

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية

إعداد

محمد سعيد محمد أبو بشارة

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2016

- د. قيس بقرات / مختارنا د. جانا

- د. زياد نصر الله / مختارنا جارجنا

- ا. د. عماد عبد الحق / مشرفنا ورئيسنا

.....
[Signature]

.....
[Signature]

.....
[Signature]

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

بوقتئذ هذه الأطلووجوة بتاريخ 31 / 3 / 2016 وأجريت.

محمد سعيد محمد أبو بشارة

أحد

لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية

أثر برنامج تطبيقي للتصوير الفوتوغرافي على تعلم بعض المهارات

الإهداء

إلى صاحب الخلق العظيم سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم)

إلى من أحمل اسمه بكل فخر ويرتعش قلبي لذكره

أبي رحمه الله

إلى حكمتي وعلمي ... إلى ينبوع الصبر والتفاؤل والأمل

أمي العزيزة حفظها الله

إلى زوجتي وابني فلذة كبدي

إلى إخوتي وأخواتي.....

إليهم جميعاً

أهدي هذا الجهد العلمي المتواضع

الشكر والتقدير

الحمد والشكر لله أولاً وأخيراً، الذي أعانني ويسر أمري ووفقني إلى إنجاز هذه الدراسة.

كما أتقدم بالشكر والتقدير والعرفان إلى كل من أشعل شمعة في دروب عملنا، وإلى الأساتذة الكرام في كلية التربية الرياضية، وأخص بالذكر صاحب القلب الكبير والعقل المنير الأستاذ الدكتور الفاضل عماد عبد الحق، الذي قام بالإشراف على هذه الدراسة، وكن لتوجيهاته القيمة وملاحظاته البناءة الأثر الكبير في إخراجها إلى حيز الوجود.

وأتقدم بالشكر والعرفان إلى عضوي لجنة المناقشة الدكتور زياد نصر الله، والدكتور قيس نعيرات اللذين لم يتوانيا لحظة عن تقديم كل ما هو مفيد، وأشكرهم أيضاً على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأساتذة الأفاضل الذين قدموا الدعم لإتمام هذا العمل، وإلى الأستاذ المشرف التربوي محمد أمين على تدقيقه هذا العمل لغوياً، وإلى أصدقائي الأوفياء، وإلى كل من ساعدني في إتمام هذه الرسالة، أثابهم الله جميعاً كل الخير.

الباحث

الإقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

" أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية "

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها لم يُقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's Name:

اسم الطالب : محمد سعيد أبو بشارة

Signature:

التوقيع : محمد أبو بشارة

Date:

التاريخ : 2016/3/31

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
و	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الملاحق
ي	فهرس الأشكال
ل	الملخص باللغة العربية
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
3	مشكلة الدراسة
4	أهداف الدراسة
4	فرضيات الدراسة
5	محددات الدراسة
5	مصطلحات الدراسة
6	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
7	أولاً: الإطار النظري
21	ثانياً: الدراسات السابقة
29	التعليق على الدراسات السابقة
31	الفصل الثالث : الطريقة والإجراءات
32	منهج الدراسة
32	مجتمع الدراسة
32	عينة الدراسة
33	أدوات الدراسة
38	متغيرات الدراسة
39	المعالجات الإحصائية

الصفحة	الموضوع
40	الفصل الرابع : عرض النتائج
41	عرض نتائج الدراسة
52	الفصل الخامس : مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
53	مناقشة النتائج
55	الاستنتاجات
56	التوصيات
57	المراجع العربية
61	المراجع الأجنبية
B	الملخص باللغة الإنجليزية

فهرس الجداول

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
33	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ في القياس القبلي بين أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية (ن=24)	1
34	الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة	2
36	نتائج معامل الارتباط سبيرمان لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات	3
41	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين: القبلي والبعدي والنسبة المئوية للتغير للاختبارات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن=12)	4
44	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين: القبلي والبعدي، والنسب المئوية للتغير للاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة (ن=12)	5
48	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة	6

فهرس الملاحق

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الملحق
64	البرنامج التعليمي المقترح .	1
78	الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول الاختبارات المناسبة للرسالة.	2
85	وصف الاختبارات المستخدمة في الدراسة.	3
88	أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم.	4
89	أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية.	5

فهرس الأشكال

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
12	المهارات الأساسية بدون كرة	1
14	المهارات الأساسية مع الكرة	2
15	أنواع ضرب الكرة بالقدم	3
16	أنواع استقبال الكرة	4
18	الأنواع الأساسية لمهارة توجيه الكرة	5
18	أنواع ضرب الكرة بالرأس	6
19	أشكال وإمكانات انتزاع الكرة	7
21	مهارات حارس المرمى	8
42	متوسط القياسين: القبلي والبعدي لاختبار الإحساس بالكرة لدى أفراد المجموعة الضابطة	9
42	متوسط القياسين: القبلي والبعدي لاختبار دقة التمرير لدى أفراد المجموعة الضابطة	10
43	متوسط القياسين: القبلي والبعدي لاختبار التصويب على المرمى لدى أفراد المجموعة الضابطة	11
43	متوسط القياسين: القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب بالرأس لدى أفراد المجموعة الضابطة	12
45	متوسط القياسين: القبلي والبعدي لاختبار الإحساس بالكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية	13
45	متوسط القياسين: القبلي والبعدي لاختبار دقة التمرير لدى أفراد المجموعة التجريبية	14
46	متوسط القياسين: القبلي والبعدي لاختبار التصويب على المرمى لدى أفراد المجموعة التجريبية	15
46	متوسط القياسين: القبلي والبعدي لاختبار الجري بالكرة في خط متعرج لدى أفراد المجموعة التجريبية	16

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
47	متوسط القياسين: القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب بالرأس لدى أفراد المجموعة التجريبية	17
49	الفرق في متوسط القياس البعدي لاختبار الإحساس بالكرة بين أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية	18
49	الفرق في متوسط القياس البعدي لاختبار دقة التمرير بين أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية	19
50	الفرق في متوسط القياس البعدي لاختبار التصويب على المرمى بين أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية	20
50	الفرق في متوسط القياس البعدي لاختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية	21
51	الفرق في متوسط القياس البعدي لاختبار دقة التصويب بالرأس بين أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية	22

أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية

إعداد

محمد سعيد محمد أبو بشارة

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (24) ناشئاً من نادي طوباس الرياضي، وزعت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. طبق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد العينة التجريبية، في حين خضع أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة (8) أسابيع، بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً. وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة، وبدلالة إحصائية بين القياسين: القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو التالي: الإحساس بالكرة بنسبة (48.54%)، دقة التمرير بنسبة (5.48%)، التصويب على المرمى بنسبة (140.90%)، الجري بالكرة في خط متعرج بنسبة (3.50%)، دقة التصويب بالرأس بنسبة (137.3%). كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة ما بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية، ويوصي الباحث بعدة توصيات أهمها: استخدام برنامج التصور العقلي المقترح في المدارس والأندية الكروية المختلفة في فلسطين، وضرورة التزام ما بين التدريب على التصور العقلي والتدريب المهاري.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- فرضيات الدراسة
- محددات الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة :

يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم على عكس بعض المجالات الأخرى، فقد يؤدي رجل الأعمال أفضل النتائج دون أن يكون في حاجة إلى قدرات بدنية عالية، ولكن في المجال الرياضي يجب تطوير الجانبين معا والتكامل بينهما، حيث تظهر أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة. وتطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقية، وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريبا من المستوى الأفضل، ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماما، حيث إن اللاعب على المستوى العالمي يعرف بالتأكيد أنّ مستوى الأداء الفائق هو ناتج التفاعل بين الجانب العقلي والجانب البدني. (شمعون وإسماعيل، 2001).

ومما لا شك فيه أن التصور العقلي من العوامل الأساسية والهامة في تعليم المهارات الحركية وثبيتها، فكل برنامج حركي يبدأ بتطبيق تكرار الأداء الحركي ممزوجا بتصحيح المعلومات، ومن ثم ثبات الأداء مع الاستمرار في تكرار الأداء، وثبات البرنامج الحركي، وتمارين التصور العقلي هي عملية تكرار للأداء بدون استخدام العضلات العاملة، وإنما إعادة الأداء أو الحركة ذهنيا.

ويؤكد منزرت Monzert (2001) أن القدرة على استعادة الصورة الحركية المخزنة يعتبر الشرط المسبق، ويقود إلى الأفعال المستقبلية السليمة والفعالة، وهذا يختلف من شخص إلى آخر.

ويرى فيلتز (Feltz 2007) ، أنّ التوافق المناسب بين التصور العقلي والأداء من أهمّ العوامل التي تؤدي إلى تطوير الأداء والوصول به إلى أعلى المستويات .

وأشار راتب (2000) إلى أنّ التصور العقلي لأداء مهارة معينة ينتج عن نشاط للعضلات العاملة في تلك المهارة، وربما يكون محدودا، ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات.

ويشير أبو عبيدة (2001) إلى أن التصور العقلي هو لب عميلة التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها. وللتصور أكثر من مجرد الرؤية فهو يستخدم مجموعة الحواس الأخرى مثل السمع واللمس أو تركيبات منها.

وتعد المهارات الأساسية قاعدة رئيسية للنجاح في أية لعبة رياضية، وخاصة في الألعاب الجماعية، ومنها كرة القدم، وبدونها لا يمكن لأي لاعب من أداء الواجبات المطلوبة منه؛ لذلك ازداد التركيز عليها من قبل المدربين عند تدريب المبتدئين من الذكور والإناث، ويجب على اللاعب أن يمتلك جميع المهارات في كرة القدم، لكي يستطيع أن يؤدي مهامه على أكمل وجه (النقار، 2006). وتمثل كرة القدم أحد المراكز الأولى بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها من تعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبوساطتها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط وتوفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية.

ويضيف أبو عبده (1998) أن المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعب، وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة. ومع التطور الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم، ومن خلال استثمار فروع العلوم الإنسانية ووضعها في خدمة العملية التدريبية، ظهر علم النفس الرياضي، وهو من العلوم التي تؤدي دورا حيويا في إثراء العملية التدريبية. ويشير شمعون (1996) إلى أن تنمية المهارات النفسية، التي تتمثل في التصور العقلي يجب أن تظهر جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج المقننة، ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية. ومن خلال ماسبق قام الباحث بتصميم برنامج تعليمي للتصور العقلي يهدف إلى تحسين وتطوير تعليم بعض المهارات في لعبة كرة القدم لدي الناشئين في الضفة الغربية.

مشكلة الدراسة :

يعد الجانب المهاري من أهم عوامل الإنجاز في كرة القدم؛ لأن النجاح في الأداء المهاري يؤثر بشكل كبير في حسم نتائج المنافسات، وأصبح التدريب الرياضي الحديث يتطلب استخدام الأساليب والوسائل العلمية التي تعتمد على المدرب في كيفية اختيار المناسب منها، فضلا عن تطور مستوى

التصور العقلي للاعبين لأداء المهارات بالشكل الذي يمكنهم من الوصول إلى مستويات عالية، ومن خلال خبرة الباحث باعتبار أنه كان لاعبا، وعمل مدربا للناشئين، ومعلما للمراحل العمرية التعليمية الصغيرة في المدارس، من خلال هذه الخبرة ظهر للباحث أن معظم المدربين ومدرسي التربية الرياضية لا يستخدمون أي تدريبات لتنمية الجانب العقلي والنفسي للناشئين على الرغم من أهمية المهارات العقلية للاعبين كرة القدم، وإنما يركزون على أداء اللاعبين للمهارات المختلفة باستخدام التدريبات العملية دون الاهتمام بتطوير قدراتهم على تصورها قبل أدائها (ربط المعلومة النظرية وعرض الأداء المصور لها) الأمر الذي قد يترتب عليه انخفاض في مستوى أداء المهارات الأساسية؛ لفقدان الكثير من الجزئيات الهامة المكونة للمهارة، وعدم أدائها كما هي في المنافسة. لذا ارتأى الباحث إجراء هذه الدراسة في محاولة علمية لتسليط الضوء على أهمية التصور العقلي للناشئين، والخروج ببرنامج تدريبي مقترح للتصور العقلي على تعلم بعض مهارات ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية للتعرف إلى:

أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.

فرضيات الدراسة:

تسعى الدراسة إلى فحص الفرضيات الآتية:

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين: القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين: القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

3- توجد فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

محددات الدراسة:

- **الحد البشري:** ناشئو كرة القدم في نادي طوباس الرياضي مواليد (2003-2002) المسجلون رسمياً لدى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للموسم الرياضي 2014/2015.
- **الحد المكاني:** ملعب صلاح خلف/ الفارعة في محافظة طوباس.
- **الحد الزمني:** تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام للأكاديمي 2014/2015 في الفترة الزمنية من 2015/8/6 وحتى 2015/10/5م.

مصطلحات الدراسة :

- 1- **التصور العقلي:** هو محاولة استرجاع الأحداث، أو الخبرات السابقة، أو بناء صورة جديدة لحدث جديد. (خيون، 2002)
- 2- **المهارات الأساسية في كرة القدم:** الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم. (حماد، 1999).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري
- الدراسات السابقة
- التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري:

مفهوم التدريب العقلي:

تعد فكرة التدريب العقلي من الأفكار القديمة التي بدأت أواخر القرن التاسع عشر، وتم اعتبارها من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه؛ بسبب تزايد الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة، وتزايد شدة المنافسة، مما أدى إلى التوجه نحو مختلف أنواع الطرق التعليمية والتدريبية، ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المرجوة، ومن هذه الطرق كان التدريب العقلي الذي يعد من الطرق التعليمية المتميزة باحتوائه على عوامل غير متوافرة في الطرائق التعليمية الأخرى. وينبرج وآخرون (Weinberg, et al., 1991).

وقد وردت تعريفات عدة للتدريب العقلي، فقد عرّفه بعضهم بأنه " إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم "، وعرّفه آخرون بأنه " الإستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء " (شمعون، 1996).

ويشير شميدت (Schmidet, 1991) إلى أنّ " المتعلم يفكر بأداء المهارات عقلياً ويعيد تكرار خطوات أدائها عقلياً، وبسلسلة متعاقبة، ويتصور أداء الحركات بنجاح". وعرّفه الطالب والويس (1992) بأنه " نشاط عقلي يقترن بالنشاط الحركي". كذلك عرفته الوسيمي (1999) بأنه " نوع من التدريب يهدف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب، مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات".

من التعريفات السابقة يمكننا تحديد الهدف من استخدام التدريب العقلي، إذ إنه يهدف إلى تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بوساطة تطوير المهارات العقلية المرتبطة، وزيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة (شمعون ، 1996).

ويشير العربي (1987) إلى أنه لغرض الحصول على تدريب عقلي ناجح يجب توفر شرط الخبرة السابقة التي تمثل أحد الأبعاد الضرورية، فقد أشار كثير من العلماء إلى أن النشاط العضلي يكون في أفضل صورته عندما يعتمد التدريب العقلي على الخبرة السابقة. كما تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء، فالتدريب العقلي أكثر نفعاً للاعبين ذوي الذكاء المرتفع، هذا بالإضافة إلى مستوى اللياقة، حيث اتفق العلماء على أن اللاعب الذي يمتلك قدرة عضلية عالية يستفيد من التدريب العقلي أكثر من اللاعب ذي القدرة العضلية المحددة.

ويوضح شمون والمجال (1996) نوعين من التدريب العقلي هما:

- أ- **التدريب العقلي المباشر:** ويشتمل على: التصور العقلي، والانتباه، ويشمل (الانتباه، التركيز، التوزيع، تحويل الانتباه).
- ب- **التدريب العقلي غير المباشر:** ويشتمل على: القراءة لوصف مهارة معينة، مشاهدة الأفلام، الاستماع لوصف المهارة، مشاهدة النماذج الحية، كتابة التعليمات، الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية.

المهارات العقلية وبرامج التدريب العقلي:

تعد المهارات العقلية (Mental skills) الأساس في بناء برامج التدريب العقلي، وهي تتكون من:

الاسترخاء (Relaxation):

إن تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء، أو عندما يكون هناك تناوب بين التعلم والاسترخاء، وهذه حقيقة، سواء في التعلم الأكاديمي أو التدريب الرياضي، إذ يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، مما يؤدي إلى تقليص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط (راتب ، 1995). وينقسم الاسترخاء إلى:

1- الاسترخاء العضلي (Muscular Relaxation): ويتضمن أساليب ذات أنواع متعددة،

ولكنها تتفق في الهدف، ومنها: الاسترخاء التعاقبي (Relaxation Progressive)،

الاسترخاء التخيلي (Imagery Relaxation)، الاسترخاء الذاتي (Self-Directed Relaxation)، الاسترخاء الموضوعي (Localized Relaxation)، الاسترخاء خلال الجهد (Relaxation Through Exertion)، استرخاء النفس الواحد (The One Breath Relaxation)، استرخاء التغذية الراجعة (Bio-feedback Relaxation) (عنان، 1995).

2- الاسترخاء العقلي (Mental Relaxation): وهو المرحلة التي تسبق مرحلة التصور العقلي، ويتضمن: الاستجابة للاسترخاء Relaxation Response، التحكم في التنفس Breath Control، الاسترخاء المعرفي Cognitive Relaxation. (شمعون، 1996).
ومن هنا أشار شمعون (1996) إلى تعريف الاسترخاء بأنه " انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة العقلية والبدنية ".
فالتصور أكثر من مجرد الرؤية، فهو خبرة عقلية، لذلك يفضل استخدام جميع الحواس اللمسية والسمعية والحركية بالإضافة إلى البصرية ليكون أكثر فاعلية، كما أنه من المهم تجربة الانفعالات المختلفة مثل: التوتر، والغضب، والفرح أو الألم، والإرهاق من خلال التصور، حيث إنه يساعد على التحكم في هذه الإنفعالات أثناء المنافسة (Weinlary، 1988).

مفهوم التصور العقلي : Concept of Mental Imaginary

أشارت علاوي (2002) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء، أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية، ومن ناحية أخرى لا يقتصر فقط على مجرد استدعاء أو استرجاع هذه الخبرات، وإنما يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة؛ أي أن الفرد لا يسترجع في العقل الخبرات القديمة فقط، وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير، وإنتاج صور وأفكار جديدة، فكأن التصور لا يكون استرجاعاً فقط، بل قد يكون توقعاً، أي تصور أشياء أو مظاهر أو أحداث مستقبلية، أو قد يكون مبتكراً، أو مبدعاً، بمعنى ابتكار أفكار وصور جديدة لها معنى، ويمكن أن تتحقق، وتصبح واقعية.

ويذكر شمعون والجمال (1996) أن التصور العقلي لا يقتصر على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية، بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل، فعند إعادة إستراتيجية اللعب ضد منافس

قد يضع اللاعب تصوراً 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. ويعرفه راتب (2000) بأنها " وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل، بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية(الخريطة العقلية)، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه. ويعرف محجوب(2001) التصور بأنه الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر، والشرح، والتوضيح للحركة، وتنطبق في الدماغ، وتكون أساسا لتأدية المتعلم للحركة.

أنواع التصور العقلي :

1- التصور العقلي الخارجي: (External Mental Imaginary)

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو أنه يشاهد فيلما سينمائياً، واللاعب الذي يستخدم هذا النوع من التصور يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء؛ لإيجاد العلاقات وتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة وتعرف الأخطاء. شمون(2000) ويذكر راتب(2007) أن فكرة التصور العقلي الخارجي تعتمد على أن الرياضي يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، أو يقوم بمشاهدة شريط سينمائي، أو تلفزيوني، وفي هذا النوع يستحضر الصورة العقلية كما هي، وتجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تسهم بالدور الأساس في هذا النوع من التصور.

2- التصور العقلي الداخلي: (Internal Mental Imaginary)

وهو التصور الذي يحدث داخل فرد يتصور نفسه وهو يؤدي حركة معينة من داخله، وليس من حيث إنه مشهد خارجي، وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصرياً وحركياً، وفي بعض الأحيان يمكن تقسيم عملية التصور طبقاً لنوع الحواس التي تستدعي التصور، لذا يمكن القول بأن هناك تصوراً بصرياً أو سمعياً أو حركياً، وقد تحدث هذه الأنواع مفردةً، كما قد يحدث غالباً اندماج بين أكثر من نوع. ويحمل التصور العقلي الطابع المركب.(علاوي،2002).

ويذكر راتب(2007) أن فكرة التصور العقلي الداخلي تعتمد على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة تتبع من داخل الفرد وليس كنتيجة مشاهدته لأشياء خارجية.

وهذان النوعان من التصور العقلي تم تطبيقهما من قبل عينة البحث، وقد يرجع الاختلاف في نوع التصور العقلي إلى درجة تعلم المهارة، فإذا كانت المهارة في المرحلة الأولى من التعلم فإن التصور الخارجي يعمل بطريقة أفضل، ومع التقدم في مستوى الأداء في المرحلة الثانية يشاهد اللاعب نفسه يؤدي المهارة، وهنا يبدأ التصور العقلي الداخلي. (شمعون،2001)

أهمية التصور العقلي:

- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات.
- يساعد اللاعب على تصور الأداء بشكل عام، والأداء الجيد بشكل خاص مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
- يسهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.
- يسهم في استبعاد التفكير السلبي، وإعطاء المزيد من دعم الثقة بالنفس، وزيادة الدافعية، وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف. (شمعون وآخرون ، 2001) .

المهارات الأساسية في كرة القدم:

يعتبر تكنيك كرة القدم العامل الحركي الذي يكون، بالإضافة إلى عوامل أخرى، نشاط اللاعب الفردي أثناء المباراة، ويشتمل تكنيك كرة القدم على جميع الحركات الملائمة والضرورية بالكرة أو بدون الكرة في المباراة وفق أحكام قانون كرة القدم، ولا يمكن تقييم درجة إتقان المهارات التكنيكية، ومدى تطبيقها عملياً بصورة صحيحة من الناحية التكتيكية إلا من خلال حالات اللعب المتغيرة باستمرار، وتحت ظروف معينة، وبوجود الخصم.

إن إتقان التكنيك في كرة القدم هو شرط أساسي لتنفيذ الوظائف في اللعب بشكل سليم وفعال، كما يقلل من حالات فقدان الكرة. ومن المفترض أن يكتسب اللاعب، من خلال التدريب التكنيكي، ذخيرة واسعة من المهارات الحركية الجاهزة؛ أي أن يعتمد على مهارات تكنيكية متعددة ومتنوعة لتنفيذ واجباته في حالات اللعب المختلفة، ولكي يصل اللاعب إلى مستوى تكنيكي عالٍ يجب أن يبدأ التدريب التكنيكي الهادف مبكراً. (أبو بشارة ، 2010)

أقسام المهارات التكنيكية الأساسية في كرة القدم:

يوضح أبو عبدة(2001) المهارات الأساسية على النحو الآتي:

أ- المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة وهي:

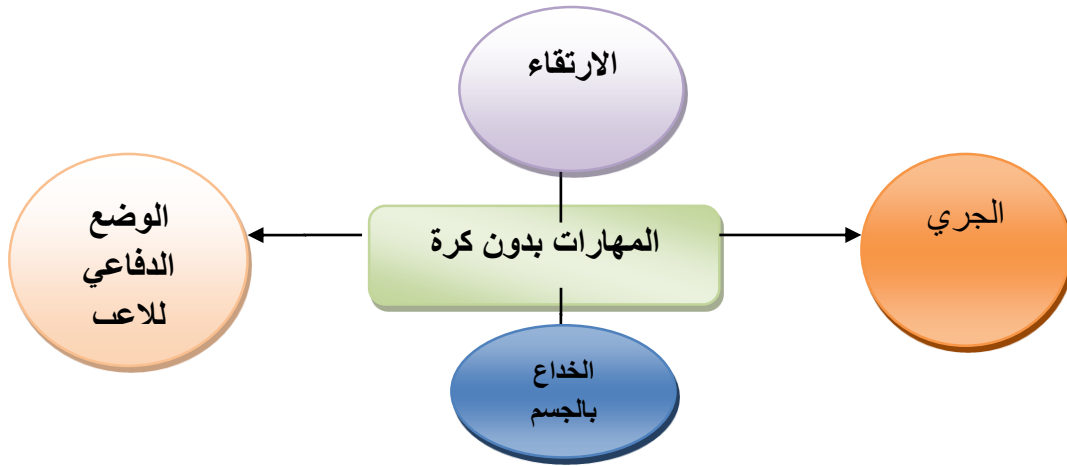
1- الجري وتغييرالاتجاه.

2- الوثب.

3- الخداع والتمويه بالجسم.

4- وقفة اللاعب المدافع.

والشكل رقم (1) يوضح هذه المهارات.



الشكل(1) المهارات الأساسية بدون كرة (حسن أبو عبده ،2001)

وفيما يلي توضيح مفصل لهذه المهارات

1- الجري بدون كرة: يطلب من لاعب كرة القدم أن يقوم أثناء المباراة مراراً وتكراراً بالانطلاق والجري السريع لمسافات تتراوح عادة من (5_10) أمتار، على أن تتزايد السرعة بتواترعالٍ، خاصة في الخطوات الأولى بعد الانطلاق. ولكي يتمكن اللاعب من تغيير اتجاه الجري

وسرعته باستمرار يجب أن تكون خطوات الجري قصيرة وسريعة، مع خفض مركز ثقل الجسم بشكل مناسب، وعدم رفع الفخذين قليلاً.

2- الوثب (الارتقاء) في كرة القدم: يرتقي اللاعب من الثبات أو من الجري حسب حالة اللعب. وفي أغلب الأحيان يرتقي اللاعب برجل واحدة فقط. وينبغي على اللاعب عدم أرجحة الرجل الحرة كما في مسابقات الوثب والقفز بألعاب القوى؛ حتى لا يقع اللاعب في مخالفة قانونية، خاصة إذا كان اللاعب المنافس قريباً. ولكي يتمكن اللاعب من الارتقاء بشكل جيد يجب أن يملك مرونة جيدة في عضلاته، وأن يستفيد من أرجحة الذراعين أثناء الارتقاء.

3- الوضع الدفاعي للاعب: يقف اللاعب مع فتح الرجلين وثني الركبتين والارتكاز على مشط القدمين مع انحناء الجذع قليلاً إلى الأمام، ورفع الذراعين قليلاً إلى الجانبين، ومن هذا الوضع يستطيع اللاعب أن ينطلق بسرعة نحو الكرة أو المنافس. ويقف اللاعب بهذا الوضع لمنع المنافس من تخطيه بالكرة.

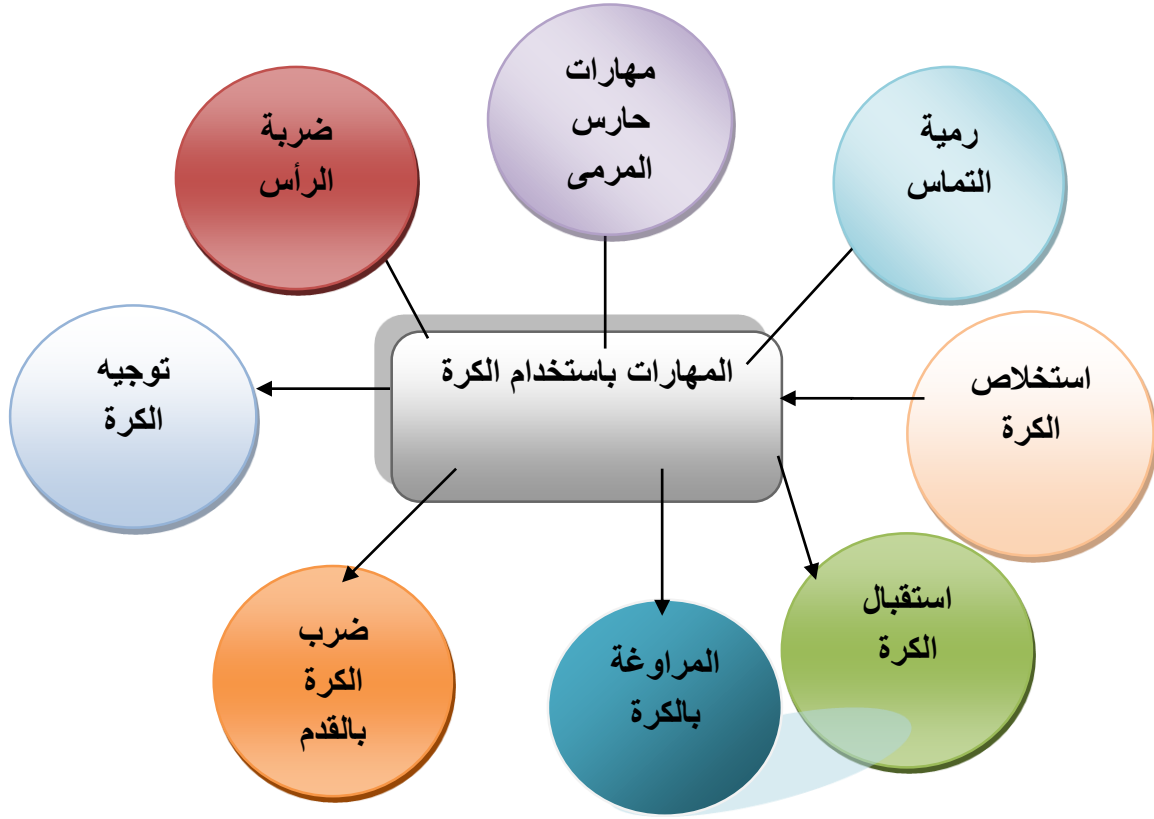
4- الخداع والتمويه بالجسم: يمكن للاعب أن يقوم بالخداع من الوضع الدفاعي بميل الجذع إلى أحد الجانبين أو إلى الأمام وفي هذه الحالة (الخداع للأمام) يخطو اللاعب خطوة إلى الأمام في نفس الوقت.

كما يمكن التظاهر بالهجوم على اللاعب الذي يلعب بالكرة، بحيث يخطو اللاعب خطوة باتجاه الخصم مع رفع الذراعين بسرعة. ويهدف النوعان من الخداع إلى جعل اللاعب المنافس يبادر أولاً، الأمر الذي يُعتبر مُفيداً من الناحية التكتيكية بالنسبة للاعب الذي لا يملك الكرة، ومن أجل التعاون مع الزملاء المهاجمين وتخريب أعمال الدفاع للفريق الخصم يمكن الاستعانة بأسلوب الجري الخادع؛ حيث يجري اللاعب باتجاه معين ثم يتوقف فجأة، ثم يتابع الجري باتجاه مختلف بعد القيام بربع أو نصف دوران حول نفسه.

ب- المهارات الأساسية باستخدام الكرة وهي: ضرب الكرة بالقدم، الجري بالكرة،

ضرب الكرة بالرأس، السيطرة على الكرة، المراوغة (المحاورة)، المهاجمة، رمية

التماس، مهارات حارس المرمى. والشكل رقم (2) يوضح هذه المهارات.



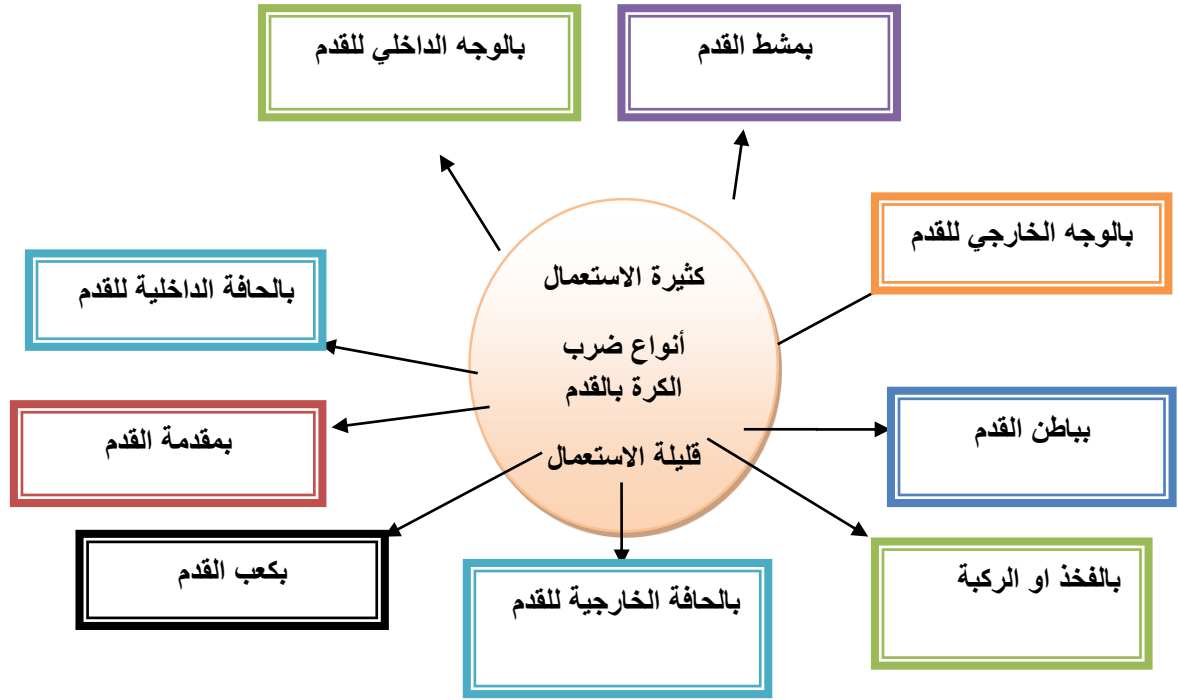
الشكل (2) المهارات الأساسية مع الكرة

المهارات التقنية بالكرة:

1- ضرب الكرة بالقدم: تستخدم هذه المهارة للأسباب التالية:

- لتمرير الكرة إلى أحد الزملاء.
- لتسديد الكرة؛ أي لتوجيه الكرة إلى مرمى الفريق الخصم.
- للتخلص من مضايقة لاعب الخصم، حيث يجب ضرب الكرة بعيداً عن مكان الخطر دون أن يتمكن اللاعب في كثير من الأحيان من تحديد هذه الضربة قوة واتجاهها.

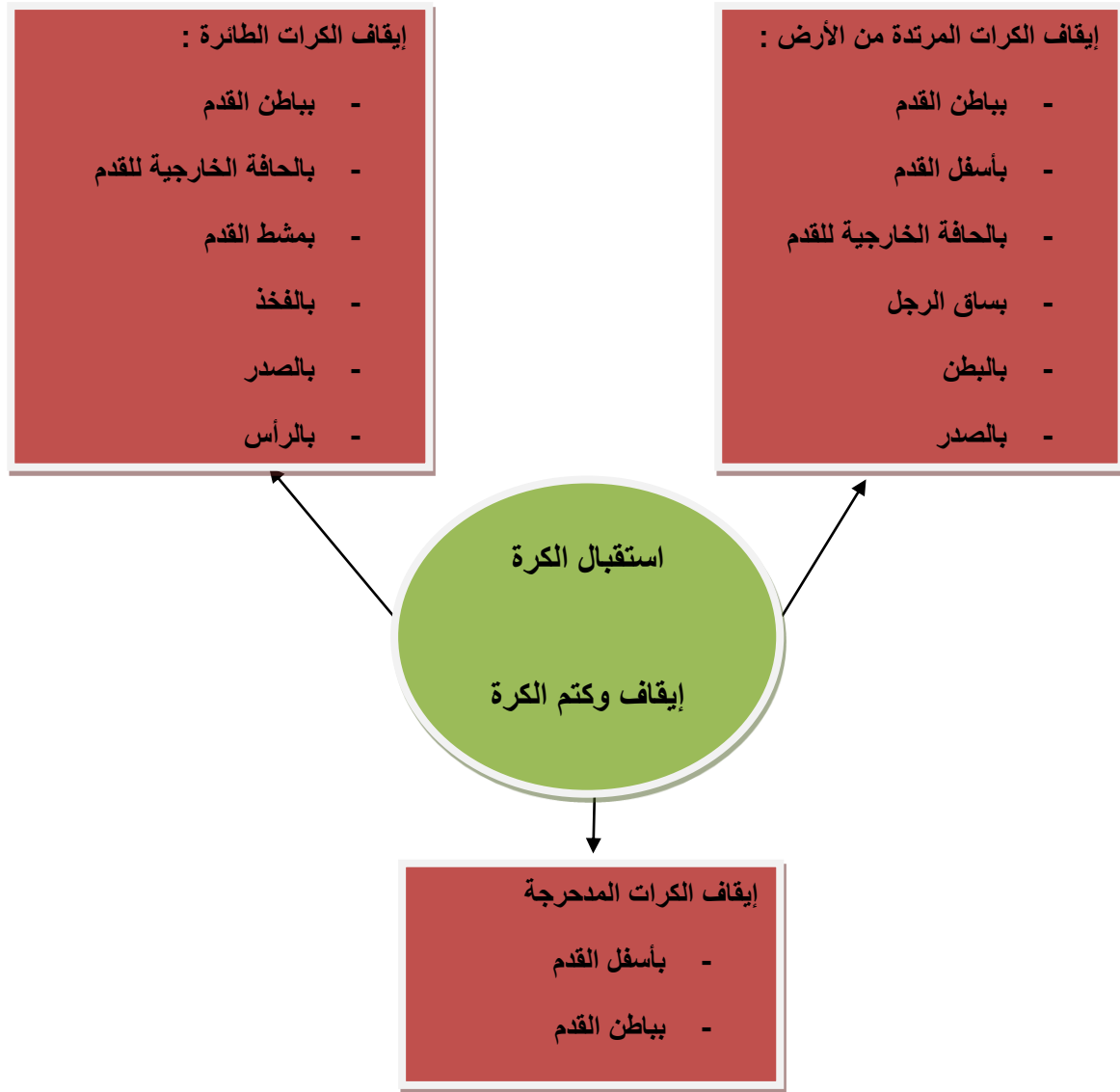
كما تستخدم أنواع ضرب الكرة بالقدم لتأدية الضربات الواردة في قانون كرة القدم، أي في حالات الضربة الحرة، وضربة الجزاء، والضربة الركنية، وضربة البداية، غير أن تأدية هذه الضربات في المباريات يتم عادة من قبل لاعبين متخصصين بالقيام بها. ومن ناحية أخرى يمكننا التمييز بين أنواع الضربات الكثيرة الاستعمال، والأنواع الأقل استعمالاً لضرب الكرة بالقدم، الشكل (3).



الشكل (3) أنواع ضرب الكرة بالقدم

2- استقبال الكرة :

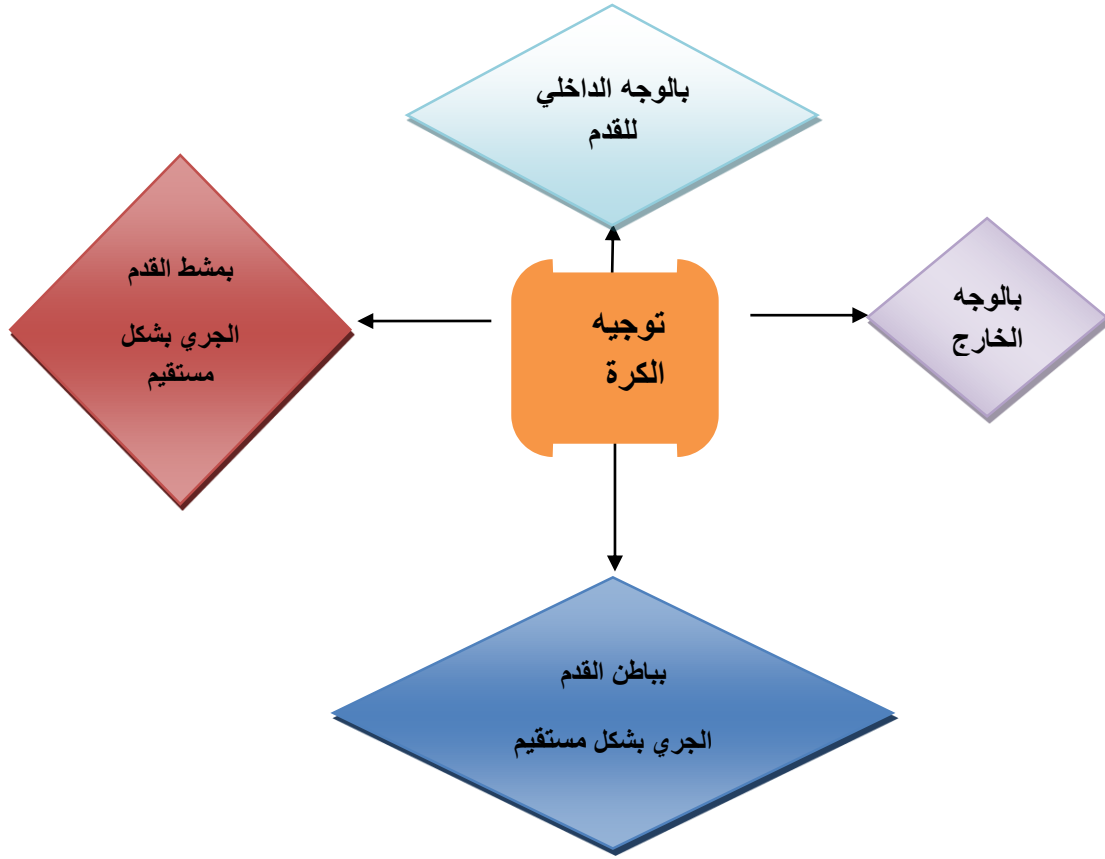
إن تكنيك استقبال الكرة هو عبارة عن جملة المهارات التكنيكية التي تمكن اللاعب من السيطرة على الكرات المدحرجة أو الطائرة بما لا يتنافى مع أحكام قانون كرة القدم. ويستطيع اللاعب بوساطة تكنيك استقبال الكرة أن يتحكم في وتيرة اللعب، والشكل (4) يوضح أنواع استقبال الكرة:



الشكل (4) أنواع استقبال الكرة

3_ توجيه الكرة:

تعتبر مهارة توجيه الكرة إلى جانب مهارة الخداع شرطاً تقنياً أساسياً للمهارة التكتيكية (الجري بالكرة). ويجب أن يتقن اللاعب، أثناء قيامه بتوجيه الكرة، السيطرة المستمرة عليها، سواء قام اللاعب بتوجيه الكرة مع كل خطوة يخطوها ضمن منطقة ضيقة، أو بتوجيهها إلى الأمام أكثر أثناء الجري. كما ينبغي على اللاعب أن يتقن تكتيك توجيه الكرة بكلتا رجليه حتى يتمكن من حمايتها في حال اقتراب اللاعب المنافس منه. والشكل رقم (5) يوضح مهارات توجيه الكرة.

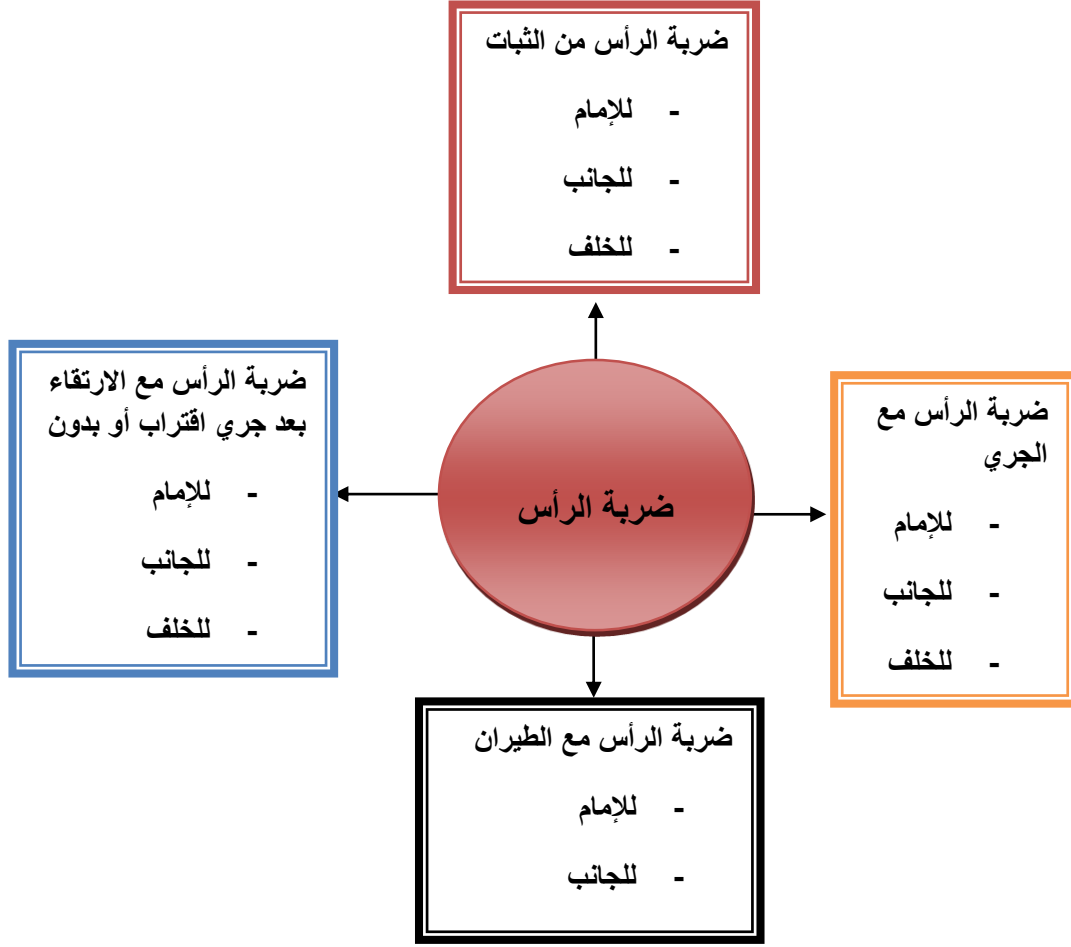


الشكل (5) الأنواع الأساسية لمهارة توجيه الكرة

4. ضرب الكرة بالرأس

يُعدّ ضرب الكرة بالرأس من المبادئ الأساسية الهامة بكرة القدم. وذلك يأتي من كون الكرة غالباً ما تلعب في الهواء، مما يتطلب استخدام الرأس في لعبها، الأمر الذي جعل المدربين يعطون ضرب الكرة بالرأس الأهمية الكبيرة في الوحدات التدريبية، وتبرز أهمية ذلك للاعبين المهاجمين في تسجيل الأهداف، وللاعبين المدافعين في إبعاد الكرة عن المرمى وتشتيتها . (كماش، 1999)

والشكل (6) يوضح أنواع ضرب الكرة بالرأس



الشكل (6) أنواع ضرب الكرة بالرأس

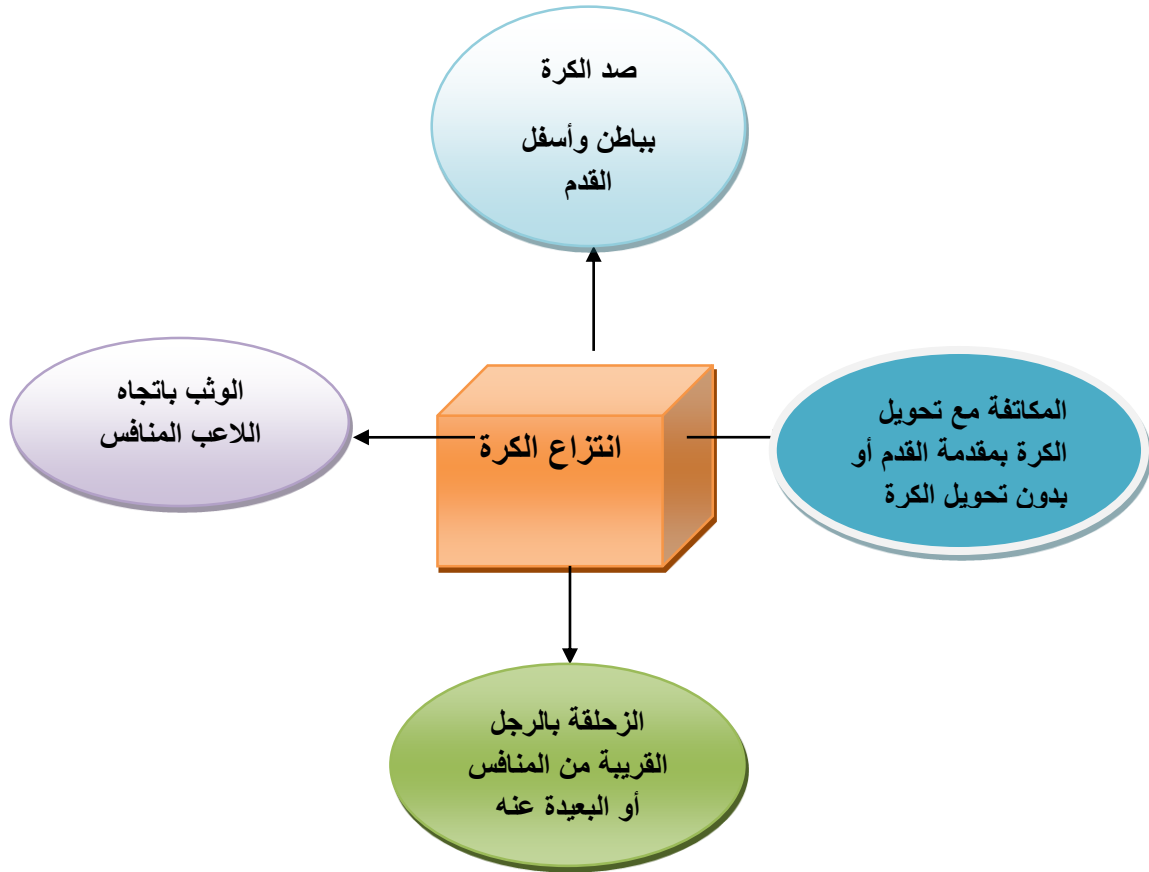
5. انتزاع الكرة:

يهدف انتزاع الكرة إلى فصل المنافس من الكرة، أو منع المنافس من الحصول على الكرة،

ويعتمد فن انتزاع الكرة على:

- القوة أثناء الاحتكاك مع اللاعب المنافس؛ أي ألا يتراجع اللاعب عندما يكاتفه المنافس.
- الرشاقة أثناء الاحتكاك مع المنافس، الأمر الذي يمكن اللاعب من مواصلة اللعب دون تردد أو تأخر بعد السقوط على سبيل المثال.
- الشجاعة والجاهزية للاحتكاك.
- العزيمة عند مواجهة المنافس.

والشكل (7) يوضح أشكال انتزاع الكرة وإمكانياتها:



الشكل (7) أشكال وإمكانيات انتزاع الكرة

6. المراوغة بالكرة (الخداع):

وهي فن التخلص من اللاعب المنافس، وخداعه، وإبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب، والتحكم فيها في أي جزء من الملعب. ونظراً لأن أغلب مواقف اللعب بكرة القدم هي كفاح بين لاعبين أحدهما مهاجم والآخر مدافع، فإن المراوغة تكتسب أهميتها في محاولة اللاعب المهاجم التخلص من المدافع؛ مما يساعد على أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب والتصرف بالطريقة الصحيحة. ومن أنواع المراوغة بالكرة:

- المراوغة عندما يأتي اللاعب المنافس من الأمام.
- المراوغة عندما يأتي اللاعب المنافس من الجانب.
- المراوغة عندما يأتي اللاعب المنافس من الخلف.

(كماش، 1999)

ويعتمد نجاح المراوغة (الخداع) على الشروط التالية:

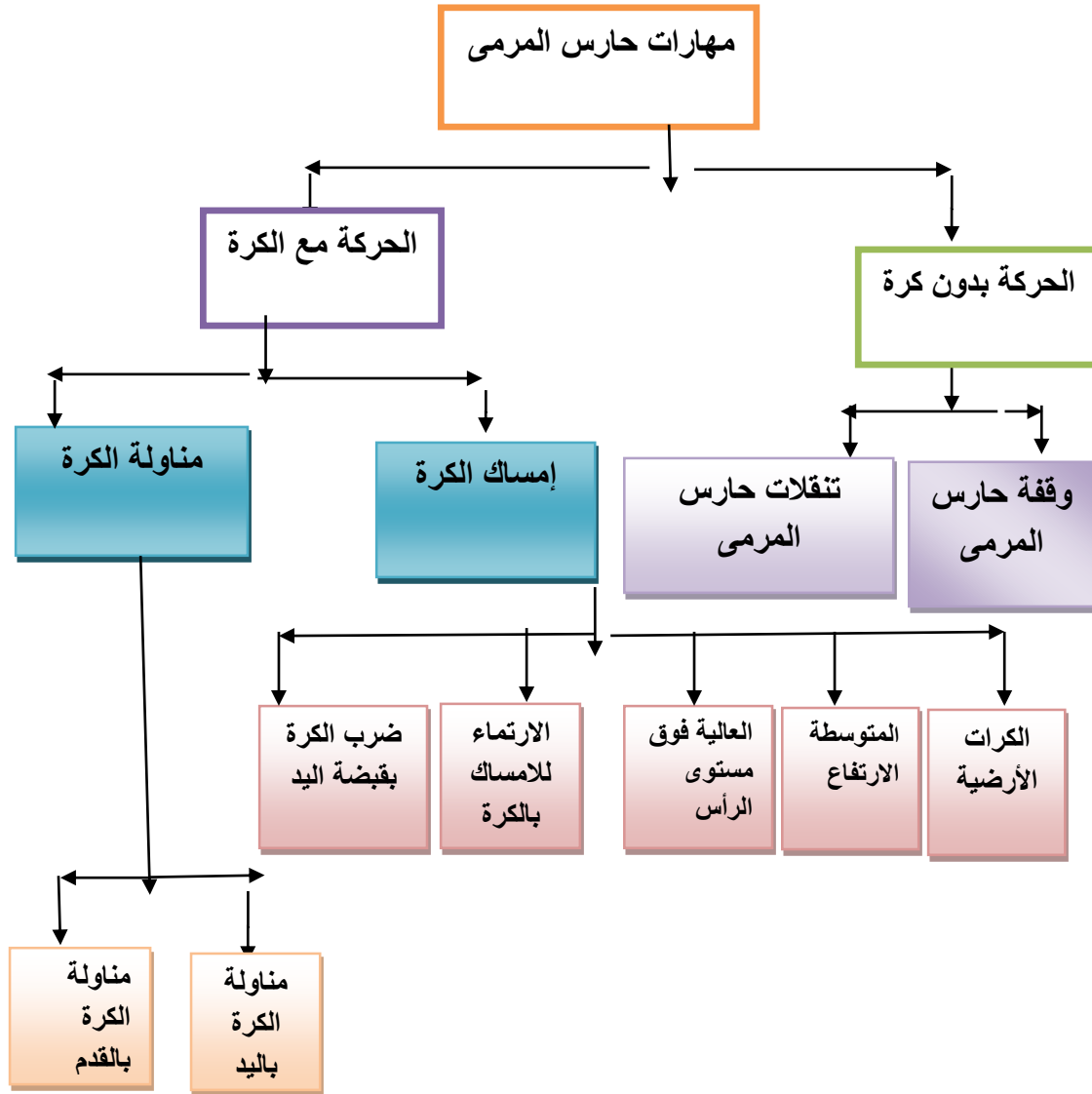
- أ- أن يكون مركز ثقل اللاعب منخفضاً؛ تسهيلاً لتأدية الخداع.
- ب- أن يمتلك اللاعب القدرات التوافقية اللازمة للتنسيق الزمني الصحيح بين الحركتين الخادعة والرئيسية.
- ت- التوقيت الصحيح للخداع، علماً بأن التوقيت يتوقف على سرعة الاقتراب من الخصم والمسافة بين اللاعب والمنافس. (دوبلر، 2004)

7- رمية التماس:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس على الأرض أو في الهواء، يُتابع اللعب بتنفيذ رمية تماس، وينص قانون كرة القدم على إلزام الرامي عند تأدية رمية التماس باستعمال كلتا يديه، وأن يرمي الكرة من خلف الرأس وفوقه، ويجب على الرامي، أثناء تنفيذ الرمية، أن تكون القدمان ملامستين للأرض. (دوبلر، 2004)

8- مهارات حارس المرمى:

يعد حارس المرمى العمود الفقري للفريق بسبب المركز الذي يشغله، الذي يتطلب منه الدفاع عن مرماه بصورة مركزة وفعالة، إذ إن طبيعة المباريات تتطلب أن يمتاز حارس المرمى بمهارات أساسية خاصة، والشكل (8) يوضح مهارات حارس المرمى. (كماش، 1999).



الشكل (8) مهارات حارس المرمى

الدراسات السابقة :

- قام عواد (2015) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي؛ وذلك لملائمته لفرضيات الدراسة، وتكوّن مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين في الضفة الغربية، المسجلين في الموسم الرياضي للعام 2013/2014م، حيث بلغ عدد الأندية (12) نادياً، أما عينة الدراسة فقد اقتصر على نادي مركز بلاطة، وتكونت من (24) لاعبا، تم اختيارهم بطريقة قصدية. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث في القياس القبلي، أنّ متغير

نوع المجموعة لم يكن له أثر على تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي؛ أي أن استجابات أفراد العينة لم تختلف باختلاف المجموعتين: الضابطة والتجريبية.

- قام سيف وبراعي (seif- Braghi al ، 2012) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج للتصور العقلي على الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم النخبة. وتكونت عينة الدراسة من (88) لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين (13- 32) سنة، تشتمل على مختلف الأعمار: (16) سنة فأقل، (17-19) سنة، (20- 21) سنة، (22) سنة فأعلى، ممن يشاركون في الدوري المحلي لمختلف الأعمار، وقد تم تقسيم العينة إلى: مجموعة تجريبية مكونة من (69) لاعبا، ومجموعة ضابطة مكونة من (19) لاعبا، وتكون البرنامج من عرض فيديوهات تشتمل على الأداء للتمرير لمدة (8) أسابيع. وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية فيما يتعلق بنجاح التمرير. كما أظهرت النتائج أن التحسن كان لدى المرحلة العمرية (16) سنة فأقل و (21) سنة فأعلى.

- قام أسمر ومحمد (2011) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي والأسلوب التقليدي في تعلم بعض مهارات خماسي كرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (30) طالبة من المعهد الرياضي في محافظة دهوك، قسموا إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية وضابطة. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض مهارات خماسي كرة القدم، وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار الاحتفاظ ببعض مهارات خماسي كرة القدم لدى طالبات المعهد الرياضي.

- قام محمد عبد اللطيف (2011) بدراسة تهدف إلى بناء برنامج تدريب عقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية للتعرف على فاعليته في تنمية المهارات العقلية الأساسية، وتطوير استراتيجيات التفكير، وتطوير فاعلية الأداء في النشاط التخصصي، واستخدام الباحث المنهج التجريبي، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتية والوشوكونج فو النادي، البالغ عددها (9) لاعبين، وكانت من أهم النتائج أن البرنامج المقترح للبرمجة اللغوية العصبية اثبت فاعليته في

تنمية المهارات العقلية الأساسية، وتطوير إستراتيجيات التفكير وتطوير فعالية الأداء في النشاط التخصصي.

- قام هليل (2009) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير تكرار مختلفة من التصور العقلي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وفقاً لمستويات تعلم الأداء، والنسب في التطور بين مستويات تعلم الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم ولكل تكرار من تكرارات التصور العقلي. واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (48) طالبا قسموا إلى ثلاث مجموعات تجريبية وفقاً لمستويات تعلم الأداء. وأظهرت نتائج الدراسة وجود أثر إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، وتفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التصور العقلي في تعلم مهارة الجري بالكرة، وتفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التصور العقلي في التمرير والسيطرة في كرة القدم.

- قام الأطرش (2009) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض النواحي الخططية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية، وتكونت عينة الدراسة من (15) لاعباً للمجموعة التجريبية، و (15) لاعباً للمجموعة الضابطة، لعام 2008م، وللغئة العمرية (15-17) سنة. وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية، واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وقد أشارت النتائج إلى أن هناك تأثيراً إيجابياً دالاً إحصائياً للبرنامج المقترح على تنمية بعض النواحي الخططية والنفسية لدى عينة الدراسة، وفي ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها يوصي الباحث بتركيز التدريب على المهارات النفسية، وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس؛ لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الأداء، سواء في التدريب أو المنافسات.

- قام كاطع وفريد (2008) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر منهج تدريبي للتصور العقلي المصاحب لمرحلتين دورة الإيقاع الحيوي العقلية في تطوير مستوى أداء الضربات الحرة المباشرة بكرة القدم للشباب، ومعرفة تأثير تمرينات التصور العقلي على تطور الضربات الحرة المباشرة والفروق في التطور بين المرحلتين: الإيجابية والسلبية، لدور الإيقاع الحيوي العقلي. واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (22) لاعباً بعمر (14-16) سنة، وزعوا إلى مجموعتين:

ضابطة وتجريبية. وكان من أهم نتائج الدراسة تفوق المجموعة التي استخدمت التصور العقلي في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة. وأوصى الباحثان بضرورة استخدام تمارين التصور العقلي المصاحب لمرحلتى دورة الإيقاع الحيوي في تطوير إنجاز الضربات الحرة المباشرة بكرة القدم.

- قامت هبة نديم (2008) بدراسة تهدف إلى تنمية المهارات العقلية للاعبات التايكوندو وخفض قلق المنافسة والارتقاء بفاعلية الأداء المهاري، وقد استخدمت الباحثه المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، البالغ قوامها (6) لاعبات، وكان من أهم النتائج تزايد فاعلية الأداء المهاري في تنمية المهارات العقلية الخاصة، وأن خفض قلق المنافسة أدى إلى زيادة فاعلية الأداء المهاري.

- قام الأطرش (2008) بدراسة هدفت التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) للارتقاء بالأداء المهاري والخططي في كرة القدم. تكونت عينة الدراسة من (30) لاعبا من لاعبي نادي جنين للناشئين للعام 2008، للفئة العمرية (15) سنة، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واستغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع أربع جلسات تدريبية في الأسبوع. وأشارت نتائج البحث إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فاعلية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي في كرة القدم، ويوصي الباحث باستخدام برنامج التدريب على المهارات أثناء التدريب على المهارات الأساسية، وخطط للعب الهجومية والدفاعية في كرة القدم؛ نظرا لدورها الفعال في تطوير الأداء عموماً.

- دراسة فريد (2006) هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريب المهارات النفسية على تطور مستوى أداء لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (4) لاعبين (2 بنين و2 بنات) وقد كان من أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن البرنامج المقترح لتدريب المهارات النفسية له تأثير إيجابي على كل من: مستوى الأداء الحركي للمجموع الكلي، ومستوى الأداء الحركي لكل رياضة على حدة، ومستوى المهارات النفسية المتمثلة في: (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على التركيز، مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية

الإجاز) للاعبين واللاعبات. كما توصلت الدراسة إلى أنّ عامل السن يتناسب تناسباً عكسياً مع القدرة على تعلم المهارات النفسية، والقدرة على التكيف معها، واستخدامها في المواقف التنافسية المختلفة.

- قام العيوطي (2004) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج التصور العقلي على مستوى الضرب الساحق وبعض الجوانب العقلية لناشئي الكرة الطائرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (20) لاعب كرة طائرة تحت سن (17) سنة، ومن أهمّ النتائج التي تمّ التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين: التجريبية والضابطة في مستوى الضرب الساحق، والقدرة على التصور العقلي، والجوانب العقلية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- قام عبد الحليم (2004) بدراسة هدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئي كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (30) ناشئاً في كرة القدم، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، قوام كل منهما (15) ناشئاً، ومن أدوات البحث التي تم استخدامها مقياس التصور العقلي - مقياس القدرة على الاسترخاء - اختبار (ت) لتركيز الانتباه. ومن أهمّ النتائج أن برنامج التصور العقلي أثر إيجابياً على دقة أداء التمرير والتصويب لناشئي كرة القدم.

- قام تيم وآخرون (Tim، other، 2003) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير التصور العقلي على التصويب في كرة السلة وقلق المنافسة الرياضية، استخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (18) لاعب كرة سلة، ومن أهمّ النتائج التي تمّ التوصل إليها أن المشاركين في البرنامج التدريبي يمكنهم السيطرة على استثارته وانخفاض معدل نبض القلب، وارتفاع مستوى التصويب على السلة.

- قامت سهير حافظ (2003) بدراسة تهدف إلى معرفة فاعلية برنامج تدريبي مقترح باستخدام الاسترخاء والتصور العقلي في تصحيح الأخطاء الفنية الشائعة في المهارات: (اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة، الركلة الدائرية من الخارج إلى الداخل، الركلة النصف دائرية العكسية، الضربة الدائرية بظهر القبضة) الأكثر تكراراً في المباريات لدى ناشئي الكاراتية، وقد استخدمت الباحثة

المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (15) لاعبا، وكان من أهمّ النتائج أن استخدام التصور العقلي يعمل على تهيئة اللاعب لمواجهة المواقف المختلفة، وأنّ التدريب العقلي ذو فاعلية في تصحيح الأخطاء الفنية، وبالتالي تطوير مستوى الأداء المهاري في الكاراتيه، وأنّ التدريب العقلي يؤثر تأثيرا إيجابيا على تنمية المهارات العقلية مثل الاسترخاء العقلي.

- قام Jayashree، (2003) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير التركيز على أسلوب الانتباه كدالة للمستوى المهاري في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (19) لاعب كرة قدم، ومن أدوات جمع البيانات اختبار نوكس لتركيز الانتباه، واختبار أسلوب الانتباه الواسع والضيق، واختبارات مهارية في كرة القدم. ومن أهمّ النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين: التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري، وتركيز الانتباه، وأسلوب الانتباه الواسع والضيق في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- قام رضوان (2002) بدراسة هدفت التعرف إلى مدى فعالية برنامج تدريب عقلي لتعليم بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم بهدف تصميم برنامج للتدريب العقلي والتعرف على تأثير البرنامج على الاسترخاء والتصور العقلي وبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (32) ناشئا في كرة القدم تحت سنّ (10) سنوات، ومن أهمّ النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين: التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري والقدرات العقلية (الاسترخاء - التصور) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- قام سعد والعقاد (2000) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية والمهارات الأساسية: الاسترخاء والتصور العقلي ومهارتي المراوغة والمهاجمة للاعبين كرة القدم، تحت سنّ (17) سنة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (22) لاعبا في كرة القدم. ومن أهمّ النتائج التي تم التوصل إليها أن برنامج التدريب العقلي له تأثير إيجابي على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والخصائص النفسية للاعبين كرة القدم تحت سنّ (17) سنة.

- قام عبد الرزاق (2000) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس الارضي، والتعرف على مدى فاعلية التدريب البدني، والتدريب البدني مع مشاهدة الفيديو، والتصور العقلي على الأداء الفني ودقة وسرعة الإنجاز لمهارة الإرسال في التنس الأرضي، تكونت عينة الدراسة من (45) طالبا جامعيًا، ومن أهمّ النتائج التي توصل إليها الباحث أن المجموعة التجريبية الثانية قد حققت تطورا واضحا في دقة إنجاز الإرسال، والأداء المهاري، تلتها المجموعة التجريبية الأولى ثم الضابطة.

- قام الرحالة (1999) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري على كفاءة عدائي المسافات القصيرة، اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلبة مساق ألعاب القوى مستوي واحد، البالغ عددهم (20) طالبا، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبتين، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي خضعت لبرنامج التدريب البدني والمهاري والعقلي على أفراد المجموعة التجريبية الثانية التي خضعت لبرنامج التدريب البدني والمهاري في جميع اختبارات الكفاءة، فيما عدا اختبار عدو (30م) من الوقوف، وخرج الباحث بنتائج أهمّها أن التدريب العقلي المصاحب لبرنامج التدريب البدني والمهاري له فائدة في تحسين وتطوير مستوى الإنجاز في مسابقات عدو المسافات القصيرة.

- دراسة الوسيمي (1999) هدفت التعرف إلى تأثير برنامج للتدريب العقلي على سعة الاستجابة الكهربية (الكفاءة الانقباضية) للعضلة الضامة المصابة بتمزق جريئي لدي لاعبي كرة القدم، طبقت الدراسة على عينة عمدية قوامها (4) لاعبين من لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في نادي الاتحاد السكندري المصابين بتمزق حاد في العضلة الضامة المصابة الطويلة، قسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية لتطبيق برنامج التدريب العقلي بالإضافة إلى البرنامج التأهيلي، والأخرى مجموعة ضابطة تتبع البرنامج التأهيلي المستخدم مع الفريق. تم تطبيق البرنامج الأساسي للتدريب العقلي في مدة (4) أسابيع، ثم أضيف أسبوعان كمدة إضافية للبرنامج. وكان أهمّ نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على سعة الاستجابة الكهربية للعضلة الضامة المصابة للمجموعة التجريبية في القياس البعدي.

- دراسة المالكي (1998) هدفت التعرف إلى أثر التدريب العقلي بوصفه وسيلة من الوسائل التعليمية في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، تكونت عينة الدراسة من (45) طالبا مقسمين إلى ثلاث مجموعات بالتساوي، تلقت المجموعة الأولى تدريباً عقلياً ثم بدنياً في الوحدة التعليمية الواحدة، والمجموعة الثانية تلقت تدريباً بدنياً ثم عقلياً، أما المجموعة الثالثة فقد تلقت تدريباً بدنياً فقط. أشارت نتائج الدراسة إلى أن استخدام التدريب العقلي مع البدني ذو نتائج أفضل من استخدام التدريب البدني، وأن وسيلة التدريب العقلي قبل البدني تساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه، ويزيد من السيطرة والتحكم بمحيط الأداء وإعطاء فرصة لتركيز الانتباه حول الأماكن الصعبة في الأداء قبل التنفيذ والتكرار بالوسائل البدنية.
- قام وليامز وسنكفور (senkfor، A.J Williams، 1995) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير برنامج للتدريب العقلي على إعادة استغلال القلق، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وشملت العينة جميع الرياضيين في جامعة نيو جيرسي بأمريكا، وكان من أهمّ النتائج أن برنامج التدريب يؤثر نفسياً ووظيفياً على استجابات القلق واستغلاله في عملية الاستشفاء.
- قام ليميرندا رني (Lamernda Wriny) ، 1994 بدراسة هدفت التعرف على تأثير البرنامج العقلي على أداء الرمية الحرة والعلاقة بين التصور والاسترخاء وأداء الرمية الحرة في كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (18) لاعبة في كرة السلة، ومن أهمّ النتائج التي تم التوصل إليها وجود علاقة إيجابية بين التصور العقلي والاسترخاء ومستوى الأداء المهاري، وفاعلية البرنامج العقلي وتأثيره الإيجابي على أداء الرمية الحرة.
- قام Papanikolaau، (1993) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج لتنمية الانتباه على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (40) لاعب كرة قدم من فيلادلفيا، ومن أهمّ النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين: الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للانتباه الخارجي الواسع والضيق والداخلي والخارجي ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.
- قام بلير وآخرون (Blair، etal، 1993) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري في كرة القدم بواسطة لاعبين مبتدئين وذوي مستوى متقدم وذلك

للمجموعة التجريبية، حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (44) لاعب كرة قدم، منهم (22) لاعباً مبتدئاً و (22) لاعباً ذوي مستوى متقدم، تم توزيعهم بطريقة عشوائية على المجموعتين، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء لكل من اللاعبين المبتدئين وذوي المستوى المتقدم.

التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة التي أمكن للباحث التوصل إليها، التي اشتملت على دراسات تجريبية لبرامج التصور العقلي، أن هناك تبايناً في الأهداف، والمنهج المستخدم، وأدوات ووسائل جمع البيانات والعينة المستخدمة، وعند تحليل الدراسات السابقة يمكن ملاحظة ما يلي:

- 1- الهدف: يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة تنوع أهدافها فبعضها هدف إلى التعرف إلى تأثير برنامج للتصور العقلي على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للمبتدئين، كما في دراسة أسمر ومحمد (2010) ودراسة هليل (2009)، ودراسة رضوان (2002). وبعضها استهدف المتقدمين للتعرف إلى تأثير برنامج للتصور العقلي على المهارات الأساسية وبعض الخصائص النفسية للمتقدمين مثل دراسة بليير (1993)، ودراسة العقاد (2000).
- 2- المنهج : اتفقت جميع الدراسات على استخدام المنهج التجريبي كوسيلة للتعرف إلى تأثير التصور العقلي على بعض المهارات الأساسية والخصائص النفسية للمبتدئين والمتقدمين.
- 3- عينة الدراسة: حيث تراوح حجم العينة في الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي ما بين (22) إلى (48) لاعباً.

- 4- أدوات ووسائل جمع البيانات: تنوعت الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسات تبعاً لنوع ومتغيرات الدراسة.

- 5- المعالجة الإحصائية: اختلفت وتعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات كل دراسة على حدة، إلا أنها اتفقت على استخدام بعض الأساليب الإحصائية مثل (المتوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- معامل الارتباط- اختبار T) ويرجع ذلك إلى هدف الدراسة المراد تحقيقه.

مدى استفادة الباحث من الدراسات السابقة:

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية استفاد الباحث مما يلي:

- تحديد المنهج المستخدم في البحث وكذلك تحديد حجم العينة التي تناسب الدراسة الحالية.
 - تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء في النواحي الفنية أو الإدارية.
 - التعرف على أفضل الأساليب والمعالجات الإحصائية للاستفادة منها في الدراسة الحالية.
 - الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.
- وقد تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بأنها الدراسة الأولى من نوعها في منطقة طوباس - على حد علم الباحث - التي ستتناول وضع برنامج للتصور العقلي للناشئين وتأثيره على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

- منهجية الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- الخصائص العلمية لأدوات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتضمن هذا الفصل عرض الإجراءات التي تضمنتها هذه الدراسة، وهي منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة، والخصائص العلمية لأدوات الدراسة، ومتغيرات الدراسة، والمعالجات الإحصائية.

منهج الدراسة

استخدام الباحث المنهج التجريبي بإحدى صورته؛ لملاءمة لأهداف الدراسة، بتصميم المجموعتين: التجريبية والضابطة، مع قياس قبلي وبعدي؛ وذلك لملاءمة طبيعة مشكله الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من اللاعبين الناشئين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (12-13) سنة، المشتركين في برنامج مؤسسة خطوات للموسم الرياضي (2015/2014) البالغ عددهم (50) ناشئاً.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (24) ناشئاً من ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي، ترواحت أعمارهم من (12-13) سنة، للموسم الرياضي (2015/2014م)، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: الأولى تجريبية والأخرى ضابطة، وذلك بواقع (12) ناشئاً في كل مجموعة، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية من عدد (24) مشاركاً، تم توزيعهم عشوائياً حسب الرقم الفردي للمجموعة التجريبية والزوجي للمجموعة الضابطة وفق الشروط التالية:

1. عدم تعرض العينة لأيّة مؤثرات أخرى.
2. الاطلاع على سجلات الطلاب للتأكد من الحالة الصحية لهم، وقبل البدء في تطبيق البرنامج تم إجراء التكافؤ بين أفراد المجموعتين في القياس القبلي للمتغيرات قيد الدراسة، وذلك باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent- samples T-Test)، ونتائج الجدول رقم (1) تبين ذلك.

الجدول رقم (1): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ في القياس القبلي بين أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية (ن=24)

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية ن = 12		المجموعة الضابطة ن = 12		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.689	0.405	0.51	12.41	0.49	12.33	سنة	العمر
0.438	0.790	8.74	151.1	5.98	153.8	سم	الطول
0.311	1.036	4.90	42.08	4.54	44.08	كغم	الوزن
0.226	1.245	5.27	16.83	5.86	14	مرة	الإحساس بالكرة
0.109	1.685	0.25	10.75	0.15	10.60	ثانية	دقة التمرير
0.807	0.248	0.77	1.66	0.86	1.75	مرة	التصويب على المرمى
0.290	1.084	0.36	26.81	0.34	26.65	ثانية	الجري بالكرة في خط متعرج
0.698	0.394	0.51	1.58	0.52	1.50	مرة	دقة التصويب بالرأس

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، ت الجدولية (2.05)، ب درجات حرية (22).

يتضح من الجدول رقم (1) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس القبلي بين المجموعتين: الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض المهارات لدى الناشئين في كرة القدم في الضفة الغربية في متغيرات العمر والطول والوزن وجميع الاختبارات قيد الدراسة، حيث كانت قيم (ت) أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يعني تكافؤ أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية.

أدوات الدراسة

اشتملت الدراسة على ثلاثة أقسام من الأدوات هي:

أولاً: البرنامج التعليمي المقترح: تم تصميم برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، والملحق رقم (1) يوضح ذلك. ثانياً: الاختبارات المهارية: حيث تم استخدام الاختبارات المهارية التي لها علاقة مباشرة بلعبة كرة القدم، والجدول رقم (2) الآتي يوضح ذلك. والملحق رقم (2) يوضح وصف الاختبارات المهارية.

جدول رقم (2): الاختبارات المهارية المستخدمة.

وحدة القياس	الاختبارات	المهارة
مرة	اختبار الإحساس بالكرة (بالزمن).	السيطرة على الكرة
مرة	اختبار دقة التمرير القصير الأرضي.	التمرير
مرة	اختبار دقة التصويب على المرمى.	التصويب
ثانية	اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم.	المحاورة
سم	اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة.	ضرب الكرة بالرأس

من أجل جمع البيانات المطلوبة التي تخص الدراسة، استخدم الباحث ما يلي:

المراحل الإجرائية للدراسة:

تم إجراء الدراسة الحالية على عدة مراحل:

المرحلة الأولى: تصميم البرنامج التدريبي:

يشير شاكر (2007) أن كل برنامج تربوي لا بد أن يكون موضوعاً لزمان معين ومكان محدد ولمرحلة نمو معينة، وللهدف الذي يسعى لتحقيقه. لذا فإن عملية رسم برنامج تطبيقي ليس بالأمر السهل، وإنما يحتاج لفلسفة وتخطيط وتنفيذ، كما هو الحال مع البرنامج المعد للتصور العقلي، إذ يتضمن أداء حركات ومهارات وفق برنامج منظم وقدرة محددة، والبرنامج بحد ذاته يهدف إلى تحسين المهارات الحركية لناشئي كرة القدم. ومن هنا حرصنا على اختيار محتويات البرنامج بشكل مبسط بحيث يتمكن الناشيء من تطبيقها بسهولة عن طريق بعض الأدوات الخاصة، وفي ضوء الأهداف التي حددها الباحث للبرنامج تم بناء البرنامج المقترح لتطوير المهارات الخاصة بكرة القدم بعد القيام بعمل مسح شامل للدراسات العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة، وذلك لمعرفة أهم التمرينات التي تعمل على تحقيق ذلك، حيث قام الباحث باختيار مجموعة من التمرينات تتضمن تمرينات: التحمل، المرونة، الرشاقة، السرعة، التي تم استخلاصها من المراجع والدراسات السابقة، مثل دراسة أبو بشارة (2010)، والخضور (2011)، وبناءً على المبادئ العلمية تم التوصل إلى البرنامج المقترح، ثم قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي على ستة من الخبراء في التربية الرياضية لديهم خبرات في التدريس والتعليم الحركي في الجامعات الفلسطينية، والملحق رقم (4) يوضح أسماءهم ورتبهم العلمية ومكان

عملهم؛ حيث تم الأخذ بأرائهم وتحديد البرنامج في صورته النهائية، حيث اشتمل على (24) وحدة تدريبية، وتم تطبيق البرنامج على عينة الدراسة تحت نفس الظروف والشروط، واستغرق زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة. حيث تم ضبط الظروف والشروط من خلال القيام بما يلي:

أ إعداد أماكن الاختبار، والأسماء.

ب التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة المستخدمة.

ت التأكد من الشروط العلمية للاختبارات.

المرحلة الثانية:

إجراءات الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) ناشئين من مجتمع الدراسة، من خارج عينة الدراسة خلال الفترة الواقعة من (20_27 / 7 / 2015م)، بواقع ثلاث وحدات تدريبية بغرض التأكد مما يلي:

1. صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

2. مدى ملائمة التمرينات المقترحة.

3. معرفة الوقت اللازم للتمرينات.

4. المعوقات التي تعيق الباحث أثناء إجراء التجربة.

5. إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات.

6. تدريب المساعدين على استخدام الأدوات.

المعاملات العلمية لأدوات الدراسة:

لاستخراج صدق وثبات الاختبارات ثم تطبيق الاختبارات على عينة قوامها (6) ناشئين من خارج عينة الدراسة، وتم استخدام تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (Test – Retest) ومن ثم استخدام معامل الصدق الذاتي من خلال حساب الجذر التربيعي للثبات ونتائج الجدول (3) تبين ذلك.

للتأكد من ثبات الاختبارات تم استخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات (Test- Retest) على عينة استطلاعية مكونة من ستة لاعبين ناشئين في كرة القدم تم استبعادهم من عينة الدراسة،

وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني أسبوعاً، واستخدم معامل الارتباط سبيرمان لدلالة العلاقة بين التطبيقين، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

الجدول رقم (3): نتائج معامل الارتباط سبيرمان لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات

الاختبارات	وحدة القياس	قيمة (ر)	مستوى الدلالة *
الإحساس بالكرة	مرة	0.90	*0.015
دقة التمرير	ثانية	*0.87	*0.024
التصويب على المرمى	مرة	*0.82	*0.046
الجري بالكرة في خط متعرج	ثانية	*0.83	*0.042
دقة التصويب بالرأس	مرة	*0.89	0.016*

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (3) أنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين التطبيقين: الأول والثاني لجميع الاختبارات، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.82 - 0.90)، ويدل ذلك على ثبات الاختبارات وصلاحيتها في تحقيق أهداف الدراسة.

المرحلة الثالثة

إجراء الاختبارات القبليّة.

تم جمع البيانات المتعلقة بالعمر والطول والوزن لأفراد عينة الدراسة، ومن ثمّ تمّ إجراء الاختبارات المهارية التي اشتملت على (الجري بالكرة، الإحساس بالكرة، دقة التصويب، دقة التمرير، ضرب الكرة بالرأس).

وذلك في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (8/1_ 2015/8/4).

المرحلة الرابعة

تطبيق البرنامج على مجموعتي الدراسة

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة لمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، واستغرق زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة، وتم تطبيق البرنامج المعد على عينة الدراسة تحت نفس الظروف والشروط، ولكن الاختلاف بين المجموعتين هو أن المجموعة التجريبية تم إخضاعها لبرنامج تصور عقلي بالإضافة إلى برنامج اعتيادي، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية خلال الفترة الزمنية من (6/8 - 5/10/2015)، وتم تطبيق البرنامج الاعتيادي للمجموعة الضابطة في نفس الفترة الزمنية.

مرحلة ما بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، قام الباحث بإجراء القياسات البعدية من (8 / 10 _ 12 / 10 / 2015م)، وعلى نفس المتغيرات السابقة، وبنفس الطريقة، وفي نفس التوقيت وحسب ترتيبه القياسي البعدي.

الأدوات والأجهزة المساعدة في تطبيق البرنامج:

- ملعب كرة قدم
- صافرة من نوع فوكس.
- استمارة جمع البيانات وأقلام للتسجيل.
- كرات قدم.
- مرمى مقسم.
- ميزان طبي إلكتروني لقياس الوزن والطول.
- شواخص بلاستيكية وأقماع بجميع أشكالها.

الاختبارات المستخدمة:

استخدم الباحث بعض الاختبارات لقياس المستوى المهاري في كرة القدم، هي:

- 1_ اختبار الإحساس بالكرة (بالزمن).
- 2_ اختبار دقة التمرير القصير الأرضي.
- 3_ اختبار دقة التصويب على المرمى.
- 4_ اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم.
- 5_ اختبار ضرب الكرة بالرأس.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في تطبيق الاختبارات:

- استمارة جمع البيانات وأقلام للتسجيل.
- ميزان طبي إلكتروني لقياس الوزن والطول.
- صافرة من نوع FOX.
- أقماع.
- لاصق عريض.
- حبال ملونة لتقسيم الأهداف.
- كرات قدم.

الفريق المساعد:

استعان الباحث ببعض زملائه في نادي طوباس الرياضي في إجراء الدراسة الحالية، والملحق رقم

(5) يوضح أسماءهم وتخصصاتهم.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

1- المتغير المستقل : المتغير المستقل في الدراسة الحالية هو البرنامج التدريبي المقترح.

2- المتغيرات التابعة: تتمثل في استجابة أفراد العينة للبرنامج التدريبي والاختبارات

المستخدمة.

المعالجات الإحصائية:

من أجل معالجة البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك من خلال استخدام:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار (ت) للأزواج (Paired-t-test) لتحديد الفروق بين القياس القبلي والبعدى والنسبة المئوية للتغير عند كل من المجموعتين التجريبية والضابطة.
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) لتحديد الفروق في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- معامل ارتباط سبيرمان.

الفصل الرابع

عرض النتائج

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى ونصّها:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين: القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات لدى الناشئين في كرة القدم في الضفة الغربية. ومن أجل فحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired- Samples T Test)، ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

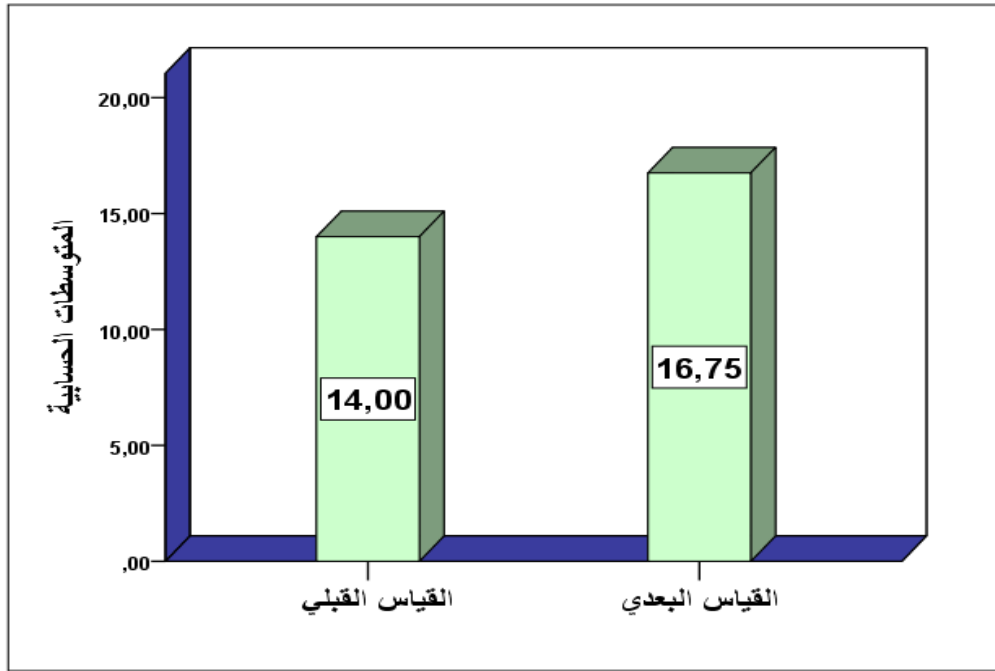
الجدول رقم (4): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين: القبلي والبعدى، والنسبة المئوية للتغير للاختبارات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 12).

النسبة المئوية للتغير %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدات القياس	الاختبارات
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
19.64	*0.000	11	5.86	16.75	5.86	14	مرة	الإحساس بالكرة
1.88	*0.000	13.60	0.19	10.40	0.15	10.60	ثانية	دقة التمرير
80.75	*0.000	9.53	0.71	3.16	0.86	1.75	مرة	التصويب على المرمى
0.67-	0.064	2.05	0.18	26.47	0.34	26.65	ثانية	الجري بالكرة في خط متعرج
88.66	*0.000	9.38	0.57	2.83	0.52	1.50	مرة	دقة التصويب بالرأس

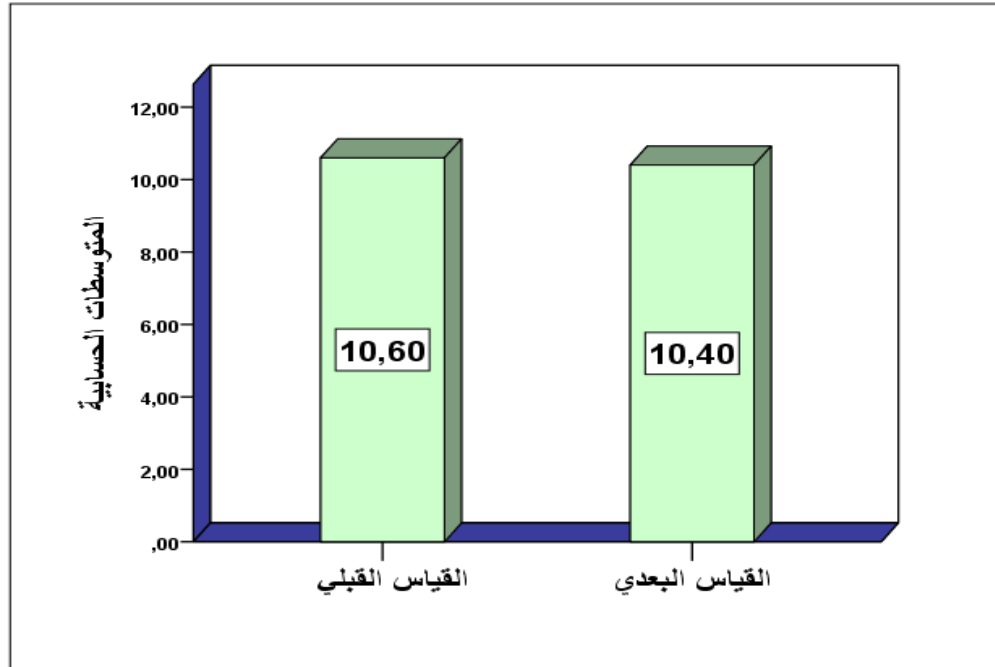
* دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، ت الجدولية (2.201)، بدرجات حرية (11).

يتضح من الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم بين القياسين: القبلي والبعدى لدى أفراد المجموعة الضابطة، ولصالح القياس البعدى في اختبارات: (الإحساس بالكرة، دقة التمرير، التصويب على المرمى، دقة التصويب بالرأس)، حيث كانت النسبة المئوية للتغير على التوالي (19.64%، 1.88%، 80.75%، 88.66%)، في حين لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في اختبار الجري

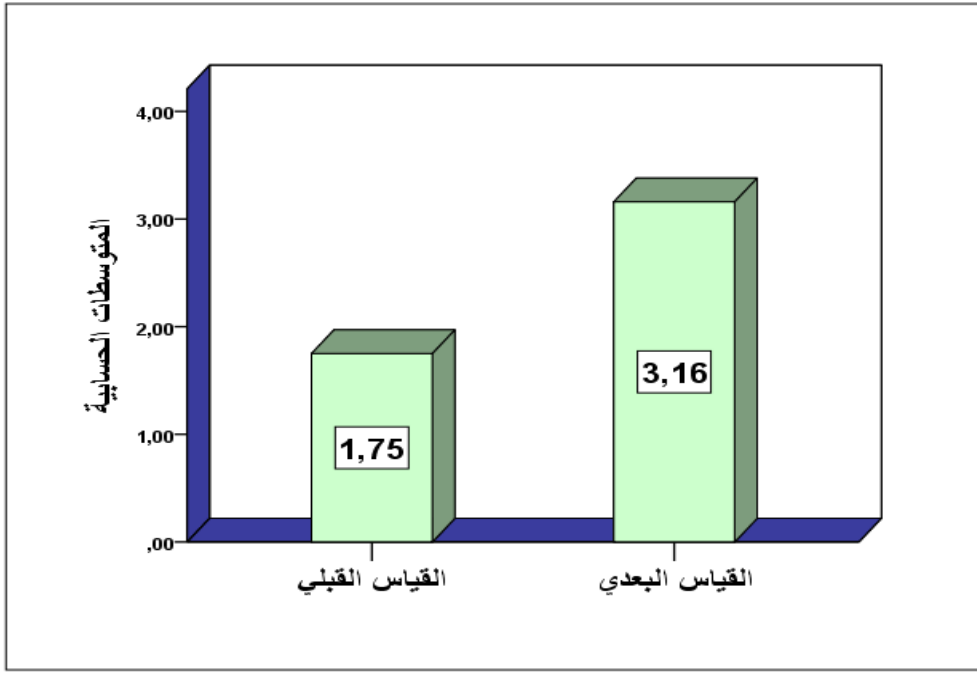
بالكرة في خط متعرج. والأشكال البيانية من (9 - 12) تبين الفروق بين القياسين: القبلي والبعدى للمتغيرات الدالة إحصائياً.



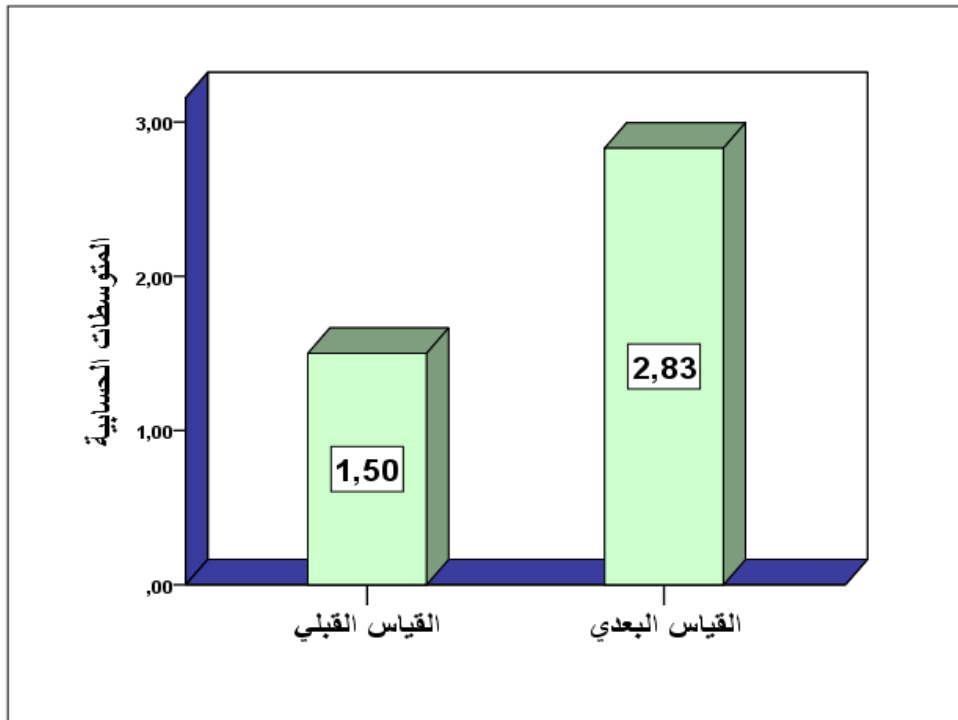
شكل رقم (9): متوسط القياسين: القبلي والبعدى لاختبار الإحساس بالكرة لدى أفراد المجموعة الضابطة.



شكل رقم (10): متوسط القياسين: القبلي والبعدى لاختبار دقة التمرير لدى أفراد المجموعة الضابطة.



شكل رقم (11): متوسط القياسين: القبلي والبعدي لاختبار التصويب على المرمى لدى أفراد المجموعة الضابطة.



شكل رقم (12): متوسط القياسين: القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب بالرأس لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية ونصها:

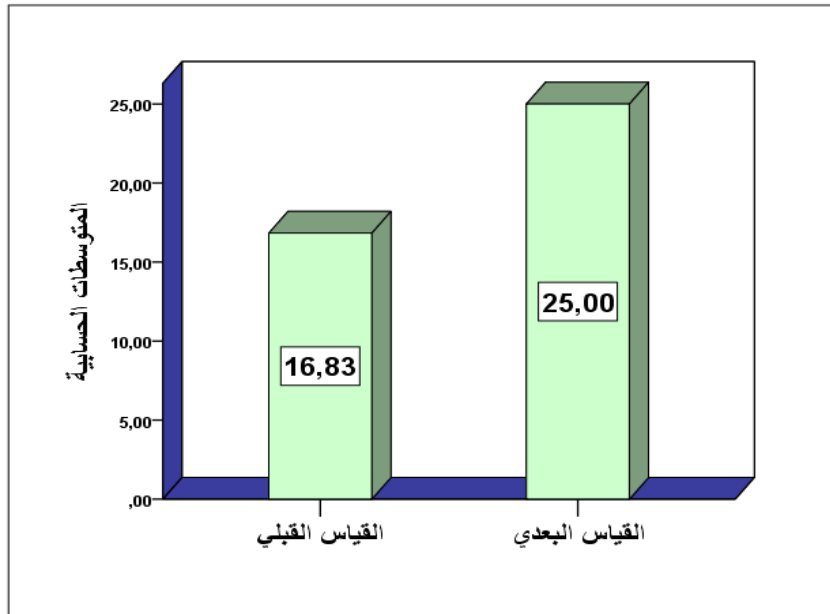
توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين: القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. ومن أجل فحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired- Samples T Test)، ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

الجدول رقم (5): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين: القبلي والبعدي والنسبة المئوية للتغير للاختبارات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية (ن = 12).

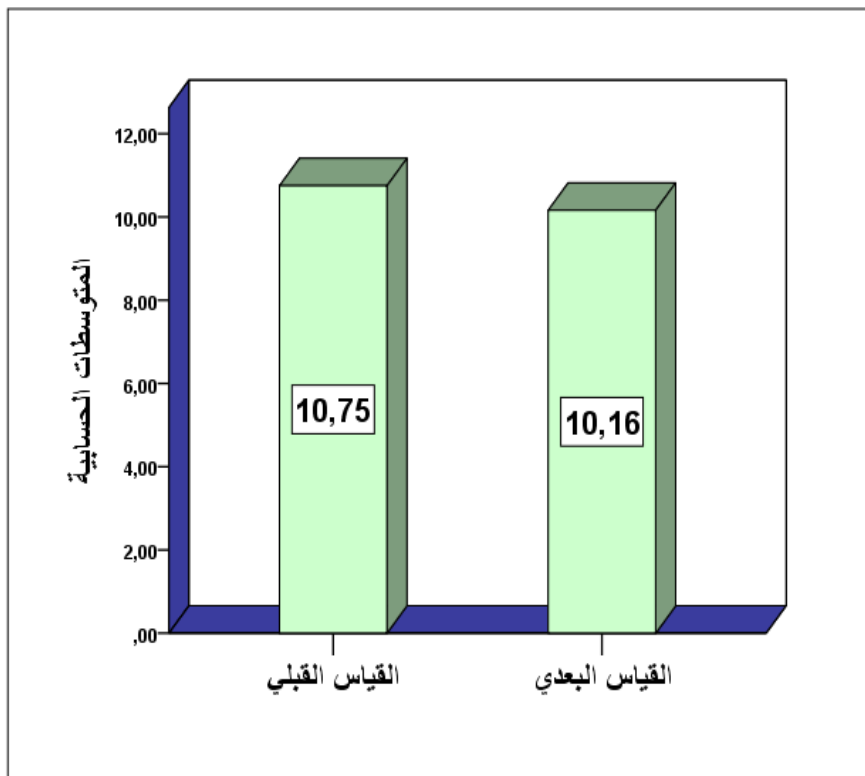
النسبة المئوية للتغير %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدات القياس	الاختبارات
			الانحراف المتوسط	الانحراف	الانحراف المتوسط	الانحراف		
48.54	*0.000	17.83	6.50	25	5.27	16.83	مرة	الإحساس بالكرة
5.48	*0.000	8.80	0.08	10.16	0.25	10.75	ثانية	دقة التمرير
140.9	*0.000	12.41	0.85	4	0.77	1.66	مرة	التصويب على المرمى
3.50	*0.000	32.95	0.39	25.87	0.36	26.81	ثانية	الجري بالكرة في خط متعرج
137.3	*0.000	19.28	0.75	3.75	0.51	1.58	مرة	دقة التصويب بالرأس

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، ت الجدولية (2.201)، بدرجات حرية (11).

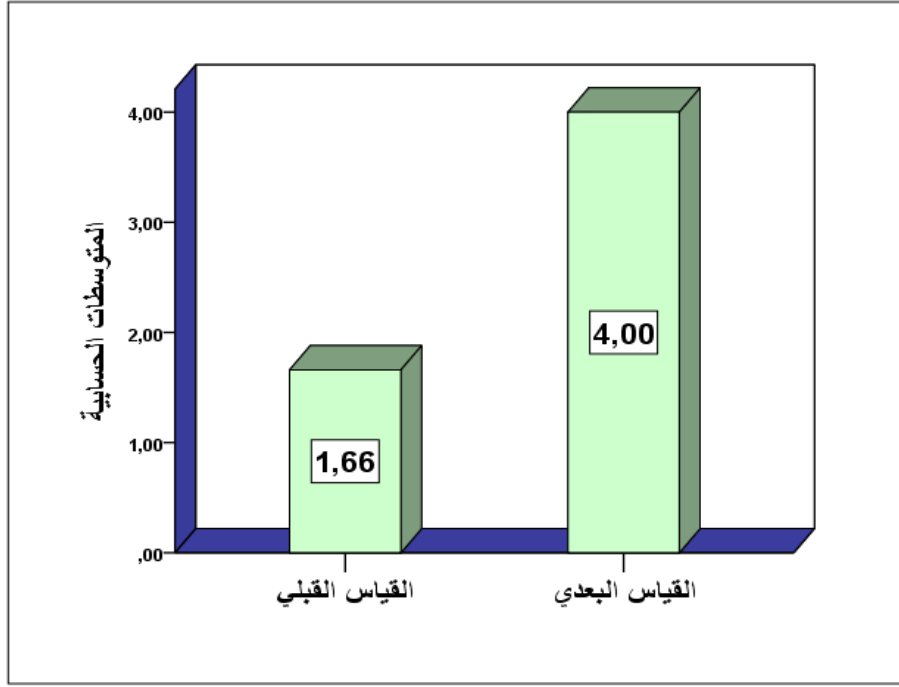
يتضح من الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى الناشئين في كرة القدم بين القياسين: القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات (الإحساس بالكرة، دقة التمرير، التصويب على المرمى، دقة التصويب بالرأس، الجري بالكرة في خط متعرج)، حيث كانت النسبة المئوية للتغير على التوالي (48.54%، -5.48%، 140.9%، -3.50%، 137.3%). والأشكال البيانية من (13 - 17) تبين الفروق بين القياسين: القبلي والبعدي لجميع الاختبارات.



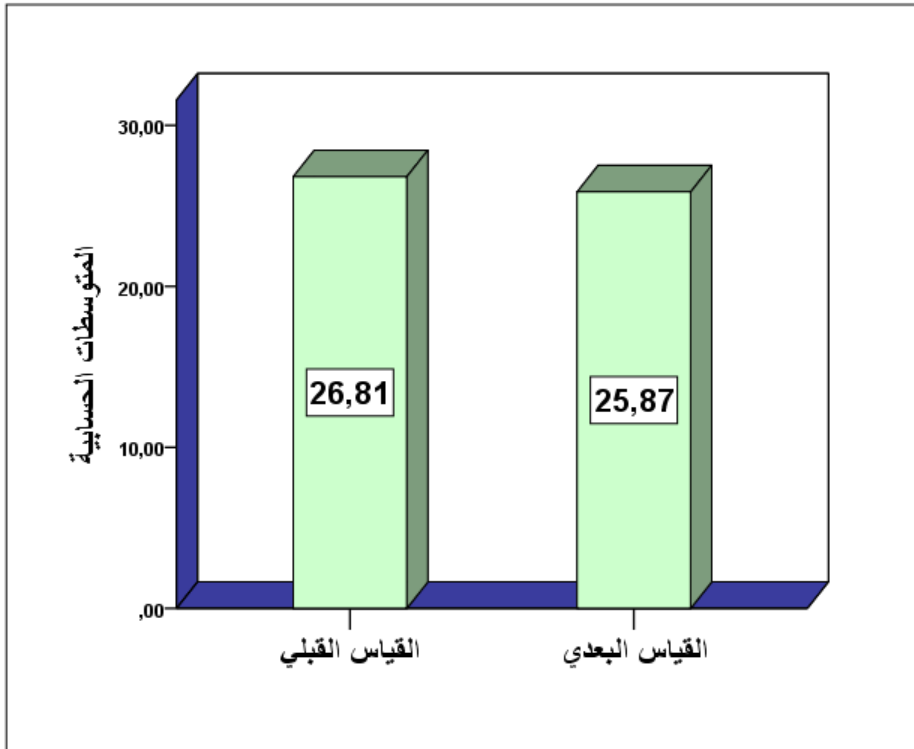
شكل رقم (13): متوسط القياسين: القبلي والبعدي لاختبار الإحساس بالكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



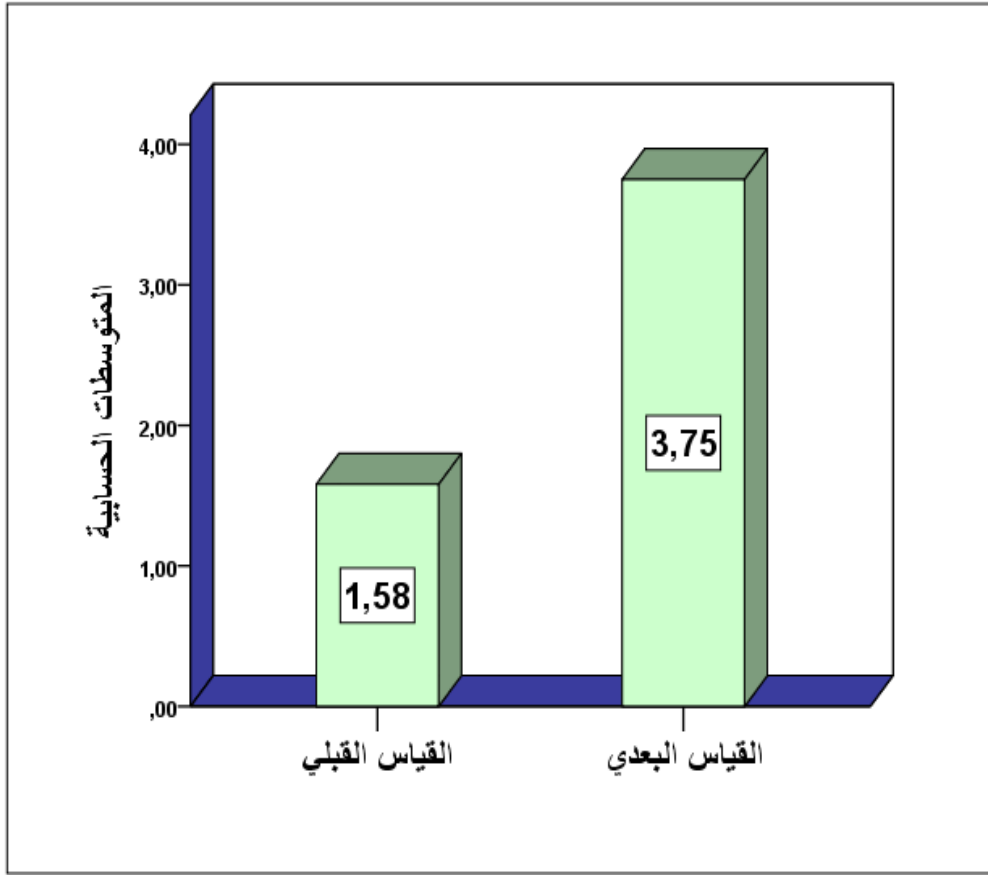
شكل رقم (14): متوسط القياسين: القبلي والبعدي لاختبار دقة التمرير لدى أفراد المجموعة التجريبية.



شكل رقم (15): متوسط القياسين: القبلي والبعدي لاختبار التصويب على المرمى لدى أفراد المجموعة التجريبية.



شكل رقم (16): متوسط القياسين: القبلي والبعدي لاختبار الجري بالكرة في خط متعرج لدى أفراد المجموعة التجريبية.



شكل رقم (17): متوسط القياسين: القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب بالرأس لدى أفراد المجموعة التجريبية

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة ونصها:

توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين: الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

ولفحص هذه الفرضية تمّ استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent-

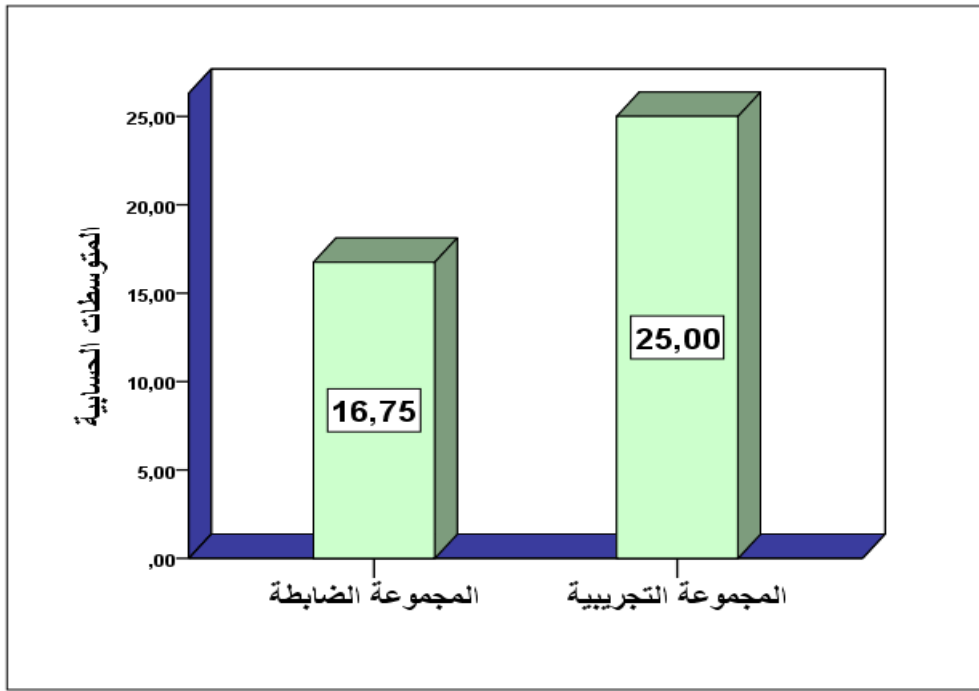
Samples T Test)، ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك.

الجدول رقم (6) نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة (ن=24)

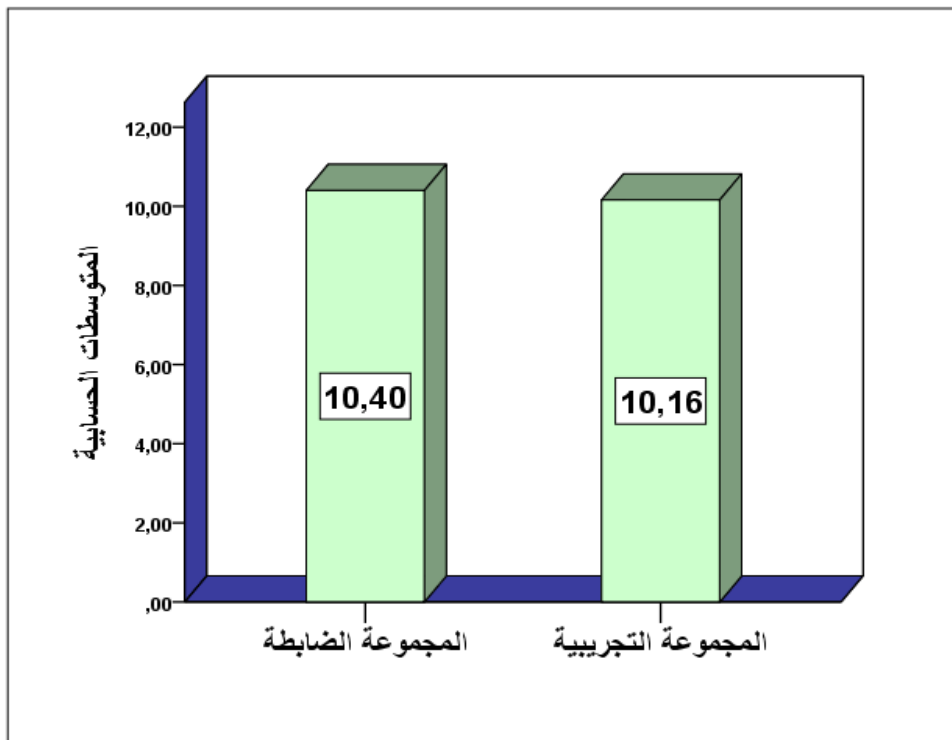
مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية ن = 12		المجموعة الضابطة ن = 12		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*0.004	3.26	6.50	25	5.86	16.75	مرة	الإحساس بالكرة
*0.001	4.03	0.08	10.16	0.19	10.40	ثانية	دقة التمرير
*0.017	2.59	0.85	4	0.71	3.16	مرة	التصويب على المرمى
*0.000	4.76	0.39	25.87	0.18	26.47	ثانية	الجري بالكرة في خط متعرج
*0.003	3.34	0.75	3.75	0.57	2.83	مرة	دقة التصويب بالرأس

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، ت الجدولية (2.05)، بدرجات حرية (22).

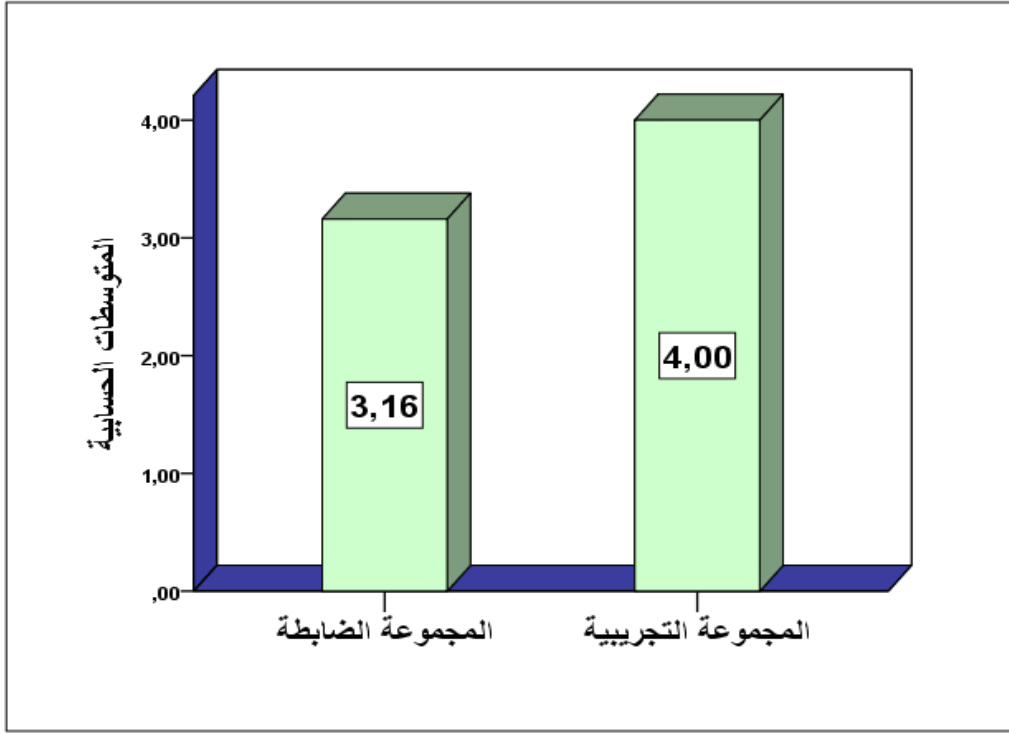
يتضح من الجدول رقم (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي بين المجموعتين: الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى الناشئ في كرة القدم، ولصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات. والأشكال البيانية من (18-22) تبين الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين: الضابطة والتجريبية.



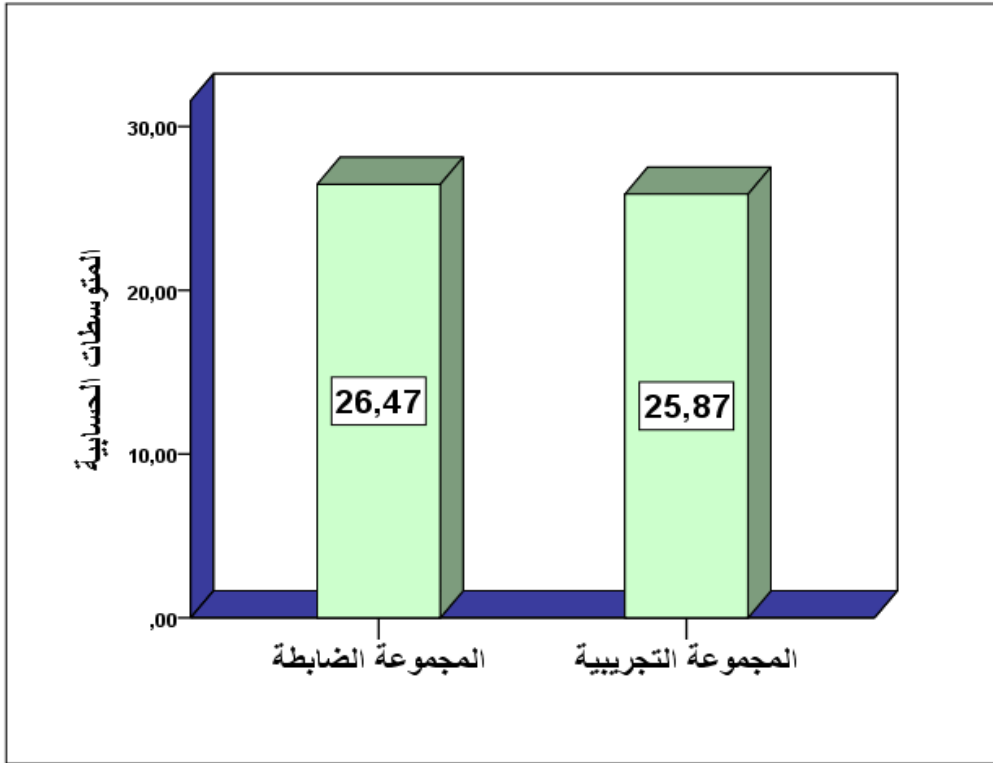
شكل رقم (18): الفرق في متوسط القياس البعدي لاختبار الإحساس بالكرة بين أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية.



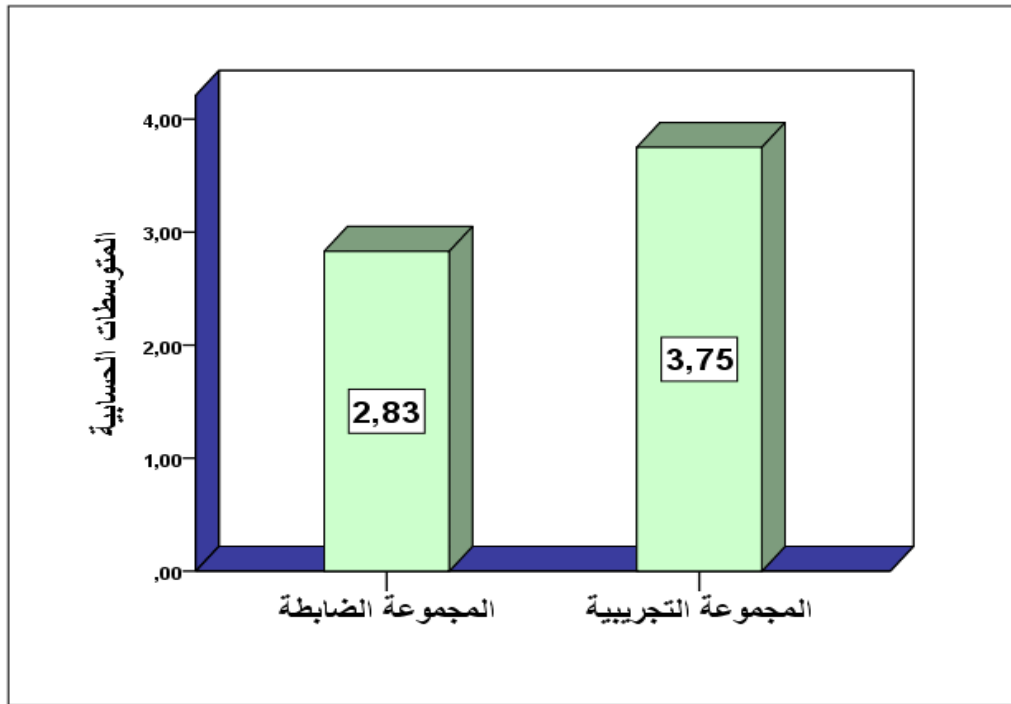
شكل رقم (19): الفرق في متوسط القياس البعدي لاختبار دقة التمرير بين أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية.



شكل رقم (20): الفرق في متوسط القياس البعدي لاختبار التصويب على المرمى بين أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية.



شكل رقم (21): الفرق في متوسط القياس البعدي لاختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية.



شكل رقم (22): الفرق في متوسط القياس البعدي لاختبار دقة التصويب بالرأس بين أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية.

الفصل الخامس

- مناقشة النتائج
- الاستنتاجات
- التوصيات
- المراجع

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

يشتمل هذا الفصل على مناقشة النتائج تبعاً لفروض الدراسة، إضافة إلى الاستنتاجات والتوصيات، وفيما يلي بيان ذلك:

أولاً: مناقشة النتائج

أ_ مناقشة نتائج الفرضية الأولى التي نصها:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين: القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض

المهارات الأساسية في كرة القدم .

أظهرت نتائج اختبار (ت) للأزواج (Paired- Samples T Test) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى الناشئين في كرة القدم في الضفة الغربية بين القياسين: القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ولصالح القياس البعدي في اختبارات: (الإحساس بالكرة، دقة التمرير، التصويب على المرمى، دقة التصويب بالرأس)، حيث كانت النسبة المئوية للتغير على التوالي: (19.64%، 1.88%، 80.75%، 88.66%)، ويرى الباحث أن السبب في ذلك يعود إلى طبيعة ومحتويات البرنامج التقليدي الذي خضعت له أفراد المجموعة الضابطة، المتبع من قبل النادي، وكذلك الانتظام في التدريب الذي يكسب اللاعب قدراً معيناً من المهارة. في حين لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً في اختبار الجري بالكرة في خط متعرج، مع الإشارة إلى وجود تحسن في هذه المهارة؛ ويعزو الباحث عدم توفر الدلالة إلى كون هذه المهارة تحتاج إلى درجة عالية من التوافق العضلي العصبي الذي يرتبط بشكل مباشر بتمارين خاصة افتقر إليها البرنامج المتبع.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسات كل من: (باغي، 2012) و (هليل، 2009)، و(عبدالحليم، 2004)، في أن البرنامج التقليدي المستخدم أدى إلى تحسن المهارات الأساسية.

ب_ مناقشة نتائج الفرضية الثانية التي نصها:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين: القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. أظهرت نتائج اختبار (ت) للأزواج (Paired- Samples T Test) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى أداء بعض المهارات لدى الناشئين في كرة القدم في الضفة الغربية بين القياسين: القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات: (الإحساس بالكرة، دقة التمرير، التصويب على المرمى، دقة التصويب بالرأس، الجري بالكرة في خط متعرج)، حيث كانت النسبة المئوية للتغير على التوالي: (48.54%، 5.48%، 140.9%، 3.50%، 137.3%) ويعزو الباحث هذه الزيادة إلى أن البرنامج التعليمي المقترح الذي اشتمل على تمارين نوعية ومكتسبة من تمارين التصور العقلي ساعد على استيعاب التصور الحركي بشكل أكثر تفصيلاً عن السابق، ودفع إلى الشعور بالحركات بدرجة عالية من الدقة، وبالتالي فإن المجرى الحركي للمهارات يتم بشكل جيد في الشروط الطبيعية الثابتة والمتغيرة. كما يرى الباحث أن طبيعة التدريبات التي تم استخدامها في البرنامج التعليمي للتصور العقلي (الاسترخاء، الجلوس بشكل مريح، مشاهدة أفلام تصويرية، عرض نموذج للمهارة كاملة...) أدت إلى التحسن في المهارات الأساسية لدى الناشئين في كرة القدم.

ج _ مناقشة الفرضية الثالثة التي نصها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين: الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض المهارات لدى الناشئين في كرة القدم في الضفة الغربية. أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي بين المجموعتين: الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض المهارات لدى الناشئين في كرة القدم في الضفة الغربية، ولصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات. ويرى الباحث أن ذلك يعود إلى فاعلية البرنامج المهاري الخاص، وبرنامج التصور العقلي الذي ساهم بشكل واضح في معرفة التفاصيل الدقيقة للمهارات، وإدراك الانحرافات الصغيرة في وقت مبكر، قبل وأثناء الأداء،

سواء من خلال النماذج أو الشرح اللفظي، وبالتالي تخزين الحركة ذهنياً بشكل سليم وتطبيقها عملياً من خلال استعادة الصورة، بالإضافة إلى التعزيز المستخدم والتغذية الراجعة حول الأداء.

إن تدريبات التصور العقلي تسمح باختيار المعلومات وتسلسلها بشكل سليم، وتنسيقها مع التمرين، مما يساعد اللاعب على الإحساس بالحركة. وتطوير البرنامج الحركي الخاص بها مع التكرار، يسهم بشكل واضح في تطور الإشارة العصبية الحسية الواردة من الحواس المختلفة إلى الدماغ، مما يؤدي إلى نجاح الأداء الفني الدقيق. كما أن أفراد عينة الدراسة هم جميعاً من اللاعبين الذين استخدموا تمرينات التصور العقلي لأول مرة، مما ساعدهم على اكتساب الشكل الأولي للمهارة، وباستخدام الطريقة التكرارية زادت الصورة وضوحاً، الأمر الذي انعكس في تقليل نسبة الأخطاء الحركية، وجودة المسار الحركي، وبالنتيجة تحسن مستوى الأداء.

ويرى الباحث أن التطور الواضح في مستوى المجموعة التجريبية كان نتيجة التدريب العلمي الذي استند إلى تكرار الأداء مقروناً بالتغذية الراجعة الإيجابية والتصحيحية من قبل الباحث، حيث خضع أفراد العينة التجريبية إلى تدريبات التصور العقلي بالتزامن مع التدريبات المهارية النوعية، وهذا أدى بشكل واضح إلى رفع مستوى العمليات العقلية من تركيز وانتباه، نتيجة لتطور مستوى الخبرات؛ حيث إن التركيز على الشرح اللفظي والصور والنماذج يعمل على تثبيت المهارات التي تحتاج إلى إحساس عال بالكرة، كما أن التمرير والتصويب والجري بالكرة من المهارات التي تحتاج إلى الثقة بالنفس والانتباه وعدم التوتر، والتصور العقلي يساعد على تطوير التركيز وزيادة الثقة بالنفس وتقليل التوتر، مما يسهم في ارتفاع مستوى أداء المهارة

وقد جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كلٍّ من: (هليل، 2009)، و(عبدالحميد، 2004) و(رضوان، 2002)، و(سعد والعقاد، 2000).

الاستنتاجات:

1- التدريب على التصور العقلي المقرون بالتعلم المهاري، له أثر فعال في تطوير المهارات الأساسية المختلفة.

2- التدريب على التصور العقلي يسهم في الحصول على المعلومات بشكل فعال مما ينعكس إيجاباً على تطور الأداء.

3- التدريب على التصور العقلي يسهم في تقليل الأخطاء، وسرعة التعلم وتحسين الأداء المهاري.

4- التنوع في وسائل التدريب على التصور العقلي يعطي نتائج أكثر فاعلية في تطور الأداء .

التوصيات:

1- ضرورة استخدام التصور العقلي عند التدريب على المهارات الأساسية من قبل المدرسين والمدرسين.

2- ضرورة استخدام برنامج التصور العقلي وتعميمه على المدارس والأكاديميات المختلفة، التي تتعامل مع الفئات السنية المختلفة.

3- ضرورة التزام بين التدريب على التصور العقلي والتدريب المهاري.

4- إجراء دراسات مشابهة على فئات سنية مختلفة وألعاب أخرى.

المصادر والمراجع

المراجع العربية :

- أبو بشارة، جمال.(2010). أثر برنامج مقترح تدريبي قائم على القدرات التوافقية في تحسين أداء المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم. رسالة ماجستير(غير منشورة)، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- أبو عبيدة، حسن(1998). الإعداد المهاري لكرة القدم(ط1). الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- إسماعيل، محمد (2001) اللاعب والتدريب العقلي، الكتاب للنشر، القاهرة.
- أبو طامع، بهجت أحمد.(2015)، أثر استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر على تعلم سباحة الصدر لطلبة تخصص التربية الرياضية، مجلة اتحاد الجامعات العربية، المجلد (35)، العدد (1).
- أسمر، محمد، محمد، وراهيل(2010). تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم واحتفاظ بعض مهارات خماسي كرة القدم لدى طالبات المعهد الرياضي، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 17 ، العدد 56.
- النقار، كاوه .(2006)، علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية بأهمّ المهارات الأساسية للاعبات خماسي كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة كوية.
- الاطراش،محمود(2009) تأثير البرنامج التدريبي في تنمية بعض النواحي الخطئية والنفيسة لدي لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية .رسالة دكتوراة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الاطراش،محمود(2008) اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفيسة للارتقاء بالأداء المهاري والخططي في كرة القدم.رسالة ماجستر، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- العربي،محمد (1987) التدريب العقلي في المجال العربي .المجلة الاولمبية ،اللجنة المصرية ،القاهرة
- ألويس،كامل .الطالب،نراز(1992)،علم النفس الرياضي ،دار الحكمة للطباعة ،بغداد

- الرحالة، وليد(1999)، أثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري على كفاءة عدائي المسافات القصيرة، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، المجلد 27، العدد
- العيوطي، مسعد رشاد(2004). تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبين الكرة الطائرة تحت 17 سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- حافظ، سهير(2003) فاعلية الاسترخاء والتصور العقلي في تصحيح الأخطاء لدى الناشئين في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- حماد، مفتي إبراهيم.(1999)، بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- خيون، يعرب(2001)، نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان.
- خيون، يعرب(2002).التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ،بغداد .دار الكتب
- دوبلر، هوجو(2004)، نظريات وطرق التدريب الخاصة في رياضة كرة القدم، كلية العلوم
- راتب، أسامة، (2000). تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- راتب، أسامة،(1990).علم النفس الرياضي مفاهيم- تطبيقات.دار الفكر العربي ،القاهرة
- رضوان، أحمد ربيع(2002). مدى فعالية برنامج تدريب عقلي لتعلم بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- سعد، ممدوح، العقاد، أحمد(2000)، تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، العدد 32.
- شمعون، محمد العربي، إسماعيل، ماجدة (2001)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- شمعون، محمد العربي، إسماعيل، ماجدة (2001)، اللاعب والتدريب العقلي. مركز الكتاب للنشر.

- شمعون، محمد العربي، (1996)، التدريب العقلي في المجال الرياضي ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،
- كاطع .عادل.فريد.صدام (2008) أثر منهج تدريبي للتصور العقلي المصاحب لمرحلتني دورة الالقاء الحويوي في تطور مستوى أداء الضربات المباشرة بكرة القدم، كلية التربية الرياضية .جامعة بابل.
- عنان.محمد (1995) سيكولوجية التربية البدنية والرياضية -النظرية والتطبيق والتجريب.ط1،دار الفكر العربي ،القاهرة .
- عبد اللطيف، محمد(2011). التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير إستراتيجيات التفكير وتطوير فعالية الأداء في بعض الرياضيات الفرديه، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- علاوي.محمد (2002) علم النفس الرياضي والمنافسة الرياضية .دار الفكر العربي .القاهرة .مصر .
- عبدالرازق.عمر (2000).تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الارسال في التنس.رسالة ماجستر .الجامعة الاردنية .عمان
- عبد الحليم .عبد الباسط(2004) تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة اداء التمرير و التصويب لناسئي كرة القدم ،مجلة علوم وفنون الرياضية ،المجلد (2)كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة حلوان .
- فريد.هند (2006) تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بالأداء الحركي والتغذية الرجعية على رفع مستوى الاداء الهاري في سباحة الزحف ،مجلة علو وفنون الرياضية ،كلية التربية الرياضية،جامعة حلوان ،المجلد الخامس ،العدد الثاني
- كماش، يوسف(1999)، المهارات الأساسية في كرة القدم، دار الخليج، عمان.
- محجوب.وجية (2001)، نظريات التعلم والتصور الحركي ،ط1.عمان
- المالكي، محمد.(1998).أثر التدريب العقلي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.

- نديم، هبة (2008). أثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبات التايكوندو، رسالة دكتوراة، تربية رياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- النقار، كاوه عمر (2006). علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية بأهم المهارات الأساسية للاعبات خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة كوية/كلية التربية الرياضية.
- هليل، جويد (2009)، تأثير تكرارات مختلفة من التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وفقا لمستويات تعلم الأداء. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
- الوسيمي، عزة (1999). تأثير برنامج للتدريب العقلي على سعة الاستجابة الكهربية (الكفاءة الانقباضية) للعضلة الضامة المصابة بتمرق جرئي لدي لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الإمارات العربية المتحدة، العين.

- Blair, A., Hali and Leyshon : (1993), **Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players** , journal of sports science , London 11(2) April.
- Feltz, D.L. (2007), **Self –efficiency beliefs of athletes** , teams and coaches , hand book of sport , psychology (2ed , pp 340-367), Newyork: wiley .
- Jayashree, A. (2003), **Effect of concentration training On attentional style exercise and sport psychology** , rein hard stelter, Copenhagen , 22-27. July , P.19.
- Munzert, J. (2001). Bewegungsvorstellungen – Bewegung shand lungsvor stellungen. In D. Hackfort (Ed.), **Handlungspsychologische Forschung für die Theorie und Praxis der Sportpsychologie** (Vol. 37, pp. 49-63). Köln: bps.
- Papanikolaou, Z. (1993), **Attention in young soccer players : the development of an attention focus training program**, College of human development and performance university of oregon , Eugene , ore.
- Senkfor, A. Williams, J.M. (1995) **The moderating effects of aerobic fitness and mental training on stress reactivity**. Jouranl of sport behavior (mobile, Ala) 18 (2)
- Tim , A, Tony, M , Mark, A. (2003), **Symposium 2: Aspects of imagery in sport . Exercise and sport psychology** , Rein hard stelter , Copenhagen , 22-27 , July . p.20.

- Weinberg , Roberts . (1988) . **The mental Advantage Developing Your Psychological Skills In Tennis** North Texas State University , Leisure Press Champaign , Illinois .
- Lamirand , M.(1994) , **Mental imagery , relaxation , and accuracy of basketball foul shooting** . Perceptual and Motor skills , 78 , 1229-1230.
- Schmidt , A.R.(1991) motore learning and performance , Human Kentic publisher , U.S.A. .

الملاحق

الملحق رقم (1)

البرنامج التعليمي المقترح

أولا : الهدف من البرنامج

- تعليم وصقل المهارات الأساسية في كرة القدم .
- تنمية التصور العقلي للمهارات الأساسية في كرة القدم .

ثانيا : التوزيع الزمني للبرنامج :

- تم تحديد (70) دقيقة للوحدة التدريبية بشكل عام لأفراد المجموعتين.
- تم تحديد (20) دقيقة لتطبيق البرنامج التعليمي المقترح لأفراد المجموعة التجريبية.
- يتم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح لأفراد المجموعة التجريبية قبل البدء بالوحدة التدريبية.
- يخضع أفراد المجموعة التجريبية إلى (24) وحدة تعليمية بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوع ولمدة (8) أسابيع
- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي للتصور العقلي يتم التطبيق العملي .

ثالثا: الاختبارات المستخدمة في الدراسة للمهارات في الوحدة التدريبية :

- اختبار الإحساس بالكرة
- اختبار دقة التمرير
- اختبار الجري بالكرة في حظ متعرج
- اختبار التصويب على المرمي
- اختبار دقة ضرب الكرة بالرأس

رابعا: المهارات المستخدمة في الدراسة .

- مهارة ركل الكرة باطن القدم - مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي - مهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامي
- مهارة ركل الكرة بوجه القدم الخارجي - مهارة استلام الكرة باطن القدم - مهارة استلام الكرة بوجه القدم الداخلي - مهارة استلام الكرة بوجه القدم الخارجي - مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم

الأمامي- امتصاص الكرة بالفخذ - امتصاص الكرة بالرأس- امتصاص الكرة بالصد- مهارة كتم
الكرة بأسفل القدم- الجري بالكرة بالوجه الداخل للقدم - الجري بالكرة بالوجه الخارجي للقدم
- الجري بالكرة بالوجه الداخل للقدم - المحاورة - التصويب بالوجه الأمامي للقدم
- التصويب بالوجه الداخلي للقدم- التصويب بالوجه الخارجي للقدم- ضرب الكرة بالرأس من
الثبات للأمام - ضرب الكرة بالرأس من الوثب- ضرب الكرة بالرأس من الجري- ضرب الكرة
بالرأس للخلف.
- الوقفة الدفاعية - اللعب المبدع - رمية التماس.

خامساً: البرنامج التعليمي للتصور العقلي للوحدة التعليمية (1)

اليوم	الخميس	التاريخ	2015-8-6	الوقت	20 دقيقة
-------	--------	---------	----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة ركل الكرة باطن القدم .

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1) د.
- غلق العينين وتصور مهارة ركل الكرة باطن القدم (2) د.
- تصور حركة الرجل وهي تلامس الكرة (1) د.
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1) د.
- تصور كيفية مرجحة القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ (1) د.
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2) د.
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10) د.
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2) د .

الوحدة التعليمية (2)

اليوم	السبت	التاريخ	2015-8-8	الوقت	20 دقيقة
-------	-------	---------	----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي .

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1) د.
- غلق العينين وتصور مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي (2) د .
- تصور حركة الرجل وهي تلامس الكرة (1) د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1) د .
- تصور كيفية مرجحة القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ (1) د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2) د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10) د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2) د .

الوحدة التعليمية (3)

اليوم	الاثنين	التاريخ	2015-8-10	الوقت	20 دقيقة
-------	---------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامي.

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
- غلق العينين وتصور مهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامي (2)د .
- تصور حركة الرجل وهي تلامس الكرة (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
- تصور كيفية مرجحة القدم الضاربة والجدع أماماً قليلاً في لحظة ملامسة الكرة وتنفيذ تصور التمرير(1)د
- أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (4)

اليوم	الخميس	التاريخ	2015-8-13	الوقت	20 دقيقة
-------	--------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة ركل الكرة بوجه القدم الخارجي .

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
- غلق العينين وتصور مهارة ركل الكرة بوجه القدم الخارجي(2)د .
- تصور حركة الرجل وهي تلامس الكرة (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
- تصور كيفية مرجحة القدم الضاربة وهي تلامس الكرة لتنفيذ التمرير (1)د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (5)

اليوم	السبت	التاريخ	2015-8-15	الوقت	20 دقيقة
-------	-------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة استلام الكرة بباطن القدم .

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
- غلق العينين وتصور مهارة استلام الكرة بباطن القدم (2)د .
- تصور حركة الرجل وهي تلامس الكرة (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
- تصور كيفية مرجحة القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ (1)د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (6)

اليوم	الاثنين	التاريخ	2015-8-17	الوقت	20 دقيقة
-------	---------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة استلام الكرة بوجه القدم الخارجي .

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
- غلق العينين وتصور مهارة استلام الكرة بوجه القدم الخارجي (2)د .
- تصور حركة الرجل وهي تلامس الكرة (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
- تصور كيفية مرجحة القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ (1)د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويره وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (7)

اليوم	الخميس	التاريخ	2015-8-20	الوقت	20 دقيقة
-------	--------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
- غلق العينين وتصور مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي (2)د .
- تصور حركة الرجل وهي تلامس الكرة (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
- تصور كيفية مرجحة القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ (1)د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (8)

اليوم	السبت	التاريخ	2015-8-22	الوقت	20 دقيقة
-------	-------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ .

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
- غلق العينين وتصور مهارة امتصاص الكرة بالفخذ (2)د .
- تصور حركة الرجل وهي تلامس الكرة (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
- تصور كيفية مرجحة القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ (1)د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (9)

اليوم	الاثنين	التاريخ	2015-8-24	الوقت	20 دقيقة
-------	---------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة امتصاص الكرة بالرأس .

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
- غلق العينين وتصور مهارة امتصاص الكرة بالرأس(2)د .
- تصور حركة الرأس وهي تلامس الكرة (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
- تصور كيفية وضع الجسم أثناء امتصاص الكرة (1)د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (10)

اليوم	الخميس	التاريخ	2015-8-27	الوقت	20 دقيقة
-------	--------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي امتصاص الكرة بالصدر .

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
- غلق العينين وتصور مهارة امتصاص الكرة بالصدر(2)د .
- تصور حركة الصدر وهي تلامس الكرة (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
- تصور كيفية استرخاء الصدر للاستلام واستقبالها لتنفيذ التمرير (1)د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (11)

اليوم	السبت	التاريخ	2015-8-29	الوقت	20 دقيقة
-------	-------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة كتم الكرة بأسفل القدم .

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
- غلق العينين وتصور مهارة كتم الكرة بأسفل القدم(2)د .
- تصور حركة الرجل وهي تلامس الكرة (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
- تصور كيفية استرخاء الرجل للاستلام (1)د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (12)

اليوم	الاثنين	التاريخ	2015-8-31	الوقت	20 دقيقة
-------	---------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة الجري بالكرة بالوجه الداخلي للقدم .

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
- غلق العينين وتصور مهارة الجري بالكرة بالوجه الداخل للقدم(2)د .
- تصور حركة الرجل وهي تلامس الكرة (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (2)د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (13)

اليوم	الخميس	التاريخ	2015-9-3	الوقت	20 دقيقة
-------	--------	---------	----------	-------	----------

- الهدف :** التدريب على التصور العقلي لمهارة الجري بالكرة بالوجه الخارجي للقدم .
- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1) د .
 - غلق العينين وتصور مهارة الجري بالكرة بالوجه الداخلي للقدم (2) د .
 - تصور حركة الرجل وهي تلامس الكرة (1) د .
 - الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (2) د .
 - تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2) د .
 - فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10) د .
 - غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2) د .

الوحدة التعليمية (14)

اليوم	السبت	التاريخ	2015-9-5	الوقت	20 دقيقة
-------	-------	---------	----------	-------	----------

- الهدف :** التدريب على التصور العقلي لمهارة المحاورة .
- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1) د .
 - غلق العينين وتصور مهارة المحاورة (2) د .
 - تصور حركة الخداع عند ملامسة الكرة (1) د .
 - الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (2) د .
 - تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2) د .
 - فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10) د .
 - غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2) د .

الوحدة التعليمية (15)

اليوم	الاثنين	التاريخ	2015-9-7	الوقت	20 دقيقة
-------	---------	---------	----------	-------	----------

- الهدف :** التدريب على التصور العقلي لمهارة التصويب بالوجه الأمامي للقدم .
- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
 - غلق العينين وتصور مهارة التصويب بالوجه الأمامي للقدم(2)د .
 - تصور حركة الرجل وهي تلامس الكرة (1)د .
 - الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
 - تصور كيفية وضع الجسم فوق الكرة ومرجحة القدم لتنفيذ التصويب (1)د .
 - تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
 - فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
 - غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (16)

اليوم	الخميس	التاريخ	2015-9-10	الوقت	20 دقيقة
-------	--------	---------	-----------	-------	----------

- الهدف :** التدريب على التصور العقلي لمهارة التصويب بالوجه الداخلي للقدم .
- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
 - غلق العينين وتصور مهارة التصويب بالوجه الداخلي للقدم(2)د .
 - تصور حركة الرجل وهي تلامس الكرة (1)د .
 - الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
 - تصور كيفية استرخاء الرجل للاستلام (1)د .
 - تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
 - فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
 - غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (17)

اليوم	السبت	التاريخ	2015-9-12	الوقت	20 دقيقة
-------	-------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة التصويب بالوجه الخارجي للقدم .

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
- غلق العينين وتصور مهارة التصويب بالوجه الخارجي للقدم(2)د .
- تصور حركة الرجل وهي تلامس الكرة (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
- تصور كيفية استرخاء الرجل للاستلام (1)د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (18)

اليوم	الاثنين	التاريخ	2015-9-14	الوقت	20 دقيقة
-------	---------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات للأمام.

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
- غلق العينين وتصور مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات للأمام (2)د .
- تصور حركة الرأس وهي تلامس الكرة (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
- تصور كيفية وضع الجسم أثناء ضرب الكرة بالرأس (1)د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (19)

اليوم	الخميس	التاريخ	2015-9-17	الوقت	20 دقيقة
-------	--------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب .

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
- غلق العينين وتصور مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب(2)د .
- تصور حركة الرأس وهي تلامس الكرة (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
- تصور كيفية وضع الجسم أثناء التنفيذ (1)د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (20)

اليوم	السبت	التاريخ	2015-9-19	الوقت	20 دقيقة
-------	-------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة ضرب الكرة بالرأس من الجري .

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
- غلق العينين وتصور مهارة ضرب الكرة بالرأس من الجري(2)د .
- تصور حركة الرأس وهي تلامس الكرة (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
- تصور كيفية الجري والاقتراب أثناء التنفيذ (1)د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (21)

اليوم	الاثنين	التاريخ	2015-9-28	الوقت	20 دقيقة
-------	---------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة ضرب الكرة بالرأس للخلف (إرجاع الكرة للخلف)

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1) .
- غلق العينين وتصور مهارة ضرب الكرة بالرأس للخلف (إرجاع الكرة للخلف)(2)د .
- تصور حركة الرأس وهي تلامس الكرة (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
- تصور كيفية وضع الجسم وتحديد منطقة الضرب (1)د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (22)

اليوم	الخميس	التاريخ	2015-10-1	الوقت	20 دقيقة
-------	--------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة اللعب الدفاعي.(الوقفة الدفاعية)

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
- غلق العينين وتصور مهارة اللعب الدفاعي (2)د .
- تصور حركة وضع الجسم في الدافع (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
- تصور كيفية التحرك بسرعة للدفاع (1)د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (23)

اليوم	السبت	التاريخ	2015-10-3	الوقت	20 دقيقة
-------	-------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة اللعب المبدع .(تطبيق المهارات المميزة للناشئ)

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
- غلق العينين وتصور مهارة اللعب المبدع(2)د .
- تصور أداء حركات ومهارات عالية المستوى أثناء اللعب (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
- تصور كيفية أداء المهارات بسرعة عالية من خلال اللعب (1)د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

الوحدة التعليمية (24)

اليوم	الاثنين	التاريخ	2015-10-5	الوقت	20 دقيقة
-------	---------	---------	-----------	-------	----------

الهدف : التدريب على التصور العقلي لمهارة رمية التماس .

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام (1)د .
- غلق العينين وتصور مهارة رميه التماس(2)د .
- تصور حركة القدمين أثناء تنفيذ رمي التماس (1)د .
- الربط بين تصور المهارة عقلياً والحقيقة (1)د .
- تصور كيفية مسك الكرة باليدين وإرجاعها للخلف لتنفيذ رمي التماس (1)د .
- تصور أداء المهارة بشكل كامل لأكثر من مرة (2)د .
- فتح العينين لمشاهدة أفلام تصويرية وعرض نموذج للمهارة كاملة (10)د .
- غلق العينين مرة أخرى ومحاولة استرجاعها عقلياً (2)د .

ملحق رقم(2)

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

الدكتور الفاضل / المحترم

نحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث بإجراء دراسة علمية لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان :

" اثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعليم بعض المهارات لدى ناشئي كرة القدم في

الضفة الغربية "

ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص وتتمتعون بخبرات وقدرات علمية مميزة يرجو الباحث أن

تفضلوا بالاطلاع وإبداء الرأي نحو أهم الاختبارات المهارية المناسبة لموضوع الرسالة .

ولسيادتكم جزيل الشكر،،

والله ولي التوفيق ،،

الباحث

محمد سعيد محمد أبو بشارة

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التوقيع :

التاريخ :

الاختبارات المهارية

الرقم	المهارة	الاختبارات	الدرجة (1-10)	ملاحظات
1	السيطرة على الكرة	أ-اختبار الإحساس بالكرة ب-اختبار (ت) نطيط الكرة لمدة دقيقة		
2	التمرير	أ-اختبار التمرير الطويل ب-اختبار دقة التمرير		
3	المحاورة	أ-اختبار المحاورة بالكرة ب-اختبار الجري بالكرة في خط متعرج		
4	التصويب	أ-اختبار التصويب على المرمى . ب-اختبار التصويب على حائط .		
5	ضرب الكرة بالرأس	أ-اختبار ضرب الكرة بالرأس على الدوائر ب-اختبار دقة ضرب الرأس		
6	رمية التماس	أ.اختبار دقة رمية التماس ب.اختبار رمية التماس لأبعد مسافة		

وفيما يلي تفصيلا لهذه الاختبارات :

الاختبار الأول : اختبار الإحساس بالكرة .

- * هدف الاختبار: قياس مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة والتحكم فيها.
- * الملعب والأدوات: ملعب كرة قدم، وكرة قدم، وساعة إيقاف، وصافرة.
- * طريقة أداء الاختبار: مع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة على القدم لتتنطيطها مرة واحدة ثم رفعها على الفخذ لتتنطيطها مرة واحدة ثم الاستمرار في الأداء حتى المدة المحددة ، ويمكن البدء بالعكس.

* زمن الاختبار: دقيقة واحدة.

- * التسجيل: تسجيل نقطة لكل مرة تصل فيها الكرة إلى وضع تنطيط الكرة بالقدم ونقطة لكل مرة تصل فيها الكرة الفخذ، يحسب عدد النقاط خلال الزمن المحدد مع ملاحظة :

أ. يجب التأوب في التنطيط بين القدم والفخذ وفي حالة التنطيط المتتالي بالقدم، أو الفخذ تحسب نقطة واحدة مهما كان عدد اللمسات بالقدم أو الفخذ

ب. (يشترط التأوب)

ج. إذا سقطت الكرة يستمر الزمن ويستمر العد .

الاختبار الثاني: اختبار التنطيط بالكرة.

- * هدف الاختبار : قياس مقدرة اللاعب على السيطرة على الكرة والتحكم فيها.
- * الملعب والأدوات: كرة قدم، صافرة، ساعة توقيت.
- * طريقة أداء الاختبار: من وضع الاستعداد ومع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة على القدم لتتنطيطها بأي جزء من القدم أو الفخذ أو الصدر أو الرأس بحيث يستمر بالتنطيط دون أن تسقط الكرة على الأرض لأكثر عدد ممكن من التكرارات.
- زمن الأداء: دقيقة واحدة.
- * التسجيل: يحسب للاعب: عدد التكرارات منذ رفع الكرة حتى لحظة ملامسة الكرة للأرض خلال دقيقة واحدة.

* لكل لاعب ثلاث محاولات.

الاختبار الثالث : اختبار دقة التمرير .

* هدف الاختبار: قياس دقة تمرير الكرة في أسرع أداء .

* الملعب والأدوات: مربع طول ضلعه 6متر، يوضع قائم عليه علم في مركز المربع، توضع الكرة على بعد 1.5 متر من ركن المربع من كلا جانبيه، ويوضع مرمى اتساعه 1 م على بعد 10 ممن منتصف كل ضلع من أضلاع المربع، وصفارة.

* طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب بجانب القائم في مركز المربع، عند سماع الصفارة يجري اللاعب إلى الكرة على يسار ضلع المربع ويصوبها نحو المرمى ثم يجري إلى الكرة مثلتها في الأضلاع الثلاثة من المربع ، وبعد ركل الكرة اليسرى الأخيرة يجري إلى ضلع المربع الأول ليركل الكرة اليمنى بالرجل اليسرى ويستمر في أداء ركل باقي الكرات ثم الجري بعد لعب آخر كرة للمس القائم في مركز المربع، يكرر الاختبار ثلاث مرات بينها فترة راحة كافية.

* التسجيل: يحسب للاعب: أحسن زمن أداء

الاختبار الرابع : اختبار التمرير الطويل .

* هدف الاختبار : قياس دقة التمرير الطويل العكسي .

* الملعب والأدوات :

يرسم مربع طول ضلعه 10×10 م على كل جانب من جانبي الملعب ، ويكون أحد أضلاعه خط المنتصف والضلع الثاني خط التماس من النصف الآخر من الملعب ، يرسم مربع مماثل على الجانب الآخر من الملعب تحدد نقطة على بعد 25 مترا، توضع خمس كرات عند هذه النقطة .

* طريقة أداء الاختبار :

يركل اللاعب الكرة عالية بقدمه اليمنى لتسقط في المربع الأيسر من الملعب ثم يركل الكرة بالرجل اليسرى لتسقط الكرة داخل المربع الأيمن ، ويستمر الأداء بحيث يتم ركل كرتين بالرجل اليمنى وكرتين بالرجل اليسرى أما الكرة الخامسة فيختار اللاعب الرجل الضاربة والمربع .

* التسجيل: يعطى درجة لكل كرة تسقط داخل المربع .

الاختبار الخامس: اختبار المحاورة بالكرة.

* هدف الاختبار: يقيس الاختبار أساساً مهارة اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها.
* الملعب والأدوات: نصف ملعب كرة قدم، توضع قوائم الأعلام في مستقيم عمودي على خط منطقة الجزاء وعلى بعد 2 م وبين كل علم والآخر 3 م، كذلك توضع خمسة قوائم أخرى على بعد 2 م من خط منطقة الجزاء في خط مستقيم موازٍ لخط منطقة الجزاء وبين كل علم وآخر 3 م، توضع كرة قدم بجانب أول علم في الصف الأول.

* طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب عند الكرة التي في المستقيم الموازي لخط منطقة الجزاء، وعند سماع الصفارة يجري اللاعب بالكرة زجاج بين القوائم بعد تخطي القائم الأخير في الصف الثاني، يسجل المدرب زمن المحاولة، ويعطى اللاعب ثلاث محاولات بعد أخذ قسط من الراحة بين كل محاولة وأخرى

* التسجيل : يسجل للاعب أحسن زمن في المحاولات الثلاثة.

الاختبار السادس : اختبار الجري بالكرة في خط متعرج:

الغرض من الاختبار : قياس مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بين القوائم
الادوات : 10 قوائم ، كرة قدم ، ساعة إيقاف
طريقة الأداء : يقف اللاعب بالكرة على خط البداية ، وعند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة .
التسجيل : يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى

الاختبار السابع: اختبار التصويب على المرمى .

* هدف الاختبار : قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى .
* الملعب والأدوات : منطقة الجزاء ، يقسم المرمى إلى ست أقسام متساوية بواسطة شرائط، تصوب ست كرات من على خط منطقة الجزاء .
* طريقة أداء الاختبار: يقوم اللاعب بتصويب الكرة في المكان المحدد حيث يعطى كل قسم من المرمى رقماً بحيث تصوب الكرة الأولى على القسم رقم 1 ثم الكرة الثانية على رقم 2 وهكذا.
* التسجيل : تعطى درجة لكل تصويبه صحيحة، ولا تحسب الكرة التي تذهب إلى القسم غير المصوب نحوه.

* الدرجة القصوى: 6 نقاط.

الاختبار الثامن : اختبار دقة التصويب على الحائط .

* هدف الاختبار :قياس دقة تصويب اللاعب على الحائط

* الملعب والأدوات : حائط في اتساع وارتفاع المرمى يقسم إلى 6 أقسام مناطق متساوية ، عدد من الكرات ، نقطة على بعد 12 متر من منتصف الحائط .

* طريقة أداء الاختبار :توضع الكرة فوق نقطة 12 متر يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست ، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة، يعطى اللاعب 10 محاولات على مناطق مختلفة، يركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم .

* التسجيل :يعطى اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.

الدرجة القصوى : 10 نقاط

الاختبار التاسع: اختبار دقة ضربة الرأس :

* هدف الاختبار:قياس قدرة اللاعب في دقة توجيه الكرة عند ضربها بالرأس.

* الملعب والأدوات :ملعب كرة قدم ، ومرمى كرة يد ، وكرة قدم ،

* طريقة أداء الاختبار : يتم تقسيم المرمى إلى أربع مناطق بواسطة شريطين طولاً وعرضاً، يتم تحديد أربع مناطق يقف اللاعب خلف خط ضربة الجزاء، المدرب يقوم برمي الكرة عاليا ليضربها اللاعب بالرأس أماماً نحو المرمى المقسم إلى أربعة أجزاء وإلى الجزء المخصص والذي يحدده المدرب.

كل لاعب أربع محاولات

* التسجيل : تسجل نقطة للاعب لكل مرة يضرب الكرة برأسه نحو الجزء المخصص ، ولا تحسب الكرة التي تتجه إلى الجزء غير المحدد.

الاختبار العاشر : اختبار ضرب الكرة بالرأس على الدوائر .

* هدف الاختبار :قياس مقدرة اللاعب على توجيه الكرة بالرأس في مختلف الأماكن والاتجاهات .

* الملعب والأدوات :ملعب كرة القدم ، يقسم الملعب إلى أقسام مختلفة المسافات داخلها 10 دوائر ، نصف قطر الدائرة 1 م ، 10 كرات قدم .

* طريقة أداء الاختبار :يقف اللاعب خارج خط التماس ومواجهها للملعب، يقف المدرب خارج الملعب وبجانب خط التماس ومعه 10 كرات وعلى بعد 5 متر من اللاعب، يقوم المدرب برمي الكرة عالية على رأس اللاعب، يقوم اللاعب بضرب الكرة بالرأس لتسقط في الدوائر العشر بالتوالي.
* التسجيل :يسجل للاعب عدد المرات الصحيحة التي سقطت فيها الكرة داخل الدوائر المحددة.
الدرجة القصوى : 10 نقاط.

الاختبار الحادي عشر : اختبار دقة رمية التماس:

* هدف الاختبار :قياس دقة رمية التماس على أبعاد مختلفة من الملعب .
* الملعب والأدوات:

نصف ملعب كرة قدم، ترسم 10 دوائر مختلفة من الملعب قطر كل دائرة 2 م .
* طريقة أداء الاختبار :يرمي اللاعب الكرة باليدين(رمية تماس) وبشكل سليم بحيث تسقط داخل الدائرة المحددة، يقوم اللاعب برمي 10 كرات داخل الدوائر وتحسب محاولة واحدة، ويعطى اللاعب ثلاث محاولات.

* التسجيل :تعطى درجة لكل مرة تسقط فيها الكرة داخل الدائرة وتجمع النقاط لكل محاولة، تسجل للاعب أحسن المحاولات.

الدرجة القصوى: 10 نقاط.

الاختبار الثاني عشر: اختبار رمية التماس لأبعد مسافة:

هدف الاختبار: قياس مقدرة اللاعب على رمي الكرة بشكل سليم لأبعد مسافة من الجري.

الملعب والأدوات: نصف ملعب كرة قدم، متر .

طريقة أداء الاختبار:

من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بالجري و رمي الكرة باليدين(رمية تماس حسب الشروط القانونية) لأبعد مسافة.

التسجيل: يتم قياس المسافة من خط رمية التماس إلى النقطة التي لمست فيها الكرة الأرض بالمتر.
يعطى اللاعب ثلاث محاولات يحتسب أفضل محاولة.

محلّق رقم (3)

وصف الاختبارات المستخدمة في الدراسة :

الاختبار الأول : اختبار الإحساس بالكرة:

* هدف الاختبار: قياس مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة والتحكم فيها.

* طريقة أداء الاختبار: مع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة على القدم لتنطيطها مرة واحدة ثم رفعها على الفخذ لتنطيطها مرة واحدة ثم الاستمرار في الأداء حتى المدة المحددة ، ويمكن البدء بالعكس.

* الملعب والأدوات: ملعب كرة قدم، وكرة قدم، وساعة إيقاف، وصافرة.

* زمن الاختبار: دقيقة واحدة.

* التسجيل: تسجيل نقطة لكل مرة تصل فيها الكرة إلى وضع تنطيط الكرة بالقدم ونقطة لكل مرة تصل فيها الكرة الفخذ، يحسب عدد النقاط خلال الزمن المحدد مع ملاحظة :

ت. يجب التناوب في التنطيط بين القدم والفخذ وفي حالة التنطيط المتتالي بالقدم، أو الفخذ

تحسب نقطة واحدة مهما كان عدد اللمسات بالقدم أو الفخذ

ث. (يشترط التناوب)

ج. إذا سقطت الكرة يستمر الزمن ويستمر العد .

الاختبار الثاني : اختبار دقة التمرير:

* هدف الاختبار: قياس دقة تمرير الكرة في أسرع أداء.

* طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب بجانب القائم في مركز المربع، عند سماع الصافرة يجري

اللاعب إلى الكرة على يسار ضلع المربع ويصوبها نحو المرمى ثم يجري إلى الكرة مثلتها في

الأضلاع الثلاثة من المربع ، وبعد ركل الكرة اليسرى الأخيرة يجري إلى ضلع المربع الأول ليركل

الكرة اليمنى بالرجل اليسرى ويستمر في أداء ركل باقي الكرات ثم الجري بعد لعب آخر كرة للمس

القائم في مركز المربع، يكرر الاختبار ثلاث مرات بينها فترة راحة كافية.

* الملعب والأدوات: مربع طول ضلعه 6متر، يوضع قائم على عمق علم في مركز المربع، توضع الكرة على بعد 1.5 متر من ركن المربع من كلا جانبيه، ويوضع مرمى اتساعه 1 م على بعد 10 م من منتصف كل ضلع من أضلاع المربع، وصفارة.

* التسجيل: يحسب للاعب: أحسن زمن أداء

الاختبار الثالث : اختبار الجري بالكرة في خط متعرج:

* الغرض من الاختبار : قياس مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بين القوائم

* طريقة الأداء : يقف اللاعب بالكرة على خط البداية ، وعند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بين القوائم جريا متعرجا حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة .

* الأدوات : 10 قوائم ، كرة قدم ، ساعة إيقاف

* التسجيل : يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى

الاختبار الرابع: اختبار التصويب على المرمى:

* هدف الاختبار : قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى .

* طريقة أداء الاختبار: يقوم اللاعب بتصويب الكرة في المكان المحدد حيث يعطى كل قسم من المرمى رقما بحيث تصوب الكرة الأولى على القسم رقم 1 ثم الكرة الثانية على رقم 2 وهكذا.

* الملعب والأدوات :منطقة الجزاء ، يقسم المرمى إلى ست أقسام متساوية بواسطة شرائط، تصوب ست كرات من على خط منطقة الجزاء

* التسجيل : تعطى درجة لكل تصويبه صحيحة، ولا تحسب الكرة التي تذهب إلى القسم غير المصوب نحوه.

الدرجة القصوى: 6 نقاط.

الاختبار الخامس: اختبار دقة ضربة الرأس:

* هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب في دقة توجيه الكرة عند ضربها بالرأس.

* طريقة أداء الاختبار : يتم تقسيم المرمى إلى أربع مناطق بواسطة شريطين طولاً وعرضاً، يتم تحديد أربع مناطق يقف اللاعب خلف خط ضربة الجزاء، المدرب يقوم برمي الكرة عاليا ليضربها

اللاعب بالرأس أماماً نحو المرمى المقسم إلى أربعة أجزاء وإلى الجزء المخصص والذي يحدده المدرب.

كل لاعب أربع محاولات

* الملعب والأدوات :ملعب كرة قدم ، ومرمى كرة يد ، وكرة قدم ،

* التسجيل : تسجل نقطة للاعب لكل مرة يضرب الكرة برأسه نحو الجزء المخصص ، ولا تحسب الكرة التي تتجه إلى الجزء غير المحدد.

ملحق رقم (4)

اسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم

الجامعة	التخصص	الرتبة العلمية	الاسم	الرقم
جامعة النجاح الوطنية	اصول التربية الرياضية	استاذ مساعد	د.بدر دويكات	1
جامعة النجاح الوطنية	فسيولوجيا الرياضة	استاذ مساعد	د.بشار فوزي	2
جامعة النجاح الوطنية	علم النفس الرياضي كرة قدم	أستاذ مساعد	د.محمود الأطرش	3
جامعة فلسطين التقنية (خضوري)	تعلم حركي وقياس/سباحة	استاذ مشارك	د.بهجت ابوطامع	4
جامعة فلسطين التقنية (خضوري)	علم النفس الرياضي	استاذ مساعد	د.ثابت شتيوي	5
جامعة فلسطين التقنية (خضوري)	تدريب رياضي / كرة قدم	أستاذ مساعد	د.جمال سعيد ابو بشارة	6

ملحق رقم (5)

أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية

الدرجة العلمية	المساعدون	الرقم
دكتوراة في التدريب الرياضي/كرة قدم	د.جمال أبويشارة	-1
بكالوريوس تربية رياضية	محمد مصطفى دراغمة	-2
بكالوريوس تربية رياضية	محمود محمد حافظ مساعيد	-3
بكالوريوس تربية رياضية	ياسر طالب دراغمة	-4
بكالوريوس تربية رياضية	عمر فيصل أبو محسن	-5

An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Effect of Mental Imagery Learning
Skills Program on Learning Some
among Soccer Beginners
in West Bank**

By

Mohammad Saeed Mohammad ABU BSHARA

Supervisor

Prof. Imad Saleh Abdel-Haq

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus, Palestine.**

The Effect of an Educational Program on Acquiring Some Fundamental Skills For Football Beginners In West Bank

By

Mohammed Sa'eed Abubshara

Supervised

Prof. Imad Abdul – Haq

Abstract

This study is specifically concerned with the effect of using a mental imaginative educational program on acquiring some of the fundamental skills of Football beginners in Palestine. The study depends on the experimental approach, so the researcher has divided (24) beginner players from Tubas Sports Club into experimental and control groups. The proposed program has been applied on the experimental group, yet a traditional program has been applied on the control group. The period of the study lasts for 8 weeks, (3) training units a week. The researcher has used the (SPSS) to analyze results.

The results suggest that the proposed educational program has affected all the current study variables with a static significant between prior and post measurements, the post measurement has ranked the most. The percentage of change:

Player's Sense of the ball (48.54%), Passing accuracy (5.48%), Shooting (140.90%), Dribbling by ball (3.50%) and Heading accuracy (137.3%).

The results also show that there are significant differences in the study variables between the experimental and the control groups, the experimental groups has ranked the most. On the basis of the results of this research, the researcher recommends some recommendations, the two most important are:

the necessity of using the mental imaginative program in various schools and football clubs in Palestine as well as the necessity of synchronizing the training on mental imaginative and skills training.