود تقدم بسيط في مهارة الدرجة من خلال هذا الاختبار ، وذلك لان المدرب كان يتبع برنامجاً تدريبياً بشكل مستمر طوال فترة التجربة التي أقامها الباحث .

- أما في الاختبار الثاني فكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري يساويان (26.1 ، 3.4) على التوالي في الاختبار القبلي وأصبحا في الاختبار البعدي (25.2 ، 4.5) وعلى التوالي أيضاً ، وكانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (0.52) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.22) بنسبة خطأ (0.05) وبدرجة حرية (10) لهذا يكون الفرق غير معنوي بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ومن نتيجة هذا الاختبار نرى انه يختلف بنتيجته عن الاختبار الأول ويوعز الباحث ذلك إلى احتواء الاختبار الثاني على مجموعة من الحركات التي تحتاج إلى تصور ذهني وتوضيح معرفي أكثر حيث يحتوي على أداء حركي يتطلب بعض الصفات الحركية كالرشاقة والمرونة .

جدول (3) يبين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

دلالة الفرق	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	2.55	1.5	11.7	2.9	14	الاختبار الأول
غير معنوي	0.52	4.5	25.2	3.4	26.1	الاختبار الثاني

*قيمة (ت) الجدولية (2.22) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10).

4-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية و الضابطة) :

يظهر الجدول (4) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث نلاحظ فيه :
 - في الاختبار الأول للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي يساوي (10.2) والانحراف المعياري يساوي (2.5) أما في المجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي يساوي (11.7) والانحراف المعياري يساوي (1.5) وكانت قيمة (ت) المحتسبة تساوي (5.83) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.08) بنسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (20) أي أن الفرق بين المجموعتين في هذا الاختبار هو معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

جدول (4) يبين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	5.83	1.5	11.7	2.5	10.2	الاختبار الأول
معنوي	4.45	4.5	25.2	2.2	20.3	الاختبار الثاني

قيمة (ت) الجدولية (2.08) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (20)

- أما في الاختبار الثاني فكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (2.2 ، 20.3) وعلى التوالي والمجموعة الضابطة كانا يساويان (4.5 ، 25.2) وعلى التوالي أيضا وكانت قيمة (ت) المحتسبة تساوي (4.45) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.08) بنسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (20) أي أن الفرق بين المجموعتين في هذا الاختبار هو معنوي أيضا ولصالح المجموعة التجريبية .

ويوعز الباحث إن سبب الفرقين المعنويين في الاختبارين لصالح المجموعة التجريبية في إضافة منهج التدريب العقلي إلى هذه المجموعة والذي لم يعتمد في المجموعة الضابطة ، حيث لم يوجد هناك أي متغيرا مستقلا مختلفا أضيف إلى المجموعة التجريبية غير البرنامج الذي يحتوي في مفرداته على مجموعة من المكونات التي يحتويها التدريب العقلي .

4 - 4 مناقشة النتائج :

4 - 4 - 1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية :

كما ذكرنا سابقا في عرض النتائج ومن خلال الجدول (2) نلاحظ أن قيمة (ت) المحتسبة كانت في الاختبار الأول تساوي (3.75) وفي الاختبار الثاني تساوي (4.11) أي أن الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لان القيمتين أعلى من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.22) ، وذلك نتيجة البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية والذي كان يحتوي على التدريب العقلي في محتواه .

حيث يسعى أصحاب الخبرة والاختصاص بالبحث المستمر في سبيل إيجاد الطرق والأساليب العلمية الجديدة في عملية التدريب من أجل الوصول إلى التكامل في العملية التعليمية والتدريبية ، وهذا يتحقق من خلال الموازنة بين الجانب العملي والجانب النظري ، حيث يمثل الجانب النظري بالتدريب النفسي والمعرفي ولا سميا التدريب العقلي ، حيث أن من يقول أن التدريب العملي يؤدي إلى التكامل في العملية التدريبية هذه نصف الحقيقة وذلك لان التدريب العقلي هو المكمل للجانب النظري وهذا ما أثبتته التجارب الحديثة (8 : 301) .

لذلك أن تجمع وتراكم الخبرات لدى الرياضي خلال مسيرته الرياضية لا يأتي عن طريق الأداء الحركي الذي يقوم به فقط وإنما يضاف إلى ذلك ما يطلع عليه ويستقبله من معلومات ومعارف وتوجيهات عن طريق المدرب وعن طريق القراءة والمشاهدة ، ومن خلال ذلك سوف تتكون له التصورات الصحيحة والبرامج الحركية في الذاكرة طويلة الأمد وبعدها يكون قادرا أن يختار الصورة الصحيحة والبرنامج المكتمل الملائم لما هو مطلوب .

4 - 4 - 2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة :

حسب ما لاحظنا في الجدول (3) الذي ظهر فيه نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وللختبارين (الأول والثاني) .

ففي الاختبار الأول كانت قيمة (ت) المحتسبة تساوي (2.55) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.22) بنسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (10) وبهذا يكون الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي . وذلك لان المدرب كان مواظبا في التدريب مع العينة وان الاستمرار في عملية التدريب تغير من حالة الرياضي نحو الإيجاب في التطور وخاصة عند اتباع الأسلوب العلمي في إعداد البرامج حيث أن :
" المهارات الحركية أو خطط اللعب التي نكررها ونمارسها بصورة مستمرة تكون أسهل استدعائها وتذكرها على المهارات الحركية وخطط اللعب التي نمارسها ونكررها بصورة متقطعة أو نادرا " (5 : 161) .

أما في الاختبار الثاني وحسب ما ظهر في الجدول (3) كانت قيمة (ت) المحتسبة تساوي (0.52) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.22) بنسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (10) ، وبهذا يكون الفرق غير معنوي بين وسطي الاختبارين القبلي والبعدي ، وهذا يدل على أن التطور من خلال هذا الاختبار كان محدودا ، ويوعز الباحث عدم وجود الفرق المعنوي بين الاختبارين إلى أن الاختبار كان يحتوي على مجموعة من الحركات التي تعتمد على المرونة والرشاقة والخفة وذلك لان اللاعب يقوم بتغيير اتجاه جسمه بشكل متوافق مع حركة مهارة الدرجة .

4 - 4 - 3 مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) :

من خلال ما معروض في الجدول (4) نلاحظ :

- الاختبار الأول كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية هما (10.2 ، 2.5) على التوالي وللمجموعة الضابطة (11.7 ، 1.5) وعلى التوالي أيضا ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة تساوي (5.83) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.08) بنسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (20) أي أن الفرق بين نتائج الوسطين كانت ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يدل على أن المجموعة التجريبية قد تطورت لها مهارة الدرجة بشكل أكبر من المجموعة الضابط من خلال القياس بواسطة الاختبار الأول .

- الاختبار الثاني فكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية هما (20.3 ، 2.2) على التوالي وللمجموعة الضابطة (25.2 ، 4.5) وعلى التوالي أيضا ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة تساوي (4.45) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.08) بنسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (20) وبهذا يكون الفرق بين الوسطين أيضا معنوي ولصالح المجموعة التجريبية ، ويرى الباحث أسباب ذلك في مساهمة مفردات البرنامج الذي يحتوي على التدريب العقلي الذي أضيف إلى البرنامج المعد من قبل المدرب وما لهذه المساهمة من أهمية أثبتته التجارب العلمية .

ويمكن القول من خلال هذه التجربة من أن العملية التدريبية هي ليست عملية تتضمن مجموعة من الآليات والمتغيرات المادية والحركية وإنما ، نحن نتعامل مع إنسان لديه عقل وحواس وهناك العديد من العمليات العقلية التي تحدث في دماغه من انتباه وإدراك وتصور وتفكير لتحقيق أي برنامج سواء كان حركيا أو كامنا ولا يمكن إهمال تطوير هذه العمليات في المجال الرياضي والاعتماد فقط على الجانب البدني والوظيفي لأجهزة الجسم ، حيث أن الدماغ هو مركز لكافة الأوامر العصبية التي تسيطر على الأداء الحركي للجسم .

لذلك نجد أن المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج الذي يحتوي على التدريب العقلي قد تقدمت في مهارة الدرجة بشكل واسع وذلك لأنها أعطت الفرصة إلى عينة المجموعة من تكون برنامجا دقيقا لهذه المهارة والذي أدى بها إلى هذا التطور في أدائها الحركي .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5 - 1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي عرضت في الجداول (2,3,4) والتي ظهرت فيها الفروق المعنوية في اختبار المهارة الأول والثاني لمهارة الدرجة بعد أن لاحظنا قيمة (ت) المحتسبة في الاختبار الأول وفي الاختبار الثاني هي اعلي من قيمة (ت) الجدولية في كل الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فكانت بنتيجتها في الاختبار الأول معنوي عند المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدية لها ومن هذا يمكن القول :

1 - عند المجموعة التجريبية وبسبب استخدام برنامج التدريب العقلي كانت جميع نتائج الفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعدية هي معنوية وهذا يعني إن مهارة الدرجة قد تطورت بشكل جيد وذلك من جراء استخدام التدريب العقلي الذي أعطي لها ضمن المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب ، حيث أن هناك العديد من التجارب العلمية وفي أنشطة رياضية مختلفة اثبت التدريب العقلي دوره الكبير في تحقيق الأداء الأفضل ومنها لاجب الكولف جاك نيكولاس Jack Nicolas (1974) ولاعبة الغطس سيلفيا بري نير Sylvie Bernier (1984) في بطولة لوس انجلوس الاولمبية . (5 : 206) .

2- عند المجموعة الضابطة فقط في الاختبار الأول للدرجة وفي المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدية كانت الفروق بين الأوساط الحسابية معنوية لهذه المجموعة وكما ذكر الباحث مسبقا أن عملية التدريب تؤدي إلى التطور إذا استندت إلى الأسلوب العلمي والاستمرار في التدريب . وكذلك أن المناهج التدريبية تؤدي حتما إلى تطوير الانجاز ، حيث يؤكد الخبراء انه مهما اختلفت منابع الثقافة العلمية والعملية للمدربين فان برامجهم التدريبية سوف تؤدي إلى التطور . (4 : 98) .

5 - 2 التوصيات :

وخرج الباحث بالتوصيات الآتية :

- 1- إجراء بحوث مشابهة تبحث في التدريب العقلي لمعرفة أفضلية إعطاءها للرياضي وفي أي فترة من التدريب أو أي وقت من أوقات الوحدة التدريبية .
- 2- تجريب أساليب التدريب العقلي على الألعاب الرياضية التي تؤدي مهاراتها بنظام الطاقة الهوائي والألعاب الرياضية التي تؤدي مهاراتها بنظام الطاقة اللاهوائي والمقارنة بين الاثنين لمعرفة في أي منها أكثر تأثيرا .
- 3- التنوع في إعطاء المعلومات لدى الرياضي أي بوسائط مختلفة (المرئية بأنواعها والسمعية بأنواعها) .
- 4- إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة (شباب ، متقدمين) .

المصادر والمراجع :

1. أسامة كامل راتب ، تدريب المهارة النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
2. زاهر زكار، القدرات العقلية وعلاقتها بالتحصيل العلمي ، شبكة الإستراتيجية ، 2003.
3. زهير الخشاب ، وآخرون ، كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
4. سعد محسن ، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والقدمين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 .
5. عبد الستار الضمد ، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة تحليل- تدريب – قياس ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 .
6. علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة تاريخ – تعليم – تحليل قانون ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
7. منذر الخطيب ، علي الخياط ، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، ط1 ، عمان ، دار المناهج للنشر ، 2000 .
8. مصطفى زيدات ، موسوعة تدريب كرة السلة برامج لتدريب البدني والمهاري والخططي والنفسي والعقلي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
9. ناهده عبد زيد ، وآخرون ، تأثير برنامج للتدريب العقلي في تطوير مستوى الإرسال الساحق في كرة الطائرة ، مجلة بابل العلمية المؤتمر العلمي الثامن ، 23-25 نيسان – 2002 ، ص297 .
10. وجيه محجوب ، التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002.
11. يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، دار الصخرة ، 2002 .
- 12 – Schmidt . A. Richard :Motor learning and performance, Human Kinetics publisher, 2000 .
- 13- www.Soccerclinics.com.2004.
- 14-"HowToPlay.com" present.
- 15- annie@uoregon.ed.
- 16- Sugar man, H:\Imagery -- Sport Psychology with Carlene.
- 17-d r m @c y b e r t o w e r s . c o m.

ملحق (1) أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1.	عبد الله حسين اللامي	أستاذ	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة القادسية
2.	صالح راضي	أستاذ مساعد	اختبارات كرة قدم	جامعة بغداد
3.	عامر سعيد الخاقاني	أستاذ مساعد	علم نفس كرة قدم	جامعة بابل
4.	قاسم لزام	أستاذ	تدريب كرة قدم	جامعة بغداد

ملحق (2) نماذج من بعض الوحدات التدريبية :

ت	وقت التدريب العقلي	التمارين	الراحة	مجموع فترة العمل	الأيام
1	قبل بدء التدريب البدني	تصور السير بالكرة بشكل بطيء جدا وعملية الإحساس بالكرة (حجما ووزنا) مسافة 5 م تكرار 2x5x5 .	3 - 3	15 دقيقة	الأربعاء 2 / 15
2	قبل بدء التدريب البدني	إغماض العينين وتصور الركض بالكرة بشكل بطيء جدا ، ثم التوقف والركض مرة أخرى (تصور مسافة الركض 10 م) تكرار 3x5x2 .	3 - 3	15 دقيقة	الاثنين 2 / 27
3	قبل بدء التدريب البدني	النظر إلى لاعب من فريق المتقدمين وهو يقوم بالدرجة لمسافة 15 م ، والقيام بالتصور أداء الحركة مع اللاعب 3x5x2 .	3 - 3	15 دقيقة	الاثنين 3 / 6
4	نهاية التدريب البدني	تصور الدرجة بالكرة لمسافة 10 م ثم القيام بالتهديف . تكرار 15 مرة (20 ثا) راحة بعد كل مرة .	3 - 3	15 دقيقة	الأربعاء 3 / 22
5	نهاية التدريب البدني	تصور الدرجة بالكرة لمسافة 5 م ثم القيام بالمناولة الجدارية ثم استلام ثم تهديف . تكرار 10 مرة (20 ثا) راحة بعد كل مرة .	3 - 3	15 دقيقة	السبت 4 / 15
6	نهاية التدريب البدني	تصور الدرجة بالكرة لمسافة 10 م ثم القيام بركل الكرة ابعده مسافة ثم الركض ورائها . تكرار 10 مرة (20 ثا) راحة بعد كل مرة .	3 - 2	12 دقيقة	الأربعاء 4 / 26
7	انشاء الراحة البيئية	إغماض العينين وتصور الركض بالكرة بشكل سريع جدا ، ثم التوقف والركض مرة أخرى (تصور مسافة الركض 10 م) تكرار 2x5x2	3 - 2	12 دقيقة	السبت 5 / 6
8	انشاء الراحة البيئية	تصور الدرجة بالكرة لمسافة 5 م ثم القيام بالتهديف والذهاب خلف الكرة وإعادة المحاولة . تكرار 10 مرات (10 ثا) راحة بعد كل مرة .	3 - 2	12 دقيقة	الاثنين 5 / 15