

- وزارة التعليم العالي والبحث العلمي -

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

تخصص : التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم

دراسة ميدانية - على لاعبي كرة القدم - جمعية الآفاق الرياضية لبلدية برج الأمير عبد القادر ولاية

تيسمسيلت (15-18) سنة

إشراف الأستاذ:

- قرقور محمد

إعداد الطالبان :

- غنام سليمان

- هدار بلال

السنة الجامعية : 2014 - 2015



شكر و تقدير

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على سيدنا محمد خاتم
الأنبياء و المرسلين .

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والقائل في محكم تنزيله " لئن شكرتم
لأزيدنكم " (الآية 07 - سورة إبراهيم)

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد كما نتقدم
بالشكر الجزيل الخالص إلى الأستاذ المشرف و الموجه : قرقور محمد الذي سهل لنا طريق
العمل وبين لنا الخطأ ووجهنا إلى الصواب فألف شكر وتقدير له على كل شيء قدمه لنا
من أجل إنجاز هذا العمل المتواضع.

سليمان * بلال

الإهداء

إلهي لا يطيب الليل إلى بشرك ، ولا يطيب النهار إلى بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلى بذكرك، ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ، ولا تطيب الجنة إلى برؤية وجهك " عز وجل "

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ، إلى نبي الرحمة نور العالمين سيدنا محمد " صلى الله عليه وسلم " إلى من كلفه الله بالهبة والوقار ، إلى كل من علمني العطاء بدون انتظار ، إلى من أحمل اسمه بكل افتخار إلى أبي العزيز بن يوسف.

إلى ملاكي في الحياة ، إلى أعلى إنسان في الكون ، إلى معنى الحب ، الحنان ، و التفاني ، إلى بسملة الحياة وسر الوجود ، إلى من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي ، إلى أعلى المخلوقات أمي الحبيبة مسعودة.

إلى كل إخوتي : جهيدة ، أمجد ، عبد المالك .

إلى كل من يحمل لقب هدار و كرداد .

إلى ينايع الصدق الصافي ، إلى من معهم سعدت وبرفقتهم في دروب الحياة الحلوة والحزينة سرت ، هشام، مراد، سليمان، إبراهيم، كمال، شرقي، روجي، ناصر، خالد، زوج، ابوداود، قويدر، حمزة، غزلي، زكرياء، مسعود، أحمد، قدور، علي، يزيد، مليك، أمين، مصطفى، إلى من شاركني هذا العمل: سليمان.

وإلى كل عمال مدرسة جوم سليمان ، إلى كل أعضاء فريق الإقامة الجامعية لكرة القدم ، زغارية، فيصل، حمد، أمين، بودية، قندوز، بلقبلي، سفيان، مغربي، جمال.

بن شهرة، بوغاري، ربيع، تقي الدين، وليد، قادي، كريم، حميدو. إلى جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية وإلى كل طلبة السنة الثانية ماستر.

وإلى كل سكان بلدية برج الأمير عبد القادر، وإلى كل من ذكرهم قلبي ونسيهم قلبي.

بلال

الإهداء

إلهي لا يطيب الليل إلى بشكرك ، ولا يطيب النهار إلى بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلى بذكرك، ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ، ولا تطيب الجنة إلى برؤية وجهك " عز وجل "

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ، إلى نبي الرحمة نور العالمين سيدنا محمد " صلى الله عليه وسلم "

إلى من كلله الله بالهبة والوقار ، إلى كل من علمني العطاء بدون انتظار ، إلى من أحمل اسمه بكل افتخار إلى أبي العزيز محمد .

إلى ملاكي في الحياة ، إلى أعلى إنسان في الكون ، إلى معنى الحب ، الحنان ، و التفاني ، إلى بسمة الحياة وسر الوجود ، إلى من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحی ، إلى أعلى المخلوقات أمي .

إلى كل إخوتي : عبد القادر ، أمين ، خديجة ، فؤاد ، سعيدة.

إلى ينابيع الصدق الصافي ، إلى من معهم سعدت وبرفقتهم في دروب الحياة الحلوة والحزينة سرت ، كريم ، زين العابدين ماليك ، زكرياء ، كمال ، شرقي ، بلال ، نور الإسلام ، محمد الأمين ، عبد المؤمن ، أمين كوزة ، مصطفى ، قويدر محمد ، علي ، موسى ، عميروش ، رابح ، الوزير ، جمال ، أمين ، إلى من شاركني هذا العمل: بلال .

وإلى كل عمال متوسطة عبد الحميد بن باديس ، إلى جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية وإلى كل طلبة السنة الثانية ماستر .

وإلى كل سكان بلدية برج الأمير عبد القادر، وإلى كل من ذكرهم قلبي ونسيهم قلبي.

سليمان

مقدمة:

يتوقف تقدم و تطور أداء اللاعبين في كرة القدم على عمليات الإعداد المختلفة التي يتم التخطيط لها على الأسس العلمية المستمدة من مختلف العلوم الطبيعية و الإنسانية و التي تساهم في تطوير اللياقة البدنية و الوظيفية، و التي بدورها تعمل على تنمية و تحسين المهارات الحركية و القدرات الخطئية.

التدريب الرياضي عملية تربوية مبنية على أسس علمية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى التكامل في الأداء الرياضي و يتحقق ذلك من خلال تنمية و تطوير مختلف قدرات اللاعب البدنية و المهارية و الخطئية و النفسية.

فعملية إعداد اللاعب يجب أن تخطط و تنظم في إطار متكامل و موحد لكافة الجوانب البدنية و المهارية و الخطئية و النفسية و الذهنية.

و يعتمد التدريب الرياضي على مجموعة من العلوم الطبيعية و الإنسانية و يعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي ، فعلم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب و تطوير الأداء الرياضي ، و نتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي و المنافسات الرياضية.

و يعتمد المدربون اعتمادا كبيرا على معارف و معلومات علم النفس الرياضي حتى يتمكنوا من إعداد اللاعبين للمنافسات الرياضية .

و تلعب القدرات العقلية و المهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية و إغفال هذا الدور و عدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة كبيرة لذا فاستخدام مثل هذه المهارات و تنميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، و كذلك النواحي المهارات و الخطئية، و أن ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطي إلى باقي جوانب إعداد اللاعب حيث أن كل منها يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية.

و تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالبحال التطبيقي لعلم النفس الرياضي و أصبح من المؤلف تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية Psychological skills training مع تطوير المهارات الحركية و القدرات البدنية و النواحي الخطئية.

و تحتل كرة القدم أحد المراكز الأولى بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية.

و مع التطور الذي طرأ على لعبة كرة القدم لأي أغلب دول العالم في السنوات الأخيرة من حيث أساليب اللعب و خططه و ارتفاع شدة التنافس و تقارب المستويات و الأداء القوي في حدود قانون اللعبة فإن ذلك قد استدعى توجيه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة من خلال استثمار فروع العلوم الإنسانية و الفسيولوجية و وضعها في خدمة العملية

التدريبية، و علم النفس الرياضي من العلوم التي تؤدي دورا حيويا في إثراء العملية التدريبية بمفاهيم جديدة و تدعم جوانبها، و إظهار أهمية مراعاة الجوانب السلوكية و الإنسانية للاعبين.

و يلعب الجانب العقلي دورا هاما في كرة القدم حيث أن رياضة القدم كرة القدم تتطلب قدرات عقلية بجانب المتطلبات الأخرى (بدنية-مهارة-خطية) و اللاعب لن يصل إلى نتيجة جيدة مهما كان مستوى مهاراته إلا إذا استخدم كافة الوسائل التي تعنيه على الوصول إلى النتائج الجيدة.

و تمثل المهارات النفسية Psychological skills أحد هذه الوسائل التي كان لها أكبر الأثر في دفع و تطوير العديد من الأنشطة الرياضية المختلفة و منها رياضة كرة القدم، من خلال التدريب على المهارات النفسية "الاسترخاء-التصور العقلي-تركيز الانتباه-الطاقة النفسية-تحديد الأهداف".

و تكمن أهمية التدريب على المهارات النفسية في أنها تلعب دورا هاما في عملية التعلم الحركي بشكل عام و في مراحل اكتساب المهارات الحركية بالإضافة إلى إعداد اللاعب للمنافسة الرياضية، كما تظهر أهميتها أيضا في زيادة القدرة على التنبؤ و إتاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية، حيث يساهم في الاستعداد للاستجابة في المواقف القادمة، كما تساهم المهارات النفسية في تطوير مستوى أداء المهارة.

إن التدريب على بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء العضلي و العقلي ، و التصور العقلي و غيرها من المهارات العقلية و النفسية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع التدريب عناصر اللياقة البدنية و المهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى و أن إغفال مثل البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية .

و يشير محمد شمعون إلى أن التدريب العقلي يهدف إلى تحقيق مستوى أفضل في الأداء بواسطة تطوير بعض المهارات النفسية ، و زيادة القدرة على التثبيت و التحكم في الأداء لما له من دور هام و فعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية لتحقيق الإنجاز ، و يعتبر أهم طرق تطوير المهارات النفسية هي "الاسترخاء، التصور العقلي".

إن التدريب العقلي يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية و تطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات و الإنجازات الرياضية العالية التي تتطلب قدرا كبيرا من استخدام المهارات النفسية العقلية و إصدار القرارات لذ يجب التركيز عليها خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات .

كما يؤكد كل من اوستراندر ostrande ، سكرويدر schroeder (1987) إن التدريب العقلي و ما يشتمل عليه من برامج يساعد على الأداء الأفضل حيث إن هذه البرامج تستخدم كل حواس الجسم للوصول إلى أفضل أداء.

الباب الأول:

الجانب النظري : أنجزنا فيه ثلاث فصول:

الفصل الأول: تناولنا فيه الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم .

الفصل الثاني: تناولنا فيه المهارات النفسية قيد الدراسة .

الفصل الثالث: تناولنا فيه التدريب الرياضي و المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم .

الباب الثاني :

الجانب التطبيقي: ويضم في طياته فصلين :

الفصل الأول: تحدثنا فيه عن المنهج المتبع ومكان إجراء البحث والعينة ووسائل ومجالات البحث .

الفصل الثاني: فخصصناه لعرض وتحليل ومناقشة نتائج وتقديم بعض الاقتراحات لعلها تساهم في تطوير الأداء

المهاري للاعبي كرة القدم لدى فئة الناشئين .

1- الإشكالية :

من خلال ما رأى الباحث من أن المدربين في بلادنا وفي كثير من البلاد العربية لا زالوا يغفلون عن أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم والذي ظهرت أهميته في كثير من البطولات والجولات الحاسمة في منافسات كرة القدم العربية والدولية و كانت الكفة الأرحح للاعبين أو للفريق الذي أستطاع أن يتحكم في انفعالاته النفسية داخل الملعب وكان على ثقة كبيرة بالنفس وقدرة كبيرة على التركيز و الاسترخاء و هذا لا يأتي إلا من خلال الإعداد النفسي المتكامل و المتواصل للاعب كرة القدم .

و قد لاحظ الباحث أن الكثير من المسؤولين و المدربين و اللاعبين يعتقدون أن السبب الرئيسي في انخفاض مستوى الأداء البدني و المهاري و الخططي يرجع إلى انخفاض مستوى البرامج التدريبية و جدية اللاعبين في تنفيذ هذه البرامج بينما قد ترجع المشكلة الحقيقية في عدم الاهتمام بتدريب و تطوير المهارات النفسية من جانب المدربين و اللاعبين أنفسهم و المتمثلة في مهارات الاسترخاء العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس ، التصور العقلي ، تنظيم الطاقة النفسية و تحديد الأهداف .

كما لاحظ الباحث أن معظم برامج التدريب و الدراسات قد تناولت تطوير الأداء المهاري و الخططي دونما وضع المهارات النفسية في الاعتبار ، و كذلك عدم احتواء برامج التدريب في مجال كرة القدم سواء على مستوى الناشئين أو الفريق الأول في الأندية و كذلك المنتخبات القومية باختلاف مراحلها السنية على تدريب المهارات النفسية .

ومن ذلك يرى الباحث إن تطوير الأداء المهاري و الخططي بدون استخدام التدريب العقلي من خلال تطوير بعض المهارات النفسية (الاسترخاء -التصور -تركيز الانتباه) في برامج إعداد اللاعبين على كافة المستويات فإن النتيجة تكون ليست بالدرجة المطلوبة ، حيث ارتأينا إلى طرح هذه الإشكالية :

➤ هل للمهارات النفسية دور في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري وما مدى إسهامها في الوصول إلى أفضل مستوى للأداء في كرة القدم؟

ويندرج ضمن هذا التساؤل العام التساؤلات الجزئية و هي كالأتي :

- ✓ هل للتدريب على المهارات النفسية دور في الرفع من مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم؟
- ✓ هل التدريب على المهارات النفسية يعمل على الرفع من مستوى هذه المهارات (الاسترخاء و التصور العقلي و تركيز الانتباه) لدى لاعبي كرة القدم؟
- ✓ ما هو مدى فاعلية التدريب العقلي في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم؟

2- الفرضية العامة :

➤ إن للمهارات النفسية دور في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري الوصول إلى أفضل مستوى للأداء في كرة القدم؟

2-1 الفرضيات الجزئية :

- ✓ برنامج تدريب المهارات النفسية له تأثير ايجابي على تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية للاعب كرة القدم .
- ✓ برنامج تدريب المهارات النفسية له تأثير ايجابي على تطوير القدرة على الاسترخاء و التصور العقلي وتركيز الانتباه.
- ✓ إن الإعداد النفسي له فعالية إيجابية في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم .

3-أهداف البحث:

يهدف البحث إلى :

- ✓ -وضع برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية (الاسترخاء -التصور العقلي -تركيز الانتباه) للارتقاء بالأداء المهاري في كرة القدم.
- ✓ -التعرف على تأثير برنامج تدريب المهارات النفسية على بعض المهارات النفسية (الاسترخاء -التصور - تركيز الانتباه) ومستوى أداء المهارات الأساسية للاعب كرك القدم.

4-أهمية البحث:

وترجع أهمية البحث إلى:

- ✓ -ندرة الدراسات التي تتناول العلاقة بين المهارات النفسية والأداء المهاري في مجال كرة القدم (القسم الشرقي لولاية تيسمسيلت) .
- ✓ -أهمية الجانب التطبيقي لبرنامج المهارات النفسية للارتقاء بالأداء المهاري للاعبين في كرة القدم.
- ✓ -إن هذه الدراسة تفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المهارات النفسية وعلاقتها بجوانب الأداءات المختلفة في كرة القدم (الأداء البدني -الأداء المهاري -الأداء الخططي)

5-مصطلحات البحث :

-المهارات النفسية PSYCHOLOGICAL SKILLS:

هي القدرة على استخدام صفة معرفية أو انفعالية بكفاءة و تساعد على انجاز سلوك معين .

-التعريف الإجرائي :

هي قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط المصاحبة لعمليات التعلم و التدريب و المنافسة و كذلك القدرة على الاسترخاء و التركيز و التصوير الجيد ووضع الأهداف بواقعية .

-التصور العقلي MENTAL IMAGERY :

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة ، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق الفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات و الأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور.¹

-التعريف الإجرائي:

هو الاستدعاء العقلي لخررة مر بها الفرد "بصرية -سمعية -حركية-انفعالية" في غياب المثير الأصلي المسئول عنها.

-الاسترخاء العضلي MUSCULAR REAXATION :

هو انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن و الاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية و العقلية و الانفعالية.²

-التعريف الإجرائي :

هو انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقرب من غياب النشاط العضلي و ذلك عن طريق استخدام أسلوب التفريق بين الانقباض و الانبساط العضلي و التركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى الدرجة المناسبة لتطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح.

-الاسترخاء العقلي MONTAL REFLAXATION :

يكون بعد الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي و من ثم التوتر العقلي ، ويرى البعض إمكانية أن يكون الاسترخاء العقلي قبل العضلي و أن الاختلاف هو اختلاف في الترتيب فقط.³

-التعريف الإجرائي :

هو درجة من الاسترخاء العميق الذي يعمل على خفض التوتر و التحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق .

-تركيز الانتباه CONCENTRATION :

يعتبر أحد المهارات العقلية الهامة للرياضيين ، وهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبني عليه العمليات الأخرى كالإدراك و التفكير و التذكر و التوقع و يتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور .⁴

-التعريف الإجرائي :

هو توجيه و حصر بؤرة الاهتمام على الرموز المناسبة في البيئة و المحافظة على تلك البؤرة أثناء التنافس الرياضي.

¹ -عبد الستار جبار الضمد ، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، الطبعة الأولى ، عمان ، 2000 ص 197

² - محمد العربي شعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ص 168

³ - عبد العزيز عبد المجيد محمد ، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2005

⁴ - محمود عبد الفتاح عنان ، سيكولوجية التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005

6- الدراسات السابقة و المشاهدة :

إن التطرق إلى الدراسات السابقة بالعرض هو عامل مساعد للباحث وهذا لمعرفة ما وفروه من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات، ولكي لا يكرر ما درسوا وينطلق من حيث توقفوا.

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والمشاهدة لموضوع دراستنا وجدنا أن من بين المواضيع التي اهتمت بدراسة كرة القدم المصغرة وتأثيرها على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم، والتي هي قريبة لموضوع دراستنا والتي نخدمه من قريب أو من بعيد وهذه المواضيع لخصناها كما يلي:

1- دراسة أسامة أمزيان :

كانت تحت عنوان : **أثر تنمية قدرة التصور العقلي على استيعاب الوثب العمودي عند رياضيي كرة اليد 15**

_____ **17** سنة ، عام : 2006

الهدف من الدراسة :

معرفة الفروق الفردية بين الرياضيين الذين يتدربون على التصور العقلي والذين لا يتدربون عليه ، وكذلك فحص علاقة تنمية القدرة على التصور العقلي وتخفيض عدد التكرارات في عملية التعلم للمهارات الحركية في كرة اليد.

المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج التجريبي في هذه الدراسة .

عينة البحث و كيفية اختيارها : حيث اشتملت عينة البحث على 30 لاعب وقد كانت أعمار اللاعبين مقسمة 10 لاعبين في عمر 15 سنة و 10 لاعبين في عمر 16 سنة و 10 لاعبين في عمر 17 سنة وقد قسم العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تم توزيع اللاعبين على المجموعتين بالتساوي حسب العمر.

أهم النتائج المتوصل إليها :

أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق جلية و معتبرة في اختبار الوثب العمودي لصالح الفوج التجريبي واستنتج الباحث على وجود دور فعال للتصور العقلي على اكتساب التقنية بشكل صحيح و إتقانها في كرة اليد.

6-2 دراسة قاسمي ياسين :

كانت تحت عنوان : **معرفة أثر تنمية التصور العقلي على التعلم السريع للمهارات الحركية في الجمباز .**

عام : 2005

الهدف من الدراسة :

معرفة الفروق الفردية بين الرياضيين الذين يتدربون على التصور العقلي و الذين لا يتدربون عليه ، وكذلك فحص علاقة تنمية القدرة على التصور العقلي وتخفيض عدد التكرارات في عملية التعلم للمهارات الحركية في الجمباز.

المنهج المتبع : استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي .

عينة البحث و كيفية اختيارها : اشتملت العينة التجريبية على 6 لاعبين 3 لاعبين أكابر و 3 لاعبين أصغر ، وكانت العينة الضابطة عددها 6 لاعبين 3 أكابر و 3 أصغر وقد قام بإجراء التكافؤ بين العيتين.

أهم النتائج المتوصل إليها :

توصل الباحث في هذه الدراسة إلى أن هناك فرق ذو دلالة إحصائية في مستوى الأداء الحركي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية ، و كذلك استنتج أن تأثير عامل التصور العقلي على تحسين الأداء الحركي يعتبر مكون أساسي و مكمل في العملية التعليمية و التدريبية بالإضافة إلى العوامل الأخرى (التحضير البدني ، المهاري الخططي و النفسي) ، كما استنتج أن عامل السن لا يعتبر عائق في تحسين قدرة الرياضي على التصور العقلي .

3-6دراسة عيد العزيز الوصافي :

كانت تحت عنوان : مدى تأثير المهارات النفسية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه " كوميتيه" قتال فعلي. عام : 2005
الهدف من الدراسة :

تحديد مدى تأثير المهارات النفسية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه " كوميتيه" قتال فعلي.

المنهج المتبع : استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي .

عينة البحث و كيفية اختيارها : استخدم الباحث تقنية الاستبيان و المقياس النفسي تكونت عينة البحث من 50 مدربا جزائريا و 20 مدربا عربيا في رياضة الكاراتيه و 20 لاعب كاراتيه.

أهم النتائج المتوصل إليها :

أسفرت نتائج الدراسة على أهمية تدريب المهارات النفسية لرياضي الكاراتيه ، واستنتج أن هناك نقص في معلومات المدربين عن المهارات النفسية و كيفية تدريبها.

4-6دراسة فاطمة بسيوني :

كانت تحت عنوان : فاعلية التدريب العقلي في تحسين أداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة في مراحل التعلم. عام : 2001
الهدف من الدراسة :

التعرف على فاعلية التدريب العقلي في تحسين أداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة في مراحل التعلم و كذلك فاعلية التدريب العقلي في تطوير المهارات العقلية و المرتبطة بالمهارات الهجومية لكرة السلة في مراحل التعلم.
المنهج المتبع : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي في هذه الدراسة .

عينة البحث و كيفية اختيارها : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا وتم تقسيمهم إلى 6 مجموعات ، وقد استخدمت الاختبارات البدنية و الاختبارات النفسية في هذه الدراسة.

أهم النتائج المتوصل إليها :

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن التدريب العقلي ذو فعالية في مراحل التعلم الحركي للناشئات ، وضرورة الجمع بين التدريب العقلي و التدريب البدني.

6-5 دراسة أحمد العقاد وممدوح سعد:

كانت تحت عنوان : تأثير برنامج التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية ومستوى أداء مهاراتي المروعة و المهاجمة في كرة القدم. عام : 2000
الهدف من الدراسة :

التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء — خفض التوتر والقلق — القدرة على التصور الحركي العقلي) ومستوى أداء مهاراتي المروعة و المهاجمة في كرة القدم. المنهج المتبع : استخدم الباحثان المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي لمجموعة واحدة (قياس قبلي و قياس بعدي). عينة البحث و كيفية اختيارها : اشتملت عينة البحث على عدد (32) ناشئ تحت 17 سنة وتم استبعاد 10 ناشئين من العينة الأصلية لاجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم وبذلك أصبحت العينة الفعلية (22) ناشئ.

أهم النتائج المتوصل إليها :

أسفرت النتائج على أن تدريبات الاسترخاء العضلي و التنفسي أدت إلى تنمية القدرة على الاسترخاء وخفض التوتر والقلق وكذلك أسفرت على أن تدريبات التصور الحركي العقلي للمهارة أدت إلى فهم و استيعاب وسرعة استحضاره الصورة الذهنية لها مع تسلسل تفاصيل حركتها ، و أيضا — برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين مستوى أدى إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

6-6 دراسة حسام الدين خليفة :

كانت تحت عنوان : أثر التدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري للإرسال من أسفل مواجهة والإرسال من أعلى مواجهة للامام و القدرة على الاسترخاء. عام : 2000
الهدف من الدراسة :

التعرف على أثر التدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري للإرسال من أسفل مواجهة و الإرسال من أعلى مواجهة للامام و القدرة على الاسترخاء.

المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث من خلال التصميم التجريبي مستخدما القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية و الثانية ضابطة .

عينة البحث و كيفية اختيارها : اشتملت العينة على عينة عمدية قوامها 52 طالب من طلاب لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم وبذلك أصبحت العينة الفعلية 42 طالب قسمهم إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة قوام كل مجموعة 21 طالب.

أهم النتائج المتوصل إليها :

أسفرت النتائج على أن برنامج التدريب العقلي المستخدم أثر تأثيرا إيجابيا في رفع مستوى الأداء المهاري لمهارة الإرسال من أعلى ومن وأسفل في كرة الطائرة لدى المجموعة التجريبية ، وأيضا وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمهارة الإرسال من أعلى ومن أسفل ولصالح المجموعة التجريبية ، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في القياس البعدي للقدرة على الاسترخاء ولصالح المجموعة التجريبية ، كما استنتج أيضا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التحسن لمستوى أداء مهارة الإرسال و القدرة على الاسترخاء.

6-7 دراسة عمر عبد الرزاق:

كانت تحت عنوان : التدريب البدني مع المشاهدة الفيديوية والتصور العقلي على الأداء الفني ودقة وسرعة الانجاز لمهارة الإرسال في التنس الأرضي . عام : 1999
الهدف من الدراسة :

التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني ،و التدريب البدني مع المشاهدة الفيديوية والتصور العقلي على الأداء الفني ودقة وسرعة الانجاز لمهارة الإرسال في التنس الأرضي ،
المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة البحث وكيفية اختيارها : تكونت عينة الدراسة من(45) طالبا جامعا قسموا إلى ثلاث مجاميع بالتساوي،المجموعة الضابطة طبق عليها المنهج التقليدي المتبع في دروس تعليم و تطوير الأداء بالتنس في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد ، أما المجموعة التجريبية الأولى فقد مارست المنهج التقليدي مضافا إليه مشاهدة الأفلام الفيديوية و طبقت المجموعة التجريبية الثانية المنهج التقليدي مضافا له المشاهدة الفيديوية مع التصور العقلي ، استخدم الباحث اختبار هواية لقياس دقة و سرعة انجاز مهارة الإرسال بالإضافة إلى اختبار تقييم الأداء الفني.

أهم النتائج المتوصل إليها :

أشارت أهم نتائج الدراسة بأن المجموعة التجريبية الثانية قد حققت تطورا واضحا في دقة انجاز الإرسال والأداء المهاري ، تلتها المجموعة التجريبية الأولى ثم الضابطة ، بشكل أفضل من المجموعتين التجريبيتين ، وقد خرج الباحث بتوصيات أهمها ضرورة استخدام برامج التدريب العقلي ووضعها في برامج تعليمية ، إذ تساهم تلك البرامج بشكل إيجابي في تعليم وإتقان الأداء المهاري للإرسال في التنس بالإضافة إلى تطوير دقة الإنجاز.

6-8 أسامة شعبان:

كانت تحت عنوان : التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو. عام : 1998

الهدف من الدراسة :

التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو.

المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج التجريبي في هذا البحث .

عينة البحث وكيفية اختيارها : اشتملت عينة البحث على 24 لاعب ، وقد استخدم الباحث القياسات القبليّة و البعدية بالإضافة إلى استمارة تقييم الأداء.

أهم النتائج المتوصل إليها :

النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة هي تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في القياسات البعدية لمستوى الأداء للمهارات الحركية قيد البحث ، كما تفوقت المجموعة التجريبية أيضا في القياسات البعدية لبعض المهارات العقلية (الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) مما يدل على فاعلية التدريب.

6-9 دراسة عزة خليل :

كانت تحت عنوان : أثر استخدام برنامج للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن . عام : 1995

الهدف من الدراسة :

التعرف على أثر استخدام برنامج للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على

البطن .

المنهج المتبع : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

عينة البحث وكيفية اختيارها : اشتملت العينة على 48 طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق.

أهم النتائج المتوصل إليها :

أسفرت على أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين القدرة على الاسترخاء و تطوير مستوى الأداء المهاري

في سباحة الزحف على البطن .

10-6 دراسة حامد الكومي :

كانت تحت عنوان : تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي على مستوى قدرة ناشئي كرة اليد على الاسترخاء . عام : 1993

الهدف من الدراسة :

التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي على مستوى قدرة ناشئي كرة اليد على الاسترخاء ، و كذلك التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى أداء الرمية الجزائية لناشئي كرة اليد .
المنهج المتبع : استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي .

عينة البحث وكيفية اختيارها : اشتملت العينة على 30 ناشئي من لاعبي كرة اليد تحت سن 17 سنة و قد تم اختيارهم بالطريقة العمدية من المنطقة الشرقية لكرة اليد ، و قد تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية عددهم 15 ناشئي و أخرى ضابطة و عددهم 15 ناشئي و تم إجراء التكافؤ بينهم ، حيث استخدم الباحث برنامج التدريب العقلي المقترح لمدة 8 أسابيع .

أهم النتائج المتوصل إليها :

أهمية الاسترخاء في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة كرة اليد ، و كذلك أهمية الدور الذي يلعبه التدريب العقلي في تحسين الأداء المهاري للناشئين في كرة اليد .

11-6 دراسة نبيل ندا :

كانت تحت عنوان : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء ركلة الجزاء لناشئي كرة القدم . عام : 1993

الهدف من الدراسة :

التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي على مستوى قدرة ناشئي كرة القدم على الاسترخاء و مستوى أداء الركلة الجزائية في كرة القدم .

المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة البحث وكيفية اختيارها: أجريت الدراسة على عينة قوامها 20 ناشئي ، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية و الأخرى ضابطة .

أهم النتائج المتوصل إليها :

التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري يؤثر في تحسين مستوى أداء المهارات الحركية البسيطة و المركبة في كرة القدم ، كما أن للاسترخاء دورا هاما في تحسين مستوى الأداء المهاري .

7-التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة :

من خلال الدراسات السابقة و التعقيب عليها التي ساعدت الباحث بدرجة كبيرة في بحثه، إذ أن الدراسات السابقة تعتبر العمود الفقري للباحث و المشرف رقم واحد لأداء الباحث ، ومن خلال اطلاع الباحث على هذه الدراسات و إلى ما توصلت إليه من نتائج و خرجت به من توصيات يرى الباحث إن دراسته هذه اتفقت مع العديد من الدراسات التي تناولت موضوع المهارات النفسية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) و أهمية استخدامه كوسيلة مساعدة في العملية التدريبية مما قد ينعكس ايجابيا على آلية اعداد اللاعبين الناشئين ، و يرى الباحث أن دراسته هذه اختلفت عن بقية الدراسات في أنها وفي حدود علم الباحث الدراسة الأولى في وطننا التي اجهت نحو معرفة تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم .

الباب الأول :

الجانب النظري

الفصل الأول :

الإعداد النفسي للاعبين

كرة القدم

1- مفهوم الإعداد النفسي:

لقد أصبح من المسلم به علميا بعد الدراسات المستفيضة في السلوك الإنساني في شتى مجالات الحياة ، أن أي أداء حركي يصدر عن أعضاء جسم الإنسان منفردة أو مجتمعة ليس نتيجة لعمل بدني فقط، ولكن أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية و الانفعالية التي لا نلاحظها بطريقة مباشرة ولكن نستطيع أن نلاحظها عن طريق طبيعة وأهداف هذه الحركات البدنية الصادرة ، فلاعب كرة القدم عندما يصوب الكرة نحو الهدف أو يمررها لزميله أو يحاور بها فإن هذا الأداء الحركي الرياضي لا يصدر عن أعضاء جسمه فقط ولكنه يصدر بعد عملية تفكير قرر على أثرها هذا النوع من الأداء وهذا التفكير سبقه انتباه وإحساس وإدراك لطبيعة الموقف وسبقه أيضا تذكر للخبرات السابقة المرتبطة به ، فإذا اقتصرنا إجراءات الإعداد الرياضي للاعب كرة القدم على تنمية قدراته المهارية و الخططية البدنية فقط فإنها بذلك تكون قد تعاملت مع تنظيمه البدني وجزء من تنظيمه المعرفي وتجاهلت جزء هام من التنظيم المعرفي كما تجاهلت أيضا التنظيم الانفعالي للاعب كاملا برغم من الأداء الحركي الرياضي لا يصدر إلا من خلال تفاعل النظم الثلاثة الفرعية للشخصية الرياضية (البدني - العقلي - الانفعالي) ، وبالرغم من أن التدريب و المنافسات الرياضية التي يشترك فيها اللاعب هي مجال طبيعي لنمو وتطور دوافعه ومهاراته العقلية وسماته الانفعالية المساهمة في ممارسته الرياضية ، إلا أن المخطط الواعي لبرامج إعداد الرياضيين هو الذي يضع الإعداد النفسي موضع التقدير و الاهتمام و من ثم يكلف الأخصائي النفسي الرياضي بتحديد البرامج و الإجراءات العلمية التربوية الواجب تنفيذها خلال فترات الإعداد للرياضي لتنمية دوافعها الرياضية وتطوير مهاراته العقلية وسماته الانفعالية المطلوبة للممارسة الرياضية عامة ولنوع النشاط الممارس وذلك بدلا من ترك الصدفة والمواقف العارضة أثناء التدريب و المنافسات لتنميتها وتطويرها.¹

حسب مفتي حماد الإعداد النفسي هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد إيجابيا كلا من الأداء البدني و المهاري والخططي للاعب والفريق والوصول به إلى قمة المستويات.²

وعرف محمد بسيوني وفاضل الإعداد النفسي للمباريات في كرة القدم على أنه "عملية نفسية مركبة يدخل فيها الإدراك المعرفي والجوانب الإدارية والانفعالية والحالة الدافعية التي تهدف في مجموعها إلى إبراز شخصية اللاعبين

¹ - أحمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات ، دار الفكر العربي القاهرة. 2006 ص 185

² - مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة . 2001 ص 235

كأفراد وكفرق، وتتضح مظاهر هذه العملية في الثقة بالنفس والسعي للتنافس لتحقيق الهدف من المباراة، والثبات الانفعالي والقدرة على توجيه السلوك خلال مراحل الصراع التنافسي في المباراة".¹

ويمكن تلخيص عمليات الإعداد النفسي في البحث عن الأسباب التي تؤثر في سلوك اللاعب ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطويع وتعديل السلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء سواء كان على مستوى قصير المدى أو طويل المدى.

والإعداد النفسي عملية مكتملة ولا تنفصل عن الإعداد المتكامل للاعب والتي تضم إلى جنب كلا من الإعداد البدني و المهاري والخططي والمعرفي والخلقي ، كما أنه من الضرورة التخطيط لها على المدى الطويل والقصير.²

1-2- أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

حسب محمد بسيوني و فاضل إن أهمية الإعداد النفسي تتمثل في ما يلي:

*المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول لأعلى مستوى من المهارات التكنيكية والتكتيكية لكرة القدم.

*تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا ، والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية في الظروف الصعبة أثناء المباريات والتدريب.

*تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية في أثناء التدريب و المباريات.

*تحسين القدرة على تنظيم الحلة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

*المساعدة في الإعداد المعرفي الكامل.بمتطلبات المباراة في كرة القدم .

*تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق.³

و يعتبر مفتي حماد أن أهمية الإعداد النفسي تتمثل فيما يلي:

¹ محمد بسيوني و باسم فاضل ، الإعداد النفسي للاعب كرة القدم ، دار المعرفة ، القاهرة ، 1994 .

² - مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001

³ -محمد بسيوني و فاضل، مرجع سابق . ص 206

*إن الحالة النفسية للاعب قد تكون إيجابية فتعزز الأداء، وقد تكون سلبية فتعوقه، لذا فالإعداد النفسي المبني على الأسس والمبادئ العلمية يسهم بطريقة مباشرة في أن يخرج اللاعب أفضل مستوى بدني و مهاري و حططي.

*إن الإعداد النفسي يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها.

*إن الإعداد النفسي يقلل من الجهد و الوقت المبذولين في التدريب، وأيضا يقلل من احتمال هبوط مستوى الأداء.

*إن الإعداد النفسي يشكل ركنا أساسيا في إعداد اللاعب مثله مثل الإعداد البدني و المهاري و الحططي، بل إن له الدور الفيصل في خروجه بصورة تعكس كفاءة التخطيط والتنفيذ.¹

ويضيف عبد الفتاح و شعلان أن الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني... خاصة بالنسبة للإصابات التي تستغرق وقتا طويلا لعودة اللاعب مرة أخرى لمزاولة النشاط، فبعض اللاعبين لا يتمتعون بصفات إرادية تجعلهم مؤهلين نفسيا لتقبل العلاج و التدريب و الالتزام بالبرنامج الموضوع وذلك ليأسهم الشديد وإحساسهم بعدم العودة لممارسة النشاط مرة أخرى... الأمر الذي يبرز أهمية الإعداد النفسي.²

1-3 الأسس النفسية للإعداد التكنيكي في كرة القدم:

يعرف الإعداد التكنيكي (المهاري) في كرة القدم بأنه "عملية اكتساب وتطوير الخبرات الحركية الموجهة نحو تحسين مستوى الأداء أثناء الساعة التدريبية والمباريات".

وبهذا الشكل فإن الخبرات الحركية المكتسبة هي جوهر الإعداد، وهذه الخبرات لا تكتسب بطريقة عشوائية، وإنما تخضع لقواعد وقوانين تنظمها وتعمل على إتقانها بشكل يسمح بأدائها بطريقة أوتوماتيكية تؤدي إلى الاقتصاد في الجهد والوقت. والمهارات المكتسبة في كرة القدم عديدة ومتنوعة تجمع بين البسيط والمعقد وتسمى في مجموعها (التكنيك) أو الفنيات الخاصة بلعبة كرة القدم.

حيث يؤكد قاسم لزام صبر وآخرون أن للتكنيك الرياضي شروط نفسية تتعلق باكتساب المهارات الرياضية وهي :

-الصفات النفسية كالإرادة، التصميم، الشجاعة، الثقة بالنفس.

¹- مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 235

7- أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلان ، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1998 . ص 337

8- قاسم لزام صبر و يوسف لزام كماش و صالح سعد بشير أبو حبيب ، أسس التعلم و التعليم وتطبيقاته في كرة لقدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، 2005

-الدوافع الخاصة بالتعلم والتي تحدد سرعة ونوعية عملية التعلم الحركي.

-الاستعداد والتحضير النفسي.

-الخلق والإبداع عند التعرض لمواقف جديدة.

-تركيز والانتباه.¹

ويشير محمد بسيوني وفاضل وبناء على نتائج الدراسات التي أظهرت أن التعلم الحركي للمهارات المكتسبة في كرة القدم يتم من خلال ثلاث ميكانيزمات أساسية:

1- آلية الاستقبال: ويطلق عليها اسم الوارد (input) ومن خلالها تنتقل المعلومات من المثيرات الداخلية حيث الأربطة والعضلات والمفاصل والأجهزة الحوية، وكذلك جهاز التوازن والمثيرات الخارجية القادمة بواسطة الأعصاب الحسية التي تعمل كأجهزة التقاط مثل "العين، الأذن، اللمس" إلى المثيرات التي تحيط بعملية الأداء مثل اللعب وطبيعته " الكرة ووزنها، الخصوم و الزملاء والحالة الجوية".

2- آلية الاستجابة: ويطلق عليها اسم الصادر (out put)، وتتمثل في عمل العضلات الهيكلية بأنواعها المختلفة (الحركية، المثبتة، المساعدة)، وكذلك إفرازات الغدد.

3- آلية التوصيل: وهي التي تربط بين آلية الاستقبال وآلية الاستجابة وتمر عبر خلايا عصبية من الجهاز العصبي الطرفي إلى الجهاز المركزي، ومن الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات والغدد، وتعتمد سرعة التوصيل على مقدار الإثارة للخلية العصبية، وفقا لقطر الخلية العصبية نفسها وعوامل بدنية أخرى، وتتراوح سرعة التوصيل ما بين (2-200 ميل في الساعة).²

1-4 مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم:

أشار محمد بسيوني وفاضل إلى أن مكونات عملية الإعداد النفسي هي :

أولا: العمليات العقلية العليا :

(الإحساس، الإدراك، التصور، التخيل، التذكر، التفكير، الانتباه) والتي تضمن سرعة اكتساب المهارات والخطط ودقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباريات وتحت ظروف التحميل العالي في أثناء التدريب، و العمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الإنجاز الرياضي وذلك عن طريق:

²- محمد بسيوني و فاضل ، مرجع سابق ،ص 18

- التنمية الجيدة لعمليات الإدراك الحسي/ العضلي/ الحركي الذي يسمح بوجود تحكم في مختلف المتغيرات الداخلية في حركة، مثل الشعور بالزمن والتوقيت السليم والإيقاع المنسجم والإحساس بالمسافة والقدرة على توجيه حركة الجسم في الفراغ.

- القدرة على تركيز الانتباه وتوزيعه وتحويله بشدة متغيرة تحت مختلف الظروف المحيطة بالحركة والداخلية فيها من حيث الزمنية الصغيرة.

- القدرة على التصور الجيد للحركة وتشكيلاتها المركبة والمختلفة.

- القدرة على التذكر السريع للعناصر الدقيقة المكونة للحركة، و المواقف التكتيكية الناجحة.

- زيادة كفاءة التوازن بين عمليات الكف والإثارة في الجهاز العصبي وعمليات الربط الحسي الحركي والانتباه في مواقف محددة.

- سرعة عمليات التفكير والإدراك، وعلى الخصوص في المواقف التي تتطلب سرعة التعزيز لتنفيذ الواجبات الخطئية عند التحليل الخاطف لسير العمليات الواردة من قبل المنافس.

ثانيا: الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب :

هذه الصفات التي يجب أن تتميز بالثبات والصدق أثناء المباريات والتدريب على أحمال مختلفة الحجم والشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرجة وشخصية اللاعب وتحدد إطارها من حيث:

-القدرة على التنافس والسعي إليه

-صلابة الشخصية

-القدرات العصبية "الاستعداد للاستثارة"

-السمات الإدارية

-المظاهر الانفعالية

-الحالة المزاجية .¹

¹ - محمد بسيوني و فاضل ، مرجع سابق ،ص 18

ثالثا: الحالة النفسية :

وهي تعبير أكثر الأشكال النفسية تعبيرا واهتزازا، وهي عملية نفسية مركبة من(الانفعال، الانتباه، التفكير) وهي تتصف بمستوى محدد من الفعلية والشدة.

وطبيعة ومستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة وبعدها، وترتبط بتحسينه أو تدهوره و يترتب على وجود هذه الحالة ومستواها كيفية توجيه الفرد وتنظيمه لحالته النفسية، ويتوقف عليها أيضا، النجاح أو الفشل في المباريات.¹

1-5 مبادئ بناء الإعداد النفسي في كرة القدم:

يعتبر الإعداد النفسي في كرة القدم من حيث المبدأ عملية تربوية بالدرجة الأولى، وبناء على ذلك فإن نجاحه يتوقف على تطبيق عدد من المبادئ التربوية العامة والتي يعتمد عليها المدرب في تخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية الخاصة بعملية الإعداد النفسي وقد أجملها محمد بسيوني وفاضل في أربعة مبادئ هي:

المبدأ الأول: المعرفة عن وعي:

يحدد هذا المبدأ معنى وضرورة الصفات النفسية اللازمة للنجاح في المباريات، والتعرف على المعلومات النفسية المرتبة بكيفية التحليل الذاتي، وأهمية التغلب على الصعوبات والموانع لتحسين وتنمية الأداء، وهنا يعمل المدرب مع اللاعبين على التشخيص النفسي لكرة القدم ومتطلباتها والخصائص النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب وأهمية تعديلها بما يتناسب مع مخطط الإعداد النفسي بوسائله وطرقه، على أن يؤخذ بعين الاعتبار التعامل مع الحالات الفردية التي تحتاج إلى عناية خاصة.

المبدأ الثاني: الفعالية:

يجيب هذا المبدأ عن سؤال محدد وهو ماذا نريد من اللاعبين؟ وأيضا إدراك اللاعبين لما هو مطلوب منهم من حيث تحسين صفتهم وخصائصهم النفسية وكذلك الرفع من حالتهم النفسية، ولذلك كان لابد من الربط بين الفعالية والدوافع الإيجابية العامة والخاصة وكذلك الاهتمامات الثابتة بمشاكل الإعداد عامة والإعداد النفسي خاصة، وأهمية هذا المبدأ تكمن في كيفية تعرف اللاعبين على أنفسهم وقدراتهم والتحكم فيها.

¹- محمد بسيوني و فاضل ،ص 204-206 ، مرجع سابق .

المبدأ الثالث: الشمول:

كما هو معروف أن الإعداد النفسي للاعب كرة القدم يتضمن كل الظواهر النفسية التي يتوقف عليها تقدم وتنمية الأداء، والإعداد النفسي يدخل في إطار الإعداد العام للاعب وليس منفصلاً عن الإعداد التكتيكي والتكتيكي والبدني للاعبين.

المبدأ الرابع: التدرج والتكرار:

إن الإعداد النفسي للاعبين لا يمكن أن يعطي ثماره إلا إذا استخدمت الطرق التربوية التي تعتمد على التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط المركب ومن المعلوم إلى المجهول، وأن الأداء واستيعابه يعتمد على التعزيز المستمر عن طريق التكرار الواعي وليس الآلي.¹

1-6 العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي:

إن فائدة الإعداد أو التدريب النفسي لا تكتمل إلا من خلال الالتزام بالعوامل التي تعمل على تحقيق أهداف هذا الإعداد وطبيعة الحال فهذه العوامل المؤثرة لا بد أن تعمل على التأثير على نفسية اللاعب وبما أن الإعداد النفسي هو عملية نفسية مركبة وتشترك في هذه العملية عبارات الإيحاء النفسي الذاتي التي يكررها ويردها اللاعب مع نفسه والتي تعمل على إحداث حالة من الطمأنينة أو حالة من التنبيه والإثارة لديه.

ويتحقق ذلك بواسطة جملة من العوامل والتي أشار إليها عزت كاشف وهي ما يلي:

- 1- اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده في فاعلية وجدوى تلك الأساليب أو التدريبات النفسية الذاتية.
- 2- العلاقة الروحية المتبادلة بين اللاعب والأخصائي النفسي.
- 3- عمر الممارس (ناضج أم ناشئ) وجنسه (ذكر أم أنثى).
- 4- درجة الممارسة المنتظمة للتدريبات النفسية الذاتية .
- 5- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات النفسية ، إذ تعطي هذه التدريبات أفضل النتائج إذا ما تم ممارستها قبل النوم أو عقب الاستيقاظ، وقبل التدريب والمنافسة أو بعدها.

¹ - محمد بسيوني و باسم فاضل ، الإعداد النفسي للاعب كرة القدم ، دار المعرفة ، القاهرة ، 1994 ، ص 209-211 .

6-أفضلية أن يكون الأخصائي النفسي يمارس الرياضة، كما يفضل أن يكون ممارسا لنفس نوع اللعبة التي يتولى الإعداد النفسي للاعبها، وحينئذ يكون قادر على متابعة الظروف المختلفة بشدة الحمل وما سيتبعه من كيفية مواجهة التعب بشكل إرادي ومعنوي، وعموما فإن الأخصائي النفسي الذي تتوفر له خبرة متميزة في المجال الرياضي يكون جديرا باحترام وثقة اللاعبين الذين يعمل معهم.

7-إجراء التدريبات النفسية الهادفة لتحقيق الاسترخاء والتهدئة في حجرة معتمة الضوء نسبيا وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة(22-25) درجة مئوية.

8-اتخاذ اللاعب وضعا مناسباً لأداء تلك التدريبات، بحيث يتحقق الاسترخاء لعضلات الظهر والرقبة وأفضل الأوضاع تنحصر إما في الرقود على الظهر أو في الجلوس على مقعد مريح، ويهمننا هنا أن نشير إلى إعطاءنا أهمية للوضع الذي تؤدي منه التدريبات النفسية يكون بصفة خاصة عند بداية التعلم والتدريب لطرق الإعداد النفسي الذاتي، وعقب ذلك يمكن للاعب وعند إتقانه لها يؤديها من أي وضع مثل (الجلوس- الوقوف- المشي- أثناء الأداء).

9-زيادة تكرار أو أداء التدريبات النفسية الإيجابية عن معدل مرتين في اليوم، لا يترتب عليه إحداث أي ضرر على اللاعب، فتكرار الكلمات أو العبارات كمؤثرات نفسية يحدث سرعة لإتقان هذه التدريبات النفسية.¹

1-7 المتطلبات النفسية في كرة القدم:

تأتي العملية النفسية في المقام الأول بالنسبة للألعاب الجماعية، حيث تشترك هذه العمليات باستمرار دون توقف في إنجازها خلال مواقف في إنجاز الواجبات الحركية والخطوية المطلوب إنجازها خلال مواقف اللعبة السريعة والمتغيرة، فحسب عماد الدين أبو زيد أن أهم العمليات الجماعية النفسية في الألعاب الجماعية هي:

-الانتباه بمظاهره المختلفة (التركيز- الشدة- الثبات- التوزيع- التحويل- الحجم) وفقا لنوع اللعبة الرياضية.

-الإدراك الحسي- حركي لمتغيرات القوة، المسافة، الزمن.

-التفكير الخططي السريع، وذلك لضرورة إدراك المواقف التي تنشأ في الفترات الزمنية القصيرة أثناء اللعب.

-سرعة اتخاذ القرار، والقدرة على إدراك المواقف السريعة، واتخاذ القرارات بشأنها، فضلا عن تنفيذ تلك القرارات

أثناء سير الصراع التنافسي.

¹- عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998 ص 25

-الثبات الانفعالي.

-العمليات النفس-حركية، كسرعة رد الفعل الحركي البسيط والمركب، ودقة الاستجابة على المثيرات الحركية.

-نشاط العمليات العصبية، نظرا للدور الهام الذي تلعبه في التأثير على إمكانية سرعة التغير من واجب مهاري إلى واجب مهاري آخر.¹

1-8 تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم:

التخطيط للإعداد النفسي لا يفصل عن التخطيط لباقي الجوانب وإنما يرتبط بها ارتباطا وثيقا كما ذكرنا سابقا والمنهج العلمي في التخطيط يسمح بالتخلص من العفوية والارتجال في تنمية الظواهر النفسية المختلفة من حيث تقسيم الوقت حسب الوسائل المتاحة التي سوف تستخدم في عملية الإعداد في بداية الموسم التدريبي أو المباريات وللوصول إلى نتائج موضوعية عند التخطيط فانه من اللازم تطبيق تقسيمات كمية موضوعية لحساب مقدار التقدم والنمو في السمات والعمليات النفسية .

ويقول محمد بسيوني وفاضل أن أنواع الخطط التي يندرج فيها الإعداد النفسي تنقسم إلى خطط يومية قصيرة المدى نصف سنوية ، سنوية ، ثم خطط طويلة المدى.

و التخطيط للإعداد النفسي في هذا الإطار لا يسمح بتحديد الواجبات فقط للإعداد النفسي العام وإنما يمكن أن يدخل في إطار الإعداد النفسي للمباريات وفق الدورة كبيرة كانت أم صغيرة.²

كما يضيف عزت كاشف أن الإعداد النفسي و الإرادي للرياضيين يعتمد على الأخذ بعين الاعتبار المؤثرات النفسية الهادفة لإبراز أفضل قدرات اللاعبين، ويشمل هذا النوع من الإعداد على عدة خطوات تتميز هذه الخطوات بالتغير والتنوع، فهي ليست ثابتة وإنما تبنى على أساس التصور الدقيق لخصائص اللاعب ودرجة استعداد النفسي، والخطوات كما يلي:

1- دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب .

2- تعليم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة والمطمئنة .

¹- عماد الدين عباس أبو زيد ، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات - تطبيقات ، ط 1 ، منشأة المعارف ،

²- محمد بسيوني و فاضل ، مرجع سابق ، ص 211

- 3- تعليم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة .
- 4- الإعداد النفسي للاعب والمتزامن مع التدريب الرياضي بهدف الإتقان المهاري السريع .
- 5- الإعداد النفسي للاعب في الفترة التحضيرية قبل المسابقات .
- 6- الإعداد النفسي للاعب والهادف لتنمية الثقة بالنفس والإصرار على تحقيق الهدف .
- 7- الإعداد النفسي للاعب قبل المسابقة، بقصد التعبئة أو قبل التجهيز لمواقف جديدة .
- 8- الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته في التغلب على بعض المواقف السلبية .
- 9- الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته على الاسترخاء والهدوء عقب المسابقات .
- 10- الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته على تنمية وتطوير صفاته الشخصية.¹

1-9 تعريف تدريب المهارات النفسية (التدريب العقلي):

مر مسمى التدريب العقلي بمراحل متعددة حيث أطلق عليه في البداية الاسترجاع الرمزي، وكان أول من استخدم هذا المصطلح سكاكيت (Scakett)، وتعديل بعد ذلك بواسطة موريسيت (Morriset) إلى التدريب المطلق، ثم إلى التدريب التصوري عن طريق بيرري (perry) ثم استمر إلى أن عدله إجسترون (egstron) إلى التصور العقلي، ثم تغير إلى الاسترجاع المغلق بواسطة كوربن (corbin) وشاع استخدام الممارسة العقلية وأخيرا تحول إلى التدريب العقلي (mentel training) .

واستخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني ، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة، والتدريب المنظم للمهارات العقلية ، و الاتجاهات و الإستراتيجيات التي تبني على أساس الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية.

ونستعرض أهم التعريفات في هذا المجال :

روشال (Roshall) : إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم و تركيز الانتباه

1-عزت كاشف ، مرجع سابق ، ص28-33

مورقان(morgan):إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغير السلوك وتعزيز التعلم .

سنجر(Singer) : تكرار المهام المتضمنة للمحتوى الخاص بتعليمها دون رؤيتها حركيا .

هارا(harre):جزء مكمل من التدريب الرياضي .

فيدلي(vedlli):استرجاع الصور عن الأداء السابق وهو نتيجة استرجاع أو إعادة مفاتيح اللعب.

أونشتال(unestable): تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات و المهارات العقلية، يتضمن بعدين أساسيين، الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة.

وهذه التعريفات أخذت اتجاهات متعددة فرضتها المراحل التي مر بها التدريب العقلي، والبعض ركز على أنه إحدى وسائل التدريب أو جزء مكمل له، و الآخر تناول المهارة الحركية و محتواها، و الآخر ركز على العملية التعليمية وتغيير رؤية الحركة أثناء الاسترجاع العقلي، و التعريف الأخير يجمع بين الإعداد للمنافسات والتتابع والانتظام في التدريب على المهارات العقلية وينظر إلى بعد هام وهو ربط التدريب العقلي بالصحة العامة وتطوير الإنسان بشكل عام.(1)

1-10 أهمية تدريب المهارات النفسية:

يقول مصطفى باهي و جاد أن للمهارات النفسية دور هام في تحقيق الانجازات الرياضية، حيث أن تنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وإن التدريب على المهارات العقلية لا يحل محل التدريب على المهارات البدنية أو التقنية أو التكتيكية إنما يعززها و يؤكد على أن ما تم إنجازه خلال هذه الأشكال من التدريب سيظهر عمليا على الأداء التنافسي .²

¹- محمد العربي شمعون ، ط2 ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2001 ، ص 30-31

²- مصطفى باهي و سمير جاد ، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، ط1 ، الدار العالمية للنشر و التوزيع ، القاهرة .2004ص67

ومن الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية، والضغط العصبي، ووضع أهداف واقعية، وتركيز الانتباه فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة.¹

وتدريب المهارات النفسية (العقلية) للاعبين الرياضيين ليس وصفة سحرية أو " روشنة " طبية أو برنامجا علاجيا سريعا، ولكنه برنامج تربوي وتعليمي منظم ومقنن ويهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب وإتقان المهارات النفسية (العقلية) التي تثبت فائدتها وفعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والاستمتاع بالرياضة.²

كما يتفق في ذلك أسامة راتب على أن تدريب المهارات النفسية برنامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع.³

وحسب محمد شمعون أنه تعدد المهارات النفسية لتشمل مهارات التصور *imagery skills* والاسترخاء *relaxation* وتركيز الانتباه *attention skills*، التحكم في الطاقة النفسية *psych energy* *management* مهارات وضع الأهداف *goal setting skills*، التحكم في الضغط العصبي *management* وتجدر الإشارة على أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية مع الناشئين من خلال برامج طويلة المدى.⁴

للمهارة العقلية أهمية في أداء المهارات الرياضية، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاطه الرياضي فإذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذا ناجحا مرة فهذا يعني أنه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول، ولكنه قد لا يفعل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التأزر والتوافق الجسمي والعضلي ولا يعززه.⁵

¹- محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة . 1999 ص 166

²- محمد حسن علاوى ، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة . 2002 ص 193

³- أسامة كامل راتب ، النشاط البدني و الاسترخاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة . 2004 ص 95

⁴- محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة . 1996 ص 166

⁵- مصطفى باهي و سمير جاد ، مرجع سابق ، ص 60-61

وحسب محمد علاوي أن اللاعبين الرياضيين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخططية، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية.¹

ويشير يحيى الحاوي عن روبرت ropert أن لاعبي المستويات الرياضية العالية يتم تدريبهم التدريب العقلي المناسب، حيث أن التدريب العقلي يمكن الجهاز العصبي من تسجيل الأنماط الحركية و الحسية و يساعدها على التركيز وإعادة تنظيم صور الأداء الحركي الأمثل.²

وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام، وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية، ويؤدي دورا مهما في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات، وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسة في المنهاج المدرسي في كل من السويد وأستراليا وأحتل خمس عشرة دقيقة من درس التربية الرياضية.³

كما يقول عصام بدوي أن التدريب العقلي يمثل للاعب الجزء الرئيسي لعملية الدخول باللاعب إلى مرحلة المنافسات، ويتضمن تصور الحركة، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف، والتدريب العقلي مهم بالنسبة للاعب ووسيلة هامة للشعور بالثقة بالنفس، والتركيز في الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل أداء جيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء، مما يسبب في زيادة القلق والتوتر الزائد الذي يقلل فرص النجاح للأداء الصحيح، لذا فإن أهمية تتحدد في النقاط التالية:

- رؤية عناصر النجاح
- زيادة التحفيز
- إتقان المهارات الحركية
- التألف

¹ - محمد حسن علاوي ، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة . 2002 ص 198

² - يحيى السيد إسماعيل الحاوي ، الموهبة الرياضية و الإبداع الحركي ، المركز العربي للنشر ، القاهرة . 2004 ص 147

³ - محمد شمعون ، مرجع سابق ، ص 31

• التركيز.¹

وحسب محمد شعون وإسماعيل أن التدريب العقلي عامل هام في اكتساب وتطوير المهارات الحركية، أو في مراحل التعلم الحركي المختلفة حيث أنه عند التصور العقلي لمهارة يحدث استشارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استشارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية.

وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه بعد الوصول إلى درجة من التمكن ، يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ وإتاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية أي ليس فقط التصور العقلي لما حدث ، ولكن يمكن أي موقف في منافسة قادمة، وهذا يساهم في الاستعداد للاستجابة للمواقف في المستقبل ، ونجد أن العديد من اللاعبين على الرغم من امتلاكهم القدرات البدنية و المهارية إلا أنهم لا يقتربون من مستوى هذه القدرات عند المشاركة في المنافسات وذلك نتيجة الافتقار إلى هذه المهارات العقلية، وكذلك الصلابة العقلية اللازمة في المنافسات الرياضية ، ويصل بعض الآخر من اللاعبين إلى تحقيق أقرب ما يمكن من مستوى قدراتهم بفضل استخدام المهارات العقلية بفاعلية.²

وعن محمد علاوي أن العديد من الباحثين في علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي أشاروا إلى أن نجاح أو فشل اللاعب الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية (كالمهارات الحركية، والقدرات الخططية ، والصفات البدنية كالقدرة العضلية والسرعة ، التحمل ، المرونة و الرشاقة) و ما بين المهارات النفسية (كالقدرة على الاسترخاء و تركيز الانتباه و التصور العقلي وغيرها من المهارات النفسية) هذا من ناحية ، و من ناحية أخرى يلاحظ أن بعض اللاعبين يظهرون مستويات عالية في منافسة رياضية و في المنافسة الرياضية التالية مباشرة قد يظهرون بمستويات أقل كثيرا من مستوياتهم السابقة فكيف يحدث ذلك إذا علمنا أن مستوياتهم المهارية و البدنية لا يمكن أن تتأثر في هذه الفترة الوجيزة ؟ ولكن الذي يمكن أن يتأثر بصورة واضحة هي الحالة النفسية للاعب الرياضي والتي تحتاج إلى الرعاية النفسية عن طريق التدريب على المهارات النفسية.³

¹- عصام بدوي ، الرياضة دواء لكل داء ، دار الفكر العربي ، القاهرة . 1998 ص 146

²- محمد العربي شعون وماجدة إسماعيل ، اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . 2001 ص 79-80

³- محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص 201

11-1 أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية :

كما عرفنا فإن للمهارات أهمية واضحة بالنسبة للرياضي، فلماذا يغفل المدرب الرياضي تعليمه واكتسابه هذه المهارات النفسية والتدريب عليها ؟

يشير محمد علاوي أن العديد من الباحثين (واينبرج ، جولد) و دورثي هاريس وانشل ، أشاروا إلى أهم الأسباب التي قد يعزي إليها عدم الاهتمام أو إهمال تدريب اللاعبين على المهارات النفسية والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

1-11-1 نقص المعارف والمعلومات :

هناك العديد من المدربين الرياضيين الذين لا يعرفون طرق تعليم و اكتساب وتدريب المهارات النفسية للاعبين الرياضيين ، فعلى سبيل المثال قد يوجه المدرب اللاعب الرياضي بقوله: " حاول أن تركز " أو " حاول أن يكون جسمك مسترخيا " أو " حاول أن يكون لديك ثقة في نفسك " أو " لا تخف و لا تنفعل و حاول أن تضبط أعصابك " و غير ذلك من مختلف التوجيهات اللفظية التي غالبا ما يرددها المدربون للاعبين.

ولكن هل تم تعليم أو تدريب اللاعب الرياضي كيف يمكنه التركيز، أو كيف يستطيع الاسترخاء أو كيف تكون لديه ثقة في نفسه، أو كيف يستطيع أن يبعد شبح القلق والتوتر عن تفكيره ؟.

وقد يمكن عدم قيام المدربين الرياضيين بتعليم وتدريب اللاعبين للمهارات النفسية في افتقارهم للمعلومات والمعارف المرتبطة بطرق ووسائل اكتساب هذه المهارات والتدريب عليها أو عدم اقتناعهم بالتعاون مع الأخصائي النفسي التربوي الرياضي لتدريب اللاعبين على هذه المهارات النفسية لسبب لآخر.

1-11-2 الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية :

هناك اعتقاد لدى بعض المدربين الرياضيين يتلخص في أنه لا يوجد المزيد من الوقت لدى اللاعب الرياضي للتدريب على المهارات النفسية لانشغاله الدائم في التدريب على القدرات البدنية و المهارات الحركية والقدرات الخطئية، كما يعتقد أن إنفاق المزيد من الوقت للتدريب على المهارات النفسية قد يلقي بالمزيد من الأعباء على اللاعب الرياضي.

1-11-3 النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب :

قد يعتقد بعض المدربين الرياضيين أن بعض المهارات النفسية كمهارة التركيز و الانتباه أو ضبط الذات أو القدرة على الاسترخاء قد يصعب على اللاعب الرياضي فعلها و اكتسابها نظرا لأنها فطرية لدى اللاعب كنتيجة للعوامل الوراثية.

و الخطأ في مثل هذه النظرة يكمن في أن اللاعب لديه استعدادات بدنية و نفسية و لكنها في حاجة إلى التنمية و التطوير فالمهارات النفسية مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية يمكن تعلمها و اكتسابها و التدريب عليها.¹

1-11-4 بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية :

هناك بعض المفاهيم الخاطئة لدى البعض بالنسبة لاستخدام الطرق والوسائل المختلفة لتدريب اللاعبين الرياضيين على المهارات النفسية(العقلية) وهذه المفاهيم الخاطئة لا تستند على أسس علمية أو تجريبية ، ومن هذه المفاهيم الخاطئة مايلي:

1-11-4-1 تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات :

هناك اعتقاد لدى البعض بأن التدريب على المهارات النفسية للرياضيين يصلح فقط للاعبين الذين يعانون من بعض المشكلات النفسية الحادة. وهذا الاعتقاد خاطئ لأن تدريب المهارات النفسية هو الأساس للاعبين الرياضيين الأسوياء الذين لا يعانون من مشكلات نفسية حادة، وذلك بهدف إظهار أقصى قدرات نفسية لمحاولة الوصول إلى أقصى درجات السواء النفسي.

1-11-4-2 تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين :

إن تدريب المهارات النفسية ليس مقصورا فقط على اللاعبين المتفوقين أو لاعبي المستويات الرياضية العالية، ولكنه يصلح لجميع اللاعبين سواء كانوا لاعبين ناشئين أو متقدمين، كما ينبغي البدء بممارسة التدريب على المهارات النفسية في بداية انخراط الناشئ في سلك التدريب الرياضي جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الحركية.

¹ - محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص202

1-11-4-3 تدريب المهارات النفسية مفعوله سريع :

قد يظن البعض أن تدريب المهارات النفسية كالتدريب على الاسترخاء أو التصور أو تركيز الانتباه يحتاج إلى فترة تدريبية واحدة أو على الأكثر عدة فترات قليلة حتى يمكن للاعب اكتساب وإتقان هذه المهارات.

وهذا الاعتقاد خاطئ لأن التدريب على المهارات يحتاج إلى التدريب المستمر مثله في ذلك مثل التدريب على المهارات الحركية أو الخططية، لأن تأثير التدريب على المهارات النفسية لا يمكن أن يظهر مفعوله بصورة واضحة إلا بعد فترات تدريبية مستمرة ومقننة.¹

1-11-4-4 تدريب المهارات النفسية ليست له فائدة كبرى :

هناك من المدربين الرياضيين من لا يؤمن بفائدة التدريب على المهارات النفسية ويعتقدون بأنه مضيعة للوقت وأنه لا يستحق الوقت الذي يقضيه اللاعب في ممارسته.

وقد دلت الخبرات في مجال التدريب على المهارات النفسية أن له فائدة كبرى للاعبين الرياضيين وأسهم في الارتقاء بمستوياتهم، كما أن العديد من اللاعبين على مختلف المستويات في العديد من الدول المتقدمة يعتبرون أن التدريب على المهارات النفسية من الضروريات في برنامج تدريبهم.²

ويضيف أسامة راتب أن من ضمن الأسباب التي تؤدي إلى عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية مايلي:

1-11-5 عدم الاقتناع بأهمية الإعداد النفسي :

الكثير من المدربين غير مقتنعين بأن المنافسات الرياضية تمثل اختبارا لقدرات اللاعب البدنية والنفسية معا، ويهتمون بالإعداد البدني فقط، بينما لا يهتمون بالإعداد النفسي أو يعطون له قليل من الاهتمام، وبالطبع فإن التركيز على الإعداد البدني فقط وعدم الاهتمام بالإعداد النفسي يؤدي إلى تذبذب أو هبوط في مستوى الأداء في التدريب والمنافسة، كما يؤدي إلى تعرض اللاعبين للإصابات الناتجة عن التدريب الزائد، فضلا عن احتمال زيادة حدوث ظاهرة احتراق اللاعب و الانسحاب المبكر و عدم استكمال رحلة التدريب والممارسة.

¹- محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص202

²- محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص202-204

1-11-6 عدم المعرفة بطرق وأساليب الإعداد النفسي :

هناك العديد من المدربين الذين يرغبون في مساعدة اللاعبين من حيث الإعداد النفسي، ولكن لا يعرفون الطرق والأساليب المناسبة، هؤلاء المدربون لا يعتقدون أن للإعداد النفسي مهارات يجب تعلمها والتدرب عليها، وبالتالي يخصصون وقتا مناسباً للتفكير في أفضل الطرق والأساليب المناسبة لمساعدة اللاعبين، إن الكثير منهم لا يعرف متى وأين يبدأ تدريب المهارات.¹

1-12-1 مراحل برنامج تدريب المهارات النفسية:

حسب محمد علاوي نقلا عن وينبرج وجولد ، وجين وليامز أن هناك ثلاثة مراحل أساسية لبرامج التدريب على المهارات النفسية وهي:

1-12-1-1 مرحلة تقديم المهارات النفسية:

تعتبر هذه المرحلة أول مرحلة في برنامج تدريب المهارات النفسية، نظرا لأن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا تكون لديهم دراية أو معرفة كافية بأهمية تدريب المهارات النفسية و أثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين. وفي ضوء ذلك فإن الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو اكتساب اللاعبين لبعض المعارف والمعلومات الأساسية عن أهمية تدريب المهارات النفسية وفائدتها بالنسبة لهم مع محاولة تقديم بعض الأمثلة التوضيحية و التطبيقية التي توضح تأثير و فائدة هذه البرامج حتى يمكن إقناع اللاعبين بمدى أهمية و فائدة التدريب على المهارات النفسية بالنسبة لهم وبالنسبة لمدى تطور مستوياتهم الرياضية.

1-12-1-2 مرحلة التعلم و الاكتساب:

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات النفسية مع تقديم نماذج للأداء الصحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج، ويمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو بصورة جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة نفسية بالإضافة إلى إمكانية قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتصحيح بعض أخطاء الأداء إن وجدت.

¹- أسامة كامل راتب ، مرجع سابق ، ص 105

1-12-3 مرحلة الإتقان:

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات النفسية بصورة دقيقة و بدون بذل المزيد من الجهد و محاولة ربط المهارات النفسية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب وخاصة في المنافسة الرياضية.¹

1-13 فترة أداء التدريب على المهارات النفسية:

يقول أسامة راتب أن المهارات النفسية تحتاج إلى تعليم وتدريب، لذلك يجب ممارستها بانتظام مثل المهارات البدنية و الحركية ، لذلك فإن توقيت لبدأ استخدام تدريب المهارات النفسية يكون في المرحلة الانتقالية أو بداية الموسم التدريبي حيث أن خلال هذه الفترة يوجد متسع من الوقت لتعلم المهارات الجديدة أو تجريب أفكار جديدة ، كما أن اللاعبين خلال هذه الفترة لا يكونون تحت ضغط المنافسة.

و يفضل أن تخصص جرعات تدريب للمهارات النفسية و بحيث تؤدي في بداية او نهاية التمرين و يتوقف ذلك على محتوى جرعة تدريب المهارات، وعادة تكون فترة جرعة التدريب للمهارات النفسية تتراوح ما بين 15 و30 دقيقة.²

وحسب محمد علاوي أنه من المناسب بدء التدريب على المهارات النفسية في الفترة الإعدادية قبل الاشتراك الفعلي في المناسبات الرسمية ، أو في غضون فترة ما بعد المنافسات الرياضية وهي الفترة التي يكون فيها اللاعب الرياضي المزيد من الوقت لتعلم هذه المهارات و لا يكون اللاعب تحت تأثير ضغوط المنافسات الرياضية.

و يختلف الوقت المطلوب للتدريب على المهارات النفسية طبقاً لأنواع المهارات المطلوب التدريب عليها لبعض الفروق الفردية بين اللاعبين ، و قد أشار بعض الخبراء في علم النفس الرياضي إلى أن التدريب الأولي على المهارات النفسية فترات تدريبية تتراوح ما بين 15 و30 دقيقة لمدة 3-5 أيام أسبوعياً و لفترة تتراوح ما بين 3 و6 شهور حتى يمكن للاعب اكتساب وإتقان المهارات النفسية.

ويختلف توقيت أداء المهارات النفسية طبقاً لنوعية هذه المهارات فقد تؤدي بعضها قبل أداء التدريب الحركي أو البدني و قد تؤدي بعضها بعد أداء التدريب الحركي أو البدني.

¹- حسن علاوي ، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة . 2002 ص 205-206

²- أسامة كامل راتب ، مرجع سابق ، ص 100-101

وينبغي مراعاة أن التدريب على المهارات النفسية يستمر طوال فترة استمرار اللاعب في التدريب البدني أو الحركي وطوال فترة اشتراكه في المنافسات الرياضية ، إذ إن الانقطاع عن التدريب على المهارات النفسية بعد فترة من الوقت يؤثر تأثيراً سلبياً على مستوى اللاعب الرياضي.¹

ويقول محمد شمعون وإسماعيل أنه و من بين الأهمية الخاصة للتدريب العقلي الاهتمام بالناشئين ، حيث أن التطوير المنتظم يجب ألا ينتظر حتى يصل اللاعب إلى المستوى الدولي، ويصبح عضواً في الفرق القومية ثم يبدأ في التدريب العقلي و لكن يزداد الاهتمام بالتركيز على الناشئين في هذا اللون من التدريب حتى يمكن تفادي تلك الفكرة التي عبر عنها بعض اللاعبين وهي التدريب عن طريق المحاولة والخطأ.

ومن الواجب تعليم المهارات العقلية للناشئين بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم المهارات البدنية والفنية ، إذا حدث مثل ذلك فإن اللاعب الناشئ يمكنه استخدام هذه المهارات وتطويرها منذ الصغر مما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء بطريقة أفضل من طريقة المحاولة والخطأ ، و سوف يمتلك اللاعب الناشئ حصيلة كبيرة من المهارات العقلية و التي تم تطويرها في توقيت مناسب يمكن الاستفادة منها مدة طويلة في حياته الرياضية.²

14-1 تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضيين:

أشار أسامة راتب إلى أنه يمكن تحديد المهارات الأساسية لبرنامج المهارات النفسية فيما يلي:

image	- مهارات التصور العقلي
Psychic energy management	- تنظيم الطاقة النفسية
Stress management	- مهارة الضغوط النفسية
Attention skills	- مهارة الانتباه
Self- confidence goal setting skill	- مهارة الثقة في النفس وبناء الأهداف

¹- محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص 207

²- محمد شمعون و إسماعيل ، مرجع سابق، ص 81

ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات النفسية ، وأن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى.¹

و حسب عصام بدوي و راتب أن العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي أشاروا إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية (العقلية أو المعرفية) المرتبطة بالرياضة ، إلا أن هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد أنواع هذه المهارات النفسية.

ويلعب التدريب العقلي دورا مهما مع الناشئين في تركيز الانتباه على أبعاد مختارة بعناية من المهارة فيصبح التعلم أكثر إيجابية ، والسؤال الذي قد يتبادر إلى الذهن في هذا المجال هو: ما هي السن المناسبة للتدريب العقلي؟ أو بعبارة أخرى هل يصلح التدريب العقلي مع الناشئين؟

شغل هذا التساؤل اهتمام العلماء والباحثين في مجال التدريب العقلي ، خاصة عند تطبيق الشروط الموضوعية التي تعمل نجاح هذا اللون من التدريب ، والتي من أهمها الخبرة السابقة والذكاء ، وتم دراسة هذا الموضوع من واقع متطلبات أبعاد البرامج المطروحة في التدريب العقلي حيث تحتاج كل منها إلى مرحلة من النضج العقلي ، فالاسترخاء العضلي والعقلي والذي يمثل المدخل إلى التدريب العقلي يختلف عن مهارة التنظيم الذاتي أو إعادة التكوين المعرفي والتي تمثل أيضا أحد الأبعاد في برامج التدريب العقلي.

وتأتي الإجابة على السؤال السابق من واقع نتائج الدراسة التي قام بها "أونثال" وفقا للجدول رقم (1)

الأبعاد	البرنامج	السن المقترحة للبداية
الإعداد العقلي	الاسترخاء العضلي والعقلي	09
	الإيجاء الذاتي	15
التدريب العقلي	التصور الحركي	09
	التصور البصري	09
	ما بعد الإيجاء	18
	التكوين الذاتي	18
	التصور قصير المدى	09

¹ - أسامة كامل راتب ، ط2 ، مرجع سابق ، ص 95

12	التركيز	تنمية المهارات العقلية
15	مهارات التنظيم الذاتي	
12	مهارات المحاكاة	
(التدريب الدافعي)		
15	وضع الأهداف	
15	تكامل الأهداف	

(تنمية الاتجاهات)		
09	التكوين المعرفي	
12	التدريب على الثقة في النفس	
15	إعادة التكوين المعرفي	

جدول رقم (1) السن المناسب لبداية التدريب في برنامج التدريب العقلي نقلا عن (أوننتال).

ويحتاج الناشئين في التدريب العقلي في البداية إلى بعض التدريب المفتوح مع مصاحبة التغذية الرجعية الذاتية، وبعد التقدم في البرنامج والوصول إلى مستوى مناسب من المهارات العقلية، وبعد أن يصبح أداء المهارات آليا يبدأ التركيز في التدريب العقلي على تطوير الإستراتيجيات، الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر وتوجيه الانتباه إلى بعض العوامل المؤثرة في الأداء.

-العوائق أمام الناشئين في التدريب العقلي:

-توقع سرعة حدوث تغيرات إيجابية في تطوير المستوى.

-حدوث تشتيت بواسطة الضوضاء الخارجية.

-الاهتمام الزائد بالمتغيرات والتعليمات في مستوى الاسترخاء أثناء التدريب.

-الاهتمام بالتعليمات في مستوى الاسترخاء بين الجلسات.

-صعوبة في الوصول إلى الاسترخاء الكامل.

-محاولات شاقة في الوصول إلى الاسترخاء بالقوة.

-التفكير في الاسترخاء مع عدم ترك الأمور تحدث بصورة طبيعية.

-تخطي جزء أو أكثر من البرنامج.¹

-صعوبة مساندة البرنامج.

-تصلب في الجسم أحيانا.²

15-1 دور التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية:

يساهم التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية عن طريق مايلي:

1-15-1 الإمداد بالمعلومات عن الأداء:

يقدم التدريب العقلي المعلومات الخارجية من خلال طرق متعددة في توافقها مع الشعور الداخلي حتى يحدث التكامل في تطوير الأداء.و يساهم في تقديم الرموز في توقيت مبكر حتى يتمكن المتعلم من التصحيح الذاتي والممارسة الفعالة ، ويتم تقديم المعلومات عن طريق الإشارات اللفظية، و التي تركز على الأداء وليس على العائد منه، وبشكل عام فإن المعلومات المقدمة يجب مقارنتها مع مستوى الأداء والمواقف التنافسية، ويختلف تقديم المعلومات في المنافسات الرياضية عن التعلم واكتساب المهارة حيث يركز التدريب العقلي على تركيز انتباه اللاعب على أبعاد معينة من الأداء واسترجاع الإحساس الحركي، الذي يعمل على قيادة الحركة واستخدام التصور العقلي في أنماط الحركة الصحيحة .

¹ - أسامة كامل راتب ، ط2 ، مرجع سابق ، ص 95

² - محمد العربي شمعون ، ط2 ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2001 ص470-473

1-15-2 وضع الأهداف:

يساهم التدريب العقلي عن طريق التدريب الدافعي وبرمجة الأهداف القصيرة والطويلة المدى في تعريف اللاعب بالمتطلبات الخاصة بكل مرحلة من مراحل التعلم الحركي، كما يساهم في برمجة الأهداف القصيرة إلى مراحل متتابعة لكل مهارة وبرمجة هذه الأهداف مع بقية المهارات الأخرى مع الاحتفاظ بالدافعية على التفوق.

1-15-3 تقديم الخبرة الإيجابية:

يقدم التدريب العقلي الخبرة في المرحلة التمهيديّة المبكرة من التعلم، عن طريق تعريف المتعلم بالمهارة، ويجب أن ينظر إليها على أنها فترة تدريب قصيرة ولكنها خبرة تكوينية تعمل على تعزيز المتعة، ويجب ألا تستمر طويلاً حتى لا يؤثر الإحباط أو الفشل على المتعة، وعموماً يجب ألا تستمر الخبرة إلى الدرجة التي تصل إلى أداء المهارة بطريقة غير صحيحة حيث أنه إذا سمح للمتعم بتكرار العادات الخاطئة فإن هذا لا يؤدي إلى خبرة عقلية جديدة، ولكن إلى عدم الخبر الكلية.

1-15-4 نماذج الأداء:

يساهم التدريب العقلي في تقديم نموذج سليم للمتعم عن طريق التصور الصحيح لهذا النموذج، حيث إن نماذج الأداء تعمل على إمداد المتعم بالعديد من الفرص للتركيز على العناصر الهامة في المهارة الحركية.

1-15-5 التشجيع على الابتكار:

يساهم التدريب العقلي في مجال تشجيع الابتكار في التعلم الحركي عن طريق التركيز على متطلبات الجو الخارجي وقواعد ولوائح الأنشطة والخصائص المميزة للمتعم.

1-15-6 توفير جو التدريب الأمثل:

بعد الحصول المتعم على فكرة واضحة عن المهارة، والجوانب الإدراكية المرتبطة بها، فمن الأهمية تنظيم العناصر في جو مثالي للتدريب وفقاً لما يلي:

*الأداء الجيد يؤدي إلى الإجابة .

*التعامل مع الضغوط مقابل التحكم في الأداء .

*التعرف على جوانب القوة والضعف .

*التعرف على جميع الأجزاء .

حيث يساهم التدريب العقلي في تكامل هذه العناصر مما يساعد المتعلم على تعلم المهارات الحركية.

1-15-7 دمج الحركات:

يجب على المتعلم دمج أنماط الحركة في مصطلح ذاتي واحد، والخطة الحركية هي عملية إدراكية ويجب التعرف عليها بواسطة كل متعلم وكيفية الشعور بها من خلال التصور العقلي، ويساهم التدريب بتشجيع المتعلم على الانتباه إلى الإحساس بالحركة.¹

1-15-8 تركيز انتقاء الانتباه:

إحدى المهام الصعبة للتدريب العقلي هي مساعدة المتعلم ليس فقط على التعريف بالمهارة ، ولكن تعلم الانتباه إلى العناصر الهامة ، فإذا حاول اللاعب القيام بالأداء في ظل جميع المعلومات المتاحة في الجو المحيط فسوف يكون هناك تداخل كبير في عمليات الإدراك ، ولحسن الحظ عندما نصبح أكثر خبرة نتعلم الانتباه في تعلم المهارات الحركية يبنى في التدريب العقلي على التعرف على ثلاثة أبعاد هي:

1-يقظة وطول الانتباه .

2-القدرة المحدودة للمصدر .

3- الانتباه الانتقائي .

ومن الأهمية التحقق من أن هناك كمية محدودة من المعلومات يمكن التعامل معها في وقت واحد، وأن اللاعب لديه قدرة محدودة ولهذا يجب انتقاء المعلومات إلي يجب الانتباه إليها ، ويعمل التدريب العقلي على مساعدة المتعلم على الانتباه إلى العناصر الساكنة بالجو المحيط، وفي هذه الطريقة ونتيجة للخبرة السابقة فإن اللاعب يتعلم الاختيار

¹- محمد العربي شمعون ، ط2 ، ص 322 ، مرجع سابق

المسبق لما يحدث، ولهذا يجب أن يكون مستعداً لقراءة الموقف و يبدأ اللاعب ذو الخبرة التوقع لما سوف يحدث ، و لهذا فهو لا يستخدم الإدراك فقط و لكن النظم الحركية .¹

¹- محمد العربي شمعون ، ط2 ، ص 322-330 ، مرجع سابق .

الفصل الثاني :

المهارات النفسية

2- المهارات النفسية قيد الدراسة :

2-1 الاسترخاء :

يمثل الاسترخاء بوجه عام أحد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر والقلق ، كما يتميز بغياب النشاط والتوتر ، وهو فترة من السكون و إغفال الحواس.¹

وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب قدرة هامة جدا تمكنه من الحفاظ على المستوى الأمثل من الاستشارة الانفعالية.²

وهناك حقيقة هامة وهي أن الاسترخاء العضلي عكس الانقباض الانقباض العضلي أو الشد العضلي ، وذلك لأن العضلة تنقبض استجابة لتأثير تنبيه من الجهاز العصبي المركزي ، كما أن العضلة تكون استجابتها أقل للتأثير العصبي كذلك نلاحظ أن الألياف العضلية تصبح أكثر طولاً و أقل سمكا عنها في حالة الانقباض.³

ويتفق كل من مومفرد وهال و ويليامز و لفورج ، أن طرق الاسترخاء و ما لها من استجابات تتكون من تغيرات فسيولوجية تعكس قدرة استجابات الجهاز العصبي السمبثاوي ، وأن التكيف لهذه الطرق يتم بالتحكم الواضح في الجهاز العصبي أو الاستشارات العصبية الواردة من المخ للعضلات ولذلك فهي تستخدم للإعداد النفسي للرياضيين حيث أنها مفيدة للاقتصاد في الطاقة ، وسرعة الاستشفاء و التحكم في مستويات القلق و التوتر قبل المنافسة وخالها.⁴

وعادة ما تستخدم تمارين الاسترخاء لتحقيق هدفين أساسيين يتمثل احدهما في تحقيق الاسترخاء العام بعد المنافسة أو بعد جرعة تدريب عنيفة ، أو في حالات الإجهاد و القلق و التوتر الزائد ويتمثل الآخر في تحقيق الاسترخاء الموقفى قبل الإحماء أو بعد تعلم مهارة جديدة أو في نهاية الإحماء ، أو قبل التدريب على التصور العقلي للأداء المطلوب.

كما أكد علي البيك و إبراهيم أن برامج الاسترخاء يجب أن تستحوذ على اهتمام القائمين بعملية التعليم و التدريب

¹ - محمد العربي شعون و عبد النبي الجمال ، التدريب العقلي و التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996، ص74

² - أشرف محمد علي جابر ، وضع بطارية اختبار لقياس الاستعداد البدني والمهاري لناشئي كرة القدم من 11-13 سنة ، القاهرة ، 1982، ص277

³ - حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات ، التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998، ص329

⁴ - Mumford .p & Hall .C.R (1995) the effect of internal an external imagery on performing figures of baggie skating can din journal of applied sport sciences .10.

في وقتنا الحالي ، حيث تعتبر من التمرينات الهامة التي تعمل على راحة العضلات التي يقع عليها الجهد الكبير أثناء الممارسة ، كما أنها تلعب دورا هاما في تعلم المهارات الحركية خاصة التي تتطلب دقة في الحركة و اقتصاد في الجهد بالإضافة إلى أنها تتيح الفرصة لاستغلال المتاح من الطاقة أفضل استغلال.¹

هناك العديد من برامج الاسترخاء التي يمكن استخدامها للتخلص من التوتر و الضغوط الواقعة على العضلات و الهدف من هذه الطرق هو جعل الأجهزة الوظيفية للإنسان تستجيب لعمليات الاسترخاء وذلك من خلال مجموعة من المؤشرات مثل انخفاض نشاط مؤشر جهاز و معدل القلب ، ضغط الدم معدل التنفس ، واستهلاك الأكسجين و لتحقيق هذه الاستجابات يكون الاعتماد على برامج الاسترخاء و التي يتأسس تأثير العمل خلالها على الناحية البدنية للشخص أو على الجانب النفسي و العقلي أو لكلاهما معا.²

2-2 تعريف الاسترخاء:

عرفه محمد شمعون بأنه انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن و الاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية و العقلية و الانفعالية.³

كما عرفه أسامة كامل راتب و زكي بأنه مقدرة اللاعب على التحكم و السيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر.⁴

بينما عرفه ناش بأنه قدرة الفرد على خفض توتره و التحكم في انفعالاته.⁵

كما قدم أسامة كامل راتب نقلا عن سويبي مفهوما عاما للاسترخاء بأنه حالة أو استجابة مدركة إيجابية يشعر فيها الشخص بالتخلص من التوتر أو الإجهاد .

3-2- أهمية الاسترخاء:

يقول محمد شمعون أن أهمية الاسترخاء في المنافسة الرياضية تتمثل في :

¹-علي البيك وشعبان إبراهيم ، تخطيط التدريب في كرة السلة ، منشأة المعارف ، القاهرة ، 1995، ص89

²- علي البيك وشعبان إبراهيم ، مرجع سابق . ص107-108

³- محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996، ص 168

⁴- أسامة كامل راتب و محمد زكي، الأسس العلمية لتدريب السباحة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992، ص345

⁵ - Nash (1985) you mint relex but how journal of health and physical education.

-خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة وكذلك أثناء وبعد المنافسة.

-تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي .

-العودة إلى نقطة الاتزان .

-التغلب على حالات القلق المصاحبة في اليوم السابق على المنافسة وكذلك الفترة الأولى من المنافسة.

-الدخول في النوم في الأيام الأخيرة على الاشتراك في المنافسة العامة .

-استخدام الاسترخاء في الفترات البينية التي تسمح طبيعة التنافس بذلك .

-إزالة التوتر في مجموعات عضلية محددة أثناء المنافسات .

-المدخل إلى الاسترجاع العقلي لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الايجابي .¹

ويضيف أسامة راتب أن أهمية الاسترخاء تكمن في أنه :

-يعتبر مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد ، وخاصة أعضاء و أجهزة الجسم الأكثر تهيؤا

لحدوث أمراض التوتر .

-يعتبر مدخلا علاجيا حيث يفيد في التخلص أو التخفيف من حدة التوتر في حالات مثل الصداع النصفي

و الأرق وعدم استطاعة النوم الهادئ ، و القرحة ، و المشكلات الجنسية ، و التشنج القلوبي ، و دقات القلب غير

المنتظمة .

-يعتبر مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط copin skill و التغلب عليها بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني

و التفكير الفعال .²

ويضيف كل من ناش و سولين أن أهمية الاسترخاء تكمن في أنه يساعد على :

-تنمية الجوانب الفسيولوجية و النفسية و التي حدداها فيما يلي :

¹ - محمد العربي شعون ، ط2 ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ص161

² - أسامة كامل راتب ، النشاط البدني و الاسترخاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 ص124

النمو الفسيولوجي : - بطئ وعمق التنفس .

- استرخاء العضلات .

- تقليل كمية الأكسجين المستخدمة .

- خفض معدل ضربات القلب.

- خفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم.

النمو النفسي : -الإحساس بالهدوء العقلي.

- تحسين الثقة بالنفس.

- تقليل الإحباط و التوتر.

-ممارسة انفعالات ايجابية.

- تحسين التذكر و الانتباه و التركيز.¹

كما قسم عبد العزيز محمد فوائد الاسترخاء إلى فوائد فسيولوجية وفوائد بدنية ومن ضمن الفوائد البدنية أنه يعمل على التخلص من الأرق وتأخير ظهور التعب وكذلك الاكتشاف المبكر للتوتر العضلي و القدرة على الاسترخاء.²

كما يؤكد إبراهيم و فرحات أن الدم الذي يعاق حركته من الاندفاع في حالة العضلة المنقبضة يندفع بسهولة كذلك يقل الضغط على القلب و الأوعية الدموية في حالة استرخاء العضلة.³

ويقول بدوي (1998) أن القدرة على الاسترخاء من الأهمية أيضا أثناء النشاط البدني من أجل كفاءة الأداء وتكون الراحة مطلوبة لكي تستعيد الخلايا نشاطها ، وعندما لا تكون هناك راحة كافية فسوف لا تستعيد الخلايا

¹- Nash & Solion (1995) Aguide for relaxation and inner mental training.

²- عبد العزيز عبد المجيد محمد ، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2005 ص113

³- حلمي إبراهيم و ليلي السيد فرحات ، التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، القاهرة . 1998 ص329

نشاطها و يشعر الإنسان بالإجهاد ليتمكن الجسم من الاستمرار في أداء وظائفه ولتجنب أضرار غير صحية لجسمه وأنسجته وزيادة تكوين المواد السامة.¹

2-4 أنواع الاسترخاء:

اتفق الكثير من العلماء على التقسيم الخاص بأنواع الاسترخاء وتكاد تكون أغلب الدراسات متفقة في هذا التقسيم وخاصة التي تحصل عليها الباحث حيث ينقسم الاسترخاء إلى نوعين رئيسيين هما:

-الاسترخاء العضلي.

-الاسترخاء العقلي.

حيث يشمل كل من هذين النوعين على أنواع متعددة مشتركة في الهدف و العمل و تختلف في الوسيلة ، وسوف نتطرق لهذه الأنواع بشيء من الإيجاز لمعرفة أساليبها و طرقها.

2-4-1 الاسترخاء العضلي:

يتضمن الاسترخاء العضلي أنواعا متعددة تشترك جميعها في الهدف وهو العمل على الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء و تختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة وهي:

-الاسترخاء التعاقبي.

-الاسترخاء التخيلي.

-الاسترخاء الذاتي.

-الاسترخاء الموضوعي.

-الاسترخاء خلال الجهد.

-استرخاء النفس الواحد.

¹ - عصام بدوي ، الرياضة دواء لكل داء ، دار الفكر العربي ، القاهرة . 1998 ص153

-استرخاء التغذية الرجعية الحيوية.¹

2-4-1-1- الاسترخاء التعاقبي

يعرف هذا الأسلوب بطريقة جاك تيرنز ، و أول من استخدمه جاكسون وسمي كذلك لتعاقب الانقباض و الاسترخاء من مجموعة عضلية لمجموعة عضلية أخرى ، ويهدف لمساعدة الفرد للإحساس بالفرق بين الانقباض و الاسترخاء حتى يتمكن الفرد من اكتشاف التقلص العضلي بأي جزء من الجسم.²

وتعتمد هذه الطريقة على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء ، و الغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) و الإحساس العضلي.³

و الأساس الفسيولوجي لهذا الأسلوب من التدريب على الاسترخاء البدني هو أن تعاقب الانقباض و الانبساط يعمل على إمداد العضلات بالدم الذي يؤدي بدوره إلى تغذية العضلات التي تصبح قادرة على الاستجابة الحركية الصحيحة و الدقيقة ودون أي توتر عضلي.⁴

2-4-1-2- الاسترخاء التخيلي:

يعرف بالتخيل الاسترخائي، كما عرف بطريقة ديفيد كايوس للاسترخاء ، في هذا الأسلوب يتخيل اللاعب أنه في مكان هادئ يرتبط به الشعور بالراحة و الاسترخاء ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق أهدافه وفق مبادئ محددة.⁵

إن الأساس المنطقي الذي يعتمد عليه هذا الأسلوب معناه أنه إذا كان من المقندر على الرياضي تغيير البيئة الواقعية فإنه يستطيع أن يغير من البيئة خلال التصور الذهني.

¹-أسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ص278-284

²-عبد العزيز عبد المجيد محمد ، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2005 ص121

³- أسامة كامل راتب ، مرجع سابق ص278-284

⁴- أحمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي-المفاهيم-التطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2006 ص212

⁵- عبد العزيز عبد المجيد محمد ، مرجع سابق . ص 119

2-4-1-3- الاسترخاء الذاتي :

يعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف اللاعب على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم ، ثم استخدام التنفس البطيء السهل ، و أثناء ذلك يتصور اللاعب خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق و الزفير العميقين.

وهذه الطريقة شكل من الاسترخاء التعاقبي ، حيث يتصور اللاعب خروج التوتر بعيدا عن الجسم مع التأكيد على التنفس الهادئ البطيء ، ويقوم اللاعب بعملية الاسترخاء بمفرده ، وفي حالة مواجهة صعوبات يأتي دور المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في توجيه إرشادات للاعب.¹

2-4-1-4- الاسترخاء الموضوعي :

يحتاج بعض اللاعبين إلى حالات من الاسترخاء المباشر للتخلص من التوتر في مناطق محددة من الجسم ، وتعتبر منطقة الرقبة من أكثر المناطق شيوعا في الإصابة بالتوتر العضلي.

وفي هذه الطريقة قد يكون من الضروري تكرار التدريبات أكثر من مرة ، و كقاعدة فإن الحد الأقصى لتكرارها هو ثلاث مرات وفي حالة استمرار وجود التوتر يجب الاستعانة بمساعدات خارجية مثل العلاج الطبيعي ، المدرب ، التكتيك الإطالة في منطقة التوتر ، و من المفضل أداء هذا من النوع من التدريب مرة ثانية بعد الاستعانة بالمساعدات الخارجية السابقة حتى تتم حالة التخلص من التوتر تحت تحكم اللاعب بعد أن تمت من قبل الآخرين.²

2-4-1-5- الاسترخاء خلال الجهد :

وهو أن يؤدي اللاعب حركات القوة للعضلات العاملة فقط ولا يعمل على انقباض العضلات غير الأساسية ، أي يجب الاسترخاء في العضلات غير العاملة بينما العضلات الأخرى تؤدي بقوة و العمل على استرخاء العضلات العاملة عندما لا تكون في حالة أداء.

¹ - عبد العزيز عبد المجيد محمد ، مرجع سابق . ص123

² - محمد العربي شعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ص201-203

2-4-1-6- استرخاء النفس الواحد:

يرى " أوليك" أهمية الاستفادة من أي فرصة للتدريب حتى يصبح الاسترخاء استجابة طبيعية للضغوط في الجو المحيط للاعب ، ويشير إلى النفس الواحد هو أحد الإجراءات التي يمكن تطبيقها في المواقف الضاغطة.

2-4-1-7- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية:

عندما يخفق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم ، فإنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل الأسلوب رجع الاستجابة البيولوجية ، حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات و الحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإدارية مثل ضغط الدم ، ومعدل النبض في الدقيقة ، ومعدل التنفس ومن خلال هذه المعلومات يصبح الرياضي قادرا على تعلم التنظيم الذاتي لهذه الأجهزة الفسيولوجية.¹

2-4-2 الاسترخاء العقلي:

يكون بعد الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ثم التوتر العقلي ، ويرى البعض إمكانية أن يكون الاسترخاء العقلي قبل العضلي و أن الاختلاف هو اختلاف في الترتيب فقط.²

ويتفق أغلب العلماء في تقسيم الاسترخاء العقلي إلى:

1_الاستجابة للاسترخاء.

2- التحكم في التنفس.

3-الاسترخاء المعرفي.

2-4-2-1-الاستجابة للاسترخاء :

وضع هذه الطريقة " هيربرت بنسون" من كلية الطب جامعة هارفارد واستمد هذا البرنامج من المبادئ الأساسية للتأمل ويمكن القول أن انتشار استخدام طريقة التأمل بين اللاعبين كوسيلة للإعداد العقلي للمنافسات قد

¹ - أسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2000 ص302

² - عبد العزيز عبد المجيد محمد ، مرجع سابق . ص125-126

يرجع إلى دورها في تطوير القدرة على الاسترخاء و تركيز الانتباه وزيادة النشاط.¹

2-4-2-2- التحكم في التنفس :

هي التحكم في طريق أخذ الشهيق و الزفير أثناء أداء المهارة و جعل التنفس يكون أكثر انسيابية ولا يعمل على تقلص لأي عضلة تشارك في الأداء.

التنفس مفتاح كل طريق الاسترخاء و أكثرها تأثيرا في التحكم في التوتر و القلق ، حيث يختلف التنفس في حالتي الراحة و القلق ، حيث يكون في حالات التوتر و القلق غير عميق ، غير منتظم و قصير.

2-4-2-3- الاسترخاء المعرفي:

وينقسم إلى ثلاث أنواع :

-إيقاف الأفكار .

-التفكير المنطقي .

-الحديث الذاتي الايجابي .

أ- إيقاف الأفكار :

ويكون هذا التوقف مطلبا حينما تتواجد أفكار سلبية ، لتشتيت تدفق الدافع السليبي و إحلال التفكير البناء مكانها لتلاقي التأثير السليبي في الأداء وإن كان هذا ليس سهل التحقيق.

ب- التفكير المنطقي :

يعتبر التفكير المنطقي طريقة فعالة عند صعوبة التخلص من الأفكار السلبية و استبدالها بالاجابية وقد وضع ألبرت أليس طريقة التفكير المنطقي عام (1977) من خلال معرفة الأفكار السلبية ومناقشتها كأسلوب تعليم.²

¹ - محمد العربي شعون ، مرجع سابق . ص204-206

² - عبد العزيز عبد المجيد محمد ، مرجع سابق . ص127

ج-الحديث الذاتي الايجابي :

تهدف هذه الطريقة إلى تحديد مجموعة من المواقف التي تعمل على الاستشارة وعلى اللاعب تحديد الافكار السلبية التي انتابته عند ممارسة هذه الخبرات ، ثم يطلب منه تحديد عبارات ذاتية إيجابية لاستبدالها مع العبارات السلبية.¹

2-5- التصور العقلي :

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة ، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق الفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات و الأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور.²

و التصور وظيفة معرفية ، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء ، حيث يلعب دورا هاما في تنمية قدرات و مستوى الفرد الرياضي.

و التصور هو إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل ، ولا يقتصر التصور على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية ، بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل ، فعند إعداد إستراتيجية اللعب ضد منافس ، فاللاعب قد يضع تصورا لنقاط معينة في عقله ، ويحاول أن يقوم بالاستجابة لها على الرغم من أنه قد لا يكون لعب من قبل مع هذا المنافس ، فالعقل أيضا لديه القدرة على تكوين المواقف الجديدة.³

كما يشير أسامة كامل راتب أن التصور العقلي ليس مجرد الرؤية البصرية برغم أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع الشم أو تركيبات من هذه الحواس.⁴

ويحتاج التصور إلى التدريب المنظم المستمر مثل المهارات البدنية ليصبح أكثر فائدة ، ونجد أن هناك فكرة خاطئة عن أن التصور يشير فقط إلى تصور الفرد لنفسه وهو يؤدي نشاط أي مجرد عملية الرؤية البصرية.

¹ - محمد العربي شعون ، مرجع سابق . ص214-219

² -عبد الستار جبار الضمد ، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، الطبعة الأولى ، عمان ، 2000 ص197

³ - محمد العربي شعون و عبد النبي الجمال ، التدريب العقلي و التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ص50

⁴ - أسامة كامل راتب ، مرجع سابق . ص117

وهذه الفكرة وإن كانت صحيحة جزئياً إلا أنها قاصرة فالتصور أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة عقلية لذلك يفضل استخدام جميع الحواس اللمسية و السمعية و الحركية بالإضافة إلى البصرية ليكون أكثر فاعلية ، كما أنه من المهم تجربة الانفعالات المختلفة مثل التوتر و الغضب ، الفرغ و الإرهاق من خلال التصور حيث أن يساعد على التحكم في هذه الانفعالات أثناء المنافسة.¹

2-5-1-تعريف التصور العقلي:

توجد العديد من المصطلحات الشائعة عن معنى التصور العقلي تستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب عقليا ، ومن ذلك التصور العقلي، التصور البصري ، المراجعة العقلية ، وبصرف النظر عن المسمى أو المصطلح فإنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستحضرون في عقولهم أو يتذكروا أحداثاً أو خبرات سابقة ، أو أن يستحضروا أحداثاً لم يسبق حدوثها من قبل.²

وحسب محمد شمعون تناول العديد من العلماء تعريف التصور العقلي فيما يلي بعض هذه الآراء :

-روبرت : خبرة ماثلة للخبرة الحسية و تظهر في غياب المثير الخارجي.

-ندفير : إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل.

-دورثي : استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات و إعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى.

-ريتشارد سون : جميع أنواع الخبرات شبه الحسية و الإدراكية التي تشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية و التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية و الإدراكية الحقيقية.³

كما عرفه مفتي حماد بأنه " تجسيد مواقف و خبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن.⁴

¹ -Weinlary R.s (1988) the mental advantage developing your psychological skill in tennis leisure press .

² - McCaffery .N . & Orlik .T.(1989). Mental factors related to Excellence Among tog Professional Golfers. International journal of sport psychology.

³ - محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال ، ص220-221 ، مرجع سابق .

⁴ - مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 ص244

كما عرفه إبراهيم و فرحات (1998) بأنه تشكيل التكوين العقلي للصورة يمكن استحضاره داخليا بدون إثارة خارجية ولكن عادة تشجع بواسطة مثير خارجي مثل الكلام المنطوق أو جو سمعي آخر".¹

كما عرفه عبد العزيز محمد بأنه " إعادة تكوين خبرة إيجابية سابقة أو صور لأحداث جديدة للإعداد النفسي قبل الأداء".²

2-5-2 أنواع التصور العقلي :

تناول العديد من العلماء أنواع التصور العقلي وهم شبه متفقون على هذه الأنواع و هي :

-التصور الخارجي.

-التصور الداخلي.

-عدم التصور.

و لمزيد من الفائدة يرى الباحث توضيح هذه الأنواع بشيء من الإيجاز بناء على ما تناوله بعض الخبراء.

2-5-2-1 التصور الخارجي:

وهو نوع التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل لأداء حركي يقوم به الفرد وبميل التصور في هذه الحالة أن يكون بصريا.³

2-5-2-2 التصور الداخلي:

يتميز التصور الداخلي بأنه ذو طبيعة حسية فهو نابع من داخل الفرد و ليس كنتيجة مشاهدة لأشياء خارجية ويساهم الإحساس الحركي بفعالية مقارنة بالحواس الأخرى في هذا النمط من التصور حيث يشعر الرياضي أثناء

¹ - حلمي إبراهيم و ليلي السيد فرحات ، ص330 ، مرجع سابق .

² - عبد العزيز عبد المجيد محمد ، ص213 ، مرجع سابق .

³ -محمد حسن علاوي ، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002 ص250

التصور بأنه داخل جسمه و أنه يقوم بالأداء ويشعر بالجسم يؤدي ولكن لا يرى جسمه بنفسه وبذلك يسمح
التصور الداخلي باكتساب الخبرة الحسية الصحيحة لتنفيذ المهارة المستخدمة.¹

2-5-2-3 عدم التصور :

ويعني عدم وجود أي نوع من التصور سواء الداخلي أو الخارجي ولكن اللاعب يمارس الخبرة التي يشعر بها من
خلال الإحساس الحركي فقط ويمكن ملاحظة ذلك في مرحلة الآلية من الأداء حيث لا يسترجع اللاعب الخبرات
السابقة التصويرية ولكن ممارسة الإحساس الحركي فقط.²

2-6 الفرق بين التدريب العقلي و التصور العقلي :

حسب محمد شمعون عن " دورثي هاريس " أن الفرق بين التدريب العقلي و التصور العقلي يرجع إلى أن
التصور العقلي يتضمن القدرة على استدعاء الصورة فقط في حين أن التدريب العقلي يتضمن الإيجابية في الصورة أو
سلسلة من الصور ، وترى أن التصور العقلي هو المرحلة الأولى من التدريب العقلي ، حيث الحاجة إلى تثبيت الصورة
قبل الاسترجاع العقلي لها كما تضيف أنه في حالة النجاح في تثبيت الصورة يصعب التحكم في سلسلة من الصور ،
ومعظم الأنشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة ، وهنا يعمل التدريب العقلي كإستراتيجية لاستخدام
هذه الصورة العقلية وتوظيفها لخدمة الأداء.

2-7-أهمية التصور العقلي :

يرى محمد شمعون أن أهمية التصور العقلي تتمثل في ما يلي :

-يساعد في الوصول باللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات.

-يساعد اللاعب على تصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.

-يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق
لتحقيق الأهداف.

-يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات.

¹ - أسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ص 18

² - محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال ، مرجع سابق . ص 228 - 51

-يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.

-استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الايجابي و تحقيق الأهداف.¹

كما يضيف أسامة كامل راتب أن فوائد التصور العقلي تتمثل فيما يلي:

-تحسين التركيز فهو يعمل على منع تشتت الانتباه.

-السيطرة على الانفعالات من خلال التصور للمواقف التي تثير الغضب و التعامل معها بشكل إيجابي.

-ممارسة المهارات الرياضية عن طريق تصور الأداء الصحيح للمهارة المراد تطبيقها.

-تطوير إستراتيجية اللعب سواء للاعب أو الفريق عن طريق تصور الواجبات الخطئية.

-مواجهة الألم و الإصابة بالتصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب للمساعدة على سرعة الاستشفاء.²

2-8 استخدامات التصور العقلي:

يرى محمد حسن علاوي أن من أهم الاستخدامات للتصور العقلي هي :

-المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها.

-المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب و إتقانها.

-المساعدة في حل المشكلات.

-المران على بعض المهارات النفسية.

-المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية.

-مراجعة الأداء و تحليله.

¹ - محمد العربي شعون و عبد النبي الجمال ، مرجع سابق . ص222

² - أسامة كامل راتب ، النشاط البدني و الاسترخاء ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 2004 ص 135-136

- تحسين الثقة بالنفس و التفكير الايجابي.
- الاستعداد للأداء في ظروف معينة.
- المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة.¹
- ويرى محمد شمعون أن من استخدامات التصور العقلي ما يلي :
- اتخاذ القرار المناسب.
- تطوير إستراتيجية اللعب.
- تطوير مستوى الأداء.
- حل المشكلات.
- تصحيح الأخطاء.
- التقييم الزمني للأداء.²
- كما يرى أسامة كامل راتب أن استخدامات التصور العقلي تتمثل في:
- التحكم في الاستجابة الانفعالية.
- تحسين التركيز.
- بناء الثقة.
- مواجهة الإصابة.³
- كما يذكر مفتي حماد أن فوائد استخدام التصور الذهني هي :

¹ - محمد حسن علاوي ، مرجع سابق . ص251-255

² - محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال ، مرجع سابق . ص229

³ - أسامة كامل راتب ، مرجع سابق . ص31-32

-الإعداد المسبق لمجاهة السلوك الذي يمكن أن يحدث في موقف التدريب أو التنافس و استبداله بموقف إيجابي مرغوب فيه.

-رفع مستوى تركيز اللاعب.

-الارتقاء بمستوى التعلم الحركي و خاصة في تعلم مهارة جديدة.¹

و بين عبد العزيز محمد أن استخدامات التصور هي:

-تحسين التركيز.

-بناء الثقة.

-التحكم في الاستجابات الانفعالية.

-اكتساب و ممارسة المهارات الرياضية.

-اكتساب و ممارسة الخطة.

-مواجهة الألم و الإصابة.²

2-9 التغيرات التي تؤثر في القدرة على التصور :

حسب سوبي (1988) أن التغيرات التي تؤثر في القدرة على التصور هي :

-الفروق الفردية في القدرة على التصور.

-طبيعة التصور (من حيث التصور الداخلي أو الخارجي).

-طبيعة نتائج التصور (من حيث التصور السلبي أو التصور الايجابي).

-الاسترخاء (حيث الاسترخاء و التصور معا أفضل من التصور فقط).³

¹ - مفتي إبراهيم حماد ، مرجع سابق . ص 244

² - عبد العزيز عبد المجيد محمد ، ص 227-229 ، مرجع سابق .

³ - Subi (1988) production guided imagery relaxation sight .

2-10 مراحل التدريب على مهارة التصور العقلي :

قسم مارتيتز (1987) المراحل التي يمر بها التدريب على التصور الحركي العقلي بثلاث مراحل هي :

2-10-1 مرحلة الوعي الحسي:

من أهم الخطوات لتحسين مهارة التصور لدى الرياضيين أن يصبحوا أكثر وعياً لجميع إحساساتهم أثناء أداء المهارة الرياضية ، فاللاعب يحتاج أن يعرف وضع جسمه ، توقيت الحركة و تغيير الاتجاه و الحركات الابتدائية للمهارة التي سيؤديها وكما أنه يحتاج إلى أن يكون أكثر وعياً بإحساساتهم البصرية و الحسية و السمعية عن تنفيذ و أداء المهارة.

2-10-2 مرحلة الوضوح:

وترتبط درجة الوضوح بواقعية الصورة و نقائها من خلال التقدير الشخصي ولعل من أهم مميزات التصور العقلي هو القدرة على إعادة تكوين التجربة الشخصية في العقل مرة ثانية و بأقرب ما يمكن إلى ما كانت عليه و كلما اقتربت الصورة من الحقيقة كلما أصبح تحويلها إلى الأداء الفعلي بنفس المواصفات أكثر احتمالاً. و من أهم العوامل المساعدة في وضوح التصور هو استخدام كل الحواس التي تجعل الصورة أكثر وضوحاً و تفصيلاً وهنا تبرز أهمية أن ترى وتسمع و تشعر بالحركة بأكبر قدر من الدقة ، و لذلك فإن الإحساس بالقلق و التركيز المرتبط بالأداء يساعد على أن يكون التصور العقلي أكثر واقعية.

2-10-3 مرحلة التحكم:

التحكم يرتبط بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقل ، أو القدرة على تثبيت الصورة و الهدف الرئيسي لمرحلة التحكم هو وصول اللاعب للقدرة على تثبيت الصورة لتصحيح خطأ ما ، و للتأكد من الأداء الفني الصحيح. ثم معاودة عرض الأداء كاملاً مع تحقيق ما يريد إنجازَه بالتحديد بدلا من التصور وهو يرتكب بعض الأخطاء.¹

2-11 خصائص التصور العقلي:

-استخدام الخبرات السابقة و تصميم خبرة جديدة ، كما أنه له القدرة على إعادة عرض الخبرة السابقة.

¹ - Martens. R (1987) Coaches guide to sport psychology. Human kinetics pub .

-التصور خيرة حسية و على ذلك فإن استخدام أكثر من حاسة ينمي القدرة على التصور.

-يحتاج التصور إلى مثيرات داخلية دون العودة للبيئة الأصلية.

-للتصور أساس فسيولوجي يحدث بأجزاء الحواس الموجودة بالمشح ، وتلعب أجزاء الحواس الطرفية دورا في عملية التصور يعتبر وظيفة تذكر.

-التصور يتميز بعدم الثبات وبأنه أقل وضوحا من الإدراك لأنه يعتمد على التصور السابق إدراكها لذا يجب أن يبدأ التدريب على التصور بالأجزاء ثم الكليات لزيادة القدرة على الحفظ والاستيعاب.¹

2-12 التصور العقلي في كرة القدم :

لقد ثبت أن التصور العقلي لأداء مهارة معينة قد يؤدي إلى نشاط عضلي نتيجة للإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة ، فاللاعب الذي يحاول إتقان مهارة من المهارات الأساسية أو خطة من الخطط فعليه بتكرار هذه المهارة أو الخطة عدة مرات كي يقوي و يدعم الممرات العصبية المسؤولة عن تحريك العضلات العاملة للمهارة أو الخطة.

وعن طريق التصور العقلي يمكن تدعيم هذه الممرات العصبية وبالتالي يمكن استرجاع الصورة الذهنية لهذه المهارة أو الخطة ، وذلك إما عن طريق مشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني لشخص متميز في هذا الأداء أو عن طريق اللاعب نفسه باسترجاع الصورة الذهنية للأداء المهاري أو الخططي .

2-13 الانتباه :

الانتباه هو إحدى المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية ، ويتمثل في قدرة الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي من أجل سرعة وسهولة إدراك عناصره والعلاقات القائمة بينهما، فاللاعب يحتاج إلى مهارة الانتباه في التعلم الحركي وفي فهم تحركاتهم وأهدافهم.² ويمثل موضوع الانتباه بعدا حيويا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها و تعد قدرة الرياضي على توظيف كلا من الانتباه و التركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة.

¹ - Vealey .R&Walter.s(1993) imagery training for performance enhancement and personal development in j.m willims (ed).applied sport psychology personal growth to peak performance (2 ed) mountain view CA Mayfield .

²-أحمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي -المفاهيم-التطبيقات ، دار الفكر العربي ،القاهرة،2006 ص213

تتفق آراء بعض العلماء على أن حدوث الإنجازات الرياضية العالية بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى حيث يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى الأعداء ، حيث يشير محمد شمعون نقلا عن ندفير أنها الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالبا ما يتقرر مصير مباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها على فقدان تركيز الانتباه .
ويضيف أنه عند تطوير مهارة الانتباه إلى درجة عالية من التحكم إراديا يمكن الوصول إلى حالات بديل الوعي والتي يطلق عليها خبرة التدفق في الانتباه والتي وجد أنها ترتبط إيجابيا بالإنجاز الرياضي.¹

2-14-تعريف الانتباه :

عرفه محمد حسن علاوي بأنه العملية العقلية أو العملية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة .²
كما عرفه أسامة كامل راتب نقلا عن وينبرج و جولد بأنه عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز).
بينما عرفه ناش و سولين (1995) بأنه القدرة على عزل المشتتات الموجودة بالبيئة الخاصة بالبيئة الخاصة بالنشاط الرياضي والمشتتات الخاصة بالرياضي نفسه مثل التفكير السلبي وعدم الراحة البدنية.³
كما عرفه ريتشارد كوكس بأنه القدرة على توجيه بؤرة الانتباه للمهام المتناولة ومنعها من التشتت أو التأثير بمثيرات داخلية أو خارجية.⁴

2-15 الفرق بين الانتباه - التركيز :

يقول أسامة كامل راتب قد نستخدم مصطلحا " التركيز " " الانتباه " في المجال الرياضي على نحو مترادف والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع، فالانتباه أهم من تركيز والآخر نوع من تطبيق الانتباه وتثبيته على

¹ - محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال ، مرجع سابق . ص258

² - محمد حسن علاوي ، مرجع سابق. ص274

³ - Nash & Solion (1995) Aguide for relaxation and inner mental training.

⁴ - Richard .H(1994) sport psychology .concepts and application .wn.c .Brown 3 .Ed USA.

مثير معين فالتركيز على هذا النحو بمعناه انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه ودرجة شدته ، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل.¹

يقول عنان أن تركيز الانتباه يعتبر أحد المهارات العقلية الهامة للرياضيين ، وهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور .

ويضيف عنان نقلا عن شللنبرج على أن تركيز الانتباه وظيفة انتقائية وتوجيهية منظمة من وظائف الشعور الإنساني تتضمن العلاقة بين الفرد والبيئة على ما بين الشعور والنشاط .²

كما يضيف ويليامز عن جايرون أن الأبعاد المعتادة للتركيز للفوز بالمسابقة تظهر في القدرة على التحكم في الأفكار والاستشارة وبؤرة الانتباه ، فالتحكم العقلي يسمح للرياضي بحذف كل الأفكار الغير مرتبطة أو السلبية والتركيز على ما يقوم بأدائه من مهام حتى ينجزها على الوجه الأكمل .³

ويقول راتب أن الفرق بين الانتباه والتركيز ، هو أن التركيز نوع من تضيق الانتباه و تشبيته على مثير(رمز) معين أي أن التركيز هو مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه .

ويفرق حماد بين الانتباه والتركيز حيث يقول إن الانتباه يعني اختيار وتمييز عقلي نحو شيء أو موضوع لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه ، وعملية تركيز الانتباه تعني المقدرة على توجيه الفكر إلى عدد محدد من العناصر التي تحدث خلال المباراة أو المنافسة .⁴

2-16 أنواع الانتباه:

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلى بعدين أساسيين :

البعد الأول: سعة الانتباه

وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها.

¹ - أسامة كامل راتب ، مرجع سابق . ص 285-361

² - محمود عبد الفتاح عنان ، سيكولوجية التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ص 219

³ - jean . M& williams (1993) Applied sport psychology . Mayfiled pub 2 Ed . California

⁴ - مفتي إبراهيم حماد ، المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002 ص 117-126

2-الانتباه الضيق

و الذي ينقسم إلى: 1- الانتباه الواسع

البعد الثاني: اتجاه الانتباه

ويرجع إلى توجيه الانتباه داخليا على أفكار اللاعب وشعوره أو خارجيا على الأحداث في البيئة المحيطة.

2- الانتباه الخارجي

والذي ينقسم إلى: 1- الانتباه الداخلي

وعلى ذلك فإن الأبعاد الأربع الرئيسية لطريقة الانتباه هي:

1- طريقة الانتباه الداخلي الواسع.

2- طريقة الانتباه الخارجي الواسع.

3- طريقة الانتباه الداخلي الضيق.

4- طريقة الانتباه الخارجي الضيق.¹

2-17 العوامل المؤثرة في الانتباه:

حسب محمد حسن علاوي تنقسم العوامل المؤثرة على قدرة اللاعب على الانتباه إلى عوامل

خارجية وعوامل داخلية.

أ-العوامل الداخلية المؤثرة في الانتباه :

-الخصائص المميزة للحواس .

-مستوى الاستثارة أو التنشيط .

-السمات الشخصية .

-مستوى التعلم الحركي .

-توقع المثيرات .

ب-العوامل الخارجية المؤثرة في الانتباه :

-كمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات .

-الضغوط الخارجية .

¹ - محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال ، مرجع سابق . ص 260-265

-الوقت المطلوب لتركيز الانتباه.¹

وحسب مفتي حماد العوامل المؤثرة على تركيز الانتباه هي :

-القدرة على حجز المعلومات .

-المقدرة على استبعاد مشتتات الانتباه .

-استخدام المجموعات العقلية.²

2-18 مشكلات تركيز الانتباه :

يبين أسامة كامل راتب أن من مشكلات التي تسبب عدم تركيز الانتباه للاعبين مايلي:

2-18-1 الانشغال بالأحداث الماضية :

بعض اللاعبين لا يستطيعون نسيان الأحداث السابقة ، وخاصة إذا كانت خبرات سلبية ، فتركيز الانتباه في الأحداث الماضية يسبب الهبوط المفاجئ للعديد من الرياضيين الموهوبين .

2-18-2 الانشغال بالأحداث المستقبلية :

يمكن أن تتضمن مشكلات التركيز الانشغال بالأحداث المستقبلية ، فالنشء الرياضي خاصة ينشغلون بالتفكير المستقبلي من حيث (نتيجة المباراة - مدى ارتكاب الأخطاء - الإصابات) .

2-18-3 الانشغال بالكثير من المثيرات (الرموز) :

أحد الجوانب الصعبة للاحتفاظ بالتركيز فترة طويلة خلال جرعات التدريب أو المنافسات ، وجود العديد من مصادر تشتيت الانتباه .

2-18-4 التحليل الزائد لحركات الجسم :

هذه المشكلة متمثلة في التركيز الزائد جدا بالنسبة للنواحي الفنية لكيفية أداء حركات الجسم أي تركيز الانتباه الضيق الداخلي .

¹- محمد حسن علاوي ، مرجع سابق . ص275-277،

²- مفتي إبراهيم حماد ، مرجع سابق . ص126-127

2-18-5 صدمة الانتباه:

تعني تركيز اللاعب على الأداء في الوقت الحرج للمباراة أو المنافسة ، وينظر إليها على أنها عملية تؤدي إلى إعاقة وهبوط الأداء ، ويمكن التعرف على صدمة الانتباه لسلوك اللاعب عندما يتميز أداؤه بالهبوط المتلاحق ولا يستطيع استعادة التحكم في الأداء دون مساعدة خارجية¹.

2-19 طرق تحسين الانتباه :

يتفق كلا من عبد العزيز محمد و أسامة راتب في أن تطوير القدرة على التركيز للمثيرات المرتبطة بالأداء ضرورة ليحقق الأداء الفعال ، ويتحقق ذلك من خلال توجهات تؤدي في الملعب وبعض التمرينات التي تمارس في أوقات أخرى وأماكن غير الملعب .

أولاً : التوجهات التي تحسن تركيز الانتباه في الملعب :

1-الأداء في وجود مثيرات تشتت الانتباه .

2-كلمات الترميز .

3-تقبل الأداء دون التفكير في التقييم .

4-النظام الروتيني قبل الأداء .

5-تركيز العين .

6-التركيز في الأداء الراهن .

ثانياً : تعليم تركيز الانتباه :

لا يمكن ممارسة مهارة تركيز الانتباه دون تعلمها ، إضافة إلى التوجيهات الستة لتحسين الانتباه في الملعب التي سبق الإشارة إليها فإن هناك أساليب أخرى يمكن أن تزيد من مهارات التركيز ، وهي عبارة عن تمرينات تمارس في أوقات وأماكن غير الملعب ، كما يمكن إن تعدل وتناسب نوع الرياضة².

ويضيف محمد شمعون أن تطوير الانتباه يعتمد على خطوتين أساسيتين هما :

¹- أسامة كامل راتب ، مرجع سابق . ص 292-293

²- عبد العزيز عبد المجيد محمد ، مرجع سابق . ص 167-169

التفريق بين المشاكل المهارية والمشاكل النفسية ، وذلك من خلال المعايير الثابتة والتي يمكن وضعها في شكل أسئلة كالتالي :

-هل أنت راض عن المستوى عند الأداء بطريقة جيدة ؟

إذا كانت الإجابة " لا " فاللاعب لا يمتلك المستوى المهاري الضروري للأداء ويحتاج إلى تطوير قدراته البدنية و المهارية ولن تؤثر طرق التدريب العقلي على رفع مستوى الأداء .

-هل تحدث المشاكل عشوائيا أو تزيد في المواقف الضاغطة ؟

المشاكل المهارية تظهر في أوقات مختلفة من الأداء والمشاكل النفسية تظهر في المواقف الضاغطة .

-متى تظهر المشكلة وبماذا تشعر ؟

إذا كان اللاعب واثقا من نفسه ويتحكم في أفكاره ومشاعره فالمشكلة ببساطة هي فنية .

-هل تؤثر المشكلة على أحد الأبعاد المرتبطة بالأداء أو تحدث على أبعاد مختلفة في نفس الوقت ؟

عندما يكون الضغط العصبي أحد العوامل يتداخل التوتر العضلي مع الرؤية والتركيز ، وتحت الضغوط لا يتم التعامل مع أحد الأبعاد للمشكلة منفردا ، فتعدد الأبعاد يؤكد أن المشكلة نفسية .

تستخدم العديد من الطرق لمساعدة اللاعب على التركيز ، وعلى اللاعب أن يختار الطريقة التي تناسبه ، لأن

ذلك يؤدي إلى الثقة في الإجراءات والتي تعمل على الالتزام ، والتدريب بالتالي يساهم في زيادة الثقة . ومن أجل

الاختبار الصحيح للطريقة يجب تعريف المشكلة بوضوح والموقف وكيفية التأثير على السلوك ويتم التعرف على :

-عدد تكرار مرات حدوث المشكلة .

-الشدة الانفعالية للمشكلة .

-مدة فقدان التحكم في التركيز .¹

¹- محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال ، مرجع سابق . ص404-405

الفصل الثالث :

التدريب الرياضي

والمهارات الأساسية

لكرة القدم

3-تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".¹

3-1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو:"العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".²

وهو أيضا"العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".³

كما يعرف التدريب:"على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك ، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة".⁴

ويعرف محمد علاوي:"التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".⁵

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي:"انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة

¹ - www.phy.edu.net

² 3، مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص19.

⁴ - ناهد رسن سكر:"علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

⁵ - محمد حسن علاوي:"علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص17.

⁶ - قاسم حسن حسين:"علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997، ص78.

الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".¹

3-2 خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما تماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي:

3-2-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم".²

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص19

الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها".¹

3-2-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت المهوبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:²

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.

3-2-3 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية

1- مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص26

2- مفتي إبراهيم حماد ، مرجع سابق، ص 21، 22.

والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي¹.

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب"².

3-2-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب"³.

3-3-واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لابد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب. وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

3-3-1 الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخراً بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل

¹ -محمد حسن علاوي ، مرجع سابق، ص22، 23

² - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص27

³ - مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص22

على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:¹

- العمل على أن يجب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

3-3-2 الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.²

3-3-3 الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

3-4-4 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعداداً شاملاً في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي:

3-4-1 الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

¹ - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، ص14، 15.

² - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، ط2، نصر، القاهرة، مصر، 2001، ص30.

3-4-2 الإعداد المهاري:

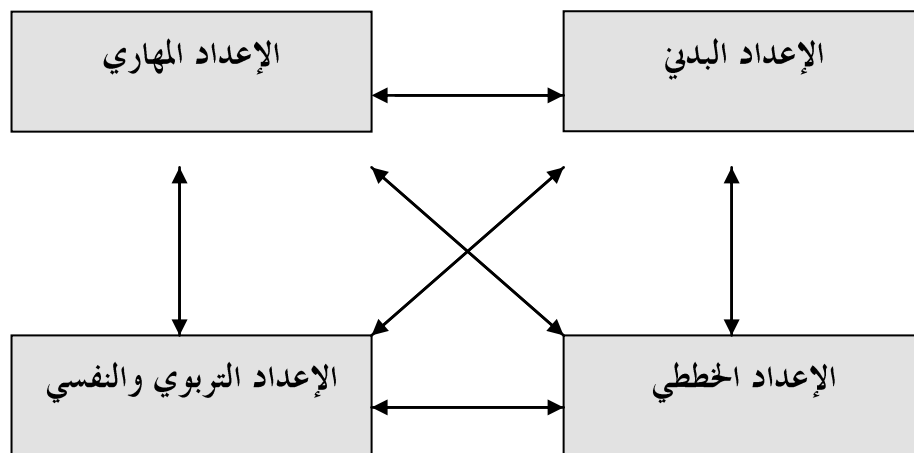
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه ومحاولة إتقانها ، وثبوتها ، واستخدامها بفعالية.

3-4-3 الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

3-4-4 الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات ، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته، وقدراته، واستعداداته، في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.



شكل رقم 01: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.¹

¹ - محمد حسن علاوي ، مرجع سابق، ص24،25.

3-5- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي مايلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل) ، والمهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيدولوجية المجتمع، ويهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ.¹

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية ، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.²

بالإضافة إلى ذلك فان التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.³

¹ - أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص12.

² - مفتي إبراهيم حماد ، مرجع سابق، ص21.

³ - ناهد رسن سكر، مرجع سابق، ص20.

3-6- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:¹

3-6-1 العمل بوعي :

ويعني هذا انه على المدرب أن يدرك أولاً أن عملية التدريب عملية تربوية أصلاً، أي أنها تهدف - بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخططية- إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضاً. كذلك يجب أن يعلم جيداً أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبني على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضاً من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركة إيجابية في العمل. ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمرينات بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعب الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتياً وخصوصاً أثناء المباريات. هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكارية.

3-6-2 التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب. أن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب. وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيراً من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرّب عليه اللاعبون.

¹ - حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص 45-48.

- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.¹

3-6-3 الإيضاح:

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فان الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين ، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صوراً أو يعرض فيلماً سينمائياً لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.
 - أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.
 - أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلاً أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.
- والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصوراً سليماً للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة اسلم.²

3-6-4 التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائماً على الارتقاء بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعاً عاماً في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقاً يتدرب لاعبوها ثلاث مرات يومياً ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجوداً في السنوات العشر الماضية.

1،2- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص46،47.

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.

3-6-5 الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضي بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقاً لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم، وسلامة حواسهم. يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائماً حافزاً لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وان يستوعب تلك المتطلبات.¹

3-6-6 الاستمرار:

يلعب الاستمرار دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة. ولكن يجب أن يستر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي. فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وان كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

¹ - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 48-46.

كذلك فان تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملاً هاماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديديتين، فمن تكرار التمرين تستجد دائماً جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبني وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.
- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بان المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.¹

3-7- مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى اكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و15 سنة وتبدأ من مزاولة التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والاولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقاً لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحاً أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعاً لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت احد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنوية من 8 إلى 15 سنة.²

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقاً للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

1 - قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص 27-29.

2- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996، ص 39.

1- القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي عل أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.

2- التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

- وهنا تمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:

■ مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.

■ مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.

■ مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.

بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين(بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا).¹

3-8- طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لاهوائي.

3-8-1 التدريب الهوائي:

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

3-8-2 التدريب اللاهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

¹ - قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص29.

3-8-2-1 طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة هي:

3-8-2-1-1 التدريب المستمر منخفض الشدة:

ويستخدم هذا الأسلوب منذ العام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ويتميز بالاستمرار لفترات طويلة جدا ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.

3-8-2-2-1 التدريب المستمر العالي الشدة:

يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته ما بين 80 و90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته اقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة.¹

3-8-2-3-1 تدريب تناوب الخطوة:

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة_بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة ويعد مناسباً لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدريب فترات الإعداد في الألعاب الجماعية.²

3-8-2-2 طريقة تدريب الفارتلك:

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها احد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير

1-2- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص81، 82.

3- محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر، 1991، ص24، 25.

شدة الحمل من وقت لأخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية.¹

3-2-8-3 طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والأخر فواصل زمنية للراحة وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين،...الخ. المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

*تشكيل الحمل الفتري:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الآتية:

- معدل أو مسافة التدريب.
- شدة التمرين.
- عدد تكرار التمرين.
- عدد المجموعات.
- طول فترة الراحة(العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية.²

3-2-8-4 طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية ،

²- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص89، 88.

تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

تشكيل حمل التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري والأداء لمسافة أو زمان معين ويقسم ذلك طبقاً لدوام التمرين.
- شدة الأداء أو الجري (دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء).
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
- دوام فترة الراحة-استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال المسلفة أو الزمن.
- مكان الجري أو التمرين (بين الموانع، الرمل، مضمار، ملعب...الخ).¹

3-8-2-5 طريقة التدريب تزايد السرعة:

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم راحة المشي ويحسن هذا النوع بالتدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة، حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العامة.

3-8-2-6 طريقة تدريب اللعب:

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة أو بصفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جلياً في الألعاب الجماعية أو المنازلات من خلال إعطاء الواجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة وهي طريقة جيد ومؤثرة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة أو المتباينة وتستخدم في الغالب في الإعداد الخاص والمدرب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة التي تحقق الأهداف والتي يريد تحقيقها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي المدرب حرية الاختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين.

¹ - REMOTO Manno:"Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'etalien par pierre carrer, vigot, paris, 1998,p 45,46,47.

3-8-2-7 طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري احد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو للفتري أو التكراري.

ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة للأستاذ مورغان ادانسون MORGAN Adanson،

بجامعة ليدز بالجلترا في أوائل الخمسينيات ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدربين.

وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية للاماكن المستخدمة والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العملية التدريبية، ويعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة.

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له، على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في أزمنة محددة أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر كمية من العمل.¹

3-9- حمل التدريب :

3-9-1 تعريف حمل التدريب:

يعرف "Harrar" حمل التدريب على انه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة".²

في حين يفرق "مات فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم "اوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استشارة عمليات الاستشفاء.³

1 - أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص103.

2 - عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص59-61.

3 - أبو العلاء احمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص52.

3-9-2 مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- شدة المثير الحركي: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.
- عدد مرات تكرار المثير الحركي: وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.
- كثافة المثير الحركي: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

3-9-3 مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى

تقسيم حمل التدريب كما يلي:

- الحمل الأقصى.
- الحمل اقل من الأقصى.
- حمل متوسط.
- حمل بسيط.
- حمل متواضع.

3-9-4 مبادئ حمل التدريب:

من اكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبتدئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

3-9-4-1 مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

3-9-4-2 مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدريب:

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدريب بعد تنميته مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

3-9-4-3 مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر(السن)، عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج.¹

3-9-4-4 مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

3-9-4-5 مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود.

¹ - محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: "تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص83.

3-9-4-6 مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته، تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة.¹

3-10-3- معنى أخلاقيات التدريب:

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية.

ويضع قانون "وسبتر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

- ❖ نظام للتعامل مع ماهو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.
- ❖ مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.
- ❖ الخلق وتعني التعلق بالمبادئ واعتبارات الصواب والتأثير الخاطيء أو الطيب.
- ❖ قابلية لأن تكون حكما طيبا أو شريرا.

3-11- الإعداد المهاري :

يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية ، ومما لاشك فيه أن الوصول لقمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية ، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصصي الذي يمارسه .²

كما يشير علاوى إلى أن الإعداد المهاري يهدف إلى إكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه ومحاولة إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعلية في المنافسات الرياضية .³

¹ - عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص34،40،75.

² - عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 ص245

³ - محمد حسن علاوى ، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002 ص 25

وحسب أبو يوسف يعتبر الإعداد المهاري جانب من الجوانب الهامة في لعبة كرة القدم ويهدف أساسا إلى إتقان المهارات الأساسية للعبة ، حيث أنه بدون إتقان الفرد للمهارات الأساسية بصورة جيدة يكون من الصعب عليه تنفيذ الخطط بصورة فعالة ، مما لا يمكن الفرد من الأداء الجيد .¹

3-11-1 مفهوم الإعداد المهاري :

حسب حماد يعني الإعداد المهاري كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة و الانسيابية و الدافعية التي تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد .² ويعني كذلك تعليم المهارات الحركية أو الأساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها بغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم ، من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب في الملعب .³

3-11-2 مراحل الإعداد المهاري :

يشير حماد إلى الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية ، وإنما تعلم المهارات الحركية الأولى من الإعداد المهاري ، إذ لا يكفي هذا التعلم لخوض المنافسات بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية و تطوير رفيعة المستوى ، ولهذا فقد قسم مراحل الإعداد المهاري إلى ثلاث مراحل و هي :

المرحلة الأولى: مرحلة تعلم المهارات الحركية ويتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين .

المرحلة الثانية : مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى الآلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى

النتائج مع الاقتصاد في الجهد ، يتم التركيز عليها في المراحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا .

المرحلة الثالثة : تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس وتشغل كافة أزمنا الإعداد المهاري في خطط التدريب بعد أن يكون تعلم الأداء الحركي للمهارات .⁴

1 - محمد حازم محمد أبو يوسف ، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، ط1 ، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، 2005 ص 49

2 - مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ص 103

3 - مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998 ص 27

4 - مفتي إبراهيم حماد ، ص 103 ، مرجع سابق .

كما يتفق كل من عادل علي والحاوي في أن عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية تمر بمراحل أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الآخر وتتأثر بها وهي :

-مرحلة اكتساب التوافق الأولي للحركة :

حيث تتضح أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة وإتقانها ، كما أنها تهدف إلى اكتساب الفرد مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي و البصري والحركي للحركة حتى يمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب على الأداء والممارسة ، وكذلك استشارة دوافع اللاعب لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها ، ويستخدم وسائل سمعية و بصرية و علمية في هذه المرحلة .

-مرحلة اكتساب التوافق الجيد (الكف) :

وتتضح أهمية هذه المرحلة من تعلم الحركة في استخدام الوسائل المعينة على التعلم وتحتل المكانة الهامة في هذه المرحلة والتي بواسطتها يمكن ممارسة وأداء الحركة والتدريب عليها ككل و كأجزاء ، وكذلك إصلاح الأخطاء لها دور هام.

-مرحلة الثبات والآلية (الأوتوماتكية) :

وهي تثبيت أداء الحركة بمحاولة التدريب و إصلاح الأخطاء تحت الظروف المختلفة .

و يشير حماد إلى وجود رأيان في مسمى ومضمون الثلاث مراحل للتعلم الحركي . ويذهب الرأي الأول إلى أن

مراحل التعلم الحركي ثلاث مراحل هي :

-المرحلة العقلية .

-المرحلة العملية (التطبيقية) .

-المرحلة الآلية .

والرأي الثاني يتفق مع عادل عبد البصير في المراحل السالفة الذكر ، ويرى مفتي حماد أن هناك تطابق بين المراحل

الثلاث في كل من الرأيين .¹

ورغم اختلاف الخبراء في تسمية مراحل التعلم للأداء المهاري أو التعلم الحركي فإن كل هذه التسميات تصب في

قالب واحد وهو أن مراحل الأداء المهاري هي ثلاث مراحل لا بد من أن يمر بها أي لاعب لإتقان المهارات الحركية

المراد تعامها .

¹ - مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ص108

3-11-3 العوامل المؤثرة في الإعداد المهاري :

يشير مفتي حماد إلى أن تطوير الأداء المهاري ووصوله إلى الآلية يرتبط بعد عوامل هي :

3-11-3-1 العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب :

لابد أن يندرج اللاعب تحت المعدلات الطبيعية للقياسات الوظيفية و التشريحية لتعلم المهارات الحركية ، ولابد أن تكون الوظائف الحيوية بالجسم والقياسات المورفولوجية للاعب تتناسب مع متطلبات الأداء المهاري في الرياضة التخصصية .

3-11-3-2 عوامل الصفات البدنية :

لابد من وجود مستوى عالي للصفات البدنية وكذلك تحقيق التوازن بين مستويات الصفات البدنية الضرورية التخصصية لتحقيق تطوير الأداء المهاري ، كما أن درجة الاستجابة الايجابية وكذلك الوصول لأفضل تناسق للانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء يسهم في تطوير الأداء المهاري بدرجة كبيرة .

3-11-3-3 العوامل النفسية:

من الأهمية العمل على تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارها معاً لتحقيق أفضل كفاءة مهارية، وكذلك الاستثارة الانفعالية ودرجة الدافعية لها دور في تطوير الأداء المهاري.

3-11-3-4 الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية:

وجود قدرات ميكانيكية للاعب تعمل على تطوير الأداء المهاري.

3-11-3-5 مدى توافر خبرات حركية متنوعة:

يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع المتعدد الاتجاهات و المختلف في شدة الأداء¹.

¹ - مفتي إبراهيم حماد ، ص 134-135 ، مرجع سابق .

3-11-4 العوامل المؤثرة على مستوى الأداء في كرة القدم :

يشير صبر وآخرون إلى أن العلاقة بين المهارة والقدرة التوافقية والتي تعرف بأهما شروط نفسية ووظيفية للتحكم الذاتي في تأدية الحركات الرياضية المختلفة علاقة وثيقة وهي ذات أهمية كبرى في عملية التدريب الرياضي إذا أن اللاعب يجب أن يملك أساسا معيناً من القدرات التوافقية حتى يستطيع أن ينمي ويطور مهاراته الرياضية ، كذلك فإن التدريب على المهارات الحركية المختلفة باستخدام الطرق التدريبية المتنوعة يعمل على رفع مستوى القدرات التوافقية لدى اللاعب ، وبناء على ذلك نستطيع القول بأنه لا يمكن تنمية وتطوير المهارات التكنيكية الرياضية لدى لاعب كرة القدم دون أن يكون لديه مستوى معين من القدرات التوافقية ويكتسب اللاعب القدرات التوافقية من خلال عملية التعلم الحركي والتي تتطلب تنمية التوافق الحركي فكل أداء رياضي وكل مستوى حركي يحتاج إلى متطلبات متنوعة ويكون ذلك في التوافق الحركي و وفقا لذلك فإنه يجب أن تطور كل صفة حركية إلى مستوى معين لأن لها علاقة بالقدرات التوافقية و المهارات التكنيكية وأن أساس تطور وبناء القابليات الحركية للاعب هو الأداء الحركي المتنوع ويجب أن يطور هذا التوافق الحركي لأنواع الحركات ووضع متطلبات من أجل بناء القابلية العامة و المهارات الحركية ويتم إخراجها بشكل موحد في عملية التدريب بكرة القدم.¹

ويشير أسامة راتب إلى أنه هناك علاقة بين الطاقة النفسية و الطاقة البدنية ، حيث يحتاج اللاعب إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في الأحمال التدريبية ويمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره و انفعالاته و من خلال ذلك يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي و إلى الطاقة النفسية البدنية المثلى.²

وحسب عبد التفاح و شعلان أنه في استطلاع تم تطبيقه على عشرين خبيراً من مختلف الجنسيات التي تمثل العديد من مدارس كرة القدم بالعالم نحو العقبات التي تحول دون تحقيق عملية التدريب لأهدافها في كرة القدم كانت النتيجة وفق الجدول رقم (2) و الذي يبين نسب العوامل التي تؤثر على عملية التدريب في كرة القدم و كذلك تؤثر على مستوى الأداء في التدريب و المنافسة .

¹ - قاسم لزام صبر و يوسف لزام كماش و صالح سعد بشير أبو حيط ، أسس التعلم و التعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية 2005 ص80

² - أسامة كامل راتب ، النشاط البدني و الاسترخاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 ص173

م	العوامل المؤثرة في عملية التدريب	النسبة المئوية
1	- المتابعة الطبية والعلاج الطبيعي	33
2	- العوامل البيئية	37
3	- التغذية	33.3
4	- العوامل المساعدة (تدليك و السونا)	25.3
5	- الإمكانيات و الأدوات و الأجهزة	27.4
6	- الإعداد النفسي و الذهني	46.6
7	- إخراج عملية التدريب	100
8	- الظروف الاجتماعية و المعيشية	40
9	- عمل و وظيفة اللاعب	40.2
10	- عمل الجهاز الإداري	32
11	- العمر التدريبي	46.6

جدول رقم (2) النسبة المئوية للعوامل المؤثرة على الأداء

ويتضح من الجدول أن الإعداد النفسي و الذهني عامل مؤثر في عملية التدريب الرياضي و أهدافها و كما أن لها تأثير بنسبة مرتفعة على مستوى الأداء في كرة القدم.¹

3-12 المهارات الأساسية

تتميز لعبة كرة القدم الحديثة بسرعة و ديناميكية الأداء و الذي يظهر في تبادل الفريق لمواقف الهجوم و الدفاع و من خلال تبادل مواقف اللعب المستمر تظهر أهمية استخدام المهارات الهجومية و الدفاعية و القدرة على انتقاء أنسب المهارات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير. بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي من لعبة كرة القدم وهو إصابة المرمى للفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف و منعه من إصابة مرماه ، و المهارات الأساسية لها ارتباط قوي بتكتيك اللعب للفريق حيث يبنى الجانب التكتيكي على مدى قدرة اللاعبين على أداء المهارات الأساسية ، و أن إتقان اللاعب للمهارات الأساسية يؤدي إلى تحقيق أعلى المستويات. بما يساعد اللاعب على أداء خطة فنية ناجحة.²

1 - أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلان ، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة، 1998 ص261

2 - محمد حازم محمد أبو يوسف ، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، ط1 ، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر ، الإسكندرية، 2005 ص49

3-12-1 مفهوم المهارة :

يشير حنفي مختار إلى أن المهارة الفنية في كرة القدم هي حركة بدنية تؤدي بغرض معين يعمل على تحقيق هدف محدد يسعى إليه اللاعب في حدود قانون كرة القدم ، و المهارة في كرة القدم هي العمود الفقري في تحقيق هدف المباراة فهي وسيلة تنفيذ الخطط الهجومية و إحراز الأهداف ، و كذلك تنفيذ الخطط الدفاعية ، وهدف المدرب رفع مستوى إتقان كل لاعب في فريقه من أداء المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس.¹

ويعرفها يحي السيد الحاوي بأنها " الأداء الحركي الإرادي للاعب ، و التي يظهر من خلال التوافقات ما بين عمل الجهاز العصبي و عضلات الجسم المختلفة".²

3-12-2 تقسيم المهارات الأساسية :

مما لا شك فيه أن إتقان المهارات الأساسية هي أساس لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس وهذا ما جعل كثيرا من خبراء لعبة كرة القدم يجتهدوا في تحديد و تصنيف المهارات الأساسية للعبة فنجد البعض قد قام بتصنيف المهارات الأساسية إلى (مهارات هجومية و مهارات دفاعية) و البعض صنفها جميعا إلى تصنيف واحد و البعض صنفها إلى مهارات بالكرة و مهارات بدون كرة.³

فقد قسم جورج بايم George Beim المهارات الأساسية إلى :

-السيطرة على الكرة.

-الجرى بالكرة.

-التمرير بأنواعه.

-ضرب الكرة بالرأس.

-التصويب.

1 - حنفي محمود مختار ، المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 ص127

2 - يحي السيد إسماعيل الحاوي ، الموهبة الرياضية و الإبداع الحركي ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، 2004 ص143

3- محمد حازم محمد أبو يوسف ، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، 2005 ص50

-المهاجمة.

-رمية التماس.

-مهارات حارس المرمى.¹

ويقسم صالح و حماد (1994) المهارات في كرة القدم إلى :

-المهارات الأساسية بدون كرة (بدنية)

-المهارات الأساسية بالكرة.

1- المهارات الأساسية بدون كرة (بدنية):

مثل الجري الحر بدون كرة - الوثب عاليا- التمويه-طريقة وقوف لاعب الدفاع و حارس المرمى استعدادا للحركة.

2- المهارات الأساسية بالكرة: هي المهارات التي تحقق تميز لعبة كرة القدم عن غيرها من الألعاب الأخرى وهذه

المهارات هي :

-ركل الكرة بالقدم.

-الجري بالكرة.

-السيطرة على الكرة.

-المراوغة.

-مهاجمة الكرة

-رمية التماس

-مهارات حارس المرمى.²

¹ - Beim George (1977) principles of modern soccer . houghton mifflin co . Boston .

² - محمد عبده صالح و مفتي إبراهيم حماد ، أساسيات كرة القدم ، ط2 ، عالم المعرفة ، القاهرة ، 1994 ص27

الباب الثاني :

الجانب التطبيقي

الفصل الأول :

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين ، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1- منهج البحث :

اتبع الباحثان "المنهج التجريبي" لملاءمته لطبيعة البحث ، وهو أحد المناهج الذي يمكن بوساطته الوصول إلى نتائج دقيقة "إذ أن التحريب من أكثر الوسائل كفاءة للوصول إلى معرفة موثوق بها".¹

وهو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر.²

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة كما استخدم الباحث القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

2- مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي فريق أفاق برج الأمير عبد القادر للناشئين تحت سن 18 سنة عن الموسم الرياضي 2015/2014 وبلغ أفراد العينة (40) لاعبا .

ومجتمع البحث هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بخصه أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث و بذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة.³

3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

اختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق جمعية الأفاق الرياضية لبلدية برج الأمير عبد القادر ولاية تيسمسيلت للناشئين تحت سن 18 سنة عن الموسم الرياضي 2015/2014 وبلغ أفراد العينة (40) لاعبا ، حيث قام الباحث باستبعاد 10 لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم وبذلك تصبح عينة البحث الفعلية (30) لاعبا حيث قام الباحث بتقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين في العدد ، المجموعة التجريبية مكونة من (15) لاعب وهي المجموعة التي طبق عليها البرنامج المقترح باستخدام المهارات النفسية بهدف رفع مستوى الأداء المهاري بالإضافة إلى البرنامج التدريبي الخاص بالإعداد البدني و المهاري للاعبين خلال فترة الإعداد ، والمجموعة الضابطة مكونة من

¹ -وجيه محجوب ، طرائق البحث العلمي و مناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد . 1993

² -محمد حسن علاوي وأسامة راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة . 1999

³ - محمد نصر الدين رضوان " الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2003 ، ص 20 .

(15) لاعب وهي المجموعة التي استخدم معها الباحث البرنامج التدريبي الخاص بالإعداد البدني والمهاري للاعبين خلال فترة الإعداد فقط.

وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي (المهارات النفسية) والتي قد أوضحتها الدراسات السابقة ، وذلك من خلال استخدام أسلوب الأزواج المتماثلة بحث راعى الباحث إلى أقصى حد أن تكون خصائص الفردين متماثلة في مستوى الأداء الخاص بنشاط كرة القدم وكذلك المتغيرات الجسمية والبدنية والمهارية والنفسية ، وذلك حتى لا يعزى الفروق بين المجموعتين إن وجدت إلى هذه المتغيرات في التعرف على تأثير برنامج المهارات النفسية باستخدام التدريب العقلي .

4- أسباب اختيار العينة :

- المرحلة السنية (15-18) سنة تعتبر مرحلة خصبة يمكن التخطيط لها من قبل المدرب .
- توافر الأدوات الخاصة بالبحث .
- توافر ولو بشكل بسيط المكان المناسب لتطبيق البرنامج المقترح للمهارات النفسية .
- قرب النادي من مقر إقامة الباحثان.
- مدرب الفئة السنية الخاصة بالبحث متخصص في مجال التدريب الرياضي .
- تعاون المسؤولين في النادي وتسهيل المهمة دون أي عقبات .

5- وسائل وأدوات جمع البيانات:

تم تصنيف أدوات جمع البيانات الخاصة بالبحث إلى :

1- المتغيرات الوصفية والجسمية:

من حيث العمر الزمني والطول والخبرة السابقة في التدريب ، وكذلك المتغيرات البدنية والمهارية.

2- مستوى الأداء:

تم التعبير عن مستوى الأداء من خلال الدرجات التي يحصل عليها اللاعب في الاختبارات البدنية والمهارية .

3- المهارات النفسية والعقلية:

وقد اشتملت على مستوى الذكاء وكذلك على القدرة على الاسترخاء و القدرة على التصور العقلي والقدرة على تركيز الانتباه.

6- القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث اعتباراً من يوم السبت 2014/09/20 إلى يوم الخميس 2014/09/25 .

وقد تم إجراء القياسات و الاختبارات وفقاً للترتيب التالي :

أ- القياسات الجسمية :

تم إجراء الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة للتحقق من التكافؤ بين المجموعتين بالإضافة إلى متغير السن .

ب- الاختبارات البدنية :

تم إجراء الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والتي أوضحتها الدراسات السابقة وقد تم إجراء استطلاع آراء الخبراء حول أهم الصفات البدنية المؤثرة على مستوى أداء لاعب كرة القدم وكذلك انسب الاختبارات التي تقيس هذه الصفات البدنية وقد ارتضى الباحث نسبة 90 بالمئة كشرط لاختيار الصفة البدنية والاختبار الذي يقيس الصفة البدنية وأجريت هذه الاختبارات للتحقق من التكافؤ بين المجموعتين وهي :

- 1- عدو 30 متر (السرعة)
- 2- 1500 متر جري (التحمل)
- 3- عدو 30 متر 5 مرات (تحمل السرعة)
- 4- الجري المتعرج بالكرة 25 متر (الرشاقة)
- 5- الوثب الطويل من الثبات (قوة انفجارية)

6- ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة (01) دقيقة (تحمل القوة)

7- ثني الجذع أماما أسفل (المرونة)

8- نط الحبل (التوافق)

ج- الاختبارات المهارية :

وتم أيضا إجراء الاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية الخاصة بكرة القدم والتي أوضحتها الدراسات السابقة وتم أيضا استطلاع آراء الخبراء حول أهم المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم وكذلك أنسب الاختبارات التي تقيس هذه المهارات وقد ارتضى الباحث نسبة 90 بالمائة كشرط لاختيار المهارة وكذلك فاختبار الخاص بالمهارة وهذه الاختبارات هي :

1- تمرير الكرة على حائط صد لمدة 30 ثانية (التمرير)

2- السيطرة على الكرات القادمة من الزملاء خلال 30 ثانية (السيطرة)

3- الجري بالكرة 50 متر لأفضل زمن (الجري بالكرة)

4- الجري المتعرج بالكرة 25 متر (المراوغة)

5- التصويب على المرمى وفي جزء محدد منه (التصويب)

6- ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة (ضرب الكرة بالرأس)

7- رمية التماس لأبعد مسافة (رمية التماس)

د- القياسات النفسية :

تم إجراء القياسات القبلية الخاصة بالمهارات النفسية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقد تم إجراء استطلاع لآراء الخبراء حولها وهي :

1- مستوى الذكاء .

2- القدرة على الاسترخاء .

3- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

4- اختبار تركيز الانتباه.

- مقياس الذكاء لكاتل : سلم 3 (أشكال أ و ب)

وضع هذا المقياس كلا من ر.ب . كاتل و أ.ك.س كاتل لقياس عامل الاستعداد العقلي العام "ك" لدى الأطفال ابتداءً من 4 سنوات حتى الراشدين الأكثر موهوبين ويسمى مقياس "ثقافة حرة" وهو خاص بذوي المستوى العالي للتعليم الثانوي والطلبة الجامعيين والراشدين لاختبار ذكائهم وقد تم تعبيره على مجتمع إحصائي أمريكي من خلا عينة 886 تلميذ من المدارس الثانوية والشباب الذين لديهم مناصب شغل .

الوقت : أقل من 30 دقيقة وبالشكلين (أ و ب)

فالوقت المحدد لكل شكل هو 14 دقيقة وللكل بالإضافة إلى ملء استمارة يجب إعطائه 30 دقيقة كما يمكن أن يكون تمرين المقياس بشكل حر أي بدون تحديد الوقت .

فيما يخص السلم 3:

المقياس 1: السلاسل - 13 سؤال 3 دقائق

المقياس 2: التصنيفات - 14 سؤال 4 دقائق

المقياس 3: جداول الأعداد - 13 سؤال 3 دقائق

المقياس 4: الظروف - 10 أسئلة 4 دقائق

إذن نجد في كل شكل أ و ب 50 سؤال أي في كل المقياس نجد 100 سؤال.

بالرجوع إلى شبكة التصحيح ، تعطى لكل فقرة نقطة على كل إجابة صحيحة أما في ما يخص الاختبار 2 مجموع الحرفين هو الذي يشكل الإجابة بإعطاء حق إذا وافق الحرفين مع الحرفين الموضحين في شبكة التصحيح ، أما في ما يخص الاختبارات الأخرى لا تمنح أية نقطة إذا كانت هناك عدة أجوبة وحتى إذا كانت هناك إجابة صحيحة فيها.

* مقياس القدرة على الإسترخاء:

هذا المقياس وضعه في الأصل " فرانك فيتال" (1971) وأعدّه بالعربية "محمد حسن علاوي، أحمد السويفي" (1981) ويتكون المقياس من 15 عبارة تتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدرته على الاسترخاء العضلي و العقلي الإرادي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس ، ويعد هذا المقياس صالح لكلا الجنسين ولجميع الأعمار. وقد قام "أحمد السويفي" (1982) بحساب صدق المقياس باستخدام صدق المحكمين وأوضحت النتائج صدق المقياس بنسبة (80 بالمئة) كما قام بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار وأشارت النتائج إلى إثبات المقياس بنسبة (0.61).

* مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي :

هذا المقياس وضعه "رينر مارتنز" وأعد صورته العربية "أسامة كامل راتب" تحت عنوان مقياس التصور العقلي الرياضي ، ويهدف إلى التعرف على الدرجة التي تمكن اللاعب من استخدام الحواس أثناء التصور العقلي ، ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية هي :

- الممارسة الفردية.
 - الممارسة مع الآخرين.
 - الممارسة مع مشاهدة الزميل.
 - الأداء في المسابقة.
- وذلك من خلال أبعاد التصور العقلي وهي:
- التصور البصري.
 - التصور السمعي.
 - الإحساس الحركي.
 - التصور الانفعالي (الحالة الانفعالية المصاحبة).

وتتم الاستجابة لكل موقف وفقا لمقياس تقدير من خمسة أبعاد وذلك في العبارات الخمسة الأولى وهي:

- 1- عدم وجود صورة للموقف.
- 2- وجود صورة ولكن غير واضحة.
- 3- صورة واضحة بدرجة متوسطة.
- 4- صورة واضحة بدرجة كبيرة.
- 5- صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا.⁴

* مقياس تركيز الانتباه :

هذا الاختبار وضعه "وينبرج و جولد" (1995) لقياس تركيز الانتباه وترجمه "أسامة كامل راتب" ويسمى اختبار شبكة تركيز الانتباه ويتكون التمرين من شبكة مكونة من رقمين من مدى "صفر إلى 99" ويقدم للاعب لمدة دقيقة أو دقيقتين ويطلب منه أن يتابع الأرقام بالترتيب من الرقم الذي يحدد له و الذي يمكن أن يكون 11 أو 15 أو 50 ويضع علامة على كل رقم في المربع ويتم حساب عدد المربعات التي وصل إليها في نهاية الوقت المحدد ، واللاعب الذي يستطيع وضع علامات أكثر خلال الزمن المحدد يكون أفضل في تركيز الانتباه .

7- الإجراءات العلمية لأدوات جمع البيانات :

7-1- الدراسة الاستطلاعية :

البحوث الاستطلاعية هي: (تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها.⁵

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) لاعبين من لاعبي (جمعية الآفاق الرياضية لبلدية برج الأمير عبد القادر ولاية تيسمسيلت) الفئة العمرية تحت 18 سنة للموسم الرياضي 2014/2015 وذلك خلال الفترة من 2014/09/02 إلى 2014/09/07 وكان الهدف من هذه الدراسة هو :

⁴- أسامة كامل راتب 2000 ، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

⁵- ناصر ثابت : أضواء الدراسة الميدانية ، مكتبة الفلاح ، ط 1 ، الكويت ، 1984 ، ص 47

- 1- التعرف على مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في التطبيق .
- 2- تدريب المساعدين على كيفية استخدام أجهزة القياس بدقة .
- 3- تحديد الوقت المناسب لإجراء البحث .
- 4- التأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات الخاصة بالبحث .
- 5- تنظيم سير العمل وتنسيقه .
- 6- ترتيب وتطبيق الاختبارات و القياسات .
- 7- شرح بعض النقاط المهمة في البرنامج التدريبي الخاص بالبحث .
- 8- إجراءات التطبيق الميداني للأدوات:

8-1- حساب الصدق :

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات و المقاييس قيد البحث باستخدام صدق المحكمين و ذلك عن طريق عرض هذه الاختبارات و المقاييس على السادة المحكمين لإبداء آرائهم في صدق هذه الاختبارات و المقاييس حيث تم عرض الاختبارات المهارية و الاختبارات البدنية و النفسية على (8) من السادة الخبراء المدرسين في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي ، لمعرفة صدق هذه الاختبارات و أنها تقيس القدرة التي وضعت من أجلها و كان اتفاق بنسبة (100%) كما يوضح جدول رقم (3)

الاختبار	عدد التكرارات	نسبة
الاسترخاء	8	100%
التصوير العقلي	8	100%
تركيز الانتباه	8	100%

جدول(3) النسبة المئوية لآراء المحكمين على صدق اختبارات كل من الاسترخاء، التصوير العقلي، تركيز

الانتباه

و بهذا يكون عدد المحكمين الذين تم عرض الاختبارات عليهم لإبداء آرائهم في صدق الاختبارات 08 خبيراً.

8-2- حساب الثبات:

تم حساب ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة في إجراء التجربة و كذلك حساب ثبات المقاييس النفسية الخاصة بقياس المهارات النفسية من خلال استخدام طريقة إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة أخرى على مجموعة من اللاعبين بلغ قوامها (10) لاعبين في كرة القدم تم اختيارهم عمدًا من خارج عينة البحث الأصلية بفاصل زمني عشرة أيام بين التطبيق الأول و الثاني و قد كانت نسبة الثبات معتبرة للاختبارات كما يبين الجدول رقم (4) و الجدول رقم (5) .

جدول رقم (4) معامل الارتباط بين التطبيق الأول و التطبيق الثاني للمتغيرات المهارية .

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
0.608	085	16.5	1.07	16.4	تمرير الكرة على حائط صد خلال 30 ثانية
0.994	0.49	9.18	0.42	9.43	الجري بالكرة 50 متر
0.518	1.66	10.9	1.66	10.9	تصويب الكرة على المرمى في جزء محدد منه
0.530	0.82	6.7	0.97	6.6	السيطرة على الكرات القادمة من الزملاء خلال 30 ثانية
0.742	0.59	12.24	0.51	12.68	الجري الزجاجي بالكرة 25 متر بين الشواخص
0.960	0.73	11.83	0.82	11.95	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة

الفصل الأول : منهج البحث وإجراءاته الميدانية

0.901	0.66	14.22	0.57	13.93	رمية تماس
-------	------	-------	------	-------	-----------

جدول رقم (5) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات النفسية "الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه".

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
0.92	1.37	35.9	1.57	35.7	القدرة على الاسترخاء
0.92	1.58	36.6	1.43	36.4	التصور العقلي
0.70	0.74	5.9	1.03	5.8	تركيز الانتباه

9- البرنامج المقترح :

تحتوي برامج التدريب المنظمة و المقننة في مجال كرة القدم الكثير من وجهات النظر المتباينة و المتعددة الأمر الذي استلزم تحديد أفضل الطرق لتخطيط و إعداد البرنامج المقترح و التي أمكن استخلاصها من آراء المراجع المتخصصة في مجال التدريب و كرة القدم وذلك بالخطوات التالية:

9-1- تحديد مدة البرنامج:

أجمع السادة الخبراء ، وكذلك المراجع العلمية المتخصصة على أن فترة الإعداد المؤثرة هي 10 أسابيع

9-2- تحديد مستوى اللاعبين:

قام الباحث وعن طريق حصيلة الاختبارات البدنية و المهارية التي أجراها للاعبين عينة البحث بمراعاة الفروق الفردية عند التدريب العام

9-3- تقسيم فترة الإعداد:

مع تحديد فترة الإعداد للموسم الرياضي ومدتها 10 أسابيع قام الباحث بتقسيم تلك الفترة إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة الإعداد العام 4 أسابيع .

- مرحلة الإعداد الخاص 4 أسابيع .

- مرحلة المباريات أسبوعان .

9-4- تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية:

اتفقت آراء الخبراء في المراجع العلمية المتخصصة برياضة كرة القدم على أن عدد مرات التدريب المثلى لعينة البحث هي 5 وحدات تدريب في الأسبوع و يتراوح زمن أداء الوحدة التدريبية ما بين 80-180 دقيقة

9-5- تشكيل حمل التدريب:

بناء على آراء السادة الخبراء وما بينته المراجع العلمية المتخصصة بالنسبة لتشكيل حمل التدريب الفتري بنوعيته قام الباحث باستخدام أسلوب (1:3) في تشكيل حمل التدريب، أي أسبوع للراحة الايجابية كل ثلاثة أسابيع، وقد تم تحديد الأسبوع الرابع و الثامن من أسابيع البرنامج المقترح كأساس للراحة الايجابية .

9-6- فترة تطبيق البرنامج :

تم تحديد فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة عشرة أسابيع خلال فترة الأعداد للموسم التدريبي بواقع 5 تدريبات أسبوعية على أن يكون تطبيق البرنامج في الفترة المسائية لعينة البحث و تم بدء التنفيذ يوم السبت الموافق 2014/09/30 إلى 2014/12/06

9-7- مكونات الوحدة التدريبية اليومية:

قام الباحث عند وضع برنامج التدريب مراعاة الأسس الفسيولوجية في التدريب و قام بتقسيم الوحدة التدريبية على ثلاثة أجزاء وهي:

* الإحماء: و يبدأ البرنامج التدريبي بإحماء جيد الذي يخدم هدف كل وحدة تدريبية و تتراوح مدتها من 7-10 دقائق بهدف تنبيه الجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي.

* الجزء الرئيسي: وينقسم إلى:

أ-الإعداد البدني:

و يتم فيه أداء تمارين البرنامج التدريبي الذي تم اختيارها لتحقيق هدف كل مرحلة من مراحل الإعداد مع مراعاة الشروط الموضوعية لكل تمرين من حيث الشدة و عدد مرات التكرار وعدد المجموعات و فترات الراحة وأسلوب مواصفات كل تمرين .

ب- الإعداد المهاري: و ينقسم إلى:

-إعداد للمهارات الأساسية بكرة القدم و الذي يطبق على المجموعتين التجريبية والضابطة والخاص بتنمية المهارات الأساسية.

-إعداد للمهارات النفسية (التدريب العقلي) والذي طبق على المجموعة التجريبية فقط وفيه يتم أداء مجموعة من تمارين خاصة لتنمية مهارات الاسترخاء و التصور وتركيز الانتباه و بحسب كل فترة.

* الجزء الختامي: وتشمل من 5-7 دقائق وذلك حسب مدة الوحدة التدريبية و هي عبارة عن تمارين تهدئة وإعادة أجهزة الجسم الحيوية إلى حالتها الطبيعية.

10- الخطوات التنفيذية لحتوى برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح:

أولاً: الاسترخاء:

1- الاسترخاء العضلي:

تم استخدام الاسترخاء التعاقبي بمعنى تعاقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يعطي جميع المجموعات العضلية في الجسم الاسترخاء من خلال عمليتي الانقباض والانبساط وكان تعاقب انقباض المجموعات العضلية وفقاً للترتيب التالي:

- عضلات اليدين .
- قبض أصابع اليد اليسرى .
- قبض أصابع اليد اليمنى .
- عضلات الذراعين .
- ثني الذراعين وقبض العضلة ذات الرأسين العضدية .
- عضلات الرقبة .
- ضغط الرأس إلى الأسفل .
- ضغط الذقن للداخل مع رفع الرأس قليلا عن الأرض .
- لف الرأس جهة اليسار مع الضغط على الأرض .
- لف الرأس جهة اليمين مع الضغط على الأرض .
- عضلات الوجه .
- انقباض عضلات الجبهة .
- انقباض عضلات العينين .
- انقباض عضلات الفكين .
- انقباض عضلات الفم .
- عضلات الكتفين .
- رفع الكتفين لأعلى .
- ضغط الكتفين لأسفل .

- عضلات الصدر .
 - انقباض عضلات الصدر .
 - عضلات الظهر .
 - انقباض عضلات الظهر .
 - عضلات الإلية(المعقدة) .
 - انقباض عضلات الإلية .
 - عضلات الفخذ .
 - ضغط كعب الرجلين إلى أسفل .
 - عضلات القدم .
 - مد أمشاط القدم اليسرى أماما .
 - مد أمشاط القدم اليمنى أماما .
 - ثني أمشاط القدم اليسرى خلفا .
 - ثني أمشاط القدم اليمنى خلفا .
 - ثني أصابع القدم اليسرى .
 - ثني اصابع القدم اليمنى .
- يتم تطبيق الانقباض وفقا لما يلي :
- الانقباض لمدة 5-7 ثواني لجميع المجموعات العضلية فيما عدا مجموعة عضلات الوجه 3-5 ثواني
- يبدأ الانقباض بالجانب الأيسر أولا ثم الجانب الأيمن
 - يتم تطبيق الانبساط وفقا لما يلي
 - الاسترخاء في جميع المجموعات في لحظة انقباض المجموعات الخاصة.
 - الانبساط التدريجي للوصول إلى أقصى استرخاء

- استرخاء جميع المجموعات بعد الانتهاء من كل مجموعة على حدة.
- استخدام الزفير للوصول إلى مرحلة أعمق من الاسترخاء.
- الشعور بالراحة و الهدوء وثقل الوزن و الدفع للوصول إلى الاسترخاء العميق
- استخدام التنفس من خلال الشهيق من الأنف و كتم النفس خمس ثوان ثم الخروج التدريجي لهواء الزفير من الفم على أن يكون الشهيق من البطن وليس من الصدر و ذلك لتحقيق أقصى عائد من الاسترخاء.
- الوصول إلى الاسترخاء العميق

حيث يعتبر التنفس العميق هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء كما يساعد على التحكم في التوتر و القلق

- النهوض من وضع الاسترخاء وفقا للخطوات التالية

- تنفس عميق
- تحريك القدمين .
- ثني و مد الذراعين .
- تحريك الرأس .
- الشعور باستيقاظ الجسم.
- تنفس عميق.
- فتح العينين .
- الشعور الكامل بالاستيقاظ .

2- الاسترخاء العقلي:

يأتي دور الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي و بالتالي يساهم في خفض التوتر العقلي

* طرق الاسترخاء العقلي:

-الاستجابة للاسترخاء :

هناك أربع عناصر يجب توفرها في هذه الطريقة لتهدئة العقل :

1-مكان هادئ:

وذلك لحجب المثيرات الخارجية ودرجة حرارة مناسبة للشعور بالراحة و التعايش مع جو المحيط .

2- وضع مريح :

حتى يستطيع اللاعب البقاء فيه لمدة طويلة من الوقت يمكن من خلاله الاستمرار في تطبيق البرنامج .

3- الرغبة العقلية :

و تتضمن تركيز الانتباه على فكرة واحدة أو كلمة واحدة يتتبع تكرارها مرة بعد أخرى (اهدأ) مع ربطها بالزفير في عملية التنفس في كل مرة.

4- الاتجاه السلبي في مواجهة الأفكار الهدامة:

على اللاعب أن يتعلم السماح لهذه الأفكار و الصور التي تظهر في العقل إن تحرك و تذهب بعيدا من خلال الطريقة السلبية ودون إبداء أي محاولة للإصغاء إليها المهم هنا هو التحكم في العقل وتركيز الانتباه على كلمة واحدة و هي (اهدأ) لتهدئة العقل.

5- التحكم في النفس :

- الخطوات :

1- أخذ شهيق عميق من الأنف تنفس من البطن والحجاب الحاجز وليس من الصدر ثم يترك اللاعب الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي والصدر على أن يتم ذلك بطريقة سهلة في استرخاء ومع ضغط البطن كاملا لأعلى عند الشهيق والاستمرار في التغيير حوالي خمس ثواني .

2- دفع الزفير خارجا يبطئ من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل مع الشعور بأن عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند إخراج الزفير خارجا و الاسترخاء يجب أن تبدأ في الشعور بالتوازن والثبات على الأرض ويجب أن يشعر اللاعب بأن الرجلين في حالة استرخاء ولكنها ثابتة ومنشئة مع الاستمرار في الزفير سبع ثواني ويجب أن تؤدي هذه العملية ببطئ في معدل هادئ .

11- تدريب الاسترخاء العقلي :

- الاسترخاء المعرفي :

يحتاج الأداء المهاري في كرة القدم إلى قدرات عالية من اللاعبين فكثير من اللاعبين يخفقون في هذا مما يؤثر عليهم نفسيا ما يجعلهم يتعدون عن امتلاك الكرة ويلجئون إلى التشبث مما يؤدي إلى توتر اللاعبين وإحباطهم فهناك الكثير من الأفكار السلبية التي تعترض عقول اللاعبين وتسيطر عليهم وتؤدي إلى إصابتهم بالتوتر وفقدان الثقة بالنفس ومن أمثلة هذه الأفكار السلبية :

1- فقدان الكرة أكثر بالتمرير الخاطئ

2- عدم قدرة اللاعبين على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب

3- الخوف من المنافس

4- فقدان الثقة في الزملاء

5- الخوف من الجماهير

فمن خلال التعرف على الأفكار السلبية التي تعترض اللاعبين داخل الملعب وخارجه يمكن مواجهة هذه الأفكار السلبية مما يساعد اللاعب على زيادة الثقة بالنفس وكذلك تعليم اللاعبين الطرق الصحيحة لمواجهة هذه الأفكار السلبية من خلال أساليب التفكير الصحيح الإيجابي المنطقي :

1- تطوير الأداء المهاري للاعبين .

2- الانتظام في التدريب لفترات طويلة .

3- أداء اللاعبين للمهارات والخطط تحت ظروف صعبة ومتغيرة .

4- السماح للجماهير بحضور التدريبات بكثافة حتى يتعود اللاعبون على وجودهم .

5- التدريب في أماكن المباريات .

- خطوات التدريب على الاسترخاء العقلي :

- البداية ببعض تمارين التنفس العميق القصير .

- توجيه اللاعب إلى التعرف على التعرف على الأفكار التي توجد في عقله وماهية هذه الأفكار وهل هي سلبية

أم إيجابية .

- يطلب من اللاعب التركيز على كلمة (اهدأ) كلما شعر أن هذه الأفكار تحاول إخراجته من حالة الاسترخاء

التي وصل إليها وتزيد من التوتر والقلق وتقلل من الاسترخاء العقلي وصفاء الذهن .

- زيادة الثقة بالنفس ومواجهة هذه الأفكار السلبية من خلال :

- إيقاف هذه الأفكار .

- التفكير بطريقة منطقية لإيجاد حلول وإجابات .

- يحاول اللاعب استخدام كلمة (اهدأ) مع التركيز على حركات التنفس .

- يحاول اللاعب أن يتصور نفسه وهو يؤدي مهارة يجيد أدائها وبذلك يحاول تبديل الأفكار السلبية بالأفكار

الإيجابية.

ثانيا : التصور العقلي :

1- الوضوح :

- تدريب الوضوح :

- غلق العينين و الاسترخاء .

- تصور وجود شاشة بيضاء عليها دائرة زرقاء داكنة .

- تصور دائرة زرقاء اللون تفتح تدريجيا لتصبح الدائرة خضراء اللون .

- تغيير لون الدائرة الخضراء إلى صفراء .

- تحويل اللون الأصفر إلى الأصفر الغامق ثم إلى البرتقالي الداكن ثم الأحمر .

- خلط بعض من اللون الأزرق في الدائرة الحمراء .

- تصور أن اللون يتحول إلى الأحمر الدامي مع الاستمرار في الخلط حتى تصبح الدائرة أرجوانية اللون .

- تحويل اللون الأرجواني إلى اللون الأسود الداكن .

- تعديل حافة الدائرة السوداء إلى مربعة .

2- التحكم :

- تدريب التحكم في التصور :

- التصور العقلي لمسك كرة القدم وفحصها عن قرب لحجمها ولونها ونوع الجلد والكتابة الموجودة عليها .

- تصور شكل الكرة بالتفصيل .

- تصور اللاعب لنفسه وهو يقوم بتنطيط الكرة على القدمين والفخذ و الرأس .

- تصور اللاعب لنفسه وهو يقوم بأداء المهارات مع تصور حركات الجسم والزملاء والمنافسين وكذلك ردود

الأفعال لنفسه وللغير

- تصور حركات الخداع والتمويه المصاحبة والضرورية لأداء بعض المهارات .

3- التصور المتعدد الأبعاد :

- التدريب على التصور العقلي المتعدد الأبعاد :

بعض الانفعالات والأحاسيس تكون ذات صلة قوية بالتصور والتدريب عليه ولكن البعض الآخر يحتاج إلى المزيد من التدريب والتركيز وعلى اللاعب أن يتصور الأداء بوضوح وأن يسمع نفس الأصوات وأن يشم نفس الروائح وأن يتذوق أيضا نفس الطعم إذا استطاع ذلك فكلما كان التصور أقرب للواقع كلما أثر ذلك الأداء إيجابيا والتدريب على استخدامك كل الحواس يبدأ بتصور الشيء الروتيني المعتاد أولا وفي موقف تقليدي ثم يحاول اللاعب أن يدقق في التفاصيل شيئا فشيئا ومن خلال نفس الإجراءات يحاول اللاعب أن يركز على أحاسيس مختلفة في كل مرة وبالتدريج يصبح اللاعب أكثر قدرة وإتقان على التصور وبصورة متكاملة وواضحة .

ثالثا : تركيز الانتباه :

في البداية نعطي للاعب تدريبات أولية تساهم في تعليم المهارة ومن أهم هذه التدريبات التركيز على إيقاع التنفس (الشهيق والزفير) فعند تركيز الانتباه في أداء مهارة معينة يقوم اللاعب بتصور الأداء السابق (مهاري) ولكن مع التركيز مع التكتيك السليم والأداء المتقن - الأداء الفني - وعلى الوضع الصحيح للجسم والعضلات العاملة وطريقة التنفس وكذلك التعليمات و الانفعالات والجوانب المتعددة المرتبطة بأداء المهارة

1 - تصور الأداء الفاشل :

ويراعى في هذه المرحلة تصور أداء فاشل للمهارة ومعرفة سببه وكذلك تصور اللاعب للأحاسيس والشعور الذي ينتابه في هذا الوقت متضمنة حالة توتر والقلق والخوف من تكرار الأداء الفاشل والتغلب على هذا الشعور بالتركيز على حركات التنفس والحفاظ على الهدوء واستعادة الأداء المثالي للنموذج وتصور اللاعب لنفسه وهو يؤدي للمهارة بنجاح وبدون أخطاء ويولي ذلك الأداء الفعلي للمهارة عقب التصور العقلي للوصول إلى التصور الصحيح وإحلال الأداء الصحيح بدلا من الأداء الخاطئ .

12- تنفيذ البرنامج التدريبي :

قام الباحث بإجراء التجربة الأساسية في الفترة من : 30-09-2014 إلى غاية : 06-12-2014 على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وكان يتم التدريب في الفترة المسائية .

13- القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياسات البعدية وذلك يوم 9.8-12-2014

14- الأدوات الإحصائية :

للتعرف على نتائج عينة الدراسة وللإجابة على تساؤلات البحث استخدم الباحث الحاسب الإلكتروني في استخراج نتائج الاختبارات كافة حيث استخدم نظام spss مستخرجا من خلاله الوسائل الإحصائية الآتية :

- معدلات المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياسات القبليّة و البعديّة .
- معدلات الانحرافات المعياريّة للمجموعتين في القياسات القبليّة و البعديّة .
- الاختبار الإحصائي " ت " (t.test) لمعرفة الفروق في نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة وحدة تأثير البرنامج على المجموعتين .
- معامل ارتباط (بيرسون) .
- كما استخدم الباحث معادلة نسبة التقدم % وذلك باستخدام المعادلة المعدلة لذلك لمعرفة نسبة التقدم الحادثّة في المتغيرات قيد الدراسة (العقاد وسعد 2000) وهي :

القياس القبلي - القياس البعدي

$$النسبة المئوية لمعدل التغيير = \frac{\text{القياس القبلي}}{100} \times$$

القياس القبلي

الخلاصة :

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية ، بعدها بدأنا الشروع في انجاز التحليل والمناقشات والاستنتاجات ، وهيئتها بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة بمعلومات مسبقة و لازمة في هذا الميدان ، حيث وضعنا في مستهله المنهج المتبع في الموضوع ووصفنا أدوات وتقنيات البحث وكيفية اختيار العينة ومجالات البحث والوسائل الإحصائية وكذا المعالجة الجيدة للمعطيات .

الفصل الثاني :

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

–عرض النتائج القبلية :

جدول رقم (06)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) لمجموعتي البحث في الطول و الوزن و العمر.

قيمة (ت)	الفرق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
0.41	0.46	3.06	162.33	2.90	161.87	سم	الطول
0.24	0.2	2.09	52.07	2.29	51.87	كغ	الوزن
0.43	0.13	0.55	17.53	0.97	17.4	سنة	العمر

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى: $2.05=0.05$

عرض وتحليل النتائج :

بين الجدول رقم (06) قيم المتوسط الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعض المتغيرات الوصفية و الجسمية (الطول، الوزن، العمر) إضافة إلى قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ، وعند قراءة قيم (ت) المحسوبة نجد أنها بلغت لصالح الطول 0.41 وبلغت عند الوزن 0.24 و للعمر 0.43، وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية البالغة 2.05 نجد أن جميع القيم كانت أقل من القيمة الجدولية ، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة البحث التجريبية و الضابطة في المتغيرات (الطول و الوزن و العمر) مما يدل على تكافؤ في هذه المتغيرات.

جدول رقم (07)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) لمجموعتي البحث في الاختبارات البدنية في القياس القبلي.

قيمة (ت)	الفرق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
0.03	0.01	0.33	4.88	0.25	4.87	ث	عدو 30 متر
0.17	0.02	0.29	8.76	0.33	8.74	د	جري 1500م
0.77	0.06	0.02	5.40	0.29	5.46	ث	عدو 30متر*5
0.78	0.73	2.37	25.2	2.60	25.93	عدد	ضرب الكرة بالرأس و القدم لمدة دقيقة
0.06	0.17	5.31	199.93	6.43	200.07	سم	الوثب العريض من الثبات
0.03	0.01	0.94	12.74	0.92	12.73	ث	الجري الزجراجي بالكرة 25 متر بين الشواخص
0.09	0.06	1.79	9.07	1.60	9.13	سم	ثني الجذع أمام أسفل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى: 0.05=2.05

عرض وتحليل النتائج :

يبين الجدول رقم (07) قيم المتوسط الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعض الاختبارات البدنية إضافة إلى قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعي البحث ، وعند قراءة قيم (ت) المحسوبة نجد أنها بلغت لصالح اختبار عدو 30 متر 0.03 وعند اختبار جري 1500م 0.17 وبلغت عند عدو 30متر×5، 0.77، وعند اختبار ضرب الكرة بالرأس و القدم لمدة دقيقة نجد القيمة 0.78 ، وعند اختبار الوثب العريض من الثبات نجد 0.06، الجري الزجراجي بالكرة 25 متر بين الشواخص 0.03 ، وفي اختبار ثني الجذع أمام أسفل نجد القيمة 0.09 وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية البالغة 2.05 نجد أن جميع القيم كانت أقل من القيمة الجدولية ، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في المتغيرات البدنية مما يؤكد تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

جدول رقم (08)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) لمجموعتي البحث في المتغيرات المهارية في القياس القبلي

قيمة (ت)	الفرق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
1.64	0.73	0.88	17.73	1.41	17	عدد	تمرير الكرة على حائط صد خلال 30 ثانية
0.79	0.17	0.63	9.47	0.50	9.64	ث	الجري بالكرة 50 متر
1.09	0.8	1.64	11.87	2.76	11.07	درجة	تصويب الكرة على المرمى في جزء محدد منه
0.10	0.4	1.81	6.53	0.83	6.13	عدد	السيطرة على الكرات القادمة من زملاء خلال 30 ثانية
1.87	0.42	0.33	12.95	0.77	12.53	ث	الجري الزجراجي بالكرة 25 متر بين الشواخص
0.38	0.13	0.85	12.14	0.94	12.01	سم	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة
0.19	0.1	1.82	13.48	0.83	13.58	سم	رمية التماس

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى: $2.05=0.05$

عرض وتحليل النتائج :

يبين الجدول رقم (08) قيم المتوسط الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعض الاختبارات المهارية إضافة إلى قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعي البحث ، وعند قراءة قيم (ت) المحسوبة نجد أنها بلغت لصالح اختبار تمرير الكرة على حائط صد خلال 30 ثانية 1.64 وعند اختبار الجري بالكرة 50 متر 0.79 وبلغت عند تصويب الكرة على المرمى في جزء محدد منه 1.09، وعند اختبار السيطرة على الكرات القادمة من الزملاء خلال 30 ثانية نجد القيمة 0.10، وعند اختبار الجري الزجراجي بالكرة 25 متر بين الشواخص 0.03 وفي اختبار نجد الجري الزجراجي بالكرة 25 متر بين الشواخص القيمة 1.87، و ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة بلغت 0.38 ، وعند اختبار رمية التماس 0.19 ، وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية البالغة 2.05 نجد أن جميع القيم كانت أقل من القيمة الجدولية ، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في المتغيرات البدنية مما يؤكد تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في المتغيرات المهارية مما يدل على تكافؤها في هذه المتغيرات.

جدول رقم (09)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) لمجموعتي البحث في المتغيرات النفسية في القياس القبلي.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة (ت)
		ع	م	ع	م		
القدرة على الاسترخاء	درجة	2.84	35.67	2.19	36.87	1.2	1.25
التصور العقلي	درجة	1.88	36.67	2.70	36.2	0.47	0.53
تركيز الانتباه	درجة	1.19	6.13	1.37	6.2	0.07	0.14
الذكاء	درجة	3.56	77.47	3.56	78.67	1.2	0.89

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى: $0.05=2.05$

عرض وتحليل النتائج :

يبين الجدول رقم(09) قيم المتوسط الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعض الإختبارات النفسية إضافة إلى قيمة

(ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ، وعند قراءة قيم (ت) المحسوبة نجد أنها بلغت لصالح

اختبار القدرة على الاسترخاء 1.25 ، وعند اختبار التصور العقلي بلغت 0.53 ، وعند اختبار تركيز الإنتباه بلغت

0.14 ، وعند اختبار الذكاء بلغت 0.89 وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية البالغة 2.05 نجد أن جميع

القيم كانت أقل من القيمة الجدولية ، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية و

الضابطة في المتغيرات النفسية و الذكاء مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

–عرض النتائج البعدية :

جدول رقم (10)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في

المتغيرات المهارية قيد الدراسة

قيمة (ت)	الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
4.83	1.4	0.64	19.13	0.88	17.73	عدد	تمرير الكرة على حائط صد خلال 30 ثانية
5.54	1.02	0.28	8.45	9.47	9.47	ث	الجرى بالكرة 50 متر
2.36	1.2	0.96	13.07	11.87	11.87	درجة	تصويب الكرة على المرمى في جزء محدد منه
3.05	1.6	0.74	8.13	6.53	6.53	عدد	السيطرة على الكرات القادمة من الزملاء خلال 30 ثانية
7.48	1.25	0.53	11.70	12.95	12.95	ث	الجرى الزجاجي بالكرة 25 متر بين الشواخص
3.29	0.79	0.29	12.93	12.14	12.14	سم	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة
3.04	1.5	0.32	14.98	13.48	13.48	سم	رمية التماس

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى: $2.05=0.05$

عرض وتحليل النتائج :

يبين الجدول رقم (10) قيم المتوسط الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعض الاختبارات المهارية إضافة إلى قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعي البحث ، وعند قراءة قيم (ت) المحسوبة نجد أنها بلغت لصالح اختبار تمرير الكرة على حائط صد خلال 30 ثانية 4.83 وعند اختبار الجري بالكرة 50 متر 5.54 وبلغت عند تصويب الكرة على المرمى في جزء محدد منه 2.36، وعند اختبار السيطرة على الكرات القادمة من الزملاء خلال 30 ثانية نجد القيمة 3.05، وعند اختبار الجري الزجراجي بالكرة 25 متر بين الشواخص 7.48، و ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة بلغت 3.29، وعند اختبار رمية التماس 3.04، وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية البالغة 2.05 نجد أن جميع القيم كانت أكبر من القيمة الجدولية ، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية بين القياس القبلي والقياس و البعدي في المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات المهارية.

جدول رقم (11)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في

المتغيرات النفسية قيد الدراسة

قيمة (ت)	الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
11.57	8.33	1.57	45.2	2.19	36.87	درجة	القدرة على الاسترخاء
9.35	9.07	2.43	45.27	2.70	36.2	درجة	التصور العقلي
4.32	2.27	1.41	1.37	1.37	6.2	درجة	تركيز الانتباه

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى: $2.05=0.05$

عرض وتحليل النتائج :

يبين الجدول رقم(11) قيم المتوسط الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعض الاختبارات النفسية إضافة إلى قيمة

(ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ، وعند قراءة قيم (ت) المحسوبة نجد أنها بلغت لصالح

اختبار القدرة على الاسترخاء 11.57 ، وعند اختبار التصور العقلي بلغت 9.35 ، وعند اختبار تركيز الانتباه

بلغت 4.32 ، وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية البالغة 2.05 نجد أن جميع القيم كانت أكبر من القيمة

الجدولية مما يشير وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح القياس

البعدي في جميع المتغيرات النفسية قيد البحث.

جدول رقم (12)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في

المتغيرات المهارة قيد الدراسة

قيمة (ت)	الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
1.68	0.8	1.08	17.8	1.41	17	عدد	تمرير الكرة على حائط صد خلال 30 ثانية
1.45	0.46	0.52	9.18	0.50	9.64	ث	الجرى بالكرة 50 متر
0.61	0.46	0.52	11.53	2.76	11.07	درجة	تصويب الكرة على المرمى في جزء محدد منه
0.85	0.34	1.24	6.47	0.83	6.13	عدد	السيطرة على الكرات القادمة من الزملاء خلال 30 ثانية
1.13	0.29	0.57	12.24	0.77	12.53	ث	الجرى الزجاجي بالكرة 25 متر بين الشواخص
1.81	0.47	0.24	12.48	0.94	12.01	سم	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة
2.08	0.66	0.85	14.24	0.83	13.58	سم	رمية التماس

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى: $2.05=0.05$

عرض وتحليل النتائج :

يبين الجدول رقم (12) قيم المتوسط الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعض الاختبارات المهارية إضافة إلى قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعي البحث ، وعند قراءة قيم (ت) المحسوبة نجد أنها بلغت لصالح اختبار تمرير الكرة على حائط صد خلال 30 ثانية 1.68 وعند اختبار الجري بالكرة 50 متر 1.45 وبلغت عند تصويب الكرة على المرمى في جزء محدد منه 0.61، وعند اختبار السيطرة على الكرات القادمة من الزملاء خلال 30 ثانية نجد القيمة 0.85، وعند اختبار الجري الزجراجي بالكرة 25 متر بين الشواخص 1.13، و ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة بلغت 1.81، وعند اختبار رمية التماس 2.08، وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية البالغة 2.05 نجد أن جميع القيم كانت أقل من القيمة الجدولية ، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس و البعدي في المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة ما عدى مهارة رمية التماس التي حصلت على فروق دال إحصائيا.

جدول رقم (13)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في

المتغيرات النفسية قيد الدراسة

قيمة (ت)	الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
0.44	0.46	2.69	36.13	2.84	35.67	درجة	القدرة على الاسترخاء
0.09	0.06	1.53	36.73	1.88	36.67	درجة	التصور العقلي
0.17	0.07	1.01	6.2	1.19	6.13	درجة	تركيز الانتباه

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى: $2.05=0.05$

عرض وتحليل النتائج :

يبين الجدول رقم(13) قيم المتوسط الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعض الاختبارات النفسية إضافة إلى قيمة

(ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ، وعند قراءة قيم (ت) المحسوبة نجد أنها بلغت لصالح

اختبار القدرة على الاسترخاء 0.44 ، وعند اختبار التصور العقلي بلغت 0.09 ، وعند اختبار تركيز الإنتباه بلغت

0.17 ، وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية البالغة 2.05 نجد أن جميع القيم كانت أقل من القيمة الجدولية

، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات

النفسية قيد البحث.

جدول رقم (14)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية و الضابطة القياس البعدي للمتغيرات المهنية.

قيمة (ت)	الفرق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
3.97	1.33	1.08	17.8	0.64	19.13	عدد	تمرير الكرة على حائط صد خلال 30 ثانية
2.45	0.73	1.08	9.18	0.28	8.45	ث	الجرى بالكرة 50 متر
5.27	1.54	0.52	11.53	0.96	13.07	درجة	تصويب الكرة على المرمى في جزء محدد منه
4.30	1.66	1.24	6.47	0.74	8.13	عدد	السيطرة على الكرات القادمة من الزملاء خلال 30 ثانية
2.60	0.54	0.57	12.24	0.53	11.70	ث	الجرى الزجاجي بالكرة 25 متر بين الشواخص
2.60	0.45	0.24	12.48	0.29	12.93	سم	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة
3.04	0.74	0.85	14.24	0.32	14.98	سم	رمية التماس

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى: $2.05=0.05$

عرض وتحليل النتائج :

يبين الجدول رقم (14) قيم المتوسط الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعض الاختبارات المهارية إضافة إلى قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعي البحث ، وعند قراءة قيم (ت) المحسوبة نجد أنها بلغت لصالح اختبار تمرير الكرة على حائط صد خلال 30 ثانية 3.97 وعند اختبار الجري بالكرة 50 متر 2.45 وبلغت عند تصويب الكرة على المرمى في جزء محدد منه 5.27 ، وعند اختبار السيطرة على الكرات القادمة من الزملاء خلال 30 ثانية نجد القيمة 4.30 ، وعند اختبار الجري الزجراجي بالكرة 25 متر بين الشواخص 2.60 ، و ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة بلغت 2.60 ، وعند اختبار رمية التماس 3.04 ، وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية البالغة 2.05 نجد أن جميع القيم كانت أكبر من القيمة الجدولية ، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات

جدول رقم (15)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات النفسية قيد الدراسة .

قيمة (ت)	الفرق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
10.90	9.07	2.69	36.13	1.57	45.2	درجة	القدرة على الاسترخاء
11.09	8.54	1.53	36.73	2.43	45.27	درجة	التصور العقلي
4.90	2.27	1.01	6.2	1.41	8.47	درجة	تركيز الانتباه

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى: $2.05=0.05$

عرض وتحليل النتائج :

يبين الجدول رقم(15) قيم المتوسط الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعض الاختبارات النفسية إضافة إلى قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ، وعند قراءة قيم (ت) المحسوبة نجد أنها بلغت لصالح اختبار القدرة على الاسترخاء 10.90، وعند اختبار التصور العقلي بلغت 11.09، وعند اختبار تركيز الإنتباه بلغت 4.90، وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية البالغة 2.05 نجد أن جميع القيم كانت أكبر من القيمة الجدولية مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات النفسية قيد الدراسة و لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات .

جدول رقم (16)نسب تقدم القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات المهارية لدى مجموعتي البحث .

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة	المتغيرات
نسبة التقدم	القياس	القياس	نسبة التقدم	القياسي	القياس	القياس	
%	البعدي	القبلي	%	البعدي	القبلي		
4.70	17.8	17	7.90	19.13	17.73	عدد	تمرير الكرة على حائط صد خلال 30 ثانية
4.77	9.18	9.64	10.7	8.45	9.47	ث	الجرى بالكرة 50متر
4.15	11.53	11.07	10.11	13.07	11.87	درجة	تصويب الكرة على المرمى في جزء محدد منه
5.55	6.47	6.13	24.50	8.13	6.53	عدد	السيطرة على الكرات القادمة من الزملاء خلال 30 ثانية
2.31	12.24	12.53	9.65	11.70	12.95	ث	الجرى الزجراجي بالكرة 25 متر بين الشواخص
3.91	12.48	12.01	6.51	12.93	12.14	سم	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة
4.86	14.24	13.58	11.13	14.98	13.48	سم	رمية التماس لأبعد مسافة

عرض وتحليل النتائج :

يبين الجدول رقم (16) نسبة التقدم البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات المهارية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، نجد أنها بلغت لصالح اختبار تمرير الكرة على حائط صد خلال 30 ثانية 7.90 بالنسبة للمجموعة التجريبية و بلغت نسبة 4.70 بالنسبة للمجموعة الضابطة، وعند اختبار الجري بالكرة 50 متر نجد أنها بلغت 10.7 بالنسبة للمجموعة التجريبية و بلغت نسبة 4.77 بالنسبة للمجموعة الضابطة، وبلغت عند تصويب الكرة على المرمى في جزء محدد منه 10.11 بالنسبة للمجموعة التجريبية، و بلغت نسبة 4.15 بالنسبة للمجموعة الضابطة، وعند اختبار السيطرة على الكرات القادمة من الزملاء خلال 30 ثانية نجد النسبة 24.50 بالنسبة للمجموعة التجريبية و بلغت نسبة 5.55 بالنسبة للمجموعة الضابطة ،وعند اختبار الجري الزجاجي بالكرة 25 متر بين الشواخص 9.65 بالنسبة للمجموعة التجريبية و بلغت نسبة 2.31 بالنسبة للمجموعة الضابطة و ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة بلغت 6.51 بالنسبة للمجموعة التجريبية و بلغت نسبة 3.91 بالنسبة للمجموعة الضابطة وعند اختبار رمية التماس 11.13 بالنسبة للمجموعة التجريبية و بلغت نسبة 4.8 بالنسبة للمجموعة الضابطة ، مما يشير إلى وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة، و قد تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في نسب التقدم لجميع المتغيرات المهارية قيد الدراسة.

جدول رقم (17)

نسب تقدم القياس البعدي عن القياس القبلي لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في المتغيرات النفسية قيد الدراسة .

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة	المتغيرات
نسبة التقدم	القياس	القياس	نسبة %	القياسي	القياس	القياس	
%	البعدي	القبلي		البعدي	القبلي		
1.29	36.13	36.67	22.59	45.2	36.87	درجة	القدرة على الاسترخاء
0.16	36.73	36.67	25.05	45.27	36.2	درجة	التصور العقلي
1.14	6.2	6.13	36.61	8.47	6.2	درجة	تركيز الانتباه

عرض وتحليل النتائج :

يبين الجدول رقم (17) نسبة التقدم البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات المهارية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، نجد أنها بلغت لصالح اختبار القدرة على الاسترخاء 22.59 بالنسبة للمجموعة التجريبية و بلغت نسبة 1.29 بالنسبة للمجموعة الضابطة، وعند اختبار التصور العقلي نجد أنها بلغت 25.05 بالنسبة للمجموعة التجريبية و بلغت نسبة 0.16 بالنسبة للمجموعة الضابطة ، وبلغت عند اختبار تركيز الانتباه 36.6 بالنسبة للمجموعة التجريبية، و بلغت نسبة 1.14 بالنسبة للمجموعة الضابطة، مما يشير إلى وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية اكبر من نسب التقدم للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات.

مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي ، كما يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مهارات (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث هذه الفروق إلى تأثير تدريب المهارات النفسية (التدريب العقلي) على المجموعة التجريبية حيث قد قامت المجموعة التجريبية بممارسة البرنامج التدريبي الخاص بالإعداد المهاري إلى جانب البرنامج الخاص بتدريب المهارات النفسية حيث قد حققت المجموعة التجريبية فروقا معنوية في المهارات الأساسية و المهارات النفسية ، حيث إن أداء المهارات الأساسية بمرافقة تدريب المهارات النفسية أدى إلى ظهور هذه الفروق الدالة بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، ويتفق هذا مع ما ذكره بسيوني في أن التصور و الانتباه من ضمن العمليات العقلية التي تضمن سرعة اكتساب المهارات و الخطط و دقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباريات . كما يتفق مع ما ذكره محمد شمعون في أن التصور العقلي عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء . ويتفق هذا مع ما ذكره محمد شمعون و إسماعيل في أن التدريب العقلي عامل هام في اكتساب و تطوير المهارات الحركية.

كما يعزي الباحثان هذه الفروق إلى أن التدريب المهارات النفسية أدى إلى حالة من الارتياح و الطمأنينة لدى المجموعة التجريبية مما زاد من عملية إتقان أداء هذه المهارات الأساسية ، و هذا يتفق مع ما ذكره البيك و إبراهيم في أن برامج الاسترخاء تلعب دورا هاما في تعلم المهارات الحركية خاصة التي تتطلب دقة في الحركة و اقتصاد في الجهد بل و إنها تتيح الفرصة لاستغلال المتاح في الطاقة أفضل استغلال .

و يتفق هذا مع دراسة قاسمي ياسين في أن للتصور العقلي تأثير على تحسين الأداء الحركي للاعبي الجمباز كما تتفق مع نتائج دراسة محمد عبد الرزاق في أن التصور العقلي أثر ايجابي في تعليم و إتقان الأداء المهاري للإرسال في التنس .

كما تتفق مع دراسة أسامة شعبان في أن للتدريب العقلي تأثير ايجابي على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو .

كما تتفق مع نتائج دراسة حامد الكومي في أن للاسترخاء دور في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة كرة اليد ، كما تتفق مع نتائج دراسة فاطمة بسيوني في أن التدريب العقلي ذو فعالية في مراحل التعلم الحركي و ضرورة الجمع بين التدريب العقلي و التدريب البدني ، كما تتفق مع نتائج دراسة نبيل ندا في أن التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري يؤثر في تحسين مستوى أداء المهارات الحركية البسيطة و المركبة في كرة القدم ، و للاسترخاء دورا هام في تحسين مستوى الأداء المهاري .

كما تدل هذه الفروق الدالة إحصائياً على أثر برنامج تدريب المهارات النفسية في رفع مستوى المهارات الأساسية و الذي طبق على المجموعة التجريبية وقد احتوى على مهارات الاسترخاء و التصور العقلي و تركيز الانتباه .

كما يتضح من الجدول رقم 12 عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في معظم المتغيرات المهارية ماعدا مهارة رمية التماس و التي حصلت على فرق دال بين القياس البعدي حيث بلغ متوسط الأداء للقياس القبلي 13.58 و بانحراف معياري 0.83 ، بينما بلغ متوسط الأداء البعدي 14.24 و بانحراف معياري 0.85 و بالمقارنة بين القياسين القبلي و البعدي عن طريق اختبار (ت) ظهر فرق دال إحصائياً حيث بلغت قيمة (ت) 2.08 ، ويرجع الباحث ذلك إلى أن رمية التماس تعتمد بصفة أساسية على الكثير من المتغيرات البدنية المؤثرة في أداء رمية التماس مما جعلها تحصل على دلالة ، و يبين الجدول رقم (14) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المهارات النفسية قيد البحث . ويرجع الباحثان عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية و المتغيرات النفسية إلى عدم تعرض هذه المجموعة لتدريب المهارات النفسية .

ويتضح من الجدول رقم (16) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع الاختبارات المهارية قيد الدراسة للمجموعتين التجريبية و الضابطة و قد تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التقدم لجميع المتغيرات المهارية قيد الدراسة ، حيث بلغت نسب التقدم 7.90 لتمرير الكرة على حائط صد خلال 30 ثانية ، 10.77 للجري بالكرة 50 متر ، 10.11 لتصويب الكرة على المرمى المقسم و في جزء محدد منه ، 24.50 للسيطرة على الكرات القادمة من الزملاء خلال 30 ثانية ، 9.65 للجري الزجاجي بالكرة 25 متر بين الشواخص ، 6.51 لضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ، 11.48 لرمية التماس لأبعد مسافة .

ويعزي الباحثان ذلك إلى زيادة فهم اللاعبين و استيعابهم للحركات و الإحساس بها أثناء الأداء و تطويره هذا بالإضافة إلى أن تدريبات الاسترخاء و التصور العقلي و التركيز في الأداء عملت على زيادة الروح المعنوية و التصور الصحيح للأداء مما أدى إلى تحسين أداء المهارات . وهذا يحقق الفرض الأول الذي ينص على أن برنامج المهارات النفسية له تأثير إيجابي في تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم .

ويشير الجدول رقم (14) إلى وجود فروق دال إحصائياً بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات . كما يشير الجدول رقم (15) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في المهارات النفسية و لصالح المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحثان هذه الفروق إلى أن إدخال المتغير المستقل برنامج تدريب المهارات النفسية (التدريب العقلي) على المجموعة التجريبية أدى إلى ظهور فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية و

المتغيرات النفسية قيد الدراسة ، حيث إن تدريب مهارات (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) أدى إلى تحسين مستوى هذه المهارات النفسية و المهارات الأساسية في كرة القدم للمجموعة التجريبية حيث إن تدريب المهارات النفسية أدى إلى معرفة المجموعة التجريبية الواضحة في كيفية تطبيق المهارات النفسية التي اشتمل عليها البرنامج و أمكن الاستفادة من هذه المعرفة في تطوير هذه المهارات النفسية مما انعكس على تطور المهارات الأساسية ، و هذا يتفق مع ما قاله محمد شمعون أن تعلم المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي و لكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية و الضغط العصبي و وضع الأهداف الواقعية و تركيز الانتباه. و يتفق مع ما ذكره الحاوي أن التدريب العقلي يساعد على التركيز و إعادة تنظيم الأداء الحركي الأمثل . كما يتفق مع ما ذكره بدوي أن التدريب العقلي وسيلة هامة للشعور بالثقة بالنفس ، و التركيز في الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل أداء جيد و تمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء و يعمل على إتقان المهارات الحركية .

كما تتفق مع ما أكده محمد علاوي أن تدريب المهارات النفسية برنامج تربوي تعليمي منتظم يهدف لمساعدة اللاعبين لاكتساب و إتقان المهارات النفسية التي ثبتت فائدتها و فعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي . كما تتفق مع نتائج دراسة حسام الدين خليفة في أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين مستوى أداء مهارة الإرسال و القدرة على الاسترخاء ، كما تتفق مع دراسة عزة خليل في أن التدريب العقلي أدى إلى تحسين القدرة على الاسترخاء و تطوير مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن ، و يتفق هذا مع نتائج دراسة أحمد العقاد و سعد في أن تدريبات الاسترخاء العضلي و التنفسي أدى إلى سرعة تنمية القدرة على الاسترخاء و خفض التوتر و القلق و تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم . وهذا يتفق مع ما ذكره محمد شمعون في أن التدريب العقلي يؤدي دورا هاما في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات .

كما يتفق مع ما قاله عنان في أن الانتباه عامل حاسم و مؤثر بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية . و يبين الجدول رقم (17) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات النفسية قيد الدراسة و لكن التقدم بالنسبة للمجموعة الضابطة لا يكاد يذكر بالمقارنة مع نسب التقدم للمجموعة التجريبية حيث كانت النسب 22.59 للقدرة على الاسترخاء ، 25.05 للتصور العقلي 36.61 لتركيز الانتباه .

ويعزي الباحثان ذلك إلى أن تدريبات الاسترخاء و التصور العقلي و تركيز الانتباه التي طبقتها المجموعة التجريبية أدت إلى حالة من الاستقرار النفسي و الصفاء الذهني للاعبين مما أدى إلى تحسين هذه المهارات ، و هذا يتفق مع ما ذكره علاوي في أن التصور العقلي يستخدم في المساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها و التمرين على بعض المهارات النفسية .

ويتفق أيضا مع ما ذكره شمعون في أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها و تنميتها من خلال التدريب و بذل الجهد المتواصل.

و تتفق أيضا مع ما ذكره راتب أن التصور العقلي يعمل على تحسين التركيز ومنع تشتيت الانتباه . وهذا يحقق الفرض الثاني الذي ينص على أن برنامج تدريب المهارات النفسية له تأثير ايجابي على تطوير القدرة على الاسترخاء و التصور العقلي و تركيز الانتباه .

الإستنتاج العام

الاستنتاج العام :

- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وفي حدود عينة البحث يمكن استخلاص الآتي :
- أن برنامج التدريب العقلي المستخدم أثر تأثير إيجابيا في رفع مستوى الأداء المهاري لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية.
- وجدت فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمهارات الأساسية ولصالح المجموعة التجريبية .
- وجدت فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمهارات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية .
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التحسن لمستوى أداء المهارات الأساسية والمهارات النفسية.

الإقتراحات

- المقترحات المستقبلية:

استنادا لما أشارت إليه النتائج وفي حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يقترح ما

يلي:

-الاهتمام باستخدام التدريب العقلي في مرحلة اتقان المهارات الأساسية وقبل المنافسات الرياضية لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من زيادة التركيز في الأداء .

-الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال برامج التدريب العقلي للوقوف على مدى تنمية هذه المهارات لتأثيرها الإيجابي على الأداء المهاري.

-استخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري خلال مراحل التعلم الحركي لمكونات الأداء المهاري للمهارات الأساسية في كرة القدم.

-حث العاملين في مجال التربية البدنية بصفة عامة على استخدام التدريب العقلي وتعليم الطلاب في مختلف الأنشطة الرياضية كيفية استخدام محتوى التدريب العقلي .

-أن يكون هناك تطبيق عملي للتدريب العقلي في الكليات والمعاهد الرياضية لما لها من تأثير في اقتصاد الجهد ورفع مستوى الأداء المهاري.

-توفير الأماكن الخاصة بالتدريب العقلي في المنشآت الرياضية الخاصة بالأندية والمنتخبات الوطنية.

الخاتمة:

إن البحث العلمي في مجال التربية الرياضية مازال يحتاج إلى الكثير والكثير من الأبحاث العلمية لكي يتم النهوض والارتقاء بمستوى الرياضة في بلادنا وليس هذا البحث إلى واحد من ضمن كثير من المشكلات لازالت رياضتنا تعاني الكثير منها والتي هي سبب في عدم تقدم مستوى الرياضة الجزائرية.

وقد بدأت الإشكالية لبحثنا هذا من خلال ما رأى الباحثان من عدم التخطيط السليم في وضع البرامج التدريبية الخاصة بالفرق المحلية ، وخاصة فئة الناشئين والتي تحتاج إلى تخطيط سليم لضمان النهوض بمستوى الناشئين، وهذه الفئة السيئة تعد من أهم المراحل التي يجب التخطيط السليم لها وإلا لن يتمكن الناشئ من تحسین مستواه في ضل العشوائية في التدريب.

والتخطيط يكون على أساس من الاختبارات المهارية والبدنية والنفسية مجتمعة، وقد رأى الباحثان أن يقوم بهذا البحث الخاص بالمهارات النفسية لما لهذا العامل النفسي من أثر كبير يغفله كثير من المدربين والإداريين.

فقد قام الباحثان وفي ما يتعلق بالجانب النظري لهذا البحث بعرض شامل للإعداد النفسي وما يعتمد عليها من أسس ومكونات ومبادئ لا بد أن يتعلمها المدرب وكذلك التخطيط لهذا الجانب المهم، وكما تم عرض شامل لتدريب المهارات النفسية وأهميتها وكذلك الأسباب التي مازالت تجعل الكثير من المدربين لا يقومون بالتدريب لهذه المهارات النفسية، وكذلك ما يتعلق بالتخطيط لتدريب هذه المهارات حتى تكون عوناً للمدرب ، وتم عرض دور المهارات النفسية في التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية، وقام بعرض لثلاثة من المهارات النفسية الهامة بالنسبة للاعب كرة القدم ، وتم عرض أهم المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم، وأيضا تم التطرق للتدريب الرياضي وما يتعلق بالتخطيط السليم وأهم الخصائص للتدريب الرياضي، وقام الباحثان أيضا بالتطرق لجانب الإعداد المهاري و ماهي العوامل التي تؤثر في هذا الجانب ؟.

أما النسبة للجانب التطبيقي فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، واختاروا عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق جمعية الآفاق الرياضية لبلدية برج الأمير عبد القادر ولاية تيسمسيلت ، وكان عدد العينة الفعلية (30) لاعب من الفئة (15-18) سنة ، قسم الباحثان عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين في العدد (15) لاعبا مجموعة تجريبية (15) لاعبا مجموعة ضابطة ، وقد طبق الباحث البرنامج الخاص بالإعداد البدني المهاري بالإضافة إلى البرنامج المقترح لتدريب المهارات النفسية على المجموعة التجريبية ، وطبق برنامج الإعداد البدني

و المهاري فقط على المجموعة الضابطة ، وقاما بإجراء الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية لمعرفة تأثير البرنامج المقترح للمهارات النفسية على عينة الدراسة . وقد خرج الباحثان بنتائج أهمها تأثير البرنامج المعد للتدريب على المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري للاعبين كرة القدم .

وفي الأخير وليس آخرا يرى الباحثان أن يكون هذا البحث مصدر بداية لجميع المدربين و المدرسين لإثراء معلوماتهم بما هو مهم في مجال التدريب على المهارات النفسية في بلادنا ، وكذلك القيام بالأبحاث المشاهدة و المتعلقة بتطوير وتحسين الأداء المهاري لكافة الألعاب الرياضية المختلفة حتى تتمكن من النهوض بالرياضة الجزائرية إلى أعلى المستويات .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع :

المراجع العربية :

- 1- إبراهيم شعلان وعمر أبو المجد: أسس بناء كرة القدم الشاملة ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة، 1996 .
- 2- أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة 1998.
- 3- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2006.
- 4- أسامة كامل راتب و محمد زكي: الأسس العلمية لتدريب السباحة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1992.
- 5- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995.
- 6 - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000
- 7 - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2000.
- 8- أسامة كامل راتب : النشاط البدني و الاسترخاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004.
- 9- أشرف محمد علي جابر: وضع بطارية اختبار لقياس الاستعداد البدني والمهاري لناشئي كرة القدم من 11-13 سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1982.
- 10- أمر الله البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1995.
- 11- أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998.
- 12- حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1998.
- 13- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 14- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2001 .

- 15-حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1998.
- 16-عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1999 .
- 17-عبد الستار جبار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي عمان 2000 .
- 18-عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر القاهرة 2005.
- 19-عبد الفتاح عبد الله : المنظومة المتكاملة لإعداد فريق الألعاب الجماعية لتحقيق نتائج ، المكتبة المصرية الإسكندرية 2004.
- 20-عزة خليل محمود : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، القاهرة 1995.
- 21-عزت محمود كاشف : الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1998.
- 22-عصام بدوي وأسامة كامل راتب : التدريب الرياضي علم وفن ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2003.
- 23-عصام بدوي : الرياضة دواء لكل داء ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1998.
- 24-علي البيك وشعبان إبراهيم : تخطيط التدريب في كرة السلة ، منشأة المعارف ، القاهرة 1995.
- 25-علي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف الإسكندرية 2003.
- 26-علي البيك وهشام مهيب وعلاء عليوة : راحة الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية 1995.
- 27-عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات - تطبيقات ، ط 1 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية 2005.
- 28-عمرو أبو المجد و جمال إسماعيل النمكي : ط 1 ، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1997.
- 29-عمر محمد عبد الرزاق : تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس ، رسالة ماجستير الجامعة الأردنية ، كلية الدراسات العليا ، عمان 1999.
- 30-فؤاد حسن : تحديد الواجهة المورفولوجية للاعب كرة القدم ، رسالة ماجستير ، المعهد الوطني للتكوين

- العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة ، جامعة الجزائر 2005.
- 31- قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1 عمان، الأردن، 1997.
- 32- قاسم لزام صبر و يوسف لازم كماش و صالح سعد بشير أبو خيط : أسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة لقدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية 2005.
- 33- ليلي السيد فرحات : القياس و التقويم في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط3 ، القاهرة 2005.
- 34- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1996.
- 35- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2001 .
- 36- محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال : التدريب العقلي و التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1996.
- 37- محمد العربي شمعون ، علم النفس الرياضي ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1999.
- 38- محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل : اللاعب و التدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2001.
- 39- محمد عوض البسيوني و ياسين الشاطيء : نظريات و طرق التدريب في التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، مصر ، 1991.
- 40- محمد بسيوني و باسم فاضل : الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة 1994.
- 41- محمد حازم محمد أبو يوسف : أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية 2005.
- 42- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة 1992.
- 43- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1994.

- 44- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1994.
- 45- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2002.
- 46- محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي القاهرة 1995.
- 47- محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الثاني ، دار الفكر العربي القاهرة 1996.
- 48- محمود أبو العينين و مفتي إبراهيم حماد : تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1985.
- 49- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995.
- 50- محمد عبده صالح و مفتي إبراهيم حماد : أساسيات كرة القدم ، ط2 ، عالم المعرفة ، القاهرة 1994.
- 51- مصطفى باهي و سمير جاد : المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، ط1 ، الدار العالمية للنشر و التوزيع ، القاهرة 2004.
- 52- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1996.
- 53- مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1997.
- 54- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1998.
- 55- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2001.
- 56- مفتي إبراهيم حماد : المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2002.

57- مهند حسين الشتاوي و احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، ط1 ، عمان ، الأردن، 2005 .

58- ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002 .

59- نبيلة عبد الرحمان و سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة 2004.

60- يحيى السيد إسماعيل الحاوي : الموهبة الرياضية و الإبداع الحركي ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، 2004.

الموسوعات والمجلات :

61- أحمد محمد العقاد وممدوح محمد سعد : تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، العدد 34 ، يناير 2000 ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، القاهرة ، 2000 .

62- محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل : أثر برنامج للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء على جهاز حصان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية بجلوان ، مجلة دراسات البحوث للتربية الرياضية القاهرة 1983.

63- نبيل خليل ندا : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء ضربة الجزاء لناشئ كرة القدم ، مجلة البحوث للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، المجلد الخامس عشر ، العدد 29-35 أفريل 1994 .

محاضرات :

64- محاضرات الأستاذ بن نعمة محمد ، المركز الجامعي تيسمسيلت ، 2014 .

رسائل ماجستير :

- 65-أسامة أحمد شعبان : تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1998 .
- 66-أسامة أمزيان : التصور العقلي ومدى تأثيره على استيعاب الوثب العمودي عند رياضي كرة اليد صنف الأشبال "15-17" مذكرة ماجستير ، المعهد الوطني للتكوين العالي في العلوم وتكنولوجيا الرياضة ، الجزائر 2006.
- 67 -حامد محمد حامد الكومي : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائرية لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، القاهرة 1993.
- 68-حسام الدين أحمد خليفة : فعالية التدريب العقلي في تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لطلاب التخصص بكلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد 23 العدد 54 كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، القاهرة 2000.
- 69-عبد العزيز الوصالي : تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه قتال فعلي " كوميتيه " مذكرة ماجستير ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر 2005 .
- 70-قاسمي ياسين : تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي - دراسة ميدانية للفرق الوطنية للجمباز - رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر 2005.

المراجع الأجنبية :

71-Beim George principles of modern soccer . houghton mifflin co .

Boston . 1977

72-jean . M& williams Applied sport psychology . Mayfiled pub 2 Ed .

California . 1993

- 73-Laforge .R Exercice assoiated mood alterations are view of inter active neurological mechanisms . medicine exercice . nutrition and health. Cambridge man . 4(1)jan . 1995
- 74-martens . R Coaches guide to sport psychology . human kinetics pub . 1987
- 75- martens . R Coaches guide to sport psychology . human kinetics pulz. 1982
- 76-McCaffery .N . & Orlik .T. Mental factors related to Excellence Among tog Professional Golfers. International journal of sport psychology. 1989
- 77-Mumford .p & Hall .C.R the effect of internal an external imagery on performing figures of baggier skating can din journal of applied sport sciences .10. 1995
- 78-Nash you mint relex but how journal of health and physical education . 1985
- 79-Nash & Solion Aguide for relaxation and inner mental training. 1995
- 80-R.B.Cattell and A.K.S.Cattell by institute for personality and Ability Testing.Champaingn.llinois.(u.s.a), 1949
- 81- weinlary R.s the mental advantage developing your psychological skill in tennis leisure press . 1988
- 82-Subi production guided imagery relaxation sight . 1988

83-Vealey .R&Walter.simagery training for performance enhancement and personal development in j.m willims (ed).applied sport psychology personal growth to peak performance (2 ed) mountain view CA Mayfield . 1993

84-Richard .Hsport psychology .concepts and application .wn.c .Brown 3 .Ed USA. 1994

المواقع الالكترونية :

85-www.phy_edu.net .

الاحلام

صفحة	قائمة المحتويات
	شكر و عرفان
	الإهداء
	التعريف بالبحث
	المقدمة
5	1-الإشكالية
5	2-الفرضية العامة
5	2-1-الفرضيات الجزئية
6	3-أهداف البحث
6	4-أهمية البحث
6	5-تحديد المصطلحات
8	6-الدراسات السابقة و المشاهدة
14	7-التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة
	الباب الأول : الجانب النظري
	الفصل الأول : الإعداد النفسي
16	1-مفهوم الإعداد النفسي
17	1-2-أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم
18	1-3-الأسس النفسية للإعداد التكنيكي في كرة القدم
19	1-4-مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم
19	1-4-1-العمليات العقلية العليا
20	1-4-2-الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب
21	1-4-3-الحالة النفسية
21	1-5-مبادئ بناء الإعداد النفسي في كرة القدم
21	1-5-1-المعرفة عن وعي
21	1-5-2-الفعالية
22	1-5-3-الشمول
22	1-5-4-التدرج والتكرار

22	1-6-العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي
23	1-7-المتطلبات النفسية في كرة القدم
24	1-8-تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم
25	1-9-تعريف تدريب المهارات النفسية (التدريب العقلي)
29	1-10-أهمية تدريب المهارات النفسية
29	1-11-أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية
30	1-11-1-نقص المعارف والمعلومات
30	1-11-2-الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية
30	1-11-3-النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب
31	1-11-4-بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية
31	1-11-4-1-تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات
31	1-11-4-2-تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين
31	1-11-4-3-تدريب المهارات النفسية مفعوله سريع
32	1-11-4-4-تدريب المهارات النفسية ليست له فائدة كبرى
32	1-11-5-عدم الاقتناع بأهمية الإعداد النفسي
32	1-11-6-عدم المعرفة بطرق وأساليب الإعداد النفسي
33	1-12-مراحل برنامج تدريب المهارات النفسية
33	1-12-1-مرحلة تقديم المهارات النفسية
33	1-12-2-مرحلة التعلم و الاكتساب
33	1-12-3-مرحلة الإتقان
33	1-13-فترة أداء التدريب على المهارات النفسية
35	1-14-تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضيين
37	1-14-1-العوائق أمام الناشئين في التدريب العقلي
38	1-15-دور التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية
38	1-15-1-لإمداد بالمعلومات عن الأداء
38	1-15-2-وضع الأهداف
38	1-15-3-تقديم الخبرة الإيجابية
39	1-15-4-نماذج الأداء
39	1-15-5-التشجيع على الابتكار

39	1-15-6- توفير جو التدريب الأمثل
39	1-15-7- دمج الحركات
40	1-15-8- تركيز انتقاء الانتباه
	الفصل الثاني : المهارات النفسية قيد الدراسة
42	2- المهارات النفسية قيد الدراسة
42	2-1- الاسترخاء
43	2-2- تعريف الاسترخاء
43	2-3- أهمية الاسترخاء
45	2-3-1- النمو الفسيولوجي
45	2-3-2- النمو النفسي
46	2-4- أنواع الاسترخاء
46	2-4-1- الاسترخاء العضلي
47	2-4-1-1- الاسترخاء التعاقبي
47	2-4-1-2- الاسترخاء التخيلي
47	2-4-1-3- الاسترخاء الذاتي
48	2-4-1-4- الاسترخاء الموضوعي
48	2-4-1-5- الاسترخاء خلال الجهد
48	2-4-1-6- استرخاء النفس الواحد
48	2-4-1-7- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية
49	2-4-2- الاسترخاء العقلي
49	2-4-2-1- الاستجابة للاسترخاء
49	2-4-2-2- التحكم في التنفس
50	2-4-2-3- الاسترخاء المعرفي
50	2-4-2-1- إيقاف الأفكار
50	2-4-2-2- التفكير المنطقي
50	2-4-2-3- الحديث الذاتي الايجابي
50	2-5- التصور العقلي
51	2-5-1- تعريف التصور العقلي

52	2-5-2- أنواع التصور العقلي
53	2-5-2-1- التصور الخارجي
53	2-5-2-2- التصور الداخلي
53	2-5-2-3- عدم التصور
53	2-6- الفرق بين التدريب العقلي و التصور العقلي
54	2-7- أهمية التصور العقلي
55	2-8- استخدامات التصور العقلي
57	2-9- التغيرات التي تؤثر في القدرة على التصور
57	2-10- مراحل التدريب على مهارة التصور العقلي
57	2-10-1- مرحلة الوعي الحسي
57	2-10-2- مرحلة الوضوح
58	2-10-3- مرحلة التحكم
58	2-11- خصائص التصور العقلي
58	2-12- التصور العقلي في كرة القدم
59	2-13- الانتباه
59	2-14- تعريف الانتباه
60	2-15- الفرق بين الانتباه - التركيز
61	2-16- أنواع الانتباه
61	2-16-1- سعة الانتباه
61	2-16-2- اتجاه الانتباه
62	2-17- العوامل المؤثرة في الانتباه
62	2-18- مشكلات تركيز الانتباه
62	2-18-1- الانشغال بالأحداث الماضية
63	2-18-2- الانشغال بالأحداث المستقبلية
63	2-18-3- الانشغال بالكثير من المثيرات (الرموز)
63	2-18-4- التحليل الزائد لحركات الجسم
63	2-15-5- صدمة الانتباه
63	2-19- طرق تحسين الانتباه
63	2-19-1- التوجهات التي تحسن تركيز الانتباه في الملعب

64	2-19-2-تعليم تركيز الانتباه
	الفصل الثالث : التدريب الرياضي و المهارات الأساسية لكرة القدم
67	3-تعريف التدريب الرياضي
67	3-1-مفهوم التدريب الرياضي
68	3-2-خصائص التدريب الرياضي
68	3-2-1-التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية
69	3-2-2-التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
69	3-2-3-التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
70	3-2-4-التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية
70	3-3-واجبات التدريب الرياضي
70	3-3-1-الواجبات التربوية للتدريب
71	3-3-2-الواجبات التعليمية للتدريب
71	3-3-3-الواجبات التنموية للتدريب
71	3-4-الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
71	3-4-1-الإعداد البدني
72	3-4-2-الإعداد المهاري
72	3-4-3-الإعداد الخططي
72	3-4-4-الإعداد التربوي والنفسي:
73	3-5-أهداف التدريب الرياضي
74	3-6-قواعد التدريب الرياضي
74	3-6-1-العمل بوعي
74	3-6-2-التنظيم
75	3-6-3-الإيضاح
75	3-6-4-التدرج
76	3-6-5-الاستيعاب
76	3-6-6-الاستمرار
77	3-7-مراحل التدريب الرياضي
78	3-8-طرق التدريب الرياضي

78	3-8-1-التدريب الهوائي
78	3-8-2-التدريب اللاهوائي
78	3-8-2-1-طريقة التدريب المستمر
79	3-8-2-1-1-التدريب المستمر منخفض الشدة
79	3-8-2-1-2-التدريب المستمر العالي الشدة
79	3-8-2-1-3-تدريب تناوب الخطوة
79	3-8-2-2-طريقة تدريب الفارتلك
79	3-8-2-3-طريقة التدريب الفتري
80	3-8-2-4-طريقة التدريب التكراري
81	3-8-2-5-طريقة التدريب تزايد السرعة
81	3-8-2-6-طريقة تدريب اللعب
81	3-8-2-7-طريقة التدريب الدائري
82	3-9-1-تعريف حمل التدريب
82	3-9-2-مكونات حمل التدريب
82	3-9-3-مستويات حمل التدريب
83	3-9-4-مبادئ حمل التدريب
83	3-9-4-1-مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية
83	3-9-4-2-مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج
84	3-9-4-3-مبدأ حمل التدريب الفردي
84	3-9-4-4-مبدأ حمل التدريب على مدار السنة
84	3-9-4-5-مبدأ الراحة
84	3-9-4-6-مبدأ حمل التدريب الخطير
84	3-10-معنى أخلاقيات التدريب
85	3-11-الإعداد المهاري
85	3-11-1-مفهوم الإعداد المهاري
86	3-11-2-مراحل الإعداد المهاري
86	3-11-2-1-مرحلة اكتساب التوافق الأولي للحركة
86	3-11-2-2-مرحلة اكتساب التوافق الجيد (الكف)
87	3-11-2-3-مرحلة الثبات والآلية (الأوتوماتكية)

87	3-11-3-العوامل المؤثرة في الإعداد المهاري
87	3-11-3-1-العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب
87	3-11-3-2-عوامل الصفات البدنية
88	3-11-3-3-العوامل النفسية
88	3-11-3-4-الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية
88	3-11-3-5-مدى توافر خبرات حركية متنوعة
88	3-11-4-العوامل المؤثرة على مستوى الأداء في كرة القدم
90	3-12-المهارات الأساسية
90	3-12-1-مفهوم المهارة
90	3-12-2-تقسيم المهارات الأساسية
	الباب الثاني : الجانب التطبيقي
	الفصل الأول : منهجية الدراسة الميدانية
95	تمهيد
96	1-منهج البحث
96	2-مجتمع البحث
96	3-عينة البحث وكيفية اختيارها
97	4-أسباب اختيار العينة
97	5-وسائل وأدوات جمع البيانات
98	6-القياسات القبليية
102	7-الإجراءات العلمية لأدوات جمع البيانات
102	7-1-الدراسة الاستطلاعية
103	8-إجراءات التطبيق الميداني للأدوات
103	8-1-حساب الصدق
104	8-2-حساب الثبات
105	9-البرنامج المقترح
114	13-القياسات البعدية
114	14-الأدوات الإحصائية
116	الخلاصة

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
118	عرض النتائج القبلية
124	عرض النتائج البعدية
136	مناقشة النتائج
141	الاستنتاج العام
143	اقتراحات
145	خاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق

صفحة	فهرس الجداول
64	جدول رقم(01) : يمثل السن المناسب لبداية التدريب في برنامج التدريب العقلي (أوننتال).
80	جدول رقم (02): يمثل النسبة المئوية للعوامل المؤثرة على الأداء
87	جدول رقم (03): يمثل النسبة المئوية لآراء المحكمين على صدق اختبارات النفسية
89	جدول رقم (04): يمثل معامل الارتباط بين التطبيق الأول و التطبيق الثاني للمتغيرات المهارية
91	جدول رقم (05): يمثل معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات النفسية
118	جدول رقم (06): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) لمجموعي البحث في الطول و الوزن و العمر
119	جدول رقم (07): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) لمجموعي البحث في الاختبارات البدنية في القياس القبلي.
121	جدول رقم (08): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) لمجموعي البحث في المتغيرات المهارية في القياس القبلي .
123	جدول رقم (09): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) لمجموعي البحث في المتغيرات النفسية في القياس القبلي.
124	جدول رقم (10): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد الدراسة .
126	جدول رقم (11): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) بين القياس

	القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات النفسية قيد الدراسة .
127	جدول رقم (12): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهنية قيد الدراسة
129	جدول رقم (13): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات النفسية قيد الدراسة
130	جدول رقم (14): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية و الضابطة القياس البعدي للمتغيرات المهنية.
132	جدول رقم (15): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات النفسية قيد الدراسة .
133	جدول رقم (16): يوضح نسب تقدم البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات المهنية لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة
135	جدول رقم (17): يوضح نسب تقدم القياس البعدي عن القياس القبلي لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في المتغيرات النفسية قيد الدراسة .
	فهرس الأشكال
72	الشكل رقم (01) : يمثل الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد : علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

المدرين و الأساتذة والدكاترة الكرام الباحثين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،نتقدم الى سيادتكم بتحكيم هذه الاختبارات التي تدرج في اطار البحث العلمي لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، ونرجو منكم المشاركة باعطاء وجهات نظرکم بكل دقة وموضوعية حول موضوع :

" تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم "

الرقم	المدرّب و الأستاذ المحکم	الدرجة العلمية	الامضاء
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			

اشراف الأستاذ :

- قرقور محمد

من اعداد الطلبة : - غنام سليمان

- هدار بلال

السنة الجامعية : 2014 / 2015