

اثر تدريبات للتصور العقلي في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم

م . د . فاضل دحام منصور

ملخص البحث

كرة القدم من الالعاب الجماعية التي حظيت باهتمام كبير نتيجة لارتفاع المستوى الفني والبدني والخططي مما يثير الرغبة والتشويق في متابعة احداثها و هذا التطور لم يكن نتيجة المصادفة بل باستخدام الاسس والاساليب العلمية والوسائل المساعدة في نجاح عملية التدريب والاعداد ، ومن هذه الاساليب استخدام تدريبات التصور الذهني(العقلي) لزيادة العلاقة العملية ما بين العقل والجسم الذي ينعكس إيجابيا" على مستوى أداء اللاعبين .

تمثلت مشكلة البحث بعدم قدرة المدربين على وضع مفردات تدريبية تأخذ بنظر الاعتبار القدرات العقلية للاعبين وزيادة امكاناتهم في فهم طبيعة الحركات قبل تطبيقها بعد مشاهدة العرض او سماع الشرح والوصف الحركي .

هدفت الدراسة الى اعداد تدريبات للتصور الذهني (العقلي) لتطوير الاداء المهاري والتعرف على اثر التدريبات في تطوير التصور العقلي اجرى الباحث تجربته على عينة من طلبة كلية التربية الرياضية -جامعة واسط وعددهم (١٤) طالبا" تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة ،خضعت المجموعتين الى نفس البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث ،فيما خضعت المجموعة التجريبية فقط الى التدريب الذهني (العقلي)،وقد تربت المجموعتان من قبل فريق العمل المساعد و بإشراف الباحث .

كانت مدة التجربة (٨) اسابيع من ٢٠١١/١١/٢١ لغاية ٢٠١٢/١/٢٥ وبمعدل (٣) وحدات تدريبية اسبوعيا" ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة وقد استعمل الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة نتائج البحث .

استنتج الباحث ان للتصور العقلي دورا" هاما" في تطوير قابلية الافراد الذهنية مما يسهم في تسهيل عملية التدريب والتعليم واحداث التطور المطلوب ،فيما اوصى الباحث بضرورة التأكيد على استخدام تدريبات التصور العقلي عند التدريب على المهارات الاساسية من قبل المدربين او المدرسين ووضع مفرداته ضمن المناهج التدريبية .

Abstract

Fadhil daham mansour

Football is one of the collective sports that takes a lot of interest because of increasing of the artistic, physical and Tactical levels .so, it creates an intention and wishing to see its events . and this development was not a result of an accident ,but because of using the basis and the scientific manners and secondary devices to succeed the training and identification operation , one of these manners is using the mental imagination training for increasing the practical relationship between the mind and the body which

. gives a positive results on the level of the players

The problem of the research was that the coaches were not able to put vocabularies of training that give enough interest to the mental abilities of the players , and increased their chances to understand the nature of the movements before its applied after watching the show or explaining and the description of the movements , the research planned to identify a training for mental imagination and the empathetic-locomotion realizing for developing the skills and knowing the effect of these trainings for developing the mental imagination and the empathetic- locomotion realizing , the researcher made his experiment on a sample of students from the university of wasit , college of physical education, they were 14 student, and they divided into two groups, experimental and controlling ,the groups obeyed the training program which was made from the researcher, while the experimental group obeyed the trainings of the mental imagination and the training made from the

. assistant team and an intendency from the research

The time of the experiment were 8 weeks from 21-11-2011 to 25-1-2012 and they were 3 units in the week, the researcher used the experimental course because it is suitable with the nature of the problem ,and the researcher used the suitable statistical

. devices to exhaust the result of the research

The researcher conclude that the mental imagination has an important effect to develop the ability of the players which helps to relente the training operation and learning and makes the developing required , and the researcher recommended that it is necessary to assure on using the mental imagination training when the players exercises on the fundamental skills from the coaches or from the teachers, and put its

. vocabularies in the training courses

١-١- مقدمة البحث وأهميته :

التطور الحاصل في المجال الرياضي عموماً ولعبة كرة القدم تحديداً لم يكن نتيجة المصادفة وإنما وفقاً للجهد العلمي المتواصل للباحثين والمتخصصين وقدرتهم على توظيف هذه العلوم عبر التخطيط السليم للعمل التدريبي وتحقيق الإنجاز، لأن التفوق الرياضي والوصول للمستويات العليا المتميزة يحتاج للبحث عن كل ما هو مبتكر من وسائل علمية عن طريق تجنيد العلماء في جميع الاختصاصات للمزاوجة بين العلوم واستخدامها لتحقيق سبق الريادة في المجال الرياضي .

حظيت كرة القدم باهتمام كبير ومتزايد من مختلف دول العالم وبكافة المستويات مما دفع الباحثين والمتخصصين بالسعي والبحث عن مختلف الوسائل والأدوات والطرائق التي من شأنها الإسهام في تطوير المستوى الفني والبدني والذهني والخططي وتحقيق الإنجاز لأن ذلك لا يتم إلا بالعمل المتكامل بين العقل والجسم ، لهذا زاد الاهتمام بالإعداد العقلي للرياضيين نظراً لأهميته بالارتقاء بسرعة تعلم المهارات .

أداء المهارات في كرة القدم يرتبط بشكل كبير بالتصور العقلي لها وارتفاع مستوى الإدراك الحس حركي والذي ينعكس بشكل مباشر على أداء اللاعبين وهذا يحتم على المدربين إيجاد واستخدام أفضل الوسائل العلمية التي تساعد على زيادة قدرة اللاعبين على تصور المهارة وكيفية أدائها مما يسهم في رفع إمكاناتهم على إدراك اجزائها والاحساس بزمن ومكان وكيفية الأداء وهذا ينعكس إيجابياً على تطور المسار الحركي لهذه المهارات .

ان قدرة المدربين على إيصال المعلومة الخاصة بالمهارات بالشكل الذي يتوافق مع قدرات وإمكانات الرياضيين العقلية يعد من العوامل الأساسية لكفاءة التصور العقلي لها وبالتالي القدرة على ادائها بشكل منفرد فضلاً عن ربط هذه المهارات لاستثمار قدراتهم في هذا الإطار . إذ ان الإدراك عملية ليست سهلة لارتباطها بمستوى التصور الذهني الناتج عن التفاعل مع المؤثرات الخارجية المتمثلة بالأجهزة والادوات المستخدمة فضلاً عن المعلومات التي يحصل عليها الرياضي من المدرب مباشرة، يعد التصور العقلي أداة او وسيلة يمكن من خلالها تصور الخبرات السابقة او التصورات التي تحصل عليها الرياضي أنياً كتهيئة عقلية للأداء القادم ويذكر أسامة كامل راتب بأنه " خبرة معينة مشابهة للخبرات الحسية تحدث عند غياب المؤثرات الخارجية المتعارف عليها " (١).

ان التعلم والتطور في اداء المهارات يتضمن جوانب متعددة بدنية مهارية خطوية نفسية عقلية كونها تمثل الأساس في النجاح لتحقيق الانجاز ، من هنا تتجلى أهمية البحث في التعرف على دور التصور العقلي في تطوير قدرات اللاعبين على الاداء المهاري الفعال في لعبة كرة القدم .

١-٢- مشكلة البحث :

١ -أسامة كامل راتب :علم نفس الرياضة، المفاهيم - التطبيقات، ط٢، (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠)، ص٣١٦.

الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي يتطلب استخدام الانماط و الوسائل والاساليب العلمية التي تؤثر بشكل فاعل في تطوير إستراتيجيات التدريب وصولاً الى تحقيق الانجازات ،لان النجاح في الاداء المهاري يؤثر بشكل كبير في حسم نتائج المنافسات وهذا يعتمد على الفهم العميق والقدرة من جانب المدربين في كيفية اختيار واستخدام هذه الانماط والاساليب فضلاً عن ارتفاع مستوى التصور لأداء المهارات من قبل اللاعبين بالشكل الذي يسمح بالوصول لدرجة متقدمة من الفاعلية والنجاح ،ومن خلال خبرة الباحث في مجال العمل التدريبي في كرة القدم لاحظ ان الكثير من المدربين يركزون على اداء اللاعبين للمهارات المختلفة باستخدام التدريبات العملية دون الاهتمام بتطوير قدراتهم على تصور هذه المهارات قبل ادائها من خلال ربط المعلومة النظرية (شرح المهارة)وعرض الاداء المصور لما له من دور هام في زيادة التوافق الجيد بين التصور الذهني وإدراك اللاعبين لأجزاء الحركة ومساراتها والاحساس بالعوامل المؤثرة فيها لان الادراك الذهني يطور من قدرات اللاعبين على الاداء الجيد وتحقيق الهدف المطلوب .

لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة باستخدامه لتدريبات اعدت لتطوير قدرات اللاعبين على التصور العقلي لإنجاز الاداء المهاري بشكل فاعل خصوصاً لدى فئة عمرية لديها الاستعداد للعمل وتحقيق نسبة عالية من التطور عند خضوعها لتدريبات تستند إلى أسس علمية .

٣-١ - أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- ١- إعداد تدريبات للتصور العقلي لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلبة المرحلة الثالثة /كلية التربية الرياضية - جامعة واسط .
- ٢- التعرف على اثر تدريبات التصور العقلي في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلبة المرحلة الثالثة/ كلية التربية الرياضية - جامعة واسط .

١-٤ - فروض البحث :

- ١- للتدريبات المستخدمة تأثيراً ايجابياً في تطوير التصور العقلي وأداء بعض المهارات الأساسية لعينة البحث .
- ٢- هناك فروقا معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في التصور العقلي و بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لعينة البحث .

١-٥- مجالات البحث :

- المجال البشري : طلبة المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية -جامعة واسط .
- المجال الزمني : من ١/١١/٢٠١١ ولغاية ٢٥/١/٢٠١٢ م
- المجال المكاني : ملعب وقاعة كلية التربية الرياضية -جامعة واسط .

١-٦- تحديد المصطلحات :

التصور العقلي : "الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماغ وتكون اساس لتأدية المتعلم للحركة " (٢)

١-٢- الدراسات النظرية

١-١-٢- التصور العقلي

تعد القدرة على التصور العقلي في المجال الرياضي من المتغيرات المهمة التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الاداء كونه يستخدم لتجسيد الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا" وتصور الاسلوب الصحيح للإداء الفني لان التميز في الاداء لا يتم دون التكامل ما بين العقل والجسم، من هنا يمكن تعريف التصور العقلي بأنه " وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الاعداد العقلي للأداء" (٣).

ان تطوير الاداء يعتمد على التحكم في الصورة العقلية للمهارات لأنها تعد الاساس الذي ينطلق منه الاداء وعرفه ريتشاردسون (Richardson) ((بأنه "جميع انواع الخبرات شبه الحسية التي نشعر بها في العقل الواعي في حال غياب المؤثرات الشرطية التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والادراكية الحقيقية" (٤) ، ان هذا التعريف يبين عدم الحاجة الى مثيرات معلومة مسبقا" كما يجب ان يكون اللاعب واعيا" لما يتصوره فضلا" عن ان الفرد يحس بالحركة ويمارسها عن طريق المشاهدة والاحساس بشكل اكثر واقعية أثناء عملية الاسترجاع .

أغلب الرياضيين الذين لديهم فكرة مسبقة وواضحة عن الاداء نجدهم يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالإداء الامثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة ، إن التصور العقلي لا يعتمد على حاسة البصر فقط ولكن يجب ان يشمل حواس متعددة لأجل تحقيق التكامل في التصور والذي يسهل من عملية التطبيق بالشكل الايجابي وهذا يتطلب استقرار البرامج الحركية في الدماغ وتطورها كما يدل على قدرة الرياضي في استذكارها بالشكل الذي يسمح بحصول الاداء دون تلوؤ .

ويرى الباحث التصور العقلي بأنه وسيلة عقلية يتم من خلالها استرجاع تفاصيل حركية مهمة لمهارة ما او مهارات سبق ان تعلمها او شاهدها الفرد مع تجسيد لخبرات الفرد وانفعالاته المرتبطة بموقف الاداء .

٢ - وجيه محجوب :نظريات التعلم والتطور الحركي،(عمان ،دار وائل للطباعة والنشر ،٢٠٠٢) ،ص٤٩ .

٣ - اسامة كامل راتب ،مصدر سبق ذكره ،ط٢ ،٢٠٠٠،ص١١٧

٤ - محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس،ط١، القاهرة ،دارالفكر العربي،١٩٩٦،ص٢٢١

٢-١-١-١-أهمية التصور العقلي

للتصور العقلي أهمية في مساعدة الرياضي على اداء الاستجابات الصحيحة من خلال استحضار الصورة العقلية للمهارات المتوقع ممارستها ويمنع تشتت افكاره مما يجعله اكثر تركيزا" على الاداء فضلا" عن زيادة الثقة بالنفس والدافعية في بناء انماط جديدة تسهم في تحقيق الاهداف المطلوبة ،ان استخدام التصور العقلي عند ممارسة الانشطة الرياضية سيساعد اللاعب على الاداء الصحيح نتيجة تصور نقاط الضعف ومحاولة اصلاحها ونقاط القوة وتعزيزها وبالتالي تطوير طريقة اللعب واكتساب المهارات الحركية وحصر الانتباه عليها من خلال الاحساس بالإداء الامثل ،إذ غن التركيز على خبرات النجاح يقوي العلاقة بين المثير والاستجابة وبهذا يتم الارتقاء بمستوى الاداء وسرعته التي يجب ان تكون بنفس سرعة التصور العقلية، ان التصور العقلي يساعد على (٥) :-

- ١- التركيز على الاشياء المراد عملها ويساعد على الانتباه وعدم تشتت الافكار .
 - ٢- استبدال مواقف التوتر والقلق بمواقف تتميز بالثقة بالنفس .
 - ٣- استبعاد التفكير السلبي وزيادة الدافعية وبناء انماط الاداء الايجابي .
 - ٤- يمكن استعمال التصور العقلي في ممارسة المهارات الرياضية فضلا" عن تصور نقاط القوة والضعف .
 - ٥- يساهم في استدعاء الاحساس بالإداء الامثل وتركيز الانتباه وتحقيق الهدف .
 - ٦- الاستعمال اليومي للتصور العقلي يساعد على اكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية وذلك من خلال استعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسة .
- يتوقف الاستعمال الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ :
- ١- التصور العقلي للإداء ونتائجه .
 - ٢- الانتباه الى التفاصيل .
 - ٣- تصور نقاط الضعف لتجاوزها .
 - ٤- التركيز على الايجابيات وخبرات النجاح لأنها تقوي العلاقة بين المثير والاستجابة .
 - ٥- سرعة الاداء إذ يجب ان يكون التصور بنفس سرعة الاداء وليس اسرع من الاداء الفعلي .
- لقد بات واضحا" بأن التصور العقلي هو طريقة فاعلة للتأثير ايجابيا "على الاداء الحركي وبالإمكان تطبيقه بأشكال مختلفة ويكون له اهداف متعددة، لهذا فإنه يمثل القاعدة الاساسي لمكونات الذاكرة ويكون استخدامه في المهارات المغلقة اقل صعوبة وتعقيدا عنه في المهارات المفتوحة لان نوع التصور " يعتمد على نوع المهارة فمنها ما يتأثر بالمحيط ومنها ما يعتمد على قابليات الرياضي الداخلية"^(٦) ، فضلا" عن خبراته السابقة وما يتعرض له من اساليب تدريبيه مطبقة لدوره الكبير في تطوير خبرات ومعلومات الرياضي مما يساعده على احداث تصور عقلي واستدعاء للمعلومات بشكل سريع وفاعل .

^٥ - محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص٥٣-٥٤ .

^٦ - نشوان عبدالله نشوان :تأثير التدريب الذهني(العقلي)في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠، ص٣٥، رسالة ماجستير

في رياضة المستويات العليا نرى درجة التصور تتحكم الى حد كبير بمواصفات الاداء الحركي خصوصا" في الالعب التي يتم التقييم فيها من خلال تحليل مواصفات الاداء نفسه حيث يزداد احساس اللاعب بكل مراحل الحركة شعوريا" ،وفي لعبة كرة القدم نجد التصور العقلي له دور هام في ارتفاع مستوى الاداء خصوصا عندما تكون هناك ممارسات يومية للتدريب وان هناك علاقة طردية بين مستوى المهارة ومستوى التصور العقلي ويتميز التصور العقلي بالميزات التالية :

١-التصور العقلي اقل وضوحا" من الادراك .

٢-يتميز التصور العقلي بعدم الثبات اذ يتغير لون الاشياء وحجمها وشكلها .

٣-عدم القدرة على التركيز وقد يقفز من حركة الى اخرى .

٢-١-١-٢- انواع التصور العقلي

١-التصور العقلي الداخلي

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على ان اللاعب " يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارة محددة سبق ان تعلمها او شاهدها فهي نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدة خارجية وهنا ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المقصودة " (٧) ،والدليل على التصور الداخلي نرى ان لاعب كرة القدم عند التصويب فإنه يشاهد مكان وقوف حارس المرمى ودرجة الاستعداد لديه والتركيز وكيفية ارسال الكرة في المكان المناسب والتأكد من تحقيق النتيجة سواء" النجاح او الفشل بحيث ينحصر مدى وزاوية الرؤية بهذه الحالة فقط .

٢-التصور العقلي الخارجي

تعتمد فكرة التصور الخارجي على رؤية اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فلما" سينمائيا" إذ "يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الاداء المناسبة للتعرف على الاخطاء او وضع الخطط المستقبلية" (٨) ،هذا يعني قيام اللاعب باستحضر صورة الاداء لشخص آخر متميز بكل تفاصيله وبراهم ماثلة امامه وكأنه يتفرج على نموذج الاداء فعندما يريد لاعب كرة القدم اجتياز او المرور من المنافس فإنه يستحضر اسلوب وطريقة الاداء المتميز للاعب مشهور وبنفس الوقت تعمل جميع اعضاء الاحساس بمراقبة طريقة وقوف ودفاع المنافس ودرجة تركيزه وعندها يستخدم اللاعب كل امكانياته للمرور من المنافس والتغلب عليه .

٢ - ١-١-٣- نظريات التصور العقلي

٧ - اسامة كامل راتب ؛مصدر سبق ذكره ،ط٢، ٢٠٠٠، ص١١٩ .
٨ - محمد العربي شمعون ؛مصدر سبق ذكره، ١٩٩٦، ص٨٩ .

توجد العديد من النظريات التي تفسر التصور العقلي وكيفية حدوثه (٩)

١-نظرية الحدث Action theory

تعد احدث النظريات التي تفسر التصور العقلي ولقد وضعها جورن موتزرت عام (١٩٩٩) وفحواها ان الحركات الرياضية او الاحداث الحركية هي تنظيم للانتباه يعقبه تصرف حركي وفي هذا المجال يعتبر جورن التصور شكل من اشكال توقع الحدث وفي حالة استخدام الذاكرة فأن هذه النظرية تعني استرجاع مفردات الاحداث من الذاكرة المخزونة والتي يمكن استخدامها على شكل احداث متعاقبة ،ويمكن القول ان مفهوم الحدث يتوزع بين اللاعب والمهارة والمحيط فإذا كان التطور مركزا" على الأداء المهاري فهذا يعني ان اللاعب جزء من الحالة إذ لا يمكن تصور الحركة بدون لاعب منفذ اما المهارة وكيفية ادائها فأنها تعتمد على التصور الحركي وفي حالة تحديد الحدث او الحالة فأن ذلك مرتبط بظروف المحيط ،اما مدى تدخل ظروف المحيط في التصور فيتوقف على طبيعة المهارة ،ففي المهارات التي يجب ان يرتبط اللاعب مع الظروف الخارجية لغرض التنفيذ فيجب ان يأخذ التصور الظروف المحيطة ، اما اذا كانت المهارة تعتمد على قابلية اللاعب الداخلية فيمكن اهمال الظروف الخارجية الى حدما ،لذلك فإن نوع التصور يعتمد على نوع المهارة .

-النظرية الافتراضية

تقوم هذه النظرية على اساس المعلومات الآتية و تركز على خبرات ومعلومات سابقة وضعت لها رموز في الذاكرة وعلى الرغم من شيوع هذه النظرية الا انه تم توجيه النقد اليها وطرح التساؤل هل ان الذاكرة الانسيابية افتراضية توجد في شكل (٣)رموز متصلة (ملخص-افتراضية -لفظية مرئية) ويرى الباحث ان عملية وضع رموز للمعلومات ناتج عن ثباتها بسبب الممارسة المنتظمة للعمل وتطوير البرامج الحركية الخاصة بكل حركة باستخدام تدريبات مركبة تسهم في رفع درجة التميز لهذه المعلومات وتعطي القدرة على استدعائها بشكل سريع عند الحاجة .

٢-١-١-٤-مبادئ التصور العقلي (١٠)

يتوقف الاستخدام الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ:

١-التصور العقلي للإداء والنتيجة .

٢-الانتباه الى التفاصيل .

٣-التركيز على الايجابيات .

٤-تصور أخطاء الاداء لتجاوزها.

٩ - محمد العربي شمعون ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص٢٣

١٠ - محمد العربي شمعون ،المصدر السابق ،ص٢٢

ويستخدم التصور العقلي في مختلف اوقات التدريب لكنه يكون اكثر فائدة عندما يستخدم في الاوقات التالية) قبل وبعد التمرين -قبل وبعد المنافسة -الفترات بين المسابقات -الاستشفاء من الاصابة) .

٢-١-١-٥- دور التصور العقلي في تعلم المهارة الحركية .

من المهم معرفة ما يدور في عقل اللاعب عند تعلمه المهارة الحركية وكيفية إتقانها لان اتقان الاداء والتفوق يتطلب التكامل بين وظائف العقل والجسم ،ان مفهوم المهارة يعني "عمل او وظيفة لها هدف محدد او غرض يستوجب الوصول اليه ويتطلب حركة طوعية للجسم او احد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداءا" سليما" (١١)

إذ تعتمد الحركة على ارتفاع مستوى التوافق الحركي كونه يحسن وينظم ويرتب المجموعات العضلية وفقا" لحاجة الحركة من القوة والجهد وسهولة الاداء وهذا لا يتم دون الممارسة العملية المتتابعة بتخطيط علمي سليم لأنها ركيزة اساسية للنجاح في عملية التعلم وزيادة الخبرات، ولعبة كرة القدم من الالعب الجماعية التي تتميز باختلاف الجهود المبذولة وبتنوع المؤثرات الخارجية مثل الملاعب ،الجمهور ،الاداة ،الظروف الاخرى كلها في تفاعل مستمر

لهذا يتميز الاداء المهاري بحادته الى إرتفاع مستوى العمليات العقلية لأنها كفيلة بالنجاح ومنعا القدرة على التصور العقلي السليم وتظهر اهميته في تعلم المهارات الحركية كون اللاعب

يستخدم نفس الممرات العصبية اثناء الممارسة وقد توصل مارتينز Martenz الى ان "التصور العقلي لاداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عقلي تتضح فائدته في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارة العصبية التي يرسلها الجهاز العصبي الى العضلات العاملة" (١٢).

كما ان التجارب التي اجراها الخبراء والباحثين اثبتت وجود علاقة إيجابية وان التصور العقلي يسهم بشكل كبير في اكتساب المهارات الحركية لأنه يساعد الرياضي على طبيعة اداء المهارات ،ولنجاح تطور المهارات يتطلب تحسين الصورة العقلية التي ترسم وتطبع في عقله خلال تكرار ممارسة المهارة، إذ أن استعمال التصور العقلي في اكتساب وتطوير المهارة الحركية يتطلب المثابر والعمل الجدي وبذل الجهد والانتظام اليومي في التدريب ومواجهة مواقف الفشل والاصرار على تجاوزها وصولا" الى النجاح .

٢-١-١-٦- المهارات الأساسية بكرة القدم

كل فعالية او نشاط من الانشطة الرياضية يعتمد على مجموعة من المهارات الاساسية التي تشكل القاعدة التي يرتكز عليها تعليم وتدريب المهارات لدى اللاعبين لذا فإن الاعداد المهاري هدفه الاساس اكتساب وإتقان اداء المهارات كلها ، لان إتقانها وإمكانية التطبيق الجيد يساعد الرياضي على تحقيق الأداء

١١ - نجاح مهدي شلش واكرم صبحي؛ التعلم الحركي ، ط٢، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٠)، ص٢٤٥

المتكامل من حيث الدقة والجمالية والإقتصاد بالجهد والوقت مما يعني قدرة الرياضي على "ترتيب المجموعات العضلية وتنظيمها بما ينسجم وهدف الحركة والإقتصاد بالجهد والوقت" (١٣).

ويرى الباحث ان المهارة هي قدرة الرياضي على الأداء المنسجم مع إرتفاع مستوى التوافق العصبي العضلي مما يدل على الاستخدام المثالي للمجاميع العضلية والذي ينعكس على جمالية الاداء الحركي إذ يعني الاداء الجيد "الدقة والتحكم والسهولة والإنسيابية فضلا" عن التوافق والإقتصاد بالإداء الحركي، وتقسّم المهارات الأساسية الى نوعين (١٤):

- ١- مهارات اساسية بدون كرة مثل (الجري بدون كرة، الجري وتغيير الاتجاه، الوثب، الخداع والتمويه بالجسم).
- ٢- مهارات اساسية بالكرة مثل (ضرب الكرة بالقدم، الجري بالكرة، السيطرة على الكرة، المراوغة، الرمية الجانبية، مهارات حارس المرمى)، وفي ما يلي بعض المهارات :

١- التسلم والمناولة

تعد اكثر المهارات استخداما" في مختلف الالعاب الجماعية وخصوصا" كرة القدم وبها يتم اختصار المسافات داخل الملعب وإمكانية الوصول الى مرمى الفريق المنافس بوقت قصير وتغيير مسارات اللعب واتجاهاته وتقسّم الى (قصير -متوسطة -طويلة) ولضمان النجاح في ذلك يتطلب ارتفاع المستوى الفني للاعبين كونها تساعد على نجاح خطط الفريق في تحقيق النتيجة الايجابية "ان احسن المناولات هي التي تصل الى هدفها بسهولة وبكفاية عالية وتمكن من تحقيق الانجاز" (١٥).

٢- الجري بالكرة (الدرجة)

تعد من المهارات التي يتطلب من لاعب كرة القدم إتقانها لأهميتها العالية عند المناورة والخداع لاجتياز المنافس او تنفيذها في مناطق خالية من لاعبي الفريق الآخر، إذ يتطلب من اللاعب التوفيق بين سرعته وقدرته على التحكم بالكرة لان فقدان السيطرة عليها سيعطي الفريق المنافس فرصة القيام بالعمل الهجومي مما يؤدي الى ضياع جهد الفريق .

٣- التهديف

يمكن اعتبار التهديف من اهم المهارات الهجومية الامر الذي يتطلب تركيزا" عاليا "والاهتمام بها وتدريباتها لأنه بواسطتها يتم حسم نتائج المباريات وكل الجهود المبذولة من اللاعبين من مهارات او خطط للوصول الى مرمى الفريق المنافس تصبح عديمة الجدوى ان لم تتم بالتهديف على المرمى، وللتهديف اوضاع مختلفة وأشكال متعددة وينفذ من مسافات متباينة والتنفيذ الجيد يحتاج امتلاك اللاعب الثقة بالنفس والذكاء الميداني وارتفاع المستوى البدني والفني مع إرادة قوية لان التهديف يعد من "وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لإصابة هدف المنافس" (١٦)، ويمكن تنفيذه من حالة الثبات او الحركة وحسب مواقف وظروف المنافسة .

١٣ - وجيه محجوب، احمد بدري؛ اصول التعلم الحركي، (الدار الجامعية للطباعة والنشر، الموصل، ٢٠٠٢)، ص ١١٩ .

١٤ - محمد صالح الوحش، مقفي ابراهيم؛ اساسيات كرة القدم، مطبعة دار الوفاء، ١٩٩٤، ص ٧٤.

١٥ - لبياس نيل، ديك موتا؛ كرة السلة اساسيات وفنون، (ترجمة) (علي سماكة)، بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩١، ص ١٦.

١٦ - صالح راضي أميش؛ تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ، ١٩٩٠، ص ٣٣.

٢-٢- الدراسات المشابهة

٢-٢-١- دراسة نشوان عبدالله نشوان (١٧)

اهداف الدراسة :

معرفة تأثير التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري في تعليم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة .
-مجتمع وعينة البحث :تحدد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وعددها (٣٢) طالبا" .
استخدم الباحث المنهج التجريبي بالمجموعتين التجريبية والضابطة
نتائج الدراسة :

-هناك اهمية لكل من التعلم المهاري والتدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة .
-ان التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري ذو تأثير فعال في تعلم هذه المهارات .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١- منهج البحث

طبيعة المشكلة المطلوب دراستها تحتم على الباحث اختيار المنهج ،لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) ذات الاختبارين القبلي والبعدي كونه "الطريقة التي يتوقف عليها نجاح البحث إذ يعتمد على طبيعة المشكلة والهدف المراد تحقيقه" (١٨).

٣-٢- مجتمع وعينة البحث

تحدد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية- جامعة واسط وعددهم (٧٤) طالبا" وتم اختيار عينة البحث بطريقة القرعة إذ تم اختيار (١٤) طالبا" يمثلون نسبة ١٩% من مجتمع البحث، تم تقسيمهم الى مجموعتين تخضع المجموعة الاولى الى تدريبات التصور العقلي بينما لا تخضع المجموعة الثانية لهذه التدريبات مع التأكيد على خضوع المجموعتين الى نفس التدريبات العملية .

٣-٣- تجانس العينة

لأجل تجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة وحتى يتمكن الباحث من إعادة التباين الى العامل التجريبي(تدريبات التصور العقلي) فقد تم اعتماد القياسات الخاصة بمتغيرات الطول والعمر والوزن والعمر التدريبي) وقد دلت على ان جميع القياسات تحقق المنحنى الاعتدالي والذي يوضح انها تتراوح ما بين(+٣)مما يدل على حسن توزيع افراد العينة ينظر الجدول رقم (١) .

١٧ - نشوان عبدالله نشوان ؛مصدر سبق ذكره ،٢٠٠٠.

١٨ - وجيه محبوب ؛طرائق البحث العلمي ومناهجه ،بغداد ،دار الحكمة للطباعة والنشر ،١٩٩٣،ص٣١٠.

جدول (١)

يبين اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط وقيمة معامل الإلتواء لعينة البحث

الوسائل الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	قيمة معامل الإلتواء
العمر	سنة	٢٠,٥	٠,٣١	٢٠,٦	٠,٩٦-
الطول	سم	١٦٩,٦	١,٧٨	١٧٠	٠,٥٠-
الوزن	كغم	٦٩,٧	١,٣٢	٧٠	٠,٦٨-
العمر التدريبي	سنة	١,٤	٠,٤١	١,٥	٠,٧٣-

٣-٤- وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة

- ١- إستمارات الإستبانة
 - ٢- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
 - ٣- الوسائل الإحصائية
 - الاجهزة والادوات المستخدمة
 - ١- ساعة توقيت الكترونية نوع Sony عدد(٢)
 - ٢- شواخص بلاستيكية عدد(٢٠)
 - ٣- كرات قدم عدد(١٤)
 - ٤- حاسبة يدوية Casio
 - ٥- ميزان طبي ارضي عدد(١)
 - ٦- شريط قياس معدني
 - ٧- جهاز حاسوب نوع Canon
- ٣-٥- تحديد المهارات الاساسية واختباراتها واختبار التصور العقلي
- ٣-٥-١- تحديد المهارات الاساسية واختباراتها

لتحديد المهارات الاساسية ذات العلاقة بطبيعة البحث تم توزيع استمارة استبانة على مجموعة من الخبراء إذ تم تحديد المهارات الاساسية والضرورية لكل لاعب التي يتوجب على المدربين الإهتمام بها وتطويرها ،كما تم تحديد الاختبارات الخاصة بهذه المهارات من خلال استمارة الاستبانة التي تم توزيعها على الخبراء ينظر الملحق (١) - (٢) وتم الاتفاق على (٣) المهارات اساسية حصلت على أعلى نسبة ترشيح من قبل الخبراء ينظر الجدول (٢) .

جدول (٢)

يبين اتفاق الخبراء وذوي الاختصاص على المهارات الاساسية وإختباراتها

المهارات الاساسية المرشحة	عدد الخبراء الموافقين	النسبة المئوية	الاختبارات المرشحة	عدد الخبراء الموافقين	النسبة المئوية	هدف الاختبار
التسلم والمناولة	٧	٨٧,٥ %	١- التسلم من مسافة ١٥ م والمناولة على هدف صغير على بعد ١٥ م	٨	١٠٠ %	قياس الدقة في الاستلام والمناولة
التهديف	٨	١٠٠ %	١- التهديف من الحركة من مسافة ٣٥ م	٨	١٠٠ %	قياس الدقة والقدرة على التهديف من الحركة

القدرة على التحكم والسيطرة على الكرة	ثانية	٨٧,٥ %	٧	١-التحكم بالكرة (الجري بالكرة بين لشواخص) مسافة ٣٥ م	٨٧,٥ %	٧	الجري الكرة (الدرجة) (
--------------------------------------	-------	--------	---	--	--------	---	------------------------

١- اختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص مسافة ٣٥ م^(١٩) .

هدف الاختبار : قياس القدرة على التحكم والرشاقة

- الادوات المستخدمة :

- ١- اعلام عدد ٦ /
- ٢- اهداف صغيرة بارتفاع (٥٠)سم وعرض (١م) عدد ٢ .
- ٣- ساعة
- ٤- كرات قدم عدد ٥ / .
- ٥- شريط قياس

-طريقة اداء الاختبار :

يقف اللاعب خلف خط البداية ومعه كرة قدم وعند سماعه اشارة البدء ينطلق اللاعب مدحرجا الكرة بين الشواخص بسرعة وعند اجتياز الشاخص الاخير يضرب الكرة نحو أحد الاهداف الصغيرة الموضوعة على الجوانب ثم يجري سريعا" الى خط النهاية.

- التسجيل :

يسجل الزمن بالثواني لأقرب ١/١٠ من ا لثانية ولمحاولتين متتاليتين لكلا القدمين (مرة بقدم اليمين ومرة بقدم اليسار) ويؤخذ الوسط الحسابي للمحاولتين.

^{١٩} - قاسم لزام (وآخرون)؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، ٢٠٠٥، ص٢٨٥ .

- التوصيات :

يحدد خط البداية للاختبار من مسافة ٣٥م عن خط الجزاء لملاعب كرة القدم وتثبت (٤) شواخص حيث يبعد الشاخص الاول مسافة (١٥)م عن خط الجزاء والثاني يبعد مسافة (٢٠)م والثالث يبعد مسافة (٢٥) والرابع مسافة (٣٠)م وخط البداية مسافة (٣٥)م ويوضع هدفان صغيران بعرض (١م) وارتفاع (٥٠سم) وبمسافة (٧,٥م) عن خط الجزاء و(٥م) عن طرف الشاخص .

١- اختبار التهديف من الحركة (٢٠) .

- هدف الاختبار : قياس الدقة والقدرة على التهديف من الحركة .

- الادوات المستخدمة :

١- شواخص عدد ٦.

٢- كرات قدم عدد ٦.

٣- شريط لقياس المسافة .

٤- شريط لتقسيم الهدف .

٥- ساعة توقيت الكترونية .

- طريقة اداء الاختبار :

توضع (٦) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (٢م) والشاخص الاخير يكون على بعد (٢م) عن خط الجزاء للمرمى الخالي من حامي الهدف، يتم تقسيم الهدف الى ثلاثة اجزاء، الجزء الاول يبعد عن احد القائمين مسافة (١م) وكذلك الجزء الثاني عن القائم الآخر والجزء الثالث في الوسط وبمسافة طولها (٥,٤٠م)، ويوجد خط البداية الذي يبعد عن الشاخص الاول مسافة (٢م)، يبدأ اللاعب بالدحرجة بين الشواخص من خط البداية وحتى الشاخص الاخير وعند اجتيازه للشاخص الاخير يقوم بالتهديف على المرمى الخالي ويجب ان يكون التهديف بقوة ومن خارج منطقة الجزاء وفي حالة عدم التصويب بقوة يتم اعادة المحاولة وعند تكرارها مرة اخرى تعتبر فاشلة .

- التسجيل :

يتم منح اللاعب عند التصويب على الجزئين الاول والثاني على الجوانب نقطتين بينما يتم منح اللاعب نقطة واحدة عند التصويب في الجزء الثالث (الوسط) وفي حالة خروج الكرة خارج الهدف لا يتم منح اللاعب أية نقطة وتعتبر المحاولة فاشلة، يتم إعطاء اللاعب (٤) محاولات اثنان لقدم اليمين ومثلها لليساار .

١- إختبار التسلم والمناولة على هدف صغير : (٢١).

٢٠- ثامر محسن (آخرون)؛ الإختبار والتحليل بكرة القدم، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩١، ص ٢١١-٢١٢
٢١- مصطفى صبحي احمد؛ تأثير استخدام اسلوبى التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤، ص ٥٢.

- هدف الاختبار : قياس دقة التسلم والمناولة .
- الادوات المستخدمة :
- ١ شواخص عدد /٥ .
- ٢ كرات قدم عدد/٥.
- ٣ اهداف صغيرة بعرض (١م) وارتفاع (٥٠سم) عدد (٥) .
- ٤ شريط قياس المسافة .
- ٥ بورك .
- ٦ صافرة .

- طريقة اداء الاختبار :

يقف (٥) بخط عرضي والمسافة بين لاعب وآخر (٢م) ويكون مقابل كل لاعب من اللاعبين الخمسة هدف صغير والمسافة بين اللاعب والمختبر والهدف المقابل (٣٠م) ويقف اللاعب المختبر في وسط المسافة في منطقة تحدد على طول الخط العرضي والاهداف المقابلة بعرض (٢م) ، وعند سماع إشارة البدء يقوم كل لاعب وبالتسلسل بإعطاء مناولة الى اللاعب

المختبر الذي يقوم بإخمادها والسيطرة عليها ضمن هذه المنطقة ودون ان تخرج والدوران بالكرة على جهة اليسار وإرسال الكرة على شكل مناولة نحو الهدف الصغير ويتحرك ليكون امام اللاعب رقم (٢) ليؤدي العمل نفسه وهكذا الى ان يكمل اللاعب الاختبار بتسلم الكرة من اللاعبين الخمسة وتسديدها نحو الاهداف الخمسة وهكذا لبقية اللاعبين ، يسمح للاعبين الخمسة بمناولة الكرة بوضعيات مختلفة (أرضية -متوسطة الارتفاع -عالية) .

-التسجيل :

بالنسبة الى تسلم الكرة وإخمادها تعطى درجة واحدة للإخماد والذي يتم داخل المنطقة المحددة بمسافة (٢م) ولا تعطى درجة للإخماد الذي تخرج فيه الكرة خارج المنطقة ،أما بالنسبة للمناولة فيتم إعطاء درجة للمناولة التي تصيب الهدف ولا يعطى أية درجة في حالة عدم إصابة الهدف

٣-٥-٢- تحديد إختبار التصور العقلي

نتيجة إطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع وجد ان هناك اختبارا " مناسب" وملائما" لطبيعة البحث لرينر مارتيز (١٩٩٣)والذي اعد صورته العربية اسامة كامل راتب

ويتميز بقلة فقراته و البالغة (٤) فقرات وبعد عرضه على مجموعة من الخبراء * في مجال التعلم الحركي والاختبار والقياس والعلوم النفسية والتربوية ينظر الملحق (٣) إذ اتفقت آرائهم على ان المقياس يتلائم مع عينة البحث ويتضمن المقياس اربعة مواقف رياضية كالآتي:- (٢٢)

^{٢٢} - ضياء جابر محمد ؛تأثير اساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعلم عدد من مهارات كرة القدم ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل ،٢٠٠٢، ص١٠٧-١١١ .

(الممارسة بمفردك ، الممارسة مع الآخرين ، مشاهدة الزميل ، الأداء في المسابقة)

كما يتضمن المقياس اربعة محاور وهي :

- ١- المحور البصري : لقياس قدرة الرياضي على رؤية الصورة عقليا" والتي يشاهدها اثناء الاداء الفعلي (كيف ترى الصورة)
- ٢- المحور السمعي : لقياس قدرة الرياضي على سماع الاصوات عقليا" والتي يشاهدها اثناء الاداء الفعلي (ما مدى سماعتك للأصوات)
- ٣- المحور الحس حركي : لقياس قدرة عضلات الجسم على الاحساس بالحركة عقليا" (كيف تشعر بعضلات جسمك اثناء الاداء)
- ٤- المحور الانفعالي : لقياس حالة الرياضي الانفعالية ومشاعره مثل القلق -الغضب -الالم اثناء الاداء عقليا" (كيف تميز حالتك الانفعالية).

ويتم التقويم وفقا" لميزان تقدير من (٥) ابعاد وعلى النحو التالي

١	٢	٣	٤	٥	١- عدم وجود صورة عقلية
١	٢	٣	٤	٥	٢- وجود الصورة بشكل غير واضح
١	٢	٣	٤	٥	٣- وجود صورة واضحة بشكل متوسط
١	٢	٣	٤	٥	٤- صورة واضحة بدرجة كبيرة
١	٢	٣	٤	٥	٥- صورة واضحة جدا"

٣-٦- التجربة الإستطلاعية:

لأجل التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر أثناء التجربة الرئيسة ومعرفة التوقيتات المناسبة للاختبارات فضلا" عن معرفة صلاحية إختبارات التصور العقلي، أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على مجموعة من طلبة المرحلة الثالثة خارج عينة البحث وعددهم (٥) بتاريخ ٥/١١/٢٠١١، وقد اعطى الباحث وحدتين تعليميتين للتصور العقلي الاولى يوم ٥/١١/٢٠١١ والثانية يوم ٧/١١/٢٠١١ وأجرى الباحث الاختبارات مهارية يوم ٨/١١/٢٠١١ وإختبارات التصور العقلي يوم ٩/١١/٢٠١١ وبعد (٥) ايام تم إعادة الاختبارات وبنفس الظروف التي تم اجراء الاختبارات الاولى ، إذ اشتملت التدريبات مهارية على المهارات الاساسية التي تسهم في تنمية وتطوير مستوى الرياضي سواء" كانت بشكل منفرد او مركب لأكثر من مهارة مما اسهم في تحسين وتطوير مستوى الرياضيين بشكل تجلى في الاختبارات البعدية ،اما تدريبات التصور العقلي فقد ركزت على زيادة قدرة الرياضي في استعمال اعضاء الاحساس لديه أثناء الاداء الرياضي إذ يتمكن اللاعب من رؤية ذاته عن طريق التصور العقلي وقدرته في استخدام الحواس بشكل متصاعد يزيد فرصة تكوين صورة عقلية واضحة لخبراته مهارية فضلا" عن الممارسة المستمرة لهذه التدريبات ستؤدي الى وضوح ونقاء الصورة التي يحصل عليها الرياضي وتزداد قريبا" وتشابها" مع الصورة الحقيقية للأداء وكلما زادت إمكانات الرياضي في

استعمال حواسه بشكل إيجابي مع تطور مستوى التصور العقلي ساعد ذلك في رفع قدرته على التحكم الارادي للتصور العقلي .

٣-٧- الاسس العلمية للاختبار :

بما ان الاختبارات التي استخدمها الباحث هي اختبارات مقننة الا ان الباحث عرضها على مجموعة من ذوي الاختصاص والخبرة الذين اكدوا صلاحية الاختبارات لتحقيق الغرض المطلوب هذا فضلا عن استخدام الباحث لوحدات قياس موضوعية لا تقبل التأويل وبالتالي حققت الاختبارات موضوعيتها .

٣-٨- الإختبارات القبليّة :

بعد إكمال التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث الاختبارات القبليّة المهارية والتصور العقلي للمجموعة التجريبية بتاريخ ١٦-١٧ / ١١ / ٢٠١١ وللجموعة الضابطة بتاريخ ١٨-١٩ / ١١ / ٢٠١١ وتم اجراء جميع الاختبارات في ملاعب كلية التربية الرياضية جامعة - واسط .

٣-٩- تكافؤ العينة :

لغرض تحديد نقطة الشروع بالعمل بالشكل الملائم أجرى الباحث عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية والتصور العقلي وكما مبين في الجدول (٣) .

جدول (٣)

يبين تكافؤ افراد عينة البحث في الاختبارات القبليّة لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	وحدة القياس	دلالة الفروق
	ع	س-	ع	س-				
التسلم	٠,٧٠	١,٦٢٥	١,١١	٠,٦	١,٩١٦		درجة	غير معنوي
	١		٧	٥٢				

		٢,١٧٩						
غير معنوي	درجة	١,٠٤٦	٠,٨ ٥٤	١,١١ ٩	٠,٨١ ٦	١,٤١	المنافسة	
غير معنوي	ثانية	٠,٧١٤	٠,٣ ١٣	٨,٦٥	٠,٣٩ ٨	٨,٥٥	الجري بالكرة	
غير معنوي	درجة	٠,٠٠٧	٠,٦ ٧٩	٠,٩٨ ٧	٠,٧٧ ٥	٠,٩٨٥	التهدف	
غير معنوي	درجة	٠,٥٦٠	٢,٠ ٤١	٣٩,١ ١	٢,٣٢ ١	٣٩,٥٩	التصور العقلي	

درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

٣-١٠- التجربة الرئيسية

بدأ التطبيق الفعلي للتجربة الرئيسية وتنفيذ التدريبات (المهارية والتصور العقلي) المعدة من قبل الباحث يوم ٢٠/١١/٢٠١١ بإشرافه وفريق العمل المساعد* ولغاية ٢٥/١/٢٠١٢ وكما موضح في ادناه :

- مدة التدريبات (٨) اسابيع
- عدد الوحدات التدريبية (١٤) وحدة تدريبية
- أيام التدريب الاسبوعية (الاحد- الثلاثاء -الخميس)
- زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة (تتدرب المجموعة التجريبية (٢٠) دقيقة للتصور العقلي والادراك الحس حركي (٧٠) دقيقة للتدريب العملي بينما وقت الوحدة التدريبية للمجموعة الضابطة (٧٠) دقيقة فقط دون التدريب للتصور العقلي .
- ومرفق صورة من التدريبات الخاصة بالمهارات قيد البحث والتصور العقلي ينظر الملاحق (٤-٥) .

* محمد حسين - بكالوريوس تربية رياضية
فلاح عبد الحسن - بكالوريوس تربية رياضية
وسام محمد طعيمة- بكالوريوس تربية رياضية

٣-١١-الاختبارات البعدية

بعد اكمال تطبيق التدريبات الخاصة بالمهارات الاساسية والتصور العقلي أجرى الباحث الاختبارات البعدية وتحت نفس الظروف التي تم اجراء الاختبارات القبلية فيها وكما نوضح فيما يلي :

- ١- المجموعة التجريبية
- الاختبارات المهارية يوم الاحد الموافق ٢٢/١/٢٠١٢
- إختبارات التصور العقلي يوم الاثنين الموافق ٢٣/١/٢٠١٢
- ٢- المجموعة الضابطة
- الاختبارات المهارية يوم الثلاثاء الموافق ٢٤/١/٢٠١٢
- اختبارات التصور العقلي يوم الاربعاء الموافق ٢٥/١/٢٠١٢

٣-١٢ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية :

- ١- الوسط الحسابي
- ٢- الانحراف المعياري
- ٣- الوسيط
- ٤- معامل الالتواء $٣(س-و)$
- ٥- (ت) للعينات المتناظرة ع
- ١- (ت) للعينات المستقلة

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها في متغيرات البحث المهارية (التسلم والمناولة، الجري بالكرة، التهديف) والتصور العقلي .

٤-٢- عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعدية المهارية (التسلم والمناولة، الجري بالكرة، التهديف) والتصور العقلي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٤-٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

لتحقيق أهداف البحث والتعرف على أثر التدريبات المستخدمة لتطوير قدرات اللاعبين في التصور العقلي والادراك الحس حركي وعلاقتها بتطور المستوى المهاري لافراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث بعد تطبيقه لهذه التدريبات وبعد تفريغ البيانات استخدم الباحث الوسائل

الإحصائية المناسبة للوصول الى النتائج المطلوبة ، قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية في الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث .

٤-١- عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات المهارية (التسلم والمناولة ، الجري بالكرة ، التهديف) والتصور العقلي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي والوسط الحسابي للفروق ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة

(ت)المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ف- -	ف٢	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	دلالة الفروق
التسلم	درجة	١,٦٢٥	٣	٢,١٣ ٥	٠,١٢٥	٢,٧٣٠	٢,٤٤٧	معنوي
المناولة	درجة	١,٤١	٢,٨٧٥	٢,٢٢ ٥	٠,٢١٢	٢,٩٢٧		معنوي
الجري بالكرة	ثانية	٩,٥٥	٧,٠١٥	٣,٠٤ ٥	٠,١٦٩	٢,٦٢٢		معنوي
التهديف	درجة	٠,٩٨٥	٣,١٢٥	٢,٦١ ٥	٠,١٥٧	٢,٦٧٩		معنوي
التصور العقلي	درجة	٣٩,٥٩	٥٨,٧	٧٩,٥	١٢٣,١	٢,٦٣٥	معنوي	معنوي

درجة حرية(٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يبين الجدول (٤) نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة قيد الدراسة لعينة البحث التجريبية، إذ أظهرت النتائج في إختبار (التسلّم والمناولة) وجود فرق معنوي بين الاختبارين ففي التسلّم بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين (٢,١٣٥) ومجموع مربع انحرافات الفروق (٠,١٢٥) وبإستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (٢,٧٣٠) تبين أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٤٤٧) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ،وفي المناولة بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين (٢,٢٢٥) ومجموع مربع انحرافات الفروق (٠,٢١٢) وبإستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (٢,٩٢٧) تبين أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٤٤٧) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) .

أما في إختبار الجري بالكرة فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (٣,٠٤٥) ومجموع مربع انحرافات الفروق (٠,١٦٩) وبإستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (٢,٦٢٢) تبين أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٤٤٧) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الإختبار البعدي، وفي إختبار التهديف من الحركة بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (٢,١١٥) ومجموع مربع انحرافات الفروق (٠,١٥٧) وبإستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (٢,٦٧٩) تبين أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٤٤٧) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الإختبار البعدي؟، أما في إختبار التصور العقلي فقد بلغ الوسط الحسابي بين الاختبارين القبلي والبعدي (٧٩,٥) ومجموع مربع انحرافات الفروق (٢٣,١٧) وبإستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (٢,٦٣٥) تبين أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٤٤٧) مما يدل على وجود فرق معنوية بين الاختبارين ولصالح الإختبار البعدي .

جدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي والوسط الحسابي للفروق ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ف-	ف٢	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفروق
التسلم	درجة	١,١١٧	١,٩٨٥	٢,١٣٢	٠,١١٧	٢,٤٥٠	معنوي	
المناولة	درجة	١,١١٩	١,٩٣٢	٠,٩٧٥	٠,٥٩٠	١,٣٣٩	غير معنوي	
الجري بالكرة	ثانية	٩,٦٥	٨,٠٧٥	٠,٦٤٣	٠,١٦٤	١,٨٣٧	٢,٤٤٧	
التهدف	درجة	٠,٩٨٧	٢,٠٤٥	٠,٩١١	٠,٣٣٢	١,٨٢٥	غير معنوي	
التصور العقلي	درجة	٣٩,١١	٤١,٧٢	٠,٨٨٨	٠,٣٤٥	١,٧٠٧	غير معنوي	

درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يبين الجدول (٥) نتائج الاختبارات المهارية والتصور العقلي القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إذ اظهرت النتائج في اختبار (التسلم والمناولة) وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في (التسلم) إذ بلغ الوسط الحسابي للفروق (٢,١٣٢) ومجموع مربع انحرافات الفروق (٠,٥٩٠) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (٢,٤٥٠) تبين انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٤٤٧)، وفي اختبار المناولة بلغ الوسط الحسابي للفروق (٠,٩٧٥) ومجموع مربع انحرافات الفروق (٠,٥٩٠) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (١,٣٣٩) تبين انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٤٤٧) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين ، وفي

اختبار الجري بالكرة بلغ الوسط الحسابي للفروق (٠,٦٤٣) ومجموع مربع انحرافات الفروق (٠,١٦٤) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (١,٨٣٧) تبين انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٤٤٧) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين ،وفي اختبار التهديد بلغ الوسط الحسابي للفروق (٠,٩١١) ومجموع مربع انحرافات الفروق (٠,٣٣٢) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (١,٨٢٥) تبين انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٤٤٧) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين ،وفي اختبار التصور العقلي بلغ الوسط الحسابي للفروق (٠,٨٨٨) ومجموع مربع انحرافات الفروق (٠,٣٤٥) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (١,٧٠٧) تبين انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٤٤٧) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين .

٤-٢- عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية (التسلم و المناولة ،الجري بالكرة ،التهديد) والتصور العقلي .

جدول (٦)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبارات البعدية في المتغيرات المهارية والتصور العقلي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	م التجريبية (الاختبار البعدي)		م الضابطة (الاختبار البعدي)		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
التسلم	درجة	٣	٠,١٢٤	١,٩٨٥	٠,٤٨٥	٧,٣٥٥	٢,١٧٩	معنوي
المناولة	درجة	٢,٨٧٥	٠,١٣٧	١,٩٣٢	٠,٨٣٥	٤,٠٢٩		معنوي
الجري	ثانية	٧,٠١٥	٠,٤٩٧	٨,٠٧٥	٠,٣٥٦	٦,٢٧٢		معنوي

بالكرة							
التهديف	درجة	٣,١٢٥	٠,٥٨٧	٢,٠٤٥	٠,٧١٥	٤,٢١٨	معنوي
التصور العقلي	درجة	٥٨,٧	٤,٥١٣	٤١,٧٢	٣,٥٢٨	١٠,٦٩٢	معنوي

درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يبين الجدول (٦) نتائج الاختبارات البعدية لبعض المهارات الاساسية والتصور العقلي وكذلك قيمة (ت) المحسوبة في جميع هذه المتغيرات إذ دلت النتائج على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، وكانت على التوالي (التسلم ٧,٣٥٥ ، المناولة ٤,٠٢٩ ، الجري بالكرة ٦,٢٧٢ ، التهديف ٤,٢١٨ ، التصور العقلي ١٠,٦٩٢) وجميعها تدل على ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ، وتعني النتائج المعروضة في الجدول اعلاه عن وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وهذا التطور الحاصل في مستوى المجموعة التجريبية يعود الى فاعلية التدريبات مهارية والتصور العقلي والتي ساعدت في ارتفاع القدرة على معرفة التفاصيل الدقيقة للمهارات قبل واثناء الاداء سواء" اثناء الشرح او العرض وبالتالي إعادة هذه الصور ذهنيا" وتطبيقها عمليا" مما يسهل عملية الاداء فضلا" عن إستخدام التغذية الراجعة الخارجية بشكل اولي ثم الداخلية بعد تحسن المستوى الذهني والمهاري قد اسهم في تطور مستوى افراد العينة

إذ ان تدريبات التصور العقلي بشكل متسلسل وواضح مقرونة بتكرار الاداء ذهنيا" بتفاصيله الدقيقة يجعل الرياضي قادر على الاحساس بالحركة ومسارها ومحاولة تشذيبها وتصحيح الاخطاء كنتيجة لتطور الصورة الحركية للمهارة في الدماغ وتطور البرنامج الحركي الخاص بها وعملية التكرار تسهم في تطور الاشارة الحسية الواردة الى الدماغ من الحواس والتي تعمل ايجابيا" لانجاح عملية الاداء الفني العالي وهذا ماكداه الخولي (١٩٩٨) " عند استعمال التصور العقلي من اجل تطور سرعة الاداء المهاري وزيادة التعلم الحركي سوف يكون اكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي والحركي المصاحب للحركات " (٢٣).

ان افراد العينة هم من الطلبة الذين لم يسبق لهم ان مارسوا التصور العقلي سابقا" عند اداء مهارة ما واستخدام هذا المؤثر ساعدهم على اكتساب الشكل الاولي للمهارة اثناء مراحل التدريب الاولي وبالتكرار اصبحت هناك زيادة في وضوح الصورة لديهم مما قلل من نسبة الاخطاء الحركية ومن ثم جودة في المسار الحركي وانسيابية

^{٢٣} - امين الخولي (وآخرون)؛ التربية الرياضية المدرسية- دليل معلم الفصل ومطالب التربية التعليمية، ط٤، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ١٩٩٨، ص١٩٩.

متزايدة وارتفاع بمستوى المعلومات الخاصة بالمهارات مما يطور الاحساس الحركي وبالنتيجة تحسن مستوى الاداء ويؤكد نصيف (١٩٨٧) "ان المتعلم في المراحل الاولى يتطور عنده مستوى المعلومات واستيعابها وهذا التطور يظهر بشكل شعور حركي دقيق فضلا" عن استيعاب اكبر كمية من المعلومات المتأتية من الشرح ثم العرض والتوضيح والتصحيح وأخيرا" التصور الواضح والدائم للحركة" (٢٤).

المعروف ان تدريبات التصور العقلي تعتمد في مراحلها الاولى على الاسترخاء والتدريب على التحكم في النفس وممارسة ذلك في جميع مراحل التدريب للحفاظ على مستوى معين من الإثارة الانفعالية لإعطاء القدرة الى الرياضي على استخدام المستوى الامثل من الاثارة في المواقف المطلوبة بالشكل المناسب والملائم ، لان زيادة او نقصان الإثارة يجب ان تتناسب مع الحالة والموقف الانبي الذي يتطلبه الاداء، ويرى الباحث ان التطور الملموس الحاصل في مستوى عينة البحث التجريبية كان نتيجة للتدريب العلمي المستمر طيلة فترة التجربة والذي استند الى تكرار مستمر للاداء فضلا" عن التغذية الراجعة والمعلومات التصحيحية من قبل الباحث ادى الى حدوث تعلم فعال ساعد على تطور المستوى ، إذ خضع افراد عينة البحث التجريبية الى تدريبات التصور العقلي بشكل متزامن مع التدريبات المهارية وهذا اسهم في الارتفاع بمستوى العمليات العقلية من إنتباه وتركيز وقدرة على عزل المؤثرات الجانبية كنتيجة لتطور مستوى الخبرات بسبب التدريب المستمر المبني على اسس علمية صحيحة وهذا ما اشار اليه (1985) Denis" ان التدريب العقلي يحقق فاعلية عالية إذا اندمج وترافق مع التدريب المهاري خلال مراحل التعلم بالمهارات الحركية" (٢٥)، إذ ان تركيز الانتباه على نموذج العرض والشرح وكذلك الصور يساعد على اعداد اللاعب او الطالب قبل التدريب على التصور العقلي لما له من دور مهم في التدريب كونه يعمل على تثبيت المهارات التي تحتاج الى احساس عال بالكرة ومن خلال هذه العملية يستطيع الرياضي تصور مراحل الحركة تفصيليا" وهذا يسهل عملية التعلم ومن ثم التطور في مستوى الاداء وهو المطلوب ، ان مهارة التسلم والمناولة من المهارات التي تتطور من خلال عملية التدريب المستمر إذ تحتاج الى تطور المستوى البدني كالقوة والمرونة والسرعة والرشاقة وترتفع درجة التطور اذا ارتبط هذا التدريب بالتصور العقلي ، اما التهديد فهو من المهارات التي تحتاج الى الثقة بالنفس والانتباه وعدم التوتر لكي تكون النتائج ايجابية وممارسة "الاسترخاء والتصور العقلي يساعد على تطوير التركيز وزيادة الثقة بالنفس وتقليل التوتر مما يسهم في ارتفاع مستوى اداء المهارة .التصور العقلي وفر فرصة جيدة لافراد المجموعة التجريبية للتعلم من خلال استجابات متعددة للمهارات تنطبع بالدماغ وبالتكرار يتم تلافي الاخطاء كما ام شرح وعرض المهارات وتطبيقها وتكرار الممارسة بشكل تفصيلي اعطى فرصة لافراد المجموعة التجريبية لتطوير قابلية الانتباه والتركيز على اجزاء المهارة تفصيليا" لان " الاحساس والادراك البصري والفكري لهما اهمية كبيرة ومؤثرة في خصوصية الالعب الرياضية وتطور مستوى ادائها وزيادة جماليتها" (٢٦) .

٢٤ - عبد علي نصيف ؛ التعلم الحركي ،الموصل دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص١٩٧ .

٢٥ - Denis , M ; Mental practice and imagery Ability candionjournal of Applied sportscience .vol.1985 .pp-1

٢٦ - قاسم حسن حسين ؛ علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠)، ص٩٦ .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١- الاستنتاجات :

- ١- للتصور العقلي أهمية كبيرة في تطوير قابلية الافراد الذهنية مما يسهم في تسهيل عملية التدريب والتعليم .
- ٢- التدريب على التصور العقلي المصاحب لتعلم المهارات له أثر فعال في تطوير المهارات الاساسية .
- ٣- التدريب على التصور العقلي يسهم في تطوير الناحية التصورية للرياضيين مما ينعكس ايجابيا" على تطور الاداء الرياضي .

٥-٢- التوصيات :

- ١- التأكيد على استخدام التصور العقلي عند التدريب على المهارات الاساسية من قبل المدربين او المدرسين .
- ٢- ادخال المدربين او المدرسين في دورات خاصة بعلم النفس الرياضي والتعلم الحركي لتطوير مستوى التدريب .
- ٣- التأكيد على المدربين او المدرسين بضرورة استخدام التدريب على التصور العقلي بالتزامن مع التدريب على المهارات الاساسية .
- ٤- إجراء دراسات مشابهة مع مستويات وفئات عمرية مختلفة في لعبة كرة القدم او الالعاب الاخرى .

المصادر العربية والاجنبية

- ١- اسامة كامل راتب ؛علم نفس الرياضة ،المفاهيم - التطبيقات ،ط٢،(القاهرة ،دار الفكرلعربي،٢٠٠٠)
- ٢- أمين الخولي (وآخرون)؛التربية الرياضية المدرسية-دليل معلم الفصل ومطالب التربية التعليمية ط٤،(القاهرة،دار الفكر العربي للطباعة والنشر،١٩٨٨).
- ٣- ثامر محسن(وآخرون)؛الاختبار والتحليل بكرة القدم ،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،مطبعة جامعة الموصل ،١٩٩١.
- ٤- صالح راضي اميش ؛تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،١٩٩٠.
- ٥- ضياء محمد جابر ؛تأثير اساليب مختلفة من التدريب الذهني وتعلم عدد من مهارات كرة القدم ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ،٢٠٠٢.

- ٦- عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة؛ ط١،،(عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع) ٢٠٠٠.
- ٧- عبد علي نصيف؛ التعلم الحركي ،الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ،١٩٨٧.
- ٨- قاسم حسن حسين؛ الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية ،مطبعة التعليم العالي ، الموصل ١٩٨٩،
- ٩- قاسم حسن حسين؛ علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب،(بغداد ،مطابع التعليم العالي ١٩٩٠،
- ١٠- قاسم لزام صبر (وآخرون)؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ،٢٠٠٥.
- ١١- ليسانس نيل،ديك موتا ؛ كرة السلة اساسيات وفنون (ترجمة)(علي سماكة)،بغداد، مطابع التعليم العالي ١٩٩١،
- ١٢- محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال؛ التدريب العقلي في التنس ،ط١،القاهرة ،دار الفكر العربي،١٩٩٦.
- ١٣- محمد صالح الوحش، مفتي ابراهيم ؛ اساسيات كرة القدم، مطبعة دارالوفاء ،١٩٩٤.
- ١٤- مصطفى صبحي احمد؛ تأثير استخدام اسلوبي التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات مهارية والبدنية والوظيفية بكرة القدم ،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،٢٠٠٤.
- ١٥- نجاح مهدي شلش واکرم صبحي ؛ التعلم الحركي ،ط٢،(الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر،٢٠٠٠.
- ١٦- نشوان عبدالله نشوان؛ تأثير التدريب الذهني (العقلي)في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،٢٠٠٠.
- ١٧- وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ؛بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر،١٩٩٣.
- ١٨- وجيه محجوب ،احمد بدري؛ اصول التعلم الحركي ،الدار الجامعية للطباعة والنشر ،الموصل ٢٠٠٢.
- ١٩- وجيه محجوب ؛ التعلم الحركي وجدولة التدريب،ط١،(عمان ،دار الفكر العربي للطباعة والنشر،٢٠٠٠.
- ٢٠- وجيه محجوب؛ نظريات التعلم والتطور الحركي ؛(عمان ،دار وائل للطباعة والنشر ،٢٠٠٢.
- ٢١- وجيه محجوب؛ التعلم الحركي وجدولة التدريب ،ط٢،(عمان ،دار الفكر العربي للطباعة والنشر) ٢٠٠١،
- ٢٢- Denis , M P Mental practice and imagery Ability Candion.journal of ..Applied sports science .vol . 1985
- ٢٣- Martenz .Q .using ; Mental iMagery to enhance - . intrinisemothation.journa of sport and Exercise phsyology.1987

ملحق (١)

استبانة تحديد المهارات الاساسية واختباراتها بكرة القدم

الاستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث انجاز بحثه الموسوم (اثر تدريبات للتصور العقلي في تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم) على عينة من طلبة المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية جامعة واسط ، وكونكم من ذوي الاختصاص والخبرة يرجى تفضلكم بإبداء رأيكم حول المهارات الاساسية المناسبة واختباراتها مع التفضل بذكر الملاحظات التي ترونها مناسبة لإكمال متطلبات انجاز البحث .

شاكرًا" تعاونكم مع فائق التقدير والاحترام

: الاسم

: اللقب العلمي

: الاختصاص

: التوقيع

: التاريخ

الباحث

م. د. فاضل دحام منصور

ادناه المهارات الاساسية واختباراتها بكرة القدم

المهارة	نوع الاختبار	التأشير
١	التهديف	١-التهديف من كرة ثابتة من سافة ٢٠م ٢-التهديف من الحركة مسافة ٣٥م ٣-التهديف على حائط مستقيم ٤-التهديف على دوائر بلاستيكية

	<p>١-التسلم والتسليم مع الزميل يلمسة واحدة</p> <p>٢-التسلم واجتياز الشواخص والتسليم للزميل بمناولة طويلة</p> <p>٣-التسلم والتهديف على هدف صغير مسافة ١٥ م</p> <p>٤-التمرير باتجاه المسطبة مدة ١٥ ثانية</p>	<p>٢</p> <p>التسلم والمناولة</p>
	<p>١-الجري بالكرة حول دائرة (الجري بالكرة والتحكم بها على خط منحنى</p> <p>٢-الجري بالكرة في خط متعرجين القوائم مع التهديف</p> <p>٣-الجري بالكرة (٥٠م) (قدرة اللاعب على التحكم اثناء</p>	<p>٣</p> <p>الجري بالكرة</p>

ملحق (٢)

يبين اسماء الخبراء الذين تم عرض المهارات الاساسية واختباراتها عليهم

اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل

كلية التربية الرياضية/جامعة بابل	التحليل الحركي	م.د. نعيم عبد الحسين
كلية التربية الرياضية/جامعة واسط	فلسجة التدريب	م.د. زينب عبد علي
كلية التربية الرياضية/جامعة واسط	التدريب الرياضي	م.د. وليد خالد
كلية التربية الرياضية/جامعة واسط	علم النفس الرياضي	م.د. اياد ناصر
كلية التربية الرياضية/جامعة كربلاء	تدريب-كرة قدم	م.د. عزيز كريم
كلية التربية الرياضية/جامعة بابل	تدريب رياضي	م.د. قاسم حسن
كلية التربية الرياضية/جامعة واسط	تدريب رياضي	م. بهاء محمد تقي
كلية التربية الاساسية /الجامعة المستنصرية	تدريب رياضي -كرة قدم	م.م محمد غني

ملحق (٣)

يبين اسماء الخبراء الذين تم عرض اختبارات التصور العقلي عليهم

اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
م.د. اياد ناصر	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة واسط
م.د. عايد كريم	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل
م.د. نبيل كاظم	تعليم حركي	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل
م.د. عزيز كريم		

كلية التربية الرياضية /جامعة كربلاء	تدريب رياضي	م.د هيثم محمد
كلية التربية الرياضية/جامعة بابل	علم النفس الرياضي	

ملحق (٤)

نموذج لوحدة تدريبية للتصور العقلي

الوحدة التدريبية : الاجهزة والادوات المستعملة :

اليوم والتاريخ : كرات قدم -نموذج عرض- صور مكبرة

الهدف: التدريب على التصور العقلي لمهارة التسلم والمناولة الوقت: ٢٠ دقيقة

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام.
- غلق العينين وتصور مهارة التسلم والمناولة .
- تصور حركة الرجل وهي تلامس الكرة .
- الربط بين تصور المهارة عقليا" والحقيقة .
- تصور كيفية ارخاء الرجل للاستلام ومرجحتها لتنفيذ المناولة .
- تصور اداء المهارة بشكل كامل لاكثر من مرة .
- فتح العينين لمشاهدة صورة او عرض نموذج للمهارة كاملة .
- غلق العينين مرة اخرى ومحاولة استرجاعها عقليا .
- اعادة فتح العينين واسترجاع المهارة بصريا" للتأكد من دقة التصور العقلي الداخلي(التطبيق العملي) .
- تكرار تصور المهارة لاكثر من مرة .

ملحق (٥)

نموذج لوحدة تدريبية مهارية

الاجهزة والادوات : كرات قدم ،شواخص ،مسطبة

الوقت : ٧٠ دقيقة

هدف الوحدة التدريبية :

اليوم والتأريخ :

التمرينات المستخدمة	الشدة الجزئية	زمن الاداء	الحجم التدريبي	الراحةبين التكرارات	الراحةبين المجموعات	زمن الاداء الكلي	طبيعة الراحة
الاحماء(العام والخاص) هرولة ثم تمارين بناءية عامة وخاصة	٧٠%					١٥ د	
لاعبان متقابلان المسافة بينهما ٥م وكرة واحدة يبدأ العمل مناولة من اللاعب (١)الى(٢)الذي يسرع لردّها ويعود مسرعا الى مكانه لتكرار العمل	٨٠%	٣٠ ثانية	٢×٤	٣٠ ثانية	٩٠ ثانية	١٠ د	ايجابية
يقف اللاعبين بخط مستقيم امامهم شاخص على بعد ١٥م الركض السريع من الشاخص (١)والعودة الى(٢)سريعا" لعمل (٥)مناولات جدارية مع المسطبة	٩٠%	٣٠ ثانية	٢×٤	٣٠ ثانية	٢٠ د	١١ د	ايجابية

ايجابية	١١,٤٠ د	٢ د	٤٥ ثانية	٢×٤	٢٠ ثانية	٨٠%	شواخص عدد (١٠)المسافة بين شاخص وآخر(١م) درجة الكرة بين الشواخص ثم الانطلاق بالكرة مسافة ١٥ عمل مناولة مرتدة مع المدرب والتهديف
ايجابية	١٧ د	٩٠ ثانية	٦٠ ثانية	١×٦	٩٠ ثانية	٨٥%	دائرة محيطها ١٠م عليها ٥ لاعبين ولاعبان في وسطها يستلم احدهما مناولة من احد اللاعبين يقوم باخمادها ومناولتها الى لاعب آخر وتبديل المراكز مع نفس اللاعب ليكرر الزميل نفس العمل لمدة ٩٠ ثانية
ايجابية	٥,٣٠ د	٢ د	٣٠ ثانية	١×٤	١ د	٨٠%	يقف اللاعبون امام خط منطقة الجزاء بمسافة ١٥م بمجموعات يقوم اللاعب بدرجة الكرة مسافة ٥م ويعمل مناولة خذ وهات(دبل باص)مع المدرب ثم السيطرة على الكرة والتهديف واعادة التمرين

