



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

تأثير برنامج تدريب عقلي لتحسين بعض المهارات النفسية

والأساسية لألعاب كرة القدم

دكتور

مها على عبده سويلم

استاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي

بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - القاهرة

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد الخامس - سبتمبر ٢٠٠٥

تأثير برنامج تدريب عقلي لتحسين بعض المهارات النفسية والأساسية للاعبين كرة القدم

* د. مها علي عبده سويلم

المقدمة :

تمثل الرياضة النسائية أهمية خاصة في مجتمعنا ، وكرة القدم النسائية إحدى هذه الرياضات حيث أصبحت تطلب اهتماما خاصا (عالميا ومحليا) من جميع الجهات المعنية بالرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة حيث يتم تنظيم مسابقات على المستويين الفردي والجماعي بالأندية والمدارس والجامعات ، كما يتم مشاركة الأندية المحلية والمنتخبات القومية في المحافل الدولية عربيا وإفريقيا ودوليا .

ولقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس الرياضي العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي ، حيث يتوقف وصول اللاعب إلى المستويات المهارية في نوع النشاط الرياضي للممارس على مدى امتلاكه لتلك القدرات ، ويشير أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٦م) إلى أن القدرات العقلية والنفسية جانبان هاما من اهتمام علماء النفس عامة وعلماء النفس الرياضي بصفة خاصة حيث أدركوا أهميتها بالنسبة للرياضيين في المواقف المختلفة أثناء المنافسة الرياضية كما أكدوا على أن هناك علاقة ارتباطية وثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي (١ : ٧١) .

ويذكر محمد علاوى (١٩٩٢م) أن الأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون في المستوى البدني والفني (المهارى والخططى) إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وهو العامل النفسى الذى يلعب دورا هاما في تحقيق الفوز (٢٣ : ١٦) .

ويرى محمد شمعون (١٩٩٦م) أن التدريب العقلي جزءا أساسيا من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فيمر يتضمن تصورا للحركة وتسلسلا للمهارات والمواقف والأهداف لجميع أبعاد المنافسة من حكام ولاعبين وأدوات وأجهزة ، فيجب أن يمتلك

* أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان

مجلة كلية التربية الرياضية
اللاعبين القدرة على تحليل أداء المنافس حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا كبيرا من
الاستخدامات العقلية (٢٢ : ٣٠) .

ويشير أسامة راتب (١٩٩٥م) إلى أن المهارات النفسية تمثل أهمية بالغة في الارتقاء
بالمستوى الرياضى كما يضيف نقلا عن مارتيز Martens وانستال Unestal أن التدريب
على بعض المهارات مثل الاسترخاء العضلى والعقلى وتركيز الانتباه والتصور العقلى
والثقة بالنفس يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع التدريب على المهارات الحركية
(٢٠ : ٥) .

كما يشير كل من شارلز جارفيلد Charles Garfield (١٩٩٥م) ، محمد شمعون
(١٩٩٦م) أن التكامل بين العقل والقدمين يحتاج إلى أن تسير تنمية المهارات النفسية بجانب
تنمية عناصر اللياقة البدنية (٣٥ : ٣) (٢٢ : ٣٦٢) .

ويرى لطفى كمال (١٩٨٢م) أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي الأساس في شعبية
اللعبة حيث أنها متنوعة وتمارس بكل جزء من أجزاء الجسم وبطرق مختلفة فهي تمارس
بالقدم والخذ والرأس ، ويتفق مع رفاعي مصطفى (١٩٩٢م) على أن المهارات الأساسية
هي العمود الفقري للعبة إذ يعتمد عليها في تنفيذ اللاعب أو اللاعبة للواجبات الخطئية أثناء
المباراة وهي تميز بين لاعبي كرة القدم ولاعبي الأنشطة الأخرى ، كما أن المهارة هي
عبارة عن علاقة مركبة بين العقل والجسم وتتميز كرة القدم بأنها لعبة متعددة المهارات
وتتطلب استخدام أجزاء مختلفة من الجسم لأدائها فهي تستخدم القدمين أو الرأس أو الصدر
وما إلى ذلك من أجزاء الجسم المختلفة (١٩ : ٢٤) (١٤ : ٥) .

مشكلة وأهميه البحث :

يرى حنفي مختار (١٩٨٠م) أن الإعداد المهاري هو الإجراءات التي يتبعها المدرب
بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة،
بحيث يمكن أن يؤديها بصورة آلية مقننة تحت أي ظرف من ظروف المباراة (٩ : ٧١) .

ويشير مفتى حماد (١٩٩٠م) إلى مدى أهمية مهارة الجري بالكرة حيث تعتبر من أهم مهارات كرة القدم ، فيؤكد على إتقان كل لاعب لهذه المهارة جيداً ، حيث يقصد بها تحريك اللاعب للكرة مع سيطرته عليها وأوضح أيضاً أنه يمكن استخدام الجري بالكرة عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير ، أو عندما يزيد اللاعب التقدم في مساحة خالية أو لإبقاء الكرة مع الفريق ، وبصفة عامة يجب أن يخدم الجري بالكرة خطط لعب الفريق الهجومية ، كما يضيف أن اللاعب المهاجم عندما يجد نفسه تحت رقابة شديدة من المدافع وفي نفس الوقت تكون إمكانية التمرير إلى أي من انزملاء فيها مخاطرة بفقد الكرة فلا بد هنا أن يقوم اللاعب بالمرأوغة المجدية حتى يتخلص من هذه المواقف ، فتميز لاعبي الفريق بأداء المرأوغة الفعالة يؤدي إلى هز ثقة المدافعين في أنفسهم وبالتالي خلق فرص جيدة لتسجيل الأهداف (٢٨ : ١٣١ - ١٥١) .

ويتفق كل من حنفي مختار (١٩٨٨م) ، محمود أبو العنين ، مفتى حماد (١٩٨٣م) ، محمد عبده صالح ، مفتى حماد (١٩٨٥م) ، على أن مهارات (التصويب على المرمى ، المرأوغة ، التحكم والسيطرة) من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم ، والتدريب اليومي عليها بالغ الأهمية ، حيث يؤدي اللاعب هذه المهارات لتسجيل الأهداف فاللاعب الذي يجيد التصويب يعتبر الورقة الرابحة لفريقه ، كما يعتبر العامل النفس من أهم العوامل الأساسية التي يتوقف عليها التصويب على المرمى واللاعب المتميز هو الذي يكون تصرفه إيجابياً داخل منطقة جزاء المنافس أو بالقرب منها حيث أنها أكثر الميانات استخداماً بالإضافة إلى تأثيرها على سير المباريات ، وإن اللاعب الذي لا يتقن هذه المهارات يكون من الصعب عليه إتقان كرة القدم ، (١٠ : ٢٦٤) (١٧ : ٢٥) (١٣١ : ٢٦) .

ويشير مفتى حماد (١٩٩٠م) إلى أن الهجوم في كرة القدم يمكن الفريق من السيطرة على مجريات أمور المباراة ويضع المنافسين في مواقف حرجة من خلال تهديدهم المتتالي لمرماهم أملاً في الفوز بالمباراة من خلال إحراز نتائج مقبولة ولن يتأتى ذلك إلا بإتقان اللاعبين لمهارات (التصويب على المرمى ، المرأوغة ، التحكم والسيطرة) (٢٨ : ١٦) .

كما يرى أحمد خاطر (١٩٧٩م) أن الاجتياحات الخطئية المتمثلة في المواجهة بين لاعبي الدفاع والهجوم أدت إلى تبني سياسات دفاعية بزيادة عدد المدافعين عن المهاجمين الأمر الذي أدى إلى انخفاض عدد الأهداف في المباريات وبالتالي زيادة الاحتياج الى ميانات (التصويب على المرمى ، المرأوغة ، التحكم والسيطرة) (٢ : ٦٥) .

وترى الباحثة أنه بالرغم من أهمية مهارات (التصويب على المرمى ، المراوغة ، التحكم والسيطرة) على نتائج المباريات فقد لاحظت قلة عدد مرات التصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء وكذلك ضعف مهارات المراوغة والسيطرة والتحكم لدى لاعبات كرة القدم من خلال متابعتها لمباريات كرة القدم النسائية ، وقد يرجع السبب في ذلك إلى حداثة انتشار كرة القدم النسائية بمصر ، كما قد يرجع إلى عدم إستعانة القانمين بالتدريب ببرامج علم النفس ومنها التدريب العقلي المناسب لتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم النسائية مما قد يكون له أكبر الأثر على تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم للاعبات كرة القدم النسائية الأمر الذي يؤثر على نتائج المباريات بالإيجاب .

كما ترى الباحثة أنه نتيجة للتطور الهائل في طرق اللعب - وخاصة الدفاعية منها - قد جعل من الصعب اختراق خط الدفاع والدخول إلى منطقة الجزاء للفريق المنافس ، ولما كانت مهارات (التصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء ، والمراوغة ، والتحكم والسيطرة) تعتبر من أهم الوسائل في حسم نتائج المباريات ، فقد أصبح ذلك من القضايا المطروحة للبحث والدراسة وخاصة للاعبات كرة القدم النسائية ، كما ترى أن الدراسات السابقة والبحوث العلمية التي أجريت في مجال الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي كرة القدم بصفة خاصة قد أظهرت أن مجال كرة القدم النسائية يفتقر إلى الأبحاث والدراسات العلمية والتي تسهم بقدر كبير في حل المشكلات التي تواجهها اللاعبات ومنها ضعف المستوى المهاري ، مما كان له بالغ الأثر على عدم ظهور اللاعبات في المحافل الدولية بالمظهر المناسب ، وهذا ما دفع الباحثة إلى وضع برنامج تدريب عقلي لبيان مدى تأثيره على تحسين بعض المهارات الأساسية للاعبات كرة القدم النسائية مما قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى اللاعبات لكي تتمكن من الوصول إلى مستوى أعلى من المهارات والتي تتفق مع متطلبات كرة القدم النسائية .

وقد أقيمت حتى الآن أربعة بطولات لكأس العالم للسيدات وكان آخرها في صيف ١٩٩٩م بالولايات المتحدة الأمريكية وقد ظهر بوضوح المستوى الرائع للفرق المشاركة ، كما ظهر ضعف نتائج الفرق المصرية في كرة القدم النسائية على المستوى العربي والأفريقي والدولي وهذا ما دفع الباحثة إلى إجراء هذه الدراسة .

كما يشير حنفي مختار (١٩٩٠م) ، مفتي حماد (١٩٩١م) إلى أن ممارسة المرأة لكرة القدم أثارت الكثير من الجدل حينما بدأت تدخل إلى وطننا العربي في الثلث الأول من هذا القرن وبالتدريج بدأ تقبل مجتمعنا العربي له بعد أن اقتنع أفراده بجدواه وتأثيراته الإيجابية على الجوانب البدنية والاجتماعية والنفسية لدى الممارسات لهذا النشاط ، وفي الأونة الأخيرة ظهر جدل جديد حول ممارسة المرأة لكرة القدم وقد نادى البعض بإدخالها كغيرها من الرياضات التي تمارسها المرأة بنجاح وتظهر فيها براعة وقدرة بالرغم من عنفها ، وبعض آخر - وهو أغلبية - أبدى تحفظه على ممارسة الفتيات والنساء لكرة القدم لأنها رياضة عنيفة تفوق قدراتها البدنية ، في حين أبدى البعض تحفظه بسبب الخوف من الإصابة ، كما أبدى البعض الآخر أسباب أخرى (١١ : ١٣٥ ، ١٣٨) (٢٩ : ٤١) .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التصويب على المرمى ، المراوغة ، التحكم والسيطرة) للاعبات كرة القدم النسائية
- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) للاعبات كرة القدم النسائية .

فروض البحث :

تفترض الباحثة أن :

- برنامج التدريب العقلي يؤثر إيجابياً وبفروق ذات دلالة احصائياً على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (التصويب على المرمى ، المراوغة ، التحكم والسيطرة) بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

- برنامج التدريب العقلي يؤثر ايجابياً وبفروق ذات دلالة احصائياً على مستوى أداء بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

الدراسات السابقة :

- ١- أجرى حامد الكومي (١٩٩٣م) (٨) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلي على أداء الرمية الجزائية لناشئي كرة اليد ، واستخدم المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٣٠) ناشئ ، وأسفرت أهم النتائج على تطوير مستوى أداء الرمية الجزائية لناشئي كرة اليد
- ٢- أجرى داو ويورتون Daw & Burton (١٩٩٤م) (٣٧) دراسة بهدف التعرف على تفويم برنامج تدريبي للمهارات النفسية للاعبى التنس ، واستخدم المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٢٤) لاعب ، وأسفرت أهم النتائج إلى أن برنامج المهارات النفسية كان ناجحاً مع الحالات المدروسة ، ويؤثر ايجابياً على برنامج تدريب المهارات الأساسية
- ٣- أجرى ستيوارت Stewart (١٩٩٨م) (٤٤) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج للتخيل الذهني على أداء الرمية الحرة فى كرة السلة ، واستخدم المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة لاعب واحد فقط لعدد من المحاولات ، وأسفرت أهم النتائج على أهمية التخيل الذهني مع التدريب البدني لتحسين أداء مهارة الرمية الحرة .
- ٤- أجرى عبد العاطي السيد ، خالد زيادة (٢٠٠١م) (١٦) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج لتنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال من اعلى من الوثب للناشئين فى الكرة الطائرة ، واستخدم المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٣٠) ناشئ وأسفرت أهم النتائج على أن برنامج التصور العقلي أثر ايجابياً على نتائج اختبارات الإرسال من أعلى من الوثب للناشئين بجانب الإعداد البدني والمهارى والخططي .

٥- أجرى اکتدبلات وآخرون Oktedalen at (٢٠٠١م) (٤٣) دراسة بعنوان تأثير التدريب التقليدي والعقلي على بيتا البلازما ومستوى الأداء بعد أداء تدريب عالي الشدة قصير المدة ، واستخدموا المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٢٦) شاب للمرحلة السنوية (٢٦-٤٦ سنة) ، وظهرت أهم النتائج أن مجموعة التدريب التقليدي باستخدام التدريب عالي الشدة قصير المدة له تأثير ايجابي على عينة البحث على مستوى الأداء بالرغم من أن المجموعة الضابطة قد سجلت بعض التحسن بنسب اقل من التدريب العقلي .

٦- أجرى مايكل وآخرون Michael at (٢٠٠٢م) (٤١) دراسة بعنوان تأثير التدريب العقلي على مستوى أداء السباحين الشباب ، واستخدموا المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٣٨) سباح للمرحلة لسنية (١١-١٤ سنة) وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ، وظهرت أهم النتائج وجود زيادة كبيرة لمجموعة التجريبية في مستوى لاداء بالرغم من أن المجموعة الضابطة قد سجلت بعض التحسن .

٧- أجرى محمد الدسوقي (٢٠٠٢م) (٢٧) دراسة بهدف التعرف على فاعلية إدراك الزمن والدوران على تحسين بعض مهارات الجباز وتنمية بعض المهارات النفسية (الاسترخاء ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه) ، واستخدم المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٣٠) طالب تخصص جياز ، واستخدم الاختبارات مهارية ومقياس التصور العقلي في المجال الرياضي ، وأشارت أهم النتائج الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التقدم في كل من متغيرات إدراك الزمن والدوران والمهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري .

٨- أجرى سوسر Susser (٢٠٠٢م) (٤٦) دراسة بعنوان تأثير طريقتي التصور والتعلم العقلي على إعادة تأهيل الرياضيين المصابين ، واستخدم المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٢١) طالبا رياضي من جامعتين في جنوب كاليفورنيا ، وتم جمع المعلومات باستخدام الاستفتاء ومقياس الذات وظهرت أهم النتائج ان المجموعة التي استخدمت التعليم العقلي انها تعود الى اللعب اسرع من المجموعات الاخرى ، ومجموعة التعليم بالتصور تعود للعب اسرع من مجموعة قائمة الانتظار القياسية ،

كما أشارت النتائج الى طريقتى التصور والتعليم العقلى يؤدي الى الدعم النوعى للرياضيين المصابين ما يعمل على اعادة تأهيلهم وسرعة عودتهم للعب .

٩- أجرى كارلوس Carlos (٢٠٠٣م) (٣٦) بعنوان التدريب العقلى للألعاب التحمل فى الرياضة ، وقد اجريت هذه الدراسة بهدف التعرف على التدريب العقلى على المهارات العقلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بالتحمل ، واستخدم المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٧) لاعبين لكل مستوى من مستويات التحمل حيث أخذت عينة على المستوى المحلى وأخرى على المستوى الاقليمى ، وأظهرت أهم النتائج ان التدرّب العقلى له اثر ايجابى على المهارات العقلية بينما لم يكن له تأثير ايجابى على المتغيرات الفسيولوجية .

١٠- أجرى مراد وآخرون Mardiny at (٢٠٠٣م) (٤١) دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريب عقلى مقترح على استقرار الحالة العاطفية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة ، واستخدموا المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٢٨) طالبا من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ، قسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) ، واطهرت أهم النتائج ان هناك اختلاف بين المجموعتين فى متغيرات الدراسة وقد أظهرت المجموعة التجريبية فاعلية فى متغيرات الدراسة .

١١- أجرى ماماسيس ودوجانيس Mamassis, G; Doganis, G (٢٠٠٤م) (٣٩) دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريب عقلى على قلق قبل المنافسة والثقة بالنفس للاعبى التنس ، واستخدما المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٥) لاعبين تنس للمجموعة الاولى ، وتم تدريب المجموعة الاولى على المهارات (التفكير الإيجابى - الذات - التركيز - الاثارة) بالاضافة الى التدريبات الخاصة بالتنس ، بينما بلغ حجم المجموعة الثانية (٤) لاعبين تنس وتم التدريب على مهارات (قلق قبل المنافسة - الثقة بالنفس) بالاضافة الى كم ونوعية التدريبات الخاصة بالتنس والتي تتدرّب عليها المجموعة الاولى ، وأشارت أهم النتائج الى ان لتدريب العقلى له تأثير ايجابى على الاداء المهارى والمهارات العقلية .

١٢- أجرت ناريمان الحسينى (٢٠٠٤م) (٣٢) دراسة بهدف التعرف على فاعلية التدريب العقلى والإيقاع الحركى على مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حسان القفز والثبات الانفعالى للطالبات ، واستخدمت المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي (ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة) وبلغ حجم العينة (٤٠) طالبة من الفرقة الثالثة تخصص جميز ، تم تقسيمهن عشوائيا إلى أربع مجموعات ، المجموعة الأولى (تدريب عقلى) ، المجموعة الثانية (إيقاع حركى) ، المجموعة الثالثة (تدريب عقلى وإيقاع حركى) ، المجموعة الرابعة (ضابطة) ، وأسفرت اهم النتائج عن ان الاسترخاء بنوعيه العضلى والعقلى يسهم فى الوصول الى حالة من الثبات الانفعالى تؤثر على تطوير ايجابى لمستوى الأداء ، الذمور العقلى وخاصة التصور السمعى فى ارتباطه بالإيقاع الحركى يساهم فى تطوير مستوى الأداء ، المثبرات السمعية الإيقاعية وخاصة المصاحبة الموسيقية لها فاعلية فى تطوير مستوى الأداء للمهارات الحركية .

التعليق على الدراسات السابقة :

تناولت الدراسات السابقة التدريب العقلى وأجريت جميعها على اللاعبين والناشئين والطالبات والطلاب فى أنشطة رياضية مختلفة ، فى حين لم تتناول دراسة واحدة اللاعبات فى كرة القدم ، مما يشير على أهمية هذه الدراسة ، وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة فى أسلوب اختيار المنهج واختيار العينة والأسلوب الإحصائى وأسلوب تطبيق المتغير التجريبي كما استفادت الباحثة من الاستنتاجات والتوصيات .

أدوات جمع البيانات :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (ضابطة ، تجريبية) وقياسيين (قبلى ، بعدى) .

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات كرة القدم بنادى الصيادين بمحافظة الشرقية وبلغ عددهم (٣٥) لاعبة وهم جميع لاعبات مجتمع البحث ، تم استبعاد عدد (٥) لاعبات للإصابة وعدم الجدية مع عدم الانتظام فى التدريب ، كما تم استبعاد عدد (١٠) لاعبات لإجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم وبلغ عدد أفراد العينة الأساسية (٢٠) لاعبة بنسبة ٥٧,١٤% تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين وتم إجراء التجانس بينهن فى متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء) وبلغ قوام كل مجموعة (١٠) لاعبات ، ثم تم إجراء التكافؤ بينهن فى باقى متغيرات البحث ، هذا بالإضافة إلى استخدام عدد (١٠) لاعبات من الناشئات فى كرة القدم من خارج عينة البحث لإجراء معامل صدق التمايز .

جدول (١)**توصيف عينة البحث**

م	نادى الصيادين	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	المستبعدون	المجموع
١	اللاعبات	١٠	٢٠	٥	٣٥
٢	الناشئات	١٠	-	-	١٠
	المجموع	٢٠	٢٠	٥	٤٥

تجانس عينة البحث :

أجرت الباحثة قياسات لمتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء) على عينة البحث الأساسية وبلغ عددها (٢٠) لاعبة فى كرة القدم النسائية بهدف إيجاد التجانس بينهن ثم تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين عشوائيا قوام كل منها (١٠) لاعبات إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

جدول (٢)

المعالجات الإحصائية لمتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء) لعينة البحث

ن - ٢٠

المتغيرات	المعاملات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن		بالسنة	١٨,١٦	٠,٧٩٦	١٨,٠٠	٠,٤٠-
الطول		سم	١٦٥,٣٨	٥,٦٥	١٦٠,٠٠	١,٩٠-
الوزن		كجم	٦٠,٤٠	٦,٥١	٦١,٠٠	٠,١٨
الذكاء		درجة	١١٥,٠٠	٧,٢١	١١٦,٠٠	٠,٢٦
اختبار تصويب الكرة بالقدم المفضلة		متر	٢٨,٢٠	٢,٣٤	٢٨,٠٠	٠,٢٦
اختبار تنطيط الكرة داخل دائرة		عدد	٢٢,٧٠	٢,١٥	٢٢,٠٠	٠,٩٨
اختبار الجري بالكرة بين الأقدام		زمن	٣٣,٩٠	٣,١٩	٣٣,٠٠	٠,٨٥
اختبار الجري المتعرج بالكرة			٢٣,٥٠	٣,٢٧	٢٣,٠٠	٠,٤٦

يوضح جدول (٢) أن معامل الالتواء لمتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء) قد تراوح ما بين (- ١,٩٠ : ٠,٤٠) وهذه القيم تنحصر بين (٣±) وتقع تحت المنحنى الاعتمالي مما يشير الى تجانس عينة البحث .

التكافؤ بين القياسين المجموعتين الضابطة والتجريبية

اجرت الباحثة القياس القبلي للمجموعتين في المتغيرات النفسية والمهارية قيد البحث بهدف اجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وجدولى (٣-٤) يوضحا ذلك .

جدول (٢)

الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبليين
للاختبارات المهارية قيد البحث

ن - ١٠

قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	المجموعة	المعاملات الإحصائية الاختبارات
٨,٣٤٥	١٧,٥	٣,٥٠	٥	ضابطة	اختبار تصويب الكرة بالقدم المفضلة
	٢١,٢٥	٤,٢٥	٥	تجريبية	
٩,٢٢	١٥,٠٠	٢,٥٠	٦	ضابطة	اختبار تنطيط الكرة داخل دائرة
	١٤,٠٠	٣,٥	٤	تجريبية	
١٠,١٤	١٥,٠٠	٣,٠	٥	ضابطة	اختبار الجري بالكرة بين الأقماع
	١٢,٥٠	٢,٥	٥	تجريبية	
٨,٩٨	١٧,٥٠	٣,٥٠	٥	ضابطة	اختبار الجري المتعرج بالكرة
	١٨,٧٥	٣,٧٥	٥	تجريبية	

* قيمة z الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$

يوضح جدول (٢) عدم وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) ، حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة $0,05$ في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث حيث تراوح مستوى الدلالة ما بين ($0,078 : 0,334$) مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين .

جدول (٤)

الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبليين
للاختبارات النفسية قيد البحث

ن - ١٠

قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	المجموعة	المعاملات الإحصائية
					الاختبارات
٨,٣١٨	١٦٠,٠	٤,٠٠	٤	ضابطة	مقياس القدرة على الاسترخاء
	١٨,٠	٣,٠٠	٦	تجريبية	
٨,٥٤٨	٢٦,٢٥	٣,٢٥	٥	ضابطة	مقياس تركيز الانتباه
	١٥,٠٠	٣,٠٠	٥	تجريبية	
٩,٥٤٢	١٥,٠٠	٢,٥٠	٦	ضابطة	مقياس التصور الحركي
	١٥٠,٠	٣,٧٥	٤	تجريبية	

* قيمة z الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$

يوضح جدول (٤) عدم وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) ، حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في جميع الاختبارات النفسية قيد البحث حيث تراوح مستوى الدلالة ما بين (٠,٠٦٨ : ٠,٥٨) مما يشير الى التكافؤ بين المجموعتين .

أدوات جمع البيانات :

استعانت الباحثة بالأدوات والأجهزة والاختبارات الآتية :

ميزان طبي لتحديد الوزن لأقرب كيلو جرام .

جهاز رينتاميتير لقياس الطول لأقرب سنتيمتر .

الوسائل التقنية المستخدمة في التدريب العقلي :

جهاز عرض الصور الشفافة (الشرائح) ، ويحتوى على صور للأداء المثالى للمهارات (التصويب على المرمى ، المراوغة ، التحكم والسيطرة) من الثبات ومن الحركة مستخلصة من المباريات الدولية لكرة القدم النسائية ، بالإضافة إلى عرض لصور أداء المهارات لأفضل اللاعبين المصريين مع مراقبتها بصوت مسجل على شريط تسجيل .

جهاز كمبيوتر IBM مزود بأقراص مرنة ممغنطة ومدمجة CD- Rom ويحتوى على برنامج لكرة القدم ويمكن عن طريقة التحكم فى أداء اللاعبين وتحركاتهن .

جهاز فيديو V H S لعرض المهارات (التصويب على المرمى ، المراوغة ، التحكم والسيطرة) بالسرعة العادية ، مع استخدام أسلوب العرض صورة - صورة ، والعرض البطيء .

الاختبارات المهارية مرفق (١) (٢٩ : ٥٦ - ٦٠)

- اختبار التصويب على المرمى بالقدم المفضلة من خارج منطقة الجزاء (٢٩ : ٥٦) .
- اختبار تنطيط الكرة داخل دائرة بغرض التحكم والسيطرة على الكرة (٢٩ : ٥٧) .
- اختبار الجري بالكرة بين الأقماع بغرض المراوغة (٢٩ : ٦٠) .
- اختبار الجري المتعرج بالكرة بغرض قياس ميارة الجري بالكرة (٢٩ : ٥٩) .

الاختبارات النفسية :

- اختبار الذكاء المصور لأحمد صالح (٣) (مرفق ٢) .
- مقياس القدرة على الاسترخاء لفرانك فيتال Frank Vital ، تعريب محمد علاوى ، أحمد السويفى (٢٣) (مرفق ٣) .
- مقياس التصور العقلى لمحمد شمعون ماجدة اسماعيل (٢٢) (مرفق ٤) .

- اختبار شبكة تركيز الانتباه لدورثي هارس Harris ، تعريب محمد علاوى (٢٣) (مرفق ٥)

الدراسات الاستطلاعية :

أجرت الباحثة الدراسة الاستطلاعية بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المهارات النفسية (الصدق ، الثبات) على عينة قوامها (١٠) لاعبات من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، بالإضافة إلى عدد (١٠) ناشئات فى كرة القدم النسائية من خارج مجتمع البحث ، فى الفترة من ٢٠٠٤/٨/١م إلى ٢٠٠٤/٨/١٥م .

أولا : الصدق :

تم حساب صدق التمايز بطريقة (المجموعات المتضادة) فى الفترة من ٢٠٠٤/٨/١م إلى ٢٠٠٤/٨/٣م على عينة استطلاعية قوامها (١٠) لاعبات من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وعدد (١٠) ناشئات من خارج مجتمع البحث ومن نفس النادى ، وأجريت المقارنة بين العينتين باستخدام اختبار (ت) لإيجاد الفروق بينهما كما استخدمت الباحثة معامل ايتا ٢ لبيان درجة الصدق .

جدول (٥)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق

بين الاختبارات المهارية قيد البحث

ن - ١٠

الاختبارات	المعاملات الإحصائية		الفرق بين المتوسطين	الناشئات		اللاعبات	
	معامل ارتباط	قيمة (ت) ودلالة الفروق		ع+	س/	ع+	س/
اختبار تصويب الكرة بالقدم المفضلة	٠,٩٩	*٧٧,٣٠	٧,٨٢	٠,٩٢	٢٠,٢٨	٠,٣٣	٢٨,١٠
اختبار تنطيط الكرة داخل دائرة	٠,٩٩	*٢٢,٢٢	٢٢,٢٧	١,٣٩	٤٦,٢٧	٢,٥٦	٢٣,٥
اختبار الجري بالكرة بين الأقماع	٠,٨٠	*٣,٥٣	٥,٧٩	٣,٥٤	٢٨,٤١	٢,٤١	٣٤,٢
اختبار الجري المتعرج بالكرة	٠,٨٣	*٣,٩٧	٤,٥٦	٢,١٦	١٨,٥٤	٢,٦٨	٢٣,١

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 2,262$

يوضح جدول (٥) وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين اللاعبات والناشئات فى كرة القدم النسائية ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0,05$ ، كما تراوحت قيمة ارتباط ما بين (٠,٨٠ : ٠,٩٩) مما يشير الى صدق الاختبارات المهارية المستخدمة فى البحث

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق

بين اختبارات المهارات النفسية قيد البحث

ن - ١٠

الاختبار	معامل ارتباط	قيمة (ت) ودلالة الفروق	الفرق بين المتوسطين	الناشئات		اللاعبات		المعاملات الإحصائية للاختبارات
				ع+	س-	ع+	س-	
مقياس القدرة على الاسترخاء	٠,٩٨	*١٦,٥١	٧,٤٣	١,٤٧	٤٢,٧٠	١,٥١	٥٠,١٣	
مقياس تركيز الانتباه	٠,٩٧	*١١,٦٣	٢,٧٩	٠,٣٨	٤,١٦	٠,٤٧	٦,٩٥	
مقياس التصور الحركي	٠,٩٧	*١٣,٠٦	٤,٣١	٠,٨٦	٢٣,٨٥	٠,٧٨	٢٨,١٦	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يوضح جدول (٦) وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين اللاعبات والناشئات في كرة القدم النسائية ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، كما تراوحت قيمة ارتباط ما بين (٠,٨٠ : ٠,٩٩) مما يشير الى صدق الاختبارات النفسية المستخدمة في البحث

ثانيا : الثبات :

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه وتم التطبيق بفواصل زمنية قدره اسبوعين بين القياسين الأول والثاني في الفترة من ٢٠٠٤/٨/١ من ٢٠٠٤/٨/١٥ إلى ٢٠٠٤/٨/١٦ وبلغ حجم العينة (١٠) لاعبات وهن المستخدمات في إيجاد الصدق ، ثم تم إيجاد معامل ارتباط سيرمان للرتب لبيان ثبات الاختبارات قيد البحث .

جدول (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الارتباط

للاختبارات المهارية قيد البحث

ن - ١٠

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		الاختبارات
	ع+	/س	ع+	/س	
*٠,٧٨	٠,٢٤	٢٨,٤٦	٠,٣٣	٢٨,١٠	اختبار تصويب الكرة بالقدم المفضلة
*٠,٧٦	١,٣٩	٢٤,١٤	٢,٥٦	٢٣,٥	اختبار تنطيط الكرة داخل دائرة
*٠,٨١	٣,٥٤	٣٣,٢	٣,٤١	٣٤,٢	اختبار الجري بالكرة بين الأقماع
*٠,٨٠	٢,١٦	٢٢,٦٥	٢,٦٨	٢٣,١	اختبار الجري المتعرج بالكرة

* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يوضح جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين القياسين الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٦ إلى ٠,٨١) مما يشير الى استقرار النتائج (ثبات الاختبارات المهارية) .

جدول (٨)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الارتباط

لاختبارات المهارات النفسية قيد البحث

ن - ١٠

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		الاختبارات
	ع+	/س	ع+	/س	
*٠,٧٦	١,٢٤	٥٠,٢٠	١,٥١	٥٠,١٣	مقياس القدرة على الاسترخاء
*٠,٧٧	٠,٣٥	٦,٨٠	٠,٤٧	٦,٩٥	مقياس تركيز الانتباه
*٠,٧٤	٠,٨١	٢٨,٠٤	٠,٧٨	٢٨,١٦	مقياس التصور الحركى

* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

مجلة كلية التربية الرياضية

يوضح جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين القياسين الأول والثاني للاختبارات المهارات النفسية قيد البحث وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٦ إلى ٠,٧٧) مما يشير الى استقرار النتائج (ثبات اختبارات المهارات النفسية) .

وأجرت الباحثة مسحا مرجعيا بهدف التعرف على أهم المهارات الأساسية لكرة القدم النسائية من خلال المسح المرجعي لآراء الخبراء في مجال البحث (٢، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٨، ٢٤، ٢٦، ٢٨، ٢٩، ٣٠) ، وأسفرت النتائج عن مهارات (التصويب على المرمى ، المراوغة ، التحكم والسيطرة) .

الهدف من برنامج التدريب العقلي :

يهدف البرنامج إلى تحقيق ما يلي :

تحسين مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم (التصويب على المرمى ، المراوغة ، التحكم والسيطرة) للاعبات كرة القدم النسائية .

تمتية بعض المهارات النفسية (الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) للاعبات كرة القدم النسائية .

خطوات بناء برنامج التدريب العقلي :

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع والدراسات العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة لتحديد برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهارى والذى يتم تطبيقه بهدف تمتية مهارات (التصويب على المرمى ، المراوغة ، التحكم والسيطرة) فى كرة القدم النسائية بالإضافة إلى تحديد الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج ، وقد تمكنت الباحثة من :

١- تحديد مدة تطبيق برنامج التدريب العقلي فى (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً .

٢- تحديد زمن تطبيق الوحدة التدريبية اليومية للتدريب العقلي (٣٠) دقيقة على أن يتم ذلك قبل الإعداد المهارى خلال النصف الثانى من فترة الإعداد العام وكل فترة الإعداد الخاص للمجموعة التجريبية .

الأسس التي تم مراعاتها عند وضع البرنامج :

- أن يراعى مبدأ المرونة والتدرج من السهل إلى الصعب .
- أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات المادية المتاحة .
- الانتظام فى التدريب وتثبيت توقيت ومكان التدريب (٢٢ : ٥٦) .

مكونات برنامج التدريب العقلى :

- القدرة على الاسترخاء .
- تركيز الانتباه
- التصور العقلى

مراحل برنامج التدريب العقلى :

- عدد (١) أسبوع للاسترخاء العضلى والعقلى .
- عدد (٤) أسابيع للتصور العقلى .
- عدد (٣) أسابيع لتنمية المهارات النفسية لتثبيت وتنمية مهارة التصويب على المرمى للاعبات كرة القدم النسائية

مجلة كلية التربية الرياضية
وفيما يلي نموذج لوحة تدريب للمجموعة الضابطة بدون تدريب عقلي (جدول ٩).

جدول (٩)

نموذج لوحة تدريب للمجموعة الضابطة

بدون استخدام التدريب العقلي

الأسبوع / الأول

زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة

هدف الوحدة / التدريب على مهارة التصويب على المرمى من الثبات والحركة

الادوات المستخدمة	زمن الأداء		التطبيق	للزمن	الجزء التدريبي		
	الراحة	الأداء					
ملعب كرة قدم	-	٥٠ق	مشى وجرى خفيف حول نصف ملعب كرة قدم. لعبة صغيرة	٥٠ق	الإحماء		
كرة قدم	٢ق	٢,٣٠ق	- (وقوف) الجري بالكرة أماما.	٣,٣٠ق	الإعداد البدني		
كرة قدم	٢ق	٢,٣٠ق	- (وقوف) الحجل أماما بالتقدم اليميني				
كرة قدم	-	٥٠,٣٠ق	تعليم مهارة التصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء	٥٠,٣٠ق	النشاط التعليمي		
كرة قدم	٢ق	٥٠,٣٠ق	- (وقوف) تبادل تمرير الكرة مع زميلة.	٤٥ق	النشاط التطبيقي		
كرة قدم	٢ق	٢,٣٠ق	- (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الثبات من على مسافة (١٨) ياردة.				
كرة قدم	٢ق	٢,٣٠ق	- (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الحركة من مسافة (١٨) ياردة.				
كرة قدم	٢ق	٢,٣٠ق	- (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الثبات من على مسافة (١٩) ياردة.				
كرة قدم	٢ق	٢,٣٠ق	- (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الحركة من مسافة (١٩) ياردة.				
كرة قدم	٢ق	٢,٣٠ق	- (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الثبات من على مسافة (٢٠) ياردة.				
كرة قدم	٢ق	٢,٣٠ق	- (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الحركة من مسافة (٢٠) ياردة.				
كرة قدم	٢ق	٢,٣٠ق	- (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الثبات من على مسافة (١٨) ياردة مع وجود مدافع بلبي.				
كرة قدم	٢ق	٢,٣٠ق	- (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الحركة من مسافة (١٨) مع وجود مدافع إيجابي ياردة.				
كرة قدم	٢ق	٢,٣٠ق	- (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الحركة من مسافة (١٩) مع وجود مدافع إيجابي ياردة.				
كرة قدم	-	٥٠,٠ق				٥٠ق	الختام

أسلوب تنفيذ الوحدة :

الجزء التدريبي	زمن الأداء	زمن الأداء التطبيقي
الإحماء	$(10 \times 1) + (5 \times 1)$	١٥ دقيقة
الإعداد البدني	$(2 \times 3) + (2,30 \times 3)$	١٣,٣٠ دقيقة
النشاط التعليمي	$(5,30 \times 1)$	٥,٣٠ دقيقة
النشاط التطبيقي	$(2 \times 10) + (2,30 \times 10)$	٤٥ دقيقة
فترات الراحة البينية بين المجموعات	(2×3)	٦ دقيقة
الختام	(5×1)	٥ دقيقة
المجموع		٩٠ = دقيقة

جدول (١٠)

نموذج لوحدة تدريب للاتبات المجموعة التجريبية

باستخدام التدريب العقلي

الأسبوع / الأول

زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة

هدف الوحدة / التدريب على مهارة التصويب على المرمى من الثبات والحركة

الاجزاء التدريبية	الزمن	التطبيق		الاجزاء التدريبية	الزمن
		الاجزاء	التطبيق		
الإحماء	١٥ق	٥ق	ملعب كرة قدم - لعبة صغيرة	١٥ق	٥ق
الإعداد البدني	١٢,٣٠ق	٢ق, ٢ق, ٢ق	(وقوف) الجري بالكرة أماما. (وقوف) الحجل أماما بالقدم اليمنى. (وقوف) الحجل أماما على القدم اليسرى	١٢,٣٠ق	٢ق, ٢ق, ٢ق
النشاط التعلمي	٣٠,٣٠ق	٣٠,٣٠ق	تعليم ميارة التصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء.	٣٠,٣٠ق	٣٠,٣٠ق
التدريب العقلي	٣٠ق	٣٠ق	تمارين الاسترخاء العضلي والعقلي وتربيات التصور العقلي.	٣٠ق	٣٠ق
النشاط التطبيقي	٤٥ق	٣٠,٣٠ق, ١٥ق	(وقوف) تبادل تدوير الكرة مع زميلة. (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الثبات من على مسافة (١٨) ياردة. (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الحركة من مسافة (١٨) ياردة. (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الثبات من على مسافة (١٩) ياردة. (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الحركة من على مسافة (١٩) ياردة. (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الثبات من على مسافة (٢٠) ياردة. (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الحركة من على مسافة (٢٠) ياردة. (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الثبات من على مسافة (١٨) ياردة، وجود مدافع بشبي. (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الحركة من مسافة (١٨) مع وجود مدافع إيجابي ياردة. (وقوف) التصويب على مرمى كرة قدم من الحركة من مسافة (١٩) مع وجود مدافع إيجابي ياردة.	٣٠,٣٠ق, ١٥ق	٣٠,٣٠ق, ١٥ق
الختام	٥ق	٥ق		٥ق	٥ق

أسلوب تنفيذ الوحدة :

الجزء التدريبي	زمن الأداء	زمن الأداء التطبيقي
الإحماء	$(1 \times 5) + (10 \times 1)$ (ق)	١٥ دقيقة
الإعداد البدني	$(2 \times 3) + (2,30 \times 3)$ (ق)	١٣,٣٠ دقيقة
النشاط التعليمي	$(5,30 \times 1)$ (ق)	٥,٣٠ دقيقة
التدريب العقلي	(30×1) (ق)	٣٠ دقيقة
النشاط التطبيقي	$(2 \times 10) + (2,30 \times 10)$ (ق)	٤٥ دقيقة
فترات الراحة البينية بين المجموعات	(2×3) (ق)	٦ دقيقة
الختام	(5×1) (ق)	٥ دقيقة
المجموع		١٢٠ = دقيقة

مجلة كلية التربية الرياضية
 كما يوضح (جدول ١١) جزء التدريب العقلي داخل الوحدة التدريبية الأولى التي تم تطبيقها
 على لاعبات المجموعة التجريبية .

جدول (١١)

محتوى برنامج التدريب العقلي فى الوحدة التدريبية الأولى المطبقة على لاعبات المجموعة التجريبية

الهدف	المحتوى	التكرار	زمن التدريب		زمن الراحة البينية		الإجمالى	
			ق	ث	ق	ث	ق	ث
	- (رقود) غلق العينين والتحرر من أى مصادر للضوء أو التوتر . راحة	٤	١٠	-	٥	-	٥٥	-
	- (رقود) انقباض عضلات البطن والثبات . راحة	٤	١٠	-	٥	-	٣٥	١
	- (رقود) ثنى مشط القدم فى اتجاه الساق والثبات راحة	٦	١٠	-	٥	-	٣٥	١
	- (رقود الذراعان عاليا) قبض لليدين بقوة والثبات راحة	٦	١٠	-	٥	-	٣٥	١
	- (رقود) قبض عضلات الذراعين والثبات . راحة	٦	١٠	-	٥	-	٣٥	١
	- (رقود) قبض عضلات الجسم ككل والثبات راحة	٦	١٠	-	٥	-	٣٥	١
	- (جلوس طويل) انقباض عضلات الطرف السفلى راحة	٢	-	٢	-	١	٣٥	٥
	مشاهدة للاعبية لنموذج لأداء مهارة التصويب على المرمى فى كرة القذف النسائية بواسطة شريط فيديو . راحة	٢	-	٢	-	١	-	٥
	تكرار التمرين السابق . راحة	٢	-	٢	-	١	-	٥
	مشاهدة للاعبية لنموذج لأداء مهارة التصويب على المرمى فى كرة القذف النسائية بواسطة شريط فيديو ، ثم تقوم بغلق العينين واسترجاع المهارة مرة أخرى .							
	الإجمالى						٣٠	٢٠

الدراسة الأساسية :

أولاً : القياس القبلي والبعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات (المهارية، والمهارات العقلية) قيد البحث القياس القبلي في ١٦، ٢٠٠٤/٨/١٧ م، والقياس البعدي في ١٤-١٥/١٠/٢٠٠٤ م.

ثانياً تطبيق التجربة :

قامت الباحثة بتطبيق برنامج التدريب العنلي لتحسين مهارات (التصويب على المرمى، المراوغة، التحكم والسيطرة) في كرة القدم النسائية على المجموعة التجريبية مرفق (٦)، بينما تم تطبيق باقي البرنامج التدريبي التقليدي على المجموعتين، وأجريت هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٠٤/٨/١٨ م إلى ٢٠٠٤/١٠/١٣ م.

أسلوب التحليل الإحصائي :

استخدمت الباحثة حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss، واختارت معامل ارتباط سبيرمان للترتيب لإيجاد الثبات، واختبار (ت) لإيجاد الصدق، واختبار إيتا^٢ لبيان درجة الصدق، واختبار ولكسون لإيجاد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة على حده، واختبار مان ويتني لإيجاد الفروق بين القياسين القبليين والقياسين البعديين كما استخدمت النسبة المئوية لإيجاد معدل التغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين البعديين.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً عرض النتائج :

١- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارامترى

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات
المهارية قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارامترى

ن - ١٠

قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الإشارة	المعاملات الإحصائية الاختبارات
*٢,٤٥	٢٢,٠٠	٥,٥٠	٤	-	اختبار تصويب الكرة بالقدم المفضلة
	٣٩,٠٠	٦,٥٠	٦	+	
*٢,٦٥	١٠,٥٠	٣,٥	٣	-	اختبار تطيط الكرة داخل دائرة
	٢١,٠٠	٤,٠٠	٧	+	
*٢,٧٤	٩,٠٠	٣,٠٠	٣	-	اختبار الجري بالكرة بين الأقماع
	٢١,٠٠	٣,٠٠	٧	+	
*٢,٦٨	٢٤,٥	٣,٥	٧	-	اختبار الجري المتعرج بالكرة
	١٢,٠	٤,٠	٣	+	

* قيمة Z الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$

يوضح جدول (١٢) وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة $0,05$ في جميع الاختبارات المياريّة .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات
المهارات النفسية قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارامترى

ن - ١٠

قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الإشارة	المعاملات الإحصائية الاختبارات
٩,٣٤٥	١٨,٠٠	٣,٠٠	٦	-	مقياس القدرة على الاسترخاء
	١٨,٠٠	٤,٥٠	٤	+	
١٠,٢٤٨	١٥,٠٠	٢,٥٠	٦	-	مقياس تركيز الانتباه
	١٢,٠٠	٣,٠٠	٤	+	
٩,٣٤٧	٢٠,٠٠	٣,٥٠	٦	-	مقياس التصور الحركي
	٢٠,٠٠	٥,٠٠	٤	+	

* قيمة Z الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$

مجلة كلية التربية الرياضية
يوضح جدول (١٣) عدم وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في جميع اختبارات المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي)

٢- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارامترى

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارامترى

ن - ١٠

قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الإشارة	المعاملات الإحصائية الاختبارات
*٢,١٩	٩,٠٠ ٤٨,٠٠ -	٤,٥٠ ٦,٠٠ -	٢ ٨ -	- ÷ =	اختبار تصويب الكرة بالقدم المفضلة
*٢,٤٨	١٠,٥٠ ٢٨,٠٠ -	٣,٥ ٤,٠٠ -	٣ ٧ -	- ÷ =	اختبار تنطيط الكرة داخل دائرة
*٢,٩٨	٤,٠٠ ١٦,٠٠ -	٢,٠٠ ٢,٠٠ -	٢ ٨ -	- + =	اختبار الجري بالكرة بين الأقماع
*٢,٤٧	٢,٠٠ ٢٤,٠٠ -	٢,٠٠ ٣,٠٠ -	٢ ٨ -	- + =	اختبار الجري المتعرج بالكرة

* قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٨

يوضح جدول (١٤) وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات
المهارية قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارامترى

ن - ١٠

قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الإشارة	المعاملات الإحصائية الاختبارات
*٢,٥٨	٣,٢٥	٣,٢٥	١	-	مقياس القدرة على الاسترخاء
	٤٩,٥٠	٤,٥٠	٩	+	
	-	-	-	=	
*٢,٧٩	٤,٥٠	٤,٥	١	-	مقياس تركيز الانتباه
	٣٦,٠٠	٤,٠٠	٩	+	
	-	-	-	=	
*٢,٦٩	٥,٠٠	٢,٥	٢	-	مقياس التصور الحركى
	٢٨,٠٠	٣,٥٠	٨	+	
	-	-	-	=	

* قيمة Z الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$

يوضح جدول (١٥) وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في جميع اختبارات المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلى) .

٣- الفروق فى القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى الاختبارات قيد البحث .

جدول (١٦)

الفروق فى القياس البعدى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات
المهارية باستخدام اختبار مان ويتنى اللابارامترى

ن - ١٠

قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	المجموعة	المعاملات الإحصائية الاختبارات
*٢,٤٥	١١,٢٥ ٢٨,٠٠	٣,٧٥ ٤,٠٠	٣ ٧	ضابطة تجريبية	اختبار تصويب الكرة بالقدم المفضلة
*٢,٤٦	٧,٥٠ ٢١,٠	٢,٥٠ ٣,٠٠	٣ ٧	ضابطة تجريبية	اختبار تطيط الكرة داخل دائرة
*٢,٦٤	٤,٠٠ ٢٦,٠٠	٢,٠٠ ٣,٥٠	٢ ٨	ضابطة تجريبية	اختبار الجري بالكرة بين الأقماغ
*٢,٥٩	٦,٠٠ ٣٢,٠٠	٣,٠٠ ٤,٠٠	٢ ٨	ضابطة تجريبية	اختبار الجري المتعرج بالكرة

* قيمة z الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$

يوضح جدول (١٦) وجود فروقا ذات دلالة إحصائية فى القياس بين المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة $0,05$ فى جميع الاختبارات المهارية قيد البحث .

جدول (١٧)

الفروق فى القياس البعدى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات
المهارية باستخدام اختبار مان ويتنى اللابارامترى

ن - ١٠

قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	المجموعة	المعاملات الإحصائية الاختبارات
*٢,٤٧	٦,٥٠ ٢٨,٠٠	٣,٢٥ ٣,٥٠	٢ ٨	ضابطة تجريبية	مقياس القدرة على الاسترخاء
*٢,١٩	٦,٥٠ ٣٢,٠٠	٣,٢٥ ٤,٠٠	٢ ٨	ضابطة تجريبية	مقياس تركيز الانتباه
*٢,٨٩	٤,٥٠ ٢٦,٠٠	٢,٢٥ ٣,٢٥	٢ ٨	ضابطة تجريبية	مقياس التصور الحركى

* قيمة z الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$

مجلة كلية التربية الرياضية
يوضح جدول (١٧) وجود فروقا ذات دلالة إحصائية في القياس بين المجموعتين
المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة (Z)
المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في جميع اختبارات المهارة
النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) .

٤- النسب المئوية للتغير في القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في
الاختبارات المهارة والنفسية .

جدول (١٨)

النسب المئوية للتغير في القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارة

فروق النسبة المئوية	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المتغيرات الإحصائية الاختبارات
	معدل التغير %	بعدي	قبلي	معدل التغير %	بعدي	قبلي	
٥٤,٣%	٦٥,٥١%	٤٧,١٢	٢٨,٤٧	١١,٢١%	٣١,٢٥	٢٨,١٠	اختبار تصويب الكرة بالقدم المفضلة
٣٥,٦١%	٨٤,٩٠%	٤٤,١٩	٢٣,٩	٤٩,٢٩%	٣٥,٩٨	٢٤,١	اختبار تنطيط الكرة داخل دائرة
١٢,١%	٢٥,٠٥%	٢٦,٥٤	٣٥,٤١	١٢,٩٥%	٣٠,٧٨	٣٥,٣٦	اختبار الجري بالكرة بين الأقماع
١٩,٨٢%	٢٦,٨٦%	١٧,٥٩	٢٤,٠٥	٧,٠٤%	٢٢,٤٥	٢٤,١٥	اختبار الجري المتعرج بالكرة

يوضح جدول (١٨) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي
للاختبارات المهارة قيد البحث للمجموعة الضابطة وقد تراوحت ما
بين (٧,٠٤% : ٤٩,٢٩%) ، وللمجموعة التجريبية ما بين (٢٥,٠٥% : ٨٤,٩٠%) ، بينما
تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التغير بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة
والتجريبية ما بين (١٢,١% : ٥٤,٣%) حيث كانت نسبة التغير لصالح القياس البعدي
للمجموعة التجريبية والأشكال (١ ، ٢ ، ٣) توضح ذلك .

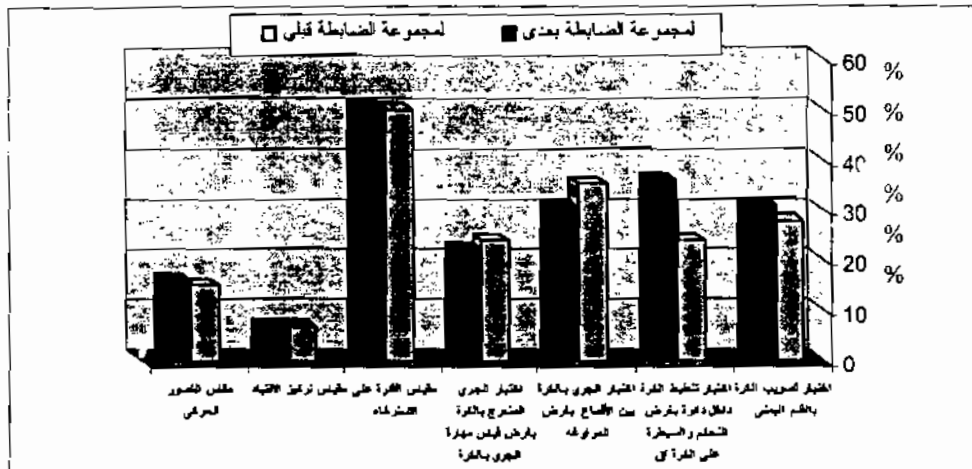
جدول (١٩)

النسب المئوية للتغير في القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية
في اختبارات المهارات النفسية

نوع النسبة النوعية	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المتغيرات الإحصائية الاختبارات
	معدل تنغير %	بعدي	قبلي	معدل تنغير %	بعدي	قبلي	
%٤٦,٤	%٤٧,٦٠	٧٤,٥٨	٥٠,٤٢	%١,٣٠	٥٠,٧٨	٥٠,١٣	مقياس القدرة على الاسترخاء
%٦٩,٦٢	%٧٣,٩٤	١٢,٣٥	٧,١٠	%٤,٣٢	٧,٢٥	٦,٩٥	مقياس تركيز الانتباه
%٦١,١٤	%٦٧,٧٢	٢٥,٣٦	١٥,١٢	%٦,٥٨	١٦,٣٥	١٥,٣٤	مقياس التصور الحركي

يوضح جدول (١٩) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) للمجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (١,٣٠ % : ٦,٥٨ %) ، وللمجموعة التجريبية ما بين (٤٧,٦٠ % : ٧٣,٩٤ %) ، بينما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التغير بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (٤٦,٤ % : ٦٩,٦٢ %) حيث كانت نسبة التغير لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية والأشكال (١ ، ٢ ، ٣) توضح ذلك .

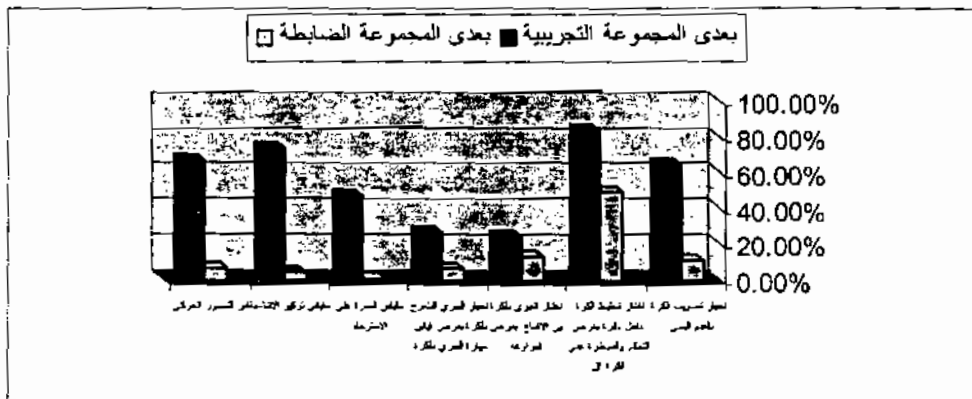
شكل (١) يوضح معدلات التنغير بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية والمهارات النفسية للمجموعة الضابطة



شكل (٢) يوضح معدلات التنغير بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية والمهارات النفسية للمجموعة التجريبية



شكل (٣) يوضح معدلات نسبة التنغير في القياس البعدي للاختبارات المهارية والمهارات النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة



يوضح جدولى (١٢-١٣) وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات المهارية لصالح القياس البعدى ، بينما لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية فى اختبارات (مقياس القدرة على الاسترخاء ، مقياس تركيز الانتباه ، مقياس التصور الحركى) ، بينما يوضح جدولى (١٤-١٥) وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى الاختبارات المهارية والمهارات النفسية (مقياس القدرة على الاسترخاء ، مقياس تركيز الانتباه ، مقياس التصور الحركى) .

كما يوضح جدولى (١٦-١٧) وجود فروقا ذات دلالة إحصائية فى القياس البعدى بين المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) فى جميع الاختبارات المهارية والمهارات النفسية (مقياس القدرة على الاسترخاء ، مقياس تركيز الانتباه ، مقياس التصور الحركى) لصالح المجموعة التجريبية ،

كما يوضح جدول (١٨) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلى والبعدى للاختبارات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (٧,٠٤% : ٤٩,٢٩%) ، وللمجموعة التجريبية ما بين (٢٥,٠٥% : ٨٤,٩٠%) ، بينما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التغير بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (١٢,١% : ٥٤,٣%) حيث كانت نسبة التغير لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ، ويوضح جدول (١٩) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلى والبعدى للاختبارات المهارات النفسية قيد البحث للمجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (١,٣٠% : ٦,٥٨%) ، وللمجموعة التجريبية ما بين (٤٧,٦٠% : ٧٣,٩٤%) ، بينما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التغير بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (٤٦,٤% : ٦٩,٦٢%) حيث كانت نسبة التغير لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية والأشكال (٣ ، ٢ ، ١) توضح ذلك .

تتفق هذه النتائج مع كل من أندرسون ووليامز Andrson & Wiliams (١٩٨٠م) (٢٤) ، ليلى على (١٩٩١م) (٢٠) ، وكارم مصطفى (١٩٩٣م) (١٨) ، عزد فرج وهالة مالك (١٩٩٥م) (١٧) وناجيه الديب (١٩٩٨م) (٣١) ، على أهميه استخدام الفيديو أثناء التعليم

حيث يؤدي إلى تصحيح الأداء ، كما أن إمكانيات أجهزه الفيديو تسمح بإبطاء الصورة أو إيقافها أو الإضافة أو الحذف ، وبالإضافة إلى ذلك فإن مشاهدته الطالبات لأدائهن أو للأداء الأملل يؤدي إلى إثارتهم تجاه الأداء ودفعهم إلى بذل مزيد من الجهد لتحسين المستوى .

كما تشير نتائج دراسة سهير المهندس ، عزة نصار (١٩٩٢م) (١٤) أن التدريب العقلي المصاحب لتدريب المهارات له نتائج إيجابية على الطالبات ذوات المستوى المهارى المنخفض وان التدريب العقلي المصاحب لتدريب المهارات ذو فاعلية فى تطوير أداء المهارات الحركية ورفع مستوى الأداء ، كما أظهرت نتائج لى Li أورليك Orlick (١٩٩٨م) (٣٨) أن استخدام التدريب العقلي المصاحب بالفيديو والاسترخاء كان أكثر فائدة لتعليم الأطفال ، وأشارت هدى طاهر (١٩٩٣م) (٣٣) أن استخدام التدريب العقلي يؤدي إلى تحسين العملية التعليمية والتدريبية والإسراع بهما بصورة أفضل من الطريقة التقليدية .

ويتفق كلام من حنفي مختار (١٩٩٠م) ومفتي حماد (١٩٩١م) على أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدره اللاعب على المناورة وتنفيذ الواجبات الخطئية المكلف بها أثناء المباراة في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجأ بموقف ما أثناء المباراة لم يتم التدريب عليه ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المميز في الدقة والتوازن في تنفيذ الواجب الخططي حيث أن استيعاب الخطة أمرا سهلا من الناحية الفعلية والأهم لنجاح تلك الخطة هو التطبيق العملي الذي يعتمد أساسا على امتلاك اللاعب لهذه الأداءات المهارية المختلفة (١١ : ١٣٥ ، ١٣٨) (٢٩ : ١٣١) .

ويشير أسامة راتب (١٩٩٥م) إلى أن تدريبات الاسترخاء التدريجي تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة ، كما أن مهارة التنفس السهل تؤدي إلى اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين ، كما أشار إلى أن التدريب العقلي يساهم بدورا إيجابيا فى تطوير الأداء البدنى ومن ثم تطوير الأداء الرياضى ، الأمر الذى يساعد على أداء المهارات بشكل انسيابى ، وتقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم (٥ : ٢٩٧ ، ٣١٧) .

كما يرى محمد شمعون (١٩٩٥م) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة إلى الضغط العصبى والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأملل من التوتر ومنع تراكم

الضغط العصبى بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق مما يقل فيها مستوى التوتر (٢١ : ٦٦)

كما يتفق شارلز وجارفيلد Charles & Garfield (١٩٩٥م) ، محمد شمعون (١٩٩٦م) على أنه يجب تنمية المهارات النفسية جنبا إلى جنب مع تنمية الأداء المهاري ، وأن ممارسة التدريبات العقلية تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التي يؤديها (٣٧ : ٣) (٢٣ : ٣٦٢) .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من حامد الكومى (١٩٩٣م) (٨) ، أيمن عبد الرحمن (١٩٩٤م) (٦) ، مارتن Marten (١٩٩٤م) (٤٠) ، أسامة شعبان (١٩٩٨م) (٤) ، ستوارت Stewart (١٩٩٨م) (٤١) ، عادل عبد الحميد (١٩٩٩م) (١٦) ، على أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهارى يؤدي إلى تعليم وتثبيت المهارات الحركية فى الأنشطة الرياضية المختلفة .

وتعزى الباحثة النتائج التى تم التوصل إليها إلى برنامج التدريب العقلي المقترح حيث كان له تأثير إيجابى على تنمية مهارات (التصويب على المرمى ، المراوغة ، التحكم والسيطرة) والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) لدى لاعبات كرة القدم النسائية .

ويؤكد جمال الجمل (١٩٩٥م) (٧) أن التدريب العقلي يعتبر أحد الأساليب الفعالة للارتقاء بمستوى الأداء الفنى حيث تزداد فاعليته إذا ما كان ملما بالجانب المعرفى ، كما يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهارى .

وهذا ما يحقق فروض البحث والتي تنص على ما يلى :

- برنامج التدريب العقلي يؤثر ايجابيا وبفروق ذات دلالة احصائيا على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (التصويب على المرمى ، المراوغة ، التحكم والسيطرة) بين المجموعتين التجريبية والضابطة .
- برنامج التدريب العقلي يؤثر ايجابيا وبفروق ذات دلالة احصائيا على مستوى أداء بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

الاستنتاجات :

من خلال الإطار المرجعي للباحثة والنتائج التي أمكن التوصل إليها فقد تم استنتاج

ما يلي :-

- برنامج التدريب العقلي يؤثر إيجابيا وبفروق معنوية على تحسین بعض المهارات الأساسية (التصويب على المرمى ، المراوغة ، التحكم والسيطرة) والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) لدى لاعبات كرة القدم النسائية عينة البحث .
- وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) في جميع الاختبارات المهارية لصالح المجموعة التجريبية
- وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) في المتغيرات العقلية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) لصالح المجموعة التجريبية .
- بلغت معدلات النسب المنوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (٧,٠٤% : ٤٩,٢٩%) ، وللمجموعة التجريبية ما بين (٢٥,٠٥% : ٨٤,٩٠%) للاختبارات المهارية .
- بلغت معدلات النسبة المنوية للتغير بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (١٢,١% : ٥٤,٣%) للاختبارات المهارية .
- بلغت معدلات النسب المنوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (١,٣٠% : ٦,٥٨%) ، وللمجموعة التجريبية ما بين (٤٧,٦٠% : ٧٣,٩٤%) للاختبارات المهارات النفسية .
- بلغت معدلات النسب المنوية للتغير بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (٤٦,٤% : ٦٩,٦٢%) للاختبارات المهارات النفسية .

من خلال الاستنتاجات التي أمكن التوصل إليها وفي حدود عينة البحث توصى الباحثة بما

يلي :-

- استخدام برنامج التدريب العقلي المقترح قيد البحث في تدريب لاعبات كرة القدم لتحسين بعض المهارات الأساسية (التصويب على المرمى ، المراوغة ، التحكم والسيطرة) والمهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) لدى لاعبات كرة القدم النسائية .
- زيادة الاهتمام بالتدريب العقلي عند وضع برامج التدريب للفرق الرياضية لكرة القدم النسائية .
- الاهتمام بالأنشطة الرياضية النسائية من قبل الباحثين في مجال علم النفس الرياضي .
- يمكن تطبيق برنامج التدريب العقلي لتحسين مهارات أخرى ولمراحل سنية مختلفة .
- عقد دورات تدريب وصقل لمدربي كرة القدم النسائية في الإعداد النفسي والرعاية النفسية والتدريب على المهارات النفسية
- الاستعانة بالأخصائيين النفسيين الرياضيين ضمن الأجهزة الإدارية والفنية للفرق الرياضية .

المراجع العربية والأجنبية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (١٩٨٦م) ، انتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى ، عالم الكتب ، القاهرة .
- ٢- أحمد محمد خاطر : (١٩٧٩م) ، المهارات والتدريب فى كرة القدم ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٣- أحمد زكى صالح : (١٩٧٢م) ، علم النفس التربوى ، ط١١ ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- ٤- أسامة أحمد شعبان : (١٩٩٨م) ، تأثير برنامج للتدريب العقلى على مستوى أداء بعض المهارات الحركية فى رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا .
- ٥- أسامة كامل راتب : (١٩٩٥م) ، علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٦- ايمن محمود عبد الرحمن : (١٩٩٤م) ، تأثير برنامج تدريب عقلى على مستوى أداء الناشئين فى المصارعة بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا .
- ٧- جمال عبد الحليم الجمل : (١٩٩٥م) ، استخدام بعض أساليب التعليم لتطوير الأداء الفنى لسباحة الدولفين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا .
- ٨- حامد محمد الكومى : (١٩٩٣م) ، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى أداء الرمية الجزائرية لناشئى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .
- ٩- حنفى محمود مختار : (١٩٨٠م) ، الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٠- حنفى محمود مختار : (١٩٨٨م) ، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران للطباعة والنشر ، القاهرة .

- ١١- حنفى محمود مختار : (١٩٩٠ م) ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٢- رائد حلمى أحمد رمضان : (١٩٩٥ م) ، " تصميم بطارية اختبار للصفات البدنية الخاصة والمهارات للاعبى كرة القدم للمرحلة السنوية من ١٨ - ٢٠ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١٣- رفاعى مصطفى حسين : (١٩٩٢ م) ، مهارات كرة القدم ، تعليم - تدريب ، المؤلف .
- ١٤- سهير مصطفى المهندس ، عزة مصطفى نصار : (١٩٩٢ م) ، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى لرفع مستوى أداء الطالبات فى سباحة الصدر ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٥- عادل صبرى عبد الحميد : (١٩٩٩ م) ، تأثير كل من التدريب العقلى والتدريب بالأثقال على مستوى أداء الملاكمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٦- عبد العاطى عبد الفتاح السيد ، خالد محمد زيادة : (٢٠٠١ م) ، تأثير تنمية التصور العقلى على دقة أداء الإرسال الأمامى من أعلى من الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة فى الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمى الدولى للرياضة والعولمة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٧- عزه عبد المنعم فرج ، هالة محمد مالك : (١٩٩٥ م) ، " تأثير استخدام جهاز الفيديو والتدريبات المائية فى إصلاح أخطاء حركات الرجلين لسباحة الصدر " المؤتمر العلمى الدولى - التنمية البشرية واقتصاديات الرياضة - التجسيديات والطموحات ، من ٢٧-٢٩ ديسمبر ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .

- ١٨- كارم متولى مصطفى : (١٩٩٣م) ، تأثير استخدام بعض تدريبات تحسين الأداء على السرعة لدى سباحى الزحف على البطن ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية ، العدد السابع عشر .
- ١٩- لطفى محمد كمال : (١٩٨٢م) ، "العلاقة بين بعض القدرات العقلية والنفسية والحركية والاستعداد المهاري لدى ناشئى كرة القدم" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٢٠- ليلى عبد المنعم على : (١٩٩١م) ، تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية فى التغلب على صعوبة أداء التنفس فى سباحة الزحف على البطن ، علم وفنون ، المجلد الثالث ، العدد الأول والثانى .
- ٢١- محمد العربي شمعون : (١٩٩٥م) ، التدريب العقلى - الاسترخاء الطريق إلى البطولة ، الاتحاد العربى الرياضى ، مجلة علوم الطب الرياضى ، العدد ٢ ، البحرين
- ٢٢- محمد العربي شمعون : (١٩٩٦م) ، التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢٣- محمد حسن علاوى : (١٩٩٢م) ، سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٧ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٢٤- محمد عبد الفتاح عنان : (١٩٩٥م) ، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢٥- محمود أبو العنين ، مفتى إبراهيم حماد : (١٩٨٣م) ، الإعداد المهارى والخطى للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ٢٦- محمد عبده صالح ، مفتى إبراهيم حماد : (١٩٨٥م) ، الإعداد المتكامل للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢٧- محمد محمد الدسوقى : (٢٠٠٢م) ، فاعلية إدراك الزمن والدوران على تحسين بعض مهارات الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

- ٢٨- مفتى إبراهيم حماد : (١٩٩٠م) ، الهجوم فى كرة القدم مدار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢٩- مفتى إبراهيم حماد : (١٩٩١م) ، الإعداد والمباراة للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣٠- مفتى إبراهيم حماد : (١٩٩٦م) ، كرة القدم للفتيات ، الأسس التربوية ، دار الفكر العربى .
- ٣١- ناجية احمد الديب : (١٩٩٨م) ، " تأثير التغذية المرتدة الفورية اللفظية للأخطاء وتصحيحها على مستوى الأداء لسباحتى الزحف على البطن والظهر ، المجلد الأول ، العدد الثانى ، المجلة العلمية علوم وفنون الرياضة .
- ٣٢- ناريمان محمود الحسينى : (٢٠٠٤م) ، فاعلية التدريب العقلى والإيقاع الحركى على مستوى أداء الشقلبه الأمامية على حصان القفز والثبات الانفعالى للطالبات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٣٣- هدى محمد طاهر : (١٩٩٣م) ، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى المدعم بالأداء الحركى والتغذية الراجعة على رفع مستوى الأداء المهارى فى سباحة الزحف ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد ٢ ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- 34-Anderson , & Williams : (1980) , Analwsis of Physical Education , London C. V .Mosby .
- 35-Carlos,,A.R.G :(2003), Mental training for endurance sports.Institution Thesis (M.Sc.)-Lakehead University (Canada). Volume: 42-03, page
- 36-Charles A, & Garfield : (1995), Peak Performance mental training techniques of world greatest , with halgina Bennett, Warner books, U.S.A.

- 37-Daw, J. & Burton, D. :** (1994), "Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for collegiate tennis players;"sport psychologist (champaign, III) vol. 8, No. 1, Mar. pp, 37-57 .
- 38-Li Orlick, w :** (1998), The Effect mental training on performance enhencent with (7-10) years old children, Journal of sport psychology,.
- 39-Mamassis, G; Doganis, G.:** (2004),The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. Journal of Applied Sport Psychology. Vol 16(2) Apr 2004, 118-137.
- 40-Marten, K, , :** (1994), he effect of mental imagery on intrinsic motivation in wajeski, International journal of sport & exercise Psychology, vol (6) , U.S.A .
- 41- Mardiny, W; Abu-Al-Kishk, Mohammed A.:** (2003), The Effect of Proposed Mental Training Program on the Stability of Emotional Situation and Results of Performance in Basketball Skills Among the Students at the Faculty of Physical Education-Yarmouk UniversityK Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan , Educational Sciences. Vol 30(2) Sep, [np]Univ of Jordan, Jordan
- 42-Michael Bar-Eli,; Dreshman, Raya; Blumenstein, Boris; Weinstein, Yitzhak.:** (2002), The effect of mental training with biofeedback on the performance of young

swimmers. Ben-Gurion U of the Negev, Dept of Business Administration, Bar-Sheva, US Ohalo Coll for Education, Tourism & Sport, Katzrin, An International Review. Vol. 51

- 43-Oktedalen, O; Solberg, Erik E; Haugen, AH; Opstad, PK.:** (2001), The influence of physical and mental training on plasma beta-endorphin level and pain perception after intensive physical exercise, Ullevaal U Hosp, Dept of Medicine, Oslo, Norway, Journal of the International Society for the Investigation of Stress. Vol 17(2) Mar 121-127.
- 44-Stewart , G., :** (1998), Mental strategy design to study the effect of mental imagery intervention on basket ball free throw performance, University microfilms international, Ann., Anlor, Mich .
- 45-Students at the Faculty of Physical Education-Yarmouk University** Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan , Educational Sciences. Vol 30(2) Sep, [np]Univ of Jordan, Jordan
- 46-Susser, J R .:** (2002), Differential effectiveness of mental imagery and education on the rehabilitation of injured collegiate athletes. Section B: International. Institution Alliant International U., US, The Sciences & Engineering. Vol 63(2-B), Aug US: Univ Microfilms

تأثير برنامج تدريب عقلي لتحسين بعض المهارات النفسية و الأساسية للألعاب كرة القدم

د. مها علي عبده سويلم

ملخص

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التصويب على المرمى ، المراوغة ، التحكم و السيطرة) ، على بعض المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) للاعبين كرة القدم ، و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (ضابطة ، تجريبية) ، و تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبين كرة القدم بنادي الصيادين بمحافظة الشرقية و بلغ عدد افراد الاساسية (٢٠) لاعبة بنسبة ٥٧,١٤% تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين عشوائيا بعد اجراء التجانس بينهما و بلغ قوام كل مجموعة (١٠) لاعبات، و تم جمع البيانات باستخدام اختبارات (التصويب على المرمى بالقدم اليمنى من خارج منطقة الجزاء ، تحليل الكرة داخل الدائرة بغرض التحكم و السيطرة على الكرة ، الجري بالكرة بين الأقماع بغرض المراوغة ، الجي المتعرج بالكرة بغرض قياس مهارة الجري بالكرة) (اختبار الكاء المصور ، مقياس القدرة على الاسترخاء ، مقياس التصور العقلي ، اختبار شبكة تركيز الانتباه).

و اسفرت أهم النتائج على أن برنامج التدريب العقلي يؤثر ايجابيا على تحسين بعض المهارات الأساسية (التصويب على المرمى ، المراوغة ، التحكم و السيطرة) و المتغيرات العقلية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه، التصور العقلي) لدى لاعبات كرة القدم.

و من أهم التوصيات استخدام برنامج التدريب العقلي قيد البحث في تدريب لاعبات كرة القدم لتحسين بعض المهارات الأساسية (التصويب على المرمى ، المراوغة ، التحكم و السيطرة) و المتغيرات العقلية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) ، بالإضافة الى الاستعانة بالأخصائيين النفسيين الرياضيين ضمن الأجهزة الإدارية و الفنية للفرق الرياضية.

* أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة - جامعة حلوان

ABSTRACT

EFFECT OF A MENTAL TRAINING PROGRAMME TO IMPROVE SOME PSYCHOLOGICAL AND PRINCIPAL SKILLS ON WOMEN FOOTBALLS

Dr.Maha Ali Abdo Sweilem

The Research aims to recognize effect of the mental training programme on improving performance of some principal skills (shooting at the goal , tackling , control) , and on some mental skills (ability to relax , concentrate attention , mental conception) of female footballers.

The Researcher used the experimental method by designing two groups (experimental , contrl).

The sample has been chosen intentionally from female footballers in Sayadeen club in sharqia governorate.

Members of the main sample reached to 20 players with a percentage of 57.14% .

They were mandatory divided into two equal groups after considering the similarity between them , each group consists of ten female players. Data were collected by using tests of (shooting at the goal by using the right foot from outside the goal area , ball dribbling inside a circle to control it , and running with the ball between cups aiming to tackling , zigzag running with the ball to measure the skill of running with the ball)(test of picture intelligence , measurement of ability to relax , measurement of mental conception , test of attention concentration net).

Most significant results revealed that the programme of mental training positively affects the improving of some principal skills (shooting at the goal , dribbling , control) , and it has also a positive effect on the conception) for female footballers .

One of the most important recommendations is to use the mental training programme under investigation to train female footballers to improve some of the principal skills (shooting at the goal , dribbling , control) and mental variables (ability to relax , attention concentration , mental conception).

It is highly recommended also to be guided by sport psychological specialists including the technical and administrative bodies of sport teams...