

مستخلص البحث

يهدف البحث الى وضع تمارينات مقترحة للإعداد الذهني النفسي لمعرفة أثرها على أداء طلاب المرحلة الاربعة في كلية التربية الرياضية جامعة الأنبار في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، فقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ، واختار عينة قوامها (21) طالباً يمثلون المرحلة الاربعة ، وتوصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات منها :لتمارينات الإعداد الذهني النفسي أثر في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية وتوجيه توتر اللاعبين الى المستوى الأمثل لتطوير الأداء ، وأوصى بضرورة التركيز على تعليم اللاعبين الإستفادة من التمارين الذهنية والنفسية والتكيد على الدورات التدريبية للمدربين وضرورة وجود أخصائي نفسي للعمل مع الملاك التدريبي.

Abstrac

Effect of suggested Exercises as to psychological and Mental preparation on performance of some major skills in football with students of Physical Education .

This paper aims at making suggested exercises for psychological and mental preparation to know their effect on the performance of football team in the college of physical education – university of Anbar concerning some basic skills . The researcher used the semi – experimental syllabus because of its appropriateness with nature of the paper . He chose (40) students represent the fourth stage and the researcher reaches a number of finding exercises of psychological and mental preparation and their effect in performing some of the main skills in football with the experimental group or set and changing tension of the players into ideal level for the purpose of developing the performance . He recommended that it is

أثر تمارينات مقترحة في الإعداد الذهني النفسي على أداء بعض المهارات

الأساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية

أ.م. د. وعد عبدالرحيم فرحان

كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثاني – العدد السادس 221 2012 –

necessary to concentrate on teaching the players how to make use of psychological and mental exercises . He also emphasizes that it is necessary to focus on the training tournaments for coaches and the necessity of presence of psychological specialist with the training staff .

1-التعريف بالبحث

1 1-مقدمة البحث وأهميته

كرة القدم هي اللعبة الشعبية الأولى في العالم أجمع وهي من الرياضات المتميزة بالصعوبة والدقة والإثارة . وأساس الفوز فيها وتحقيق البطولات والإنصاف هو الإعداد المتكامل والتدريب المهاري والبدني

والذهني النفسي للاعب كرة القدم. العاملون في الوسط الرياضي يتطورون يوماً بعد آخر بتطور الوسائل والادوات العلمية الجديدة ، وازداد ذلك فقد باتوا ينظرون الى التدريب كعملية تهدف إلى رسم مخطط لاحداث التي يمكن أن تواجه اللاعب في المباريات التنافسية مشمولاً بقدر وافر من الحلول التي تمكنه من استثمار مكامن لياقته البدنية إستثماراً أمثل والوصول إلى غاياته وهي الإعداد للمنافسة الرياضية بكل جدية والتأزم تجاه مقاومة ظروف المباريات. ولكن هذا لا يتم إلا بضرورة جمع القوى العقلية والجسمية ليكون اللاعب قوياً يستخدم العقل في النشاط المحدد أو الهادف وخصوصاً بكرة القدم ، إذ أن المتطلبات الذهنية مهمة جداً للاعب أثناء المباراة ، وتزداد قيمتها وتظهر بوضوح كلما إشتد التناف وبصورة خاصة في اللحظات الحرجة من المباراة ، والإعداد الذهني هنا واجب هام من واجبات المدرب التعليمية ، ويخطئ المدرب كثيراً إذا اعتقد عدم أهمية هذا الإعداد ولا يدرك نتيجة تغاضيه عن هذا الإعداد إلا عندما يشاهد سوء تصرف لاعبيه أثناء المباراة فالإعداد الذهني يعني كل الطرق والوسائل التي يضعها المدرب ليجعل كل لاعب خلاقاً ذا مبادأة ، يعرف متى وكيف يستخدم مهارته الأساسية ويستثمر خبرته الخطئية في الوقت المناسب ، والإعداد الذهني والتعليم النظري يمثل جزءاً هاماً من التدريب الحديث ، ويستحق دائماً من المدرب أن يعطيه العناية الكافية حتى لا يخذله لابعوه أثناء المباريات.

ومن وجهة نظر الباحث فان لاعب كرة القدم الذي لديه خبرة جيدة وكافية في مجال اللعبة لا تكفي دون إكمال برنامج اللاعب من وجهة النظر الفنية والبدنية إضافة الى التدريبات الذهنية لأن التدريب الذهني النفسي يعد أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في إكتساب مهارت الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات والإنجازات الرياضية العالية التي تتطلب قدرات كبرى من إعداد نفسي كذلك ، لأن التفوق الرياضي يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرة النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أعلى وأفضل أداء رياضي، لأن

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثاني – العدد السادس 222 2012 –

التحركات البدنية والمهارت الفنية تبنى على حسب قدرات اللاعب الذهنية وذكائه الخاص اللذين يتحكمان بدرجة كبيرة في إيجاد التناغم ومزج المهارة الفنية مع البدنية والتي يستطيع من خلالها توظيف مهارته في التشكيلات الخطئية والأداء الجماعي بالإنضباط والدقة المطلوبة، وكلما ازدت الحاجة إلى تدريب المهارت النفسية على نحو لا يقل عن الإهتمام بالتدريب للقدرة البدنية والمهارية والخطئية تمكننا من إنجاز العمل (بصورة متوازنة ومتكاملة) الشيخ، 2111 من هنا ومن أجل رفد مكتبائنا ومدرسينا جاءت أهمية البحث والتي تكمن في الإعداد النفسي الذهني لدى لاعبي كرة القدم خدمة للحركة الرياضية عامة وللاعبي كرة القدم خاصة.

أي أن الإعداد الذهني يرتبط بإعداد نفسي ، فالفرد الرياضي الذي يفترق إلى السمات النفسية الإيجابية

لن يستطيع مهما بلغت قدرته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات، لذا يجب التركيز عليها خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات لأن التدريب الذهني يجب أن يحقق مستوى أفضل في الأداء بواسطة تطوير أية مهاراته نفسية، وزيادة القدرة على الثبات والتحكم في الأداء لما له من دور مهم وفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية لتحقيق الإنجاز وتنمية الصفات النفسية التي تنمي لدى اللاعبين القدرة على تنفيذ النواحي الخطئية والبدنية أيضاً والتي تمكننا من إنجاز العمل بصورة متوازنة ومتكاملة. لذا على أي مدرب أن ينمي القدرات الذهنية النفسية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب أثناء المباراة وكذلك يجب على المدرب أن يكسب لاعبيه المعارف والمعلومات النظرية والتطبيقية مثل قواعد وقوانين اللعب والنواحي الصحية والخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية والخطئية الخاصة بكرة القدم.

3مشكلة البحث 1 -

التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علماً وممارسة ميدانية ولي إحداهما فقط كما أن الإعتدال على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بأحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة والعمل على نموها ، أن التدريب البدني فقط على أداء المهارة الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة ، حيث أن العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد أساساً على الترابطة البدنية والذهنية والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الإهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي الذهنية ولا سيما أثناء تعلم المهارة الجديدة ، وأثبتت التجارب والخبرات صحة الاري الذي ينادي بضرورة التخطيط المنتظم لعملية الإعداد الذهني وكذلك الإعداد النفسي ومن هذه القاعدة إعتقد الباحث أن سبب تدني المهارة الأساسية لطلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الاربعة بكرة القدم هو بسبب غياب الإعداد الذهني النفسي لذا إرتى الباحث حلاً لهذه المشكلة وضع تمرينات مقترحة في الإعداد الذهني النفسي كوسيلة

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثاني – العدد السادس 223 2012 –
مصاحبة للتعلم المهاري لكرة القدم وتحقيق الأهداف المرسومة لغرض الإرتقاء بالعملية التعليمية نحو الافضل

1 2 أهداف البحث-

وضع تمرينات مقترحة للإعداد الذهني النفسي لدى عينة البحث.

معرفة أثر التمرينات المقترحة في الإعداد الذهني النفسي على أداء بعض المهارة الأساسية بكرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

1 4 فروض البحث-

للتمرينات المقترحة في الإعداد الذهني النفسي أثر ايجابي في أداء بعض المهارة الأساسية بكرة

القدم في الإختبار القبلي عنه في البعدي.

هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي.

1 مجالات البحث-

1.المجال البشري :عينة من طلاب المرحلة ال اربعة في كلية التربية جامعة الأنبار للعام-

الدرسي 2111 2111 والبالغ عددهم (21) طالب أ-

2.المجال المكاني :قاعات وساحات كلية التربية الرياضية جامعة الأنبار.

2111 /2/ 2111.2 إلى /1/ 2 المجال الزمني :من12

3الدراسات النظرية والدراسات السابقة-

3 1الدراسات النظرية-

3 1 3الإعداد الذهني--

إن الإعداد الذهني هو الجزء الأسا في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات كونه يتضمن تصور الحركة وتسلسلها والمواقف والأهداف وجميع إبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة وعليه من الضروري إن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المناف ، حيث أن الإنجاز الرياضي يتطلب قدرًا من الإستخدامات الذهنية واصدار القارات ، ولكي يكون اللاعب قادرًا على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكاناته الذهنية ، ولهذا فإن الإعداد الذهني يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي ، حيث يمكن استخدامه في مجال الحركة بشكل عام وخصوصاً في مراحل إكتساب المهارة اللازمة لكرة القدم، كذلك يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ واتاحة الفرصة لاداء في الأحداث المستقبلية إذ أن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في العضلة المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها ، وان الأداء البدني يتضمن درجات في الارتباط بالنشاط الذهني حيث أن تثير الإعداد الذهني يرجع إلى قدرة الجهاز العصبي

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثاني - العدد السادس 224 2012 -

على تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدرتها على التذكر ، واعدة تنظيم الصور ، لذلك فإن الإعداد الذهني قد يؤدي إلى نف التغير في الجهاز العصبي المركزي مثل تلك الناتجة من الأداء البدني .ويهدف الإعداد الذهني إلى الأداء المثالي بواسطة تنمية المهارة العقلية المرتبطة وتطويرها ، إضافة إلى تطوير (القدرة على إستعادة الشفاء عند الإصابات الرياضية وتطوير الشخصية وتنميتها) شعوم،: 1991 ص31

إن الإعداد الذهني عملية تكاثر التصور الذاتي الإردى لخط سير حركة رياضية معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والمكان والزمن، إي كل ما يختص بالحركة دون الأداء الفعلي لها .لقد أصبا من الأهمية بمكان للمدرب أن يساعد الأرفرد على تنمية أسلوب تفكيرهم ومهاراتهم العقلية كما هو الحال لتنمية مهاراتهم البدنية، وان فن المازوجة بينهما يضمن الوصول بالطالب إلى

درجات متقدمة الى مستوى التعلم. لذلك يمكننا القول بان العملية التعليمية تعتمد على الت ارتباط بين التدريب الذهني والبدني معاً، ولا بد من التركيز على التدريب الذهني للمتعلم وخاصة أثناء تعليم وتطوير المهارات الجديدة والمهارات المركبة والمعقدة. ويساهم الإعداد الذهني في المراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم وزيادة القدرة على التنبؤ ويساهم في الاستعداد للمواقف المستقبلية. وان من أهدافه زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء، والإستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية التدريب ونظامه وتطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من الفترات التدريبية. كذلك يمكن أن ندرج من ضمن التقسيمات أعلاه التمرين الكلي الذي يعبر عنه بعدم تقسيم أو تجزئة المهارة أثناء التدريب عليها، والتمرين الجزئي الذي يستعمل لتسهيل العملية التدريبية وذلك من خلال الإحاراء التي تعتمد على تجزئة المهارة عند التدريب عليها. كما يمكن أن نشير إلى وجود تقنيات أخرى في أساليب تنظيم التمرين تدخل ضمن أشكال أو أساليب تنظيمية في طرائق تدريج المهارات أو الحركات الرياضية، وأشكال جديدة أخرى مثل التعليم التقني أو العصف الذهني، والتعلم الذاتي وغيرها من الأساليب الحديثة في مجال التعلم. الإعداد الذهني ظاهرة مهمة من مظاهر تعلم المهارات الحركية فهو عبارة عن تصور الأداء بدون أن يظهر على الفرد فعل ظاهري ملموس فهو نشاط ذهني يقترن بنشاط حركي. وأن العملية التعليمية للمهارات الحركية تعتمد على الت ارتباط بين الإعداد الذهني والتمرين البدني في آن معاً لذا لا بد من الإهتمام بهذين الجانبين لزيادة عملية السيطرة على مستوى الشد العضلي والتركيز وتطوير المستوى المهاري وثبات الأداء. وعلى الرغم من أهمية الإعداد الذهني إلا أنه لا يعوض عن التمرين البدني وإنما يسيارن في خط شروع واحد وعليه.

1. الإعداد الذهني جيد إذا ارتبط بالتمرين البدني ولكنه ليس بحسن من التمرين البدنتي.

2. الإعداد الذهني يفقد أهميته إذا إستمر لأكثر من 5 (دقائق وأحسن مدة له هي بين 2 (دقائق) -

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثاني - العدد السادس 225 2012 -

3. الإعداد الذهني يكون أفضل في المراحل الأولى من التعلم خصوصاً في المهارات المعقدة أكثر منها في المهارات البسيطة.

ويوجد نوعان من الإعداد الذهني يمكن أن يستخدم من قبل الرياضيين همتتا:

الإعداد الذهني الداخلي ويتم عن طريق تصور الفرد لاداء ذهني أ.

الإعداد الذهني الخارجي ويتم عن طريق مراقبة الفرد لمهارة يقوم بها شخص آخر، وهذه المراقبة

تتطلب مشاركة بعض الحواس كالنظر والسمع مع التصور الداخلي المرتبط بالتفكير بالأداء

(. روبرت، 1991)

13 أجرى) (Roue , R.collet, 2002 3 - - دراسة هدفت الى التعرف على أثر التصور العقلي في تحسين مهارة الإرسال والإستقبال في الكرة الطائرة إشملت عينة الدراسة على (21 طالباً قسموا الى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية طبق عليها برنامج التصور العقلي بالإضافة للتدريب البدني والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي فقط، ولقد أشارت نتائج الدراسة الى أن لبرنامج التصور العقلي المصاحب للتدريب البدني تأثيراً إيجابياً على تحسن مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية.

333 أجرى الحريري) (2111 دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج مقترى للتدريب العقلي - - المدعم (الحقيقة الإفتراضية) على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقبة الأمامية على الذراعين على جهاز حضان القفز ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم للمجموعات المتكافئة (مجموعتين: تجريبية وضابطة) باستخدام الفيا القبلي والبعدى لكل من المجموعتين ، وتكونت عينة البحث من (11 طالباً من طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث أن برنامج التدريب العقلي المقترى المدعم بنماذج الحقيقة ألفت أرضية أثر إيجابي وبدلالة إحصائية على تطوير بعض المهارات النفسية: القدرة على الإسترخاء التصور العقلي ببعاده الخمسة) البصري السمعي الحركي - - - - الانفعالي التحكم في الصور) وتركيز الإنتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية. .

233 دراسة ميرفت) (2117 هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترى لبعض أساليب الإعداد - - النفسي (الإسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات) والمدعم بوسائل تكنولوجية على مواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الإنتباه لدى لاعبي تن الطاولة، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، وتكونت عينة البحث من (22 لاعباً ولاعبة في الموسم الرياضي) 2115 2111 (، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن البرنامج التدريبي المقترى - لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجيا له أثر إيجابي على تطوير الإسترخاء

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثاني - العدد السادس 226 2012 -

والتصور العقلي والحديث مع الذات ، وكذلك أن البرنامج التدريبي المقترى لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجية له أثر إيجابي على تطوير بعض المهارات النفسية كمواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الإنتباه.

2منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

12 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الشبه - التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث.

3 2 عينة البحث: اشتملت - عينة البحث على (21 طالباً من اصل) 12 (طالباً من طلاب المرحلة الاربعة في كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار، وتم إختيار العينة بالطريقة العشوائية بعد إستبعاد الطلاب الارسبين ولاعبى الأندية، وبطريقة عشوائية تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة تحتوي على (21 طالباً).

2 2- تكافؤ العينة: حرص الباحث بإيجاد تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة باستعمال الإختبار التائي للعينات المستقلة في الإختبارت القلبية المهارية والإعداد الذهني، وغاية التكافؤ هو تقليل الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغي ارت البحث من حيث (الطول، الوزن، العمر).

جدول 1 (يبين تكافؤ العينة

المجموعة

المتغي ارت

التجريبية (37 (طالباً الضابطة) 37 (طالباً القيمة الثانية

الوسط الحسابي التباين الوسط الحسابي التباين المحسوبة الجدولية

الوزن 6446 27444 60435 30446 74094 3473 عند

الطول 16545 27426 162475 31431 14533 مستوى 7475

العمر 33465 3449 31495 1432 14541

(من الجدول 1) (اعلاه نلاحظ أن القيم المحسوبة كلها أقل من القيمة الجدولية) 2012 (عند مستوى 1015)

ودرجة حرية 31 وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغي ارت (الطول، الوزن، العمر)

4 2 إختيار الإعداد الذهني القبلي: إستعان الباحث بإختبار - رينر مارتينز 1993، والذي أعد صورته

العربية أسامة كامل ارتب) 2111 (، وقد عرضت إستمارة الإعداد الذهني على مجموعة من الخبراء

والمختصين) 1 (، فكانت جميع آرائهم متفقة على أن المقيما يتلاءم مع عينة البحث.

1. دن از ر الطالب كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 2. أ. د. رف صالافتحى كلية التربية الرياضية جامعة بغداد - - -

3. أ. د. عبد الواحد حميد ثامر كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة الأنبار 2. أ. د. محمد جسام عرب كلية التربية - - -
الرياضية جامعة بغداد

مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثاني - العدد السادس 227 2012 -

5 2 التجربة الإستطلاعية -: أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من (21 طالباً من غير عينة البحث

من جامعة الانبار) 11 طلاب إختيرت بالطريقة العشوائية ، وكان الغرض من التجربة الإستطلاعية:
التعرف على مدى صلاحية الإختبار المهاريه واختبار التدريب الذهني ، إستخارج معامل الصدق والثبات ،
وصلاحية الإختبار.

2 محاضرات الإعداد الذهني: إستعان الباحث بإ نموذج - لوحة تعليمية لمنهج التدريب

(الذهني) العكيلي، 2115 والمتكون:

الهدف: توضيح أهمية التدريب الذهني ، تعلم الإسترخاء ، تصور مهارة الكرة من إستلام مستوى عالٍ، شري
تفصيلي عن أهمية التدريب الذهني في تعلم المهارات الحركية ومعنى الإسترخاء حيث يطلب من الطلاب:-

1- الجلوس الطويل والذراعين بجانب الجسم ، اراحة اليد لاعلى والرجلين متقاربتين.

2- البدء بتعلم عملية التنف (الشهيق) عميق من البطن وارتفاع الصدر لاعلى بقصى ما يمكن

وأن يخذ الشهيق من الأنف واخراج الزفير من الفم.

3- التأكيد على التنف بإيعاز من قبل المدرب للوصول إلى أليه ثابتة للتنف مع توجيه إنتباه الطلاب

إلى نقطة محددة داخل القاعة تكون أمامهم والإستمارة بعملية التنف.

4- البدء بتعلم الإسترخاء ثم أخذ شهيق أ عميق أ متبوع أ بزفير طويل بطيء.

5- مضاعفة التنف من خلال الأفكار (إسترخ) ودع جسمك في حالة إسترخاء.

6- تذكر ذلك العديد من المهارات متتابعة ثم أرى العينين.

7- يطلب من الطلاب إغماض العينين.

8- تصور مهارة إستلام الكرة بالقدمين بمستوى عالٍ.

9- تصور وضع القدمين وبفتحة مناسبة بينهما..

10- التركيز على إن تكون الكفان بشكل قمع و اراحة اليد مواجهة إلى الكرة..

11- يطلب من الطلاب تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين

لاعلى.

12- افتأ العينين ثم النهوض.

73 -، إختبار بعض المهارات الأساسية في كرة القدم: إستعان الباحث بربعة إختبار (الهيئي، 2117

ص) 21 35 بعد عرضها على مجموعة من الخبراء (1) أقرروا صلاحيتها للتجربة وبنسبة-

1) أ.د. قاسم لازم صبر كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 2 أ.د. صالاراضي كلية التربية الرياضية جامعة بغداد) - - -

3. أ.م. د. صباي قاسم كلية التربية الرياضية جامعة بغداد- - -

إتفاق % 91 والمتكون:

الإختبار الأول: ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على حائط.

الهدف من الإختبار: دقة التصويب نحو الهدف

الأدوات اللازمة 3: كرات قدم، ساعة توقيت.

الإجراءات:

ترسم أربعة أهداف مستطيلة الشكل على حائط أمل عمودي على الأرض أبعادها كالآتي:

12 قدماً.

1 × أقدام، المستطيل الثاني × 2 المستطيل الأول 2

22 قدماً.

11 × قدماً، المستطيل الثالث × 1 المستطيل الثالث 1

1. يؤخذ عرض المستطيل من فوق سطا الأرض مباشرة.

(. 2. يرسم خط على الأرض مواز للحائط وعلى بعد 21 قدماً منه شكل 1)

شكل (1)

3. يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء، وعندما يعطى إشارة البدء يقوم بضرب الكرة بإحدى

1 قدم)، أكبر عدد من المرات خلال × القدمين نحو الحائط، محاولاً إصابة الهدف الصغير 2)

الزمن المقرر للإختبار وهو 31 (ثانية).

تعليمات الإختبار:

1. يسما بضرب الكرة بية طريقة بية قدم من القدمين.

2. لا يقوم اللاعب بضرب الكرة نحو الهدف إلا بعد رجوعها إلى خط البدء.

3. في الكرات المرتدة العالية، يسما للاعب إيقاف الكرة و اتخاذ الوضع الذي يناسبه لضربها مرة

أخرى نحو الهدف.

2. عندما تخرج الكرة بعيداً عن منطقة الإختبار، يكون للاعب الحق في إستخدام إحدى الكرات

الاحتياطية بسرعة.

5. يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين.

حساب الدرجات:

1. تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالآتي:

أ 2. نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الأول.

ب 3. نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الثاني.

ج 2. نقطتان إذا لمست الكرة المستطيل الثالث.

د 1. نقطة واحدة إذا لمست الكرة المستطيل الرابع.

هـ 1. صفر إذا خرجت الكرة بعيداً عن المستطيل الرابع (بكثير).

2- إذا وقعت الكرة على أحد الخطوط المشتركة بين مستطيلين تحتسب الدرجة الأكبر.

3- درجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولتين معاً.

الإختبار الثاني: تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض والشكل) 3 (يوضح ذلك

الهدف من الإختبار: دقة المناولة.

الأدوات اللازمة (11) : كرات قدم.

الإجراءات:

1. ترسم أربع دوائر متداخلة متحدة المركز، طول قطر كل منها ما ياتي:

قطر الدائرة الأولى 2 أقدام. قطر الدائرة الثانية 1 أقدام.

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثاني – العدد السادس 230 2012 –

قطر الدائرة الثالثة 12: قدماً. قطر الدائرة الرابعة 11: قدماً.

2. يحدد خط للبدء على بعد 21 ياردة من مركز الدوائر وبطول 11 قدماً.

3. يحدد مكان الإختبار في ملعب لكرة القدم شكل (2) يوضح ذلك.

2. يقف اللاعب خلف خط البدء ثم يقوم بضرب الكرة العشر على التوالي في الهواء، محاولاً

إسقاطها في الدائرة الأولى (الصغيرة).

5. تتضمن المحاولة الواحدة ضرب (11) كرات متتالية بية قدم من القدمين.

1. يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين.

حساب الدرجات:

1. تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشر كالآتي:

2. درجات إذا سقطت في الدائرة الأولى (أصغر الدوائر).

3. درجات إذا سقطت في الدائرة الثانية.

2. درجات إذا سقطت في الدائرة الثالثة.

1-درجة واحدة إذا سقطت في الدائرة ال اربعة.

2-صفر إذا سقطت خارج الدائرة ال اربعة.

2-عندما تلم الكرة أي خط مشترك بين دائرتين تحسب لها الدرجة الأكبر- .

1-درجة اللاعب هي مجموع النقاط الكلية التي يحصل عليها في محاولتين معا.

شكل (2)

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثاني – العدد السادس 231 2012 –

الإختبار الثالث :الجري المتعرج بالكرة.

الهدف من الإختبار :الجري السريع بالكرة (قيا الرشاقة مع الكرة).

الأدوات اللازمة :كرة قدم قانونية، ساعة توقيت، 5 شواخص.

الإج اراءات:

(.1.تخطط منطقة الإختبار كما هو موضا بالشكل3)

2.يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطي إشارة البدء يقوم بالجري بالكرة بالقدم بين

الشواخص وفقا للشكل الموضا بالرسم.

3.يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين.

11.2 من الثانية / .يحتسب الزمن لأقرب1

حساب الدرجات :درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه في أداء المحاولتين.

الإختبار ال اربع :التحكم بالكرة في الهواء

الهدف من الإختبار :الإحسا بالكرة والسيطرة عليها.

الأدوات اللازمة :كرة قدم، ساعة توقيت.

الإج اراءات:

1.يقوم اللاعب برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض، والتحكم بها في الهواء باستخدام القدمين

أو الفخذين أو ال أ ر أو ب ي جزء قانوني من أج ازم الجسم والإحتفاظ بها لأطول وقت ممكن

بعيدة عن الأرض، (شكل) 3 يوضا ذلك.

2.يحتسب الزمن عندما يبدأ اللاعب في رفع الكرة في الهواء وينتهي عندما تلم الكرة الأرض.

شكل) 3 (يوضح الجري السريع بالكرة

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثاني – العدد السادس 232 2012 –

3.يعطى اللاعب ثلاث محاولات متتالية.

2. درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه في المحاولات الثلاث.

تمارين لتدريب مهارت الذهنية النفسية:

أهداف التمرينات:

1. تنمية بعض مهارت الإعداد الذهني المتمثلة (تعلم الإسترخاء بنوعيه العضلي والذهني، والتصور

الذهني)

2. تنمية بعض مهارت النفسية (الانتباه والتركيز، وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية نحو

الممارسة الرياضية، الثقة بالنفس) أثناء التدريب وخلال المنافسات الرياضية لدى عينة البحث.

3. معرفة مصادر تشتت الانتباه والتركيز وكيفية التغلب عليها في كرة القدم من خلال المنافسات.

2. إكساب اللاعب أساليب زيادة التركيز العقلي للاعب (قبل وأثناء المباراة)

أسس وضع التمرينات:

مراعاة الأس العلمية الخاصة بكل عمليات التعلم والتدريب على مهارت النفسية لزيادة فاعلية الأداء

والوصول إلى مستوى الأداء المثالي من خلال مراعاة ما يتي:

1. التدرج بالمهارت الذهنية النفسية التي تزيد من فاعلية الأداء من خلال فترة تطبيق البرنامج.

2. مراعاة الفروق الفردية.

3. الإستمرار في التدريب.

2. عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى.

5. تثبيت إجراءات التطبيق والقيام لمجوعتي البحث.

1. الإهتمام بعملية الإحماء قبل الممارسة والمنافسة بهدف التهينة البدنية والذهنية للنشاط مع مراعاة

عناصر التشويق والمنافسة.

7. مراعاة عنصر المرونة للبرنامج والتكيف مع الظروف الطارئة ووضع الحلول البديلة التي تضمن

تحقيق الأهداف.

1. مراعاة العوامل الإجتماعية وظرف الحياة اليومية مع المحافظة على الرعاية النفسية.

المدة الزمنية للتمرينات الذهنية النفسية:

تم تحديد مدة البرنامج (2) (أسابيع بواقع) 1 (وحدات تدريبية أسبوعياً بمعدل 31 (د) لكل وحدة ليصبا عدد

الوحدات التدريبية (32) (وحدة تدريبية).

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثاني – العدد السادس 233 2012 –

مراحل تدريب التمرينات الذهنية النفسية:

1. لتعليم اللاعب أية مهارة ذهنية أو نفسية فإن ذلك يتطلب:

☐ التعرف على المهارات الذهنية النفسية المارء تعلمها.

☐ فهم كيفية أن هذه المهارات تؤثر في أدائها.

☐ تعلم كيفية تحسين قدرتها في هذه المهارات.

2. تساعد اللاعب على إكتساب هذه المهارات.

3. ممارسة هذه المهارات حتى يمكن إستخدامها في المواقف المطلوب إستخدامها فيها حتى تصبأ عادة

سلوكية تؤدي آلياً.

وقد قام الباحث بعمل لقاءات مع السادة الخبارة لعرض البرنامج في صورته النهائية.

مكونات التمرينات:

خطوات الإعداد الذهني

لغرض التوصل إلى إكتساب مهارة الإعداد الذهني تم إتباع ما ياتي:

أولاً: تعلم الإسترخاء: يتميز الإسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون واغفال الحواس ويحدث

الإسترخاء والتوتر في درجات من التواصل ومع التدريب يمكن التعرف على أية نقطة في هذا التواصل

وتصحيا أي نقطة خاطئة توقف حدوث ذلك و الإسترخاء نوعين هما:

أ. الإسترخاء العضلي: يتدرب الطالب على الإسترخاء وذلك بالتركيز على مجموعة عضلية ويحاول

شدها ثم إرخاءها ثم يعود إلى مجموعة عضلية أخرى وهذا النوع من الإسترخاء هو الأفضل إستخداماً

في مراحلة التعلم حيث تتضمن أساليب ذات أنواع متعددة ولكنها تتفق في الهدف وتختلف في الوسيلة

التي توصل إلى هذه الحالة.

ب. الإسترخاء الذهني: إن الإسترخاء الذهني يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ثم يسهم في

حفظ التوتر الذهني حيث أن مجرد التركيز على الإسترخاء يعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى

((خيون،: 2112 ص221

ثانياً: التصور الذهني: بعد التدريب على الإسترخاء العضلي والذهني ياتي التصور العقلي (الذهني) أو

المراجعة العقلية، وهي محاولة إسترجاع الأحداث أو الخبارة السابقة أو بناء صور جديدة بحدث جديد

((أ. رتب،: 1995 ص257

مجلة جامعة الاتبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثاني – العدد السادس ☐ 234 ☐ 2012 –

شروط الإعداد الذهني

1-الخبرة السابقة 2 الذكاء 3 مستوى اللياقة البدنية 2 إنتظام التدريب 5 جو التدريب 1 الأداء - - - -

الصحيا 7 أسلوب الأداء 1 المهارة المطلوبة 9 الإحساس الحركي - - - .

أساليب زيادة التركيز الذهني للاعب (قبل وأثناء المباراة)

أولاً وقبل أي شيء يجب أن يُخرج المدرب أو الأخصائي النفسي من ذهن اللاعبين شهرة الفريق المناف عن طريق معرفة نقاط القوة و التركيز أكثر على نقاط الضعف فيه مما يؤدي إلى التخلص من روى الإستسلام لشهرة الفريق المناف وكما يلي:

1- إسترجاع اللاعب لخطة اللعب والأداء المطلوب منه والسعي لإتقان مهمته.

2- التفكير الإيجابي باستخدام عبارات إيجابية تزيد من ثقته في نفسه وقد ارته مثل:

(إنني أستطيع أن أفوز يجب أن نلعب بقوة يجب أن نكسب يجب أن نسعد هذا الجمهور... - - -

شدوا حيلكم يا شباب) ...

3- التركيز على اللعب وعدم النظر إلى الجمهور والتركيز في الأداء وفي أسلوب لعب المنافسين

لإكتشاف نقاط القوة والحذر منها ومعرفة نقاط الضعف واستغلالها.

2- عدم زيادة جرعة المعلومات والنواحي الفنية والخطية قبل المباراة ولكن التوجيه بالمهام وزيادة

معنوياتهم لتقليل التوتر لديهم.

5- يجب على اللاعب قبل المباراة أن يسعى إلى تحقيق التهذنة الإيجابية له ولزملائه والتخلص

من التعب النفسي والتوتر من خلال تمارين الإسترخاء حيث الشهيق العميق الزفير الطويل. - -

تحريك الكتفين والأصابع والفقين وتحريك ال أ ر يميناً ويساراً للعديد من الممارات ، فهذا سيؤدي إلى تقليل توترك.

1- أثناء المباراة لا يجب الإنتباه إلى هتافات الجمهور ولكن إلى إتقان الأداء في المباراة ولتعليمات

المدرب وشد همم اللاعبين الآخرين.

7- عدم الإعتراض على الحكام لأن كثرة الإعتراض يفقد التركيز في الأداء ويزيد العصبية ويعرضك

(-إلى الإنذار أو الطرد . حسين علي كنبار : 2119 :ص51 59

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثاني - العدد السادس 235 2012 -

خطوات الأعداد النفسي للرياضيين : يجب ان ينطلق المدرب من نقطة ارتكاز عالية لبناء الأعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص

النفسية التي يتميز بها الرياضيون ضرورة فهمه لبناء الأعداد النفسي وكما يلي:

1. معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمها وكذلك التي تلائم

نوع اللعبة التي يلعبها.

2. على المدرب ان يعلم اللاعب على كيفية الإبتعاد عن الإنفعالات والسيطرة على النفس في سبيل

مصلحته ومصلحة الفريق.

3. تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.

2. ضرورة إدماج الأعداد النفسية مع الأعداد المهاري والبدني للاعبين.

5. الأعداد النفسية في مرحلة ما قبل المنافسات.

1. التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتكيد عليها في برنامج الأعداد النفسية.

7. ضرورة إجراء وحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طق يماثل

طق البلد الذي ستجري فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب.

1. الأعداد النفسية للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الإسترخاء والهدوء بعد المباراة

9. الأعداد النفسية للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء

بالتدريبات أو المسابقات.

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثاني – العدد السادس 236 2012 –

4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج-

4 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العينة التجريبية- :

4 1 1 4 عرض وتحليل ومناقشة الإعداد الذهني- - .

جدول 3)

يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات البحث لدى عينة البحث التجريبية

المجموعة

التجريبية

الاختبار

اختبار قبلي (37) طالب أختبار بعدي (37) طالب أ القيمة التائية

الوسط

الحسابي

الانحراف

المعياري

الوسط الحسابي الانحراف

المعياري

المحسوبة الجدولية

الإعداد الذهني 3473 14463 13423 44406 0464 27414 عند

1-دقة التصويب 7475 6426 74634 5461 5444 3411 مستوى

3-دقة المناولة 44416 1431 4494 3406 1432

2-قياس الرشاقة مع الكرة 94444 44134 32433 11431 2349

4-التحكم بالكرة 44045 1413 11433 5463 6413

(من الجدول 2) (يتبين أن الوسط الحسابي لمتغير الإعداد الذهني في الإختبار القبلي 31012)

(والإنح ارف المعياري) 7011 (في حين كان الوسط الحسابي لنف المتغير في الإختبار البعدي 21071)

والإنح ارف المعياري) 12032 (وعن المعالجة الإحصائية لمعرفة قيمة (ت) المحتسبة تبين إن قيمتها

(11012 (ولما كانت هذه القيمة اكبر من الجدولية) 2012 (عند مستوى دلالة) 1015 (ودرجة حرية) 19)

فهذا يعني إن الفرق معنوي ويعزو الباحث سبب المعنوية إلى تمارينات الإعداد النفسي الذي ساهم في

إسترخاء اللاعب لتحقيق الأداء الأمثل حيث إن التمارينات ساهمت في تركيز الإنتباه أيضا مما أبعد اللاعب

عن تشتت الإنتباه و ا زد من تصوره الذهني بالإتجاه الذي حقق الهدف من الإعداد الذهني حيث تضمن

الإعداد النفسي تمارينات الاسترخاء العضلي إضافة إلى الذهني في التركيز على الثقة بالنف التي ا زدت من

إستم ارر اللاعب في تكملة فترة التمارينات الذهنية النفسية والتي ينفذها المدرب وهذا ما أكدته(خالدة عبد

الوهاب)من انه(كلما ا زدت معرفة المدرب بهذه الفروق سهل عليه تدريب اللاعبين وتوجيههم نحو تحقيق

(الأغ ارض المطلوبة 1)

1. خالدة عبد الوهاب : مفاهيم حديثة في علم النف الرياضي ، الع ارق ، بغداد ، مكتب النور ، 2111 ، ص) 59

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثاني – العدد السادس 237 2012 –

3 1 4 عرض وتحليل ومناقشة مهارت كرة القدم. - :

(من الجدول 2) (أعلاه يتبن أن الوسط الحسابي لمتغير دقة التصويب في الإختبار القبلي 2011)

(والإنح ارف المعياري) 5022 (في حين كان الوسط الحسابي لنف المتغير في الإختبار البعدي 5011)

والإنح ارف المعياري) 10122 (وعند المعالجة الإحصائية لمعرفة قيمة (ت) المحتسبة تبين إن قيمتها

(1031 وهي اكبر من القيمة الجدولية) 2011 (عند درجة حرية) 19 (ومستوى دلالة) 1015 (وهذا يعني إن

الفرق معنوي . وبالنظر إلى الجدول 2) (يتبين إن الوسط الحسابي لمتغير (دقة المناولة) في الإختبار

القبلي) 2011 (والإنح ارف المعياري) 5022 (في حين كان الوسط الحسابي لنف المتغير في الإختبار

البعدي) 5011 (والإنح ارف) 10122 (وعند المعالجة الإحصائية لمعرفة قيمة (ت) المحتسبة تبين أن قيمتها

(1031 وهي أكبر من القيمة الجدولية) 2011 (عند درجة حرية) 19 (ومستوى دلالة) 1015 (وهذا يعني) إن الفرق معنوي . وبالنظر إلى الجدول (2) أيضا يتبين أن الوسط الحسابي (لمتغير الرشاقة مع الكرة) في الإختبار القبلي (1023) والإتح ارف المعياري (2071) في حين كان الوسط الحسابي لمتغير في الإختبار البعدي (2091) والإتح ارف المعياري (1021) وعند المعالجة الإحصائية لمعرفة قيمة (ت) المحتسبة تبين أن قيمتها (10211) وهي أكبر من الجدولية (2011) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (1015) وهذا يعني إن الفرق معنوي . ويتبين من الجدول (2) أيضا أن الوسط الحسابي لمتغير (التحكم) بالكرة (في الإختبار القبلي) 1012 (والإتح ارف المعياري) 5012 (في حين كان الوسط الحسابي لمتغير في الإختبار البعدي) 11022 (والإتح ارف المعياري) 1012 (وعند المعالجة الإحصائية لمعرفة قيمة (ت) المحتسبة تبين ان قيمتها (10715) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2011) عند درجة (19) ومستوى دلالة (1015) وهذا يعني ان الفرق معنوي . ويعزو الباحث سبب ذلك إلى التدريب المركب المبني على العلاقة بين التدريب النفسي والمهاري مما عزز من قدرة اللاعب وتشجيعه على إستثمار الوحدة التدريبية بصورة مثلى ، ي ارفق ذلك إستعداد أجهزة جسم الرياضي بمقاومة الاداء نتيجة التدريب وهذا ما أكده (Bompa) أن إنتظام اللاعب بالتدريب يحقق مقاومة أجهزة جسمه العضوية للتعب عند الشدد التدريبية (1)ضيف الباحث إلى ذلك أن تحقيق العينة التجريبية لهذه النتيجة إلى القدرات البدنية الخاصة والتي تلعب دورا في التحمل سواء أكان للقوة أو السرعة ، حيث تمكن اللاعب هنا من خلال إعداده الذهني النفسي في تطبيق الخطط والمهارات مع الأستمرار بالإداء في الإعداد العام أو في الإعداد الخاص حيث (أن مواصلة

(1) Tudor D. Bompa; Theory and methodology of training , second print Kendall Hunt publishing company , Dubuque , Iowa, 1985 , page 239 .

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثاني - العدد السادس 238 2012 -

(اللاعب في إظهار القوة بعد التعب يتميز ببذل قدر كبير من القوة مع المثابرة الذهنية والبدنية 1)

3 4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العينة الضابطة.

(جدول 3)

يبين المعالم الإحصائية ونتائج المتغيرات موضوعة البحث للعينة الضابطة
المجموعة

الاختبار _____

الإختبار القبلي الإختبار البعدي القيمة الثانية

الوسط الحسابي الإنح ارف

المعياري

الوسط الحسابي الإنح ارف

المعياري

المحسوبة الجدولية

الإعداد الذهني 3473 143 6460 24454 044 22491 عند

مستوى

7475

1-دقة التصويب 1494 4434 2401 5 3442

3-دقة المناولة 3467 1494 2455 3427 1447

2-قياس الرشاقة 3495 9494 36406 17491 33447

4-الإحساس بالكرة 4471 2433 4423 4495 5494

من الجدول (3) يتبين إن الوسط الحسابي للعيننة الضابطة وفي الإختبار القبلي (33091) والإنح ارف المعياري (701) في حين كان الوسط الحسابي لنف المتغير في الإختبار ألبعدي (32052) والإنح ارف المعياري (1017) وعند إج ارف المعالجة الإحصائية للحصول على قيمة (ت) المحتسبة تبين إن قيمتها المحتسبة (102) ولما كانت قيمة (ت) المحتسبة أصغر من الجدولية فهذا يعني أن الفرق غير معنوي . (أما فيما يتعلق بمتغير دقة التصويب فقد كان الوسط الحسابي لنف العيننة في الإختبار القبلي 1011) (والإنح ارف المعياري (2031) في حين كان الوسط الحسابي لنف المتغير في الإختبار ألبعدي 3055) والإنح ارف المعياري (1091) وعند إج ارف المعالجة الإحصائية للحصول على قيمة (ت) المحتسبة تبين إن قيمتها هي (1091) ولما كانت قيمة (ت) المحتسبة أصغر من الجدولية فهذا يعني إن الفرق غير معنوي ويعزو الباحث سبب عدم ظهور الفروق إلى غياب الإعداد الذهني النفسي سواء كان على الصعيد الفكري أو الذهني في النواحي العملية حيث يلج أغلب المدربين للإبتعاد عن الإعداد في الجانب الذهني النفسي في أوقات مختلفة إذ يعتبرون إن هذا النوع من الإعداد هو ضياع للوقت ويعتبرون المنافسات واللقاءات بديلاً لذلك. أما ما يتعلق بظهور الفروق بمهارات كرة القدم ف ن اللاعبين عادة يهتمون بالأداء المهاري والحركي ولكن في حدود إستيعابه وارتباط تلك المهارة بمقومات اللعبة الممارسة لذا فان تلك الفروق من إهتمام

المدرّب واللاعب على الجانب المهاري بعيداً عن الجانب النفسي.

(جدول 4)

يبين المعالم الإحصائية ونتائج المتغيرات موضوعة البحث للعينة التجريبية والضابطة

المجموعة

الإختبار

التجريبية (37 (طالب أ الضابطة) 37 (طالب أ القيمة الثانية

الوسط الحسابي التباين الوسط الحسابي التباين المحسوبة الجدولية

الإعداد الذهني 3417 14459 6460 24454 13423 44406 عند

مستوى

7475

1-دقة التصويب 44232 2434 2401 74634 5461

3-دقة المناولة 24541 1494 2455 1431 4494

2-قياس الرشاقة 64453 9494 36406 44134 2349

4-الإحساس بالكرة 64335 2433 4423 1413 11433

من الجدول 2 (نلاحظ تفوق المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي لإختبار الإعداد الذهني والإختبار

الأربعة لبعض المهام الأساسية في كرة القدم ، حيث كانت القيم المحسوبة كلها أكثر من الجدولية

البالغة (2011 (عند مستوى) 1015 (وعند درجة حرية.) 31 (و يعود سبب التفوق إلى فاعلية التمرينات

المقترحة المعدة للإعداد الذهني والنفسي الذي أعطى لأفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل

المهام من خلال الإستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة وكذلك ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي

والعمل على أعادتها أو أدائها ذهني أو الوقوف على التفاصيل الأداء محاولة تلو الأخرى والإستمار بتكرارها

ذهنياً ، إضافة إلى ما ذكره من إمتلاك اللاعب مهام مهمة في كرة القدم يتطلب (إمتلاك اللاعب القدرة

الذهنية العالية لتثيرها في القابليات التفكيرية وعلى سرعة تصرفاته) 1 () واتخاذ القرار المناسب في الوقت

المناسب خصوصاً إذا كانت المهام تتطلب دقة في التصرف والتفكير نحو تحقيق الغرض أو الهدف

المحدد للتدريب. إضافة إلى ما ذكره من متطلبات المهام كرة القدم تتطلب من اللاعب بذل جهد بدني

ونفسي على حد سواء إضافة إلى التخطيط والتدريب في الملاعب حيث أن عملية التدريب للقدرة البدنية

الخاصة في الجرعة التدريبية إضافة إلى ربطها مع المهام التي تتطلب خبرات سابقة وقد ارت وظيفية ونفسية

(.لتنفيذها ضمن الجرعة التدريبية لذا فإن الباحث يرى إن تفوق العينة التجريبية هي نتيجة لما ذكر أعلاه)

2111 ، ص 29 ، 1 بيان علي عبد علي ، وآخرون : أس رياضة المبارزة ، دار الأرقم للطباعة ، ط 1

2) هاشم درويش جب ارنيل : تثير تمرينات تطبيقية لا هوائية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ونسبة تركيز (نزيم)

الهكسو كابينز في الدم لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم بعمار 15 17 سنة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية-

الرياضية ؟ ، 2119 ، ص 25

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثاني – العدد السادس 240 2012 –

إضافة إلى ما أظهرت النتائج والتي تم بيان أسبابها في المناقشة.

5 الإستنتاجات والتوصيات-

5 1 الإستنتاجات- :

1. لتمرينات الإعداد الذهني والنفسي أثر في أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طلبة المجموعة التجريبية.

2. لتمرينات الإعداد الذهني والنفسي أثر في توجيه توتر اللاعبين إلى مستوى الأمثل لتطوير الأداء في كرة القدم.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القيا البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في أداء

بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ولصلا طلبة المجموعة التجريبية

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القيا القبلي و البعدي في أداء بعض المهارات الأساسية

للمجموعة التجريبية ولصلا الإختبار البعدي.

5 3 التوصيات- :

1. التركيز على تعليم اللاعبين كيفية الاستفادة من إستخدام التمارين الذهنية والنفسية في الفترة السابقة

قبل المباراة أو أثناء درو التربية الرياضية وذلك من خلال الأساليب المتعددة في هذا المجال

حتى يمكن تحقيق أفضل نتائج.

2. الت كيد على تدريب الإعداد الذهني والنفسي وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز

الإنتباه والثقة بالنف لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الأداء سواء في التدريب أو

المنافسات.

3. عمل دورات تدريبية للمدربين لتعلم كيفية الاستفادة من تمرينات الإعداد الذهني و النفسي من أجل

الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

2. أهمية العمل على تخصيص الوقت المطلوب لاعداد الذهني والنفسي بوجه عام والتدريب عليهما للاستفادة من برامج علم النفس الرياضي والتي ثبتت بالدراسة أهميتها في تطوير الاداء.
5. ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي للعمل مع جهاز التدريب للمساعدة في تطوير الأداء وخلق لاعبين متزنين نفسياً وبدنياً ومهارياً.

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثاني - العدد السادس 241 2012 -
المصادر العربية والاجنبية

1- الحريري ، يحيى محمد زكريا " . 2111 .) تثير برنامج مقترى للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقبة الامامية على اللاعبين على جهاز حضان القفز . " مجلة نظريات وتطبيقات . كلية التربية الرياضية ب بوقير بالإسكندرية ، العدد 59 ، القاهرة

2- حسين علي كنباز : تثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للاعبين الناشئين.رسالة ماجستير 2119 . ص. 51

3-خيون ، يعرب، 2112 ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق .

2-ا رتب ، أسامة كامل، 1995 ، علم نفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، -
القاهرة 1610 ي 2E \

5-روبرت نادفر (ترجمة) محمد رضا وآخرون 1991 ، دليل الرياضيين للتدريب الذهني، الموصل، دار الحكمة للطباعة، جامعة الموصل.

1-شمعون ، محمد العربي ،وجمال عبد النبي ، 1991 ، التدريب العقلي في التن ، القاهرة ، دار الفكر العربي.

7-الشيخ، محمد الخير، 2111 ، الضغوط والمعالجات النفسية للاعبين كرة القدم، جريدة العرب الاقتصادية الدولية السعودية، العدد 1221 ، ذو الحجة 1231 هـ.

1-العكيلي، محمود موسى، 2115 ،تثير التدريب الذهني في العلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد،مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الرابع، المجلد الرابع.

9-ميرفت ، عاهد حسن ذيب" . 2117 .) تثير برنامج مقترى لبعض أساليب الإعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الاداء لدى لاعبي تن الطاولة . " اطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، عمان، الاردن.

11-الهيئي، موفق اسعد محمود، 2117 ، الاختبارت والتكتيك في كرة القدم ، دار دجلة ، عمان.

-11 Molinar, O; C. –Deschaumes Roure , R .Collet ; G . (2002) . , Imagery Quality Estimated
by Maury –Delhomne ; Dittmer; and Vernet__