**أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الاداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي**

**كرة القدم**

**إعداد**

**الدكتور\ محمود الأطرش**

**الدكتور\ جمال شاكر**

**الاستاذ\ وسيم عقاب**

**الملخص**

هدفت الدراسة التعرف الى الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التصور العقلي والتوافق النفسي موضوع الدراسة، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة التجريبية، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي التقليدي في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة الضابطة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لفرضيات الدراسة، وتكوّن مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين في الضفة الغربية والمسجلين في الموسم الرياضي 2013/2014، حيث بلغ عدد الاندية 12 نادياً، أما عينة الدراسة فقد اقتصرت على نادي مخيم بلاطة والتي تكونت من (24) لاعباً، إذ تعتبر العينة الحالية عينة قصدية، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث- في القياس القبلي، لم يؤثر متغير نوع المجموعة على التصور العقلي على القياس القبلي والتوافق النفسي، أي أن استجابات أفراد العينة لم تختلف باختلاف المجموعتين الضابطة والتجريبية.أي أن

- في القياس القبلي، كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الجري المتعرج بالكرة، ورمية التماس لأبعد مسافة، ودقة التمرير الأرضي القصير ولصالح المجموعة التجريبية وذلك عند مستوى الدلالة (α = 0.01(.

- في القياس القبلي، كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السيطرة على الكرة وفي ضرب الكرة بالرأس نحو الهدف ولصالح المجموعة التجريبية، وذلك عند مستوى الدلالة (α = 0.05(.

**Abstract**

The study aimed to identify the differences between the experimental group and the control group in mental perception and psychological compatibility for the subjects of the study, and to learn about the impact of the proposed training program in mental visualization and psychological compatibility development among the experimental group, and to identify the impact of the traditional training program in mental perception and psychological compatibility development with the control group, The researcher used the experimental method for the suitability of the study hypotheses. the study population consisted of all football players in the Palestinian in West Bank who are enrolled in the season 2013/2014, where the number of consists of (12) clubs, the study sample was limited to Balata refugee camp club, which consisted of (24) player, as the current sample is an intentional sample, and the most important findings shows that in - in pre- measurement variable did not affect the group type on the mental perception measurement pre psychological compatibility, which means that the sample's responses did not vary between the control and experimental groups .

- In the pre measurement, there were statistically significant differences in running the ball winding differences, and farthest distance throw, accuracy and short ground scrolling in favor of the experimental group at (α = 0.01) significance level

- In the pre measurement, there were statistically significant differences in ball control, ball the hit with the head toward the goal in favor of the experimental group at (α = 0.05) significance level .

-

**مقدمة الدراسة :**

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة, وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف وما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه وأصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد مدرب كفء يعتمد استعمال مختلف الأساليب والطرق العلمية واختيار أفضلها من اجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والعقلية والبدنية (علاوي, 1998).

وفي الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدربين الرياضيين نظرا لأهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية, فمهما كانت لياقة اللاعب عالية وبنيته الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الامكانيات الجسمانية واللياقة البدنية العالية، الذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يُمكن استعمال هذه الامكانيات في الاتجاه السليم الذي يخدم تحقيق الهدف, فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية (علاوي, 1998).

وعليه فان القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء اذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء الفني, وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة, ومن هنا تتضح أهمية البحث في استعمال التصور العقلي كوسيلة تساعد في تعلم المهارة وترسيخها لفترة طويلة واعتبارها جزءاً مساندا ومكملا لها (شمعون, 1996).

ويعد التدريب الحديث لمختلف الالعاب الجماعية عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين الى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى إليه دول العالم، وقد حرصت معظم هذه الدول ان لم يكن جميعها على إعداد منتخباتها وتزويد مدربيها بفكر جديد للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية (إبراهيم، 1997) .

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن (ألأطرش,2009).

ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه الى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية (راتب،1991).

يشير شمعون(1996) الى أن التصور العقلي يهدف الى تحقيق مستوى أفضل في الاداء بواسطة تطوير بعض المهارات النفسية، وزيادة القدرة على التثبيت والتحكم في الأداء لما له من دور هام وفعال في الوصول الى حالة الأداء المثالية لتحقيق الإنجاز ويعتبر من أهم طرق تطوير المهارات النفسية هي "الاسترخاء، التصور العقلي".

ويعتبر التوافق النفسي من المفاهيم الأساسية والمهمة في مجال علم النفس حيث " أن علم النفس هو علم دراسة توافق الفرد أو عدم توافقه مع متطلبات مواف حياته التي تمليها عليه طبيعته الإنسانية وهذا العلم يهتم بتوافق الفرد مع بيئته باعتبار أن السلوك الإنساني عبارة عن توافقات مع مطالب الحياة وضغوطاتها (زهران، 1994).

**مشكلة الدراسة:**

ومن خلال عمل الباحثون كمدرسين ومدربين لجامعة النجاح الوطنية (ذكور- إناث) للعبة كرة القدم واللعب للمنتخب الأولمبي الفلسطيني لأكثر من ثلاث سنوات والمشاركة معه في عدة مباريات دولية, ,واللعب في دوري المحترفين لعدة مواسم لنادي مؤسسة شباب البيرة وحاليا لنادي مركز شباب بلاطة, وإطلاعه ميدانيا على وحدات وبرامج بعض المدربين لاحظ بأَنَّ هناك قصور في الاهتمام بالنواحي العقلية للرياضيين بالمقارنة بالإهتمام الواضح بالإعداد البدني والمهاري والخططي, ومن اجل الارتقاء بالعملية التدريبية والأداء المهاري للمبتدئين, كذلك يرى الباحث ضرورة لإستعمال أساليب مختلفة مصاحبة للتعليم المهاري ومن هذه الأساليب هو استعمال التصور العقلي لما يضيفه للاعب المبتدئ من خبرات ويساعد على تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية, مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل, ومن هنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة مصاحبة للتدريب المهاري، من خلال منهج أعده لهذا الغرض.

**أهمية الدراسة:**

ترجع أهمية الدراسة إلى النقاط الآتية:

**1.** ندرة الدراسات التي تتناول الجانب النفسي في أعداد برامج التدريب لدى لاعبي كرة القدم.

**2.** قد تكون الدراسة الأولى في (حد علم الباحث) التي استهدفت الى تنمية المهارات النفسية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم، الأمر الذي سينعكس ايجابياً على تطوير لعبة كرة القدم في فلسطين.

**3.** أهمية الجانب التطبيقي لبرنامج المهارات النفسية المقترح للإرتقاء بالأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين في مجال كرة القدم.

**أهداف الدراسة:**

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الأهداف الآتية:-

**1.**التعرف إلى الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التصور العقلي والتوافق النفسي موضوع الدراسة .

**2.**التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة التجريبية .

**3.**التعرف على تأثير البرنامج التدريبي التقليدي في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة الضابطة.

**فرضيات الدراسة :**

**سعت الدراسة الحالية إلى فحص الفرضيات الآتية:-**

**1.** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في القياس البعدي في التصور العقلي والتوافق النفسي تعزى لمتغير المجموعة .

**2.** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين القياسين القبلي والبعدي في التصور العقلي والتوافق النفسي للاعبي كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

**3.** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين القياسين القبلي والبعدي في التصور العقلي والتوافق النفسي للاعبي كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي .

**مجالات الدراسة :**

**المجال البشري**: لاعبي نادي مركز شباب بلاطة الرياضي (للناشئين).

**المجال المكاني**: تم إجراء الدراسة في مقر نادي مركز شباب بلاطة الرياضي.

**المجال الزماني**: تم إجراء الدراسة بتاريخ 1/5/2014 ولغاية1/7/2014 في الموسم الرياضي 2014م.

**مصطلحات الدراسة:**

**-** **التصور العقلي:** بأنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة عن المهارة, وإعادة تكوينها بطريقة ذات معنى.(الأطرش، 2008)

**- التوافق النفسي :** سعي الإنسان لتنظيم حياته وحل صراعاته، ومواجهة مشكلاته في اشباعات واحباطات وصولاً إلى الصحة النفسية .(الأطرش، 2009)

**الدراسات السابقة:**

**- قام خليل (2014)** بدراسة هدفت للتعرف إلى دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيقالتوافق النفسي لصغار الصم والبكم واستخدم الباحث المنهج الوصفي. وذلك لملائمته لأهداف الدراسة,وتكونت العينة (10) مربين من مدرسة صغار الصم والبكم بطريقة ( الحصر الشامل). ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: نقص التجهيزات الرياضية وعدم كفاءة المربين في الجانب الرياضي ويتم تسطير البرامج الرياضية من طرق المركز في حد ذاته, وبعض المربين لا يراعون عوامل الفروق الفردية وأن أكبر معوق للنشاط الرياضي هو ضعف التجهيزات الرياضية.

**- قام أبو الطيب (2013)** بدراسةهدفت التعرف إلى مستوى الشعور العقلي وعلاقته بالإدراك الحس- حركي لدى سباحي المنتخب الأردني، حيث تكونت عينة الدراسة من خمسة سباحين وخمس سباحات من المنتخب الأردني لموسم 2012، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث إلى أن هناك ارتباطاً مع بعدي الشعور البصري والشعور من منظور داخلي لدى أفراد عينة الدراسة الذكور والإناث، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتطوير قدرات الإدراك الحس- حركي عند السباحين لما لها دور في تطبيق الأحمال التدريبية المقننة لتلافي وصول السباح إلى مرحلة الإجهاد.

**- قام عيد (2012)** بدراسة هدفت التعرف الى الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين), ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (100) لاعب يمثلون المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن أندية جنوب الضفة الغربية للموسم الرياضي (2011/2012), وهم يمثلون (10) أندية تم إختيارهم بالطريقة العمدية من أصل (58) ناديا, حيث تم إختيار (2) لاعبي هجوم,(4) لاعبي وسط, (4) لاعبي دفاع من كل ناد, واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي نظراً لملائمته لأهداف الدراسة عن طريق الإختبارات البدنية (السرعة, المرونة, الرشاقة, القوة العضلية, التحمل) والإختبارات المهارية (الجري بالكرة, رمية التماس, التمرير, السيطرة على الكرة, التصويب, ضرب الكرة بالرأس), وبعد جمع البيانات تم تحليلها بواسطة برنامج الرزم الحسابي ((spss للإختبارات البدنية (30) م عدو 4.23)) ث, إختبار المرونة من الجلوس الطويل (2.93) سم, إختبار الجري المتعرج بطريقة بارو (22.88) ث, اختبار الوثب العريض من الثبات (185.76) سم, إختبار الجري المكوكي (55x5) م (53.67) ث.

**- قام سيف بارغي(Seif- Barghi,etal,2012)** بدراسة التعرف إلى أثر برنامج للتصور العقلي على الإنجاز, لدى لاعبي كرة القدم النخبة, وتكونت عينة الدراسة من 88لاعباً تتراوح أعمارهم ما بين 13-32 سنة تشتمل على مختلف الأعمار **:** 16سنة فأقل, 17-19سنة, 20-21سنة,22 سنة فأعلى, يشاركون في الدوري المحلي لمختلف الأعمار, وقد تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية مكونة من 69,لاعب والمجموعة الضابطة مكونة من 19 لاعب ,وقد تكون البرنامج من عرض فيديوهات وتشتمل على الأداء للتمرير, لمدة 8 أسابيع وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية , فيما يتعلق في نجاح التمرير, بالإضافة إلى ذلك أظهرت النتاج أن التحسن كان لدى المرحلة العمرية 16سنة فأقل و21سنة فأعلى .

**- قام الأطرش (2009)** بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض النواحي الخططية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية, تكونت عينة الدراسة من (15) لاعب للمجموعة التجريبية ، و(15) لاعب للمجموعة الضابطة لعام 2008م وللفئة العمرية(15-17 ) سنة، وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية, واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وقد أشارت النتائج إلى أن هناك تأثيراً إيجابيا دالاً إحصائيا للبرنامج المقترح على تنمية المهارات 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 الاداء سواء في التدريب أو المنافسات.

**الطريقة والإجراءات**

**منهج الدراسة:**

استخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي القائم على فحص أثر المتغير المستقل (برنامج التصور العقلي) على المتغيرات التابعة (الأداء المهاري في كرة القدم والتوافق النفسي).

**مجتمع الدراسة وعينتها:**

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين في الضفة الغربية والمسجلين في الموسم الرياضي 2013/2014، حيث بلغ عدد الاندية 12 نادياً، أما عينة الدراسة فقد اقتصرت على نادي مخيم بلاطة والتي تكونت من (24) لاعباً، إذ تعتبر العينة الحالية عينة قصدية، وينسجم إختيارها مع خصائص حجوم العينات في البحوث التجريبية، والجدول (1) يبيّن توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة.

**جدول رقم (1): يوضح توزيع عينة اللاعبين حسب المتغيرات المستقلة**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات المستقلة** | | **العدد** | النسبة المئوية% |
| مركز اللاعب | دفاع | 11 | 45.8 |
| وسط | 9 | 37.5 |
| هجوم | 4 | 16.7 |
| سنوات الخبرة | أقل من 3 سنوات | 19 | 79.2 |
| من 3-5 سنوات | 5 | 20.8 |
| تصنيف اللاعب في الفريق | لاعب أساسي | 12 | 50 |
| لاعب احتياط | 12 | 50 |
| المجموع | | 24 | 100 |

**أدوات الدراسة:**

في ضوء إطلاع الباحث على الدراسات السابقة والجهود التي تناولت موضوعات الدراسة (الأداء المهاري في كرة القدم، والتصور العقلي، والتوافق النفسي) تم استخدام ثلاث أدوات في الدراسة الحالية، وهي على النحو التالي:

**أولاً: الإختبارات المهارية:**

اشتملت الإختبارات المهارية على خمسة اختبارات، إذ أجمع العديد من الباحثين أن هذه الإختبارات تغطي أهم الجوانب المهارية في لعبة كرة القدم (خريبط، 1989؛ مختار، 1993) وتفصيل ذلك على النحو التالي:

**)اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار رمية التماس لأبعد مسافة، اختبار دقة التمرير الأرضي القصير، اختبار السيطرة على الكرة، اختبار ضرب الكرة بالرأس الى الهدف).**

**صدق الإختبارات المهارية:**

تم عرض قائمة الإختبارات المهارية الخمسة وتعريف المحكمين بأهدافها وكيفية قياسها، وكان المحكمون من كليات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس أبو ديس وجامعة فلسطين التقنية (خضوري) وبلغ عددهم (7) محكمين، وفي ضوء ذلك تم تلقي بعض الملاحظات والاقتراحات المتعلقة بكيفية تطبيق الإختبارات المهارية الخمسة.

**ثبات الإختبارات المهارية:**

للتأكد من ثبات الإختبارات المهارية، قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الإختبار على عينة بلغ حجمها (10) لاعبين؛ خمسة منهم أساسيين وخمسة على مقاعد الاحتياط من ناشئي نادي بلاطة حيث تم استبعادهم من عينة الدراسة، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين خمسة أيام، وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين القياسين، وهذا بدوره يشير الى معامل الثبات، وبعد معالجة البيانات إحصائياً تبيّن أن جميع الإختبارات المهارية تتمتع بمعامل ثبات عالٍ.

**أ**ما صدق الإختبارات المهارية فقد تم استخراجها بطريقة حساب الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

**ثانياً: مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:**

استخدم الباحث مقياس مارتينز (Martenz, 1982)، ويحتوي أربعة أبعاد هي؛ التصور البصري والسمعي والإحساس الحركي والحالة الإنفعالية المصاحبة، وأضافت كل من فيالي ووالتر (Vealey & Walter, 1993) بعدين الى مقياس مارتينز هما التحكم الذي يتم تقييمه من خلال قياس تقدير من خمس نقاط تبدأ من عدم التحكم الى التحكم الكامل، والتصور الداخلي من خلال عبارة تسأل عن كل خبرة بحيث إذا كان رؤيتها من داخل الجسم أو من خارجه بالإجابة بنعم أو لا، وقد قام بتعريب وتقنين هذا المقياس شمعون وإسماعيل (1996). وتم استخدامه في العديد من البحوث (شمعون، 1999)، (الأطرش، 2008)، (2010)، (رحال، 2009).

**ثالثاً: مقياس التوافق النفسي:**

قام كل من حمادي وإياد وناموس (2008) ببناء مقياس التوافق النفسي في المجال الرياضي، واحتوى المقياس على (45) فقرة، وكانت خيارات الإستجابة تتبع تدريج ليكرت الثلاثي (كثيراً، أحيانا، نادراً).

**صدق مقياس التوافق النفسي:**

تم توزيع المقياس بصورته الأولية والمحتوية على (45) فقرة على بعض محاضري جامعة النجاح الوطنية وجامعة فلسطين التقنية (خضوري) في أقسام التربية الرياضية والبالغ عددهم (7) من ذوي الإختصاص وكان الهدف من ذلك ضمان فهم العينة لجميع الفقرات الواردة في الاستبانة والتعرف على الصدق الظاهري، وبعد تلقي الملاحظات والاقتراحات ومناقشة بعض الأمور المتعلقة بفقرات الاستبانة تم تنقيح وتصويب فقرات الاستبانة في ضوء ذلك.

**ثبات مقياس التوافق النفسي:**

للتأكد من ثبات مقياس التوافق النفسي، قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الإختبار على عينة بلغ حجمها (10) لاعبين وهم نفس الأفراد في عينة الإختبارات المهارية، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين خمسة أيام، وتم استخراج معامل إرتباط بيرسون بين القياسين، وهذا بدوره يشير الى معامل الثبات، وبعد معالجة البيانات إحصائياً تبيّن أن ثبات مقياس التوافق النفسي جيد ويفي بالغرض، إذ بلغ معامل الثبات (0.86). أما الصدق الذاتي لمقياس التوافق النفسي فقد تم استخراجه بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وقد بلغ في هذه الحالة (0.92)، وبذلك استقر المقياس على (45) فقرة.

**المعالجات الإحصائية:**

للإجابة عن تساؤلات الدراسة واختبار فرضياتها استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:-

* 1. معادلة لوش (Lawshe, 1975) لحساب صدق المحتوى.
  2. الجذر التربيعي لمعامل الثبات لإستخراج الصدق الذاتي.
  3. معامل إرتباط بيرسون لإستخراج معامل الثبات باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق.
  4. التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
  5. اختبار (Independent sample t-test) لفحص دلالة الفرق بين متوسطين حسابيين لعينتين مستقلتين.
  6. اختبار تحليل التباين المصاحب ANCOVA لضبط أثر المتغيرات الدخيلة في القياس القبلي.

###### عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

##### **أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:**

نصت هذه الفرضية على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) لدى المجموعتين في القياس القبلي في التصور العقلي والتوافق النفسي والمستوى المهاري تعزى لمتغير مركز اللاعب والخبرة ومشاركة اللاعب.

وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء لاعبي العينة على التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري بحسب المجموعات؛ التجريبية والضابطة، وبحسب مركز اللاعب، وبحسب تصنيف اللاعب في الفريق، وبحسب سنوات الخبرة، وذلك في القياسات القبلية، والجداول التالية توضح ذلك.

**جدول رقم (2): نتائج اختبار (T-Test) لفحص أثر المجموعة على القياسات القبلية لمتغيرات التصور العقلي، والتوافق النفسي، والأداء المهاري**

| **المتغيرات التابعة** | **المتغير المستقل** | **التكرارات** | **قيمة (t)** | **مستوى الدلالة** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| التصور العقلي | التجريبية | 12 | 0.638 | 0.530 |
| الضابطة | 12 |
| التوافق النفسي | التجريبية | 12 | -0.315 | 0.755 |
| الضابطة | 12 |
| الجري المتعرج بالكرة | التجريبية | 12 | -7.52\*\* | 0.000 |
| الضابطة | 12 |
| رمية التماس لأبعد مسافة | التجريبية | 12 | 3.31\*\* | 0.003 |
| الضابطة | 12 |
| دقة التمرير الأرضي القصير | التجريبية | 12 | 3.15\*\* | 0.005 |
| الضابطة | 12 |
| السيطرة على الكرة | التجريبية | 12 | 2.42\* | 0.024 |
| الضابطة | 12 |
| ضرب الكرة بالرأس الى الهدف | التجريبية | 12 | 2.56\* | 0.018 |
| الضابطة | 12 |

\*\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.01(.\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05(.

يتضح من نتائج الجدول السابق رقم (2) أن متغير نوع المجموعة لم يؤثر في متغير التصور العقلي على القياس القبلي، إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (54.75) وبإنحراف معياري قدره (4.16) أما المتوسط الحسابي في المجموعة الضابطة فقد بلغ (53.25) وبإنحراف معياري قدره (7.10)، وبلغت قيمة (ت المحسوبة = 0.638) وهي غير دالة إحصائياً عند (α=0.05(.

* **فحص أثر مركز اللاعب على القياسات القبلية:**

لفحص أثر مركز اللاعب (دفاع، ووسط، وهجوم) استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لفحص دلالة الفروق بين متوسطات اللاعبين في متغيرات التصور العقلي والتوافق النفسي، والأداء المهاري، والجدول (3) يوضح ما أسفرت عنه النتائج.

**جدول رقم (3): نتائج اختبار تحليل التَّباين الأحادي لاستجابات اللاعبين على القياسات القبلية لمتغيرات التصور العقلي، والتوافق النفسي، والأداء المهاري وفقاً لمتغير مركز اللاعب**

| **المتغيرات التابعة** | **مصدر التباين** | **مجموع المربعات** | **درجات الحرية** | **متوسط المربعات** | **قيمة F** | **مستوى الدلالة** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| التصور العقلي | بين المجموعات | 72.475 | 2 | 36.237 | 1.133 | 0.341 |
| خلال المجموعات | 671.525 | 21 | 31.977 |
| المجموع | 744.000 | 23 |
| التوافق النفسي | بين المجموعات | 33.596 | 2 | 16.798 | 0.198 | 0.822 |
| خلال المجموعات | 1781.737 | 21 | 84.845 |
| المجموع | 1815.333 | 23 |
| الجري المتعرج بالكرة | بين المجموعات | 10.048 | 2 | 5.024 | 1.206 | 0.319 |
| خلال المجموعات | 87.502 | 21 | 4.167 |
| المجموع | 97.550 | 23 |
| رمية التماس لأبعد مسافة | بين المجموعات | 4.805 | 2 | 2.402 | 0.801 | 0.462 |
| خلال المجموعات | 62.994 | 21 | 3.000 |
| المجموع | 67.799 | 23 |
| دقة التمرير الأرضي القصير | بين المجموعات | 0.966 | 2 | 0.483 | 0.468 | 0.632 |
| خلال المجموعات | 21.659 | 21 | 1.031 |
| المجموع | 22.625 | 23 |
| السيطرة على الكرة | بين المجموعات | 0.524 | 2 | 0.262 | 1.241 | 0.310 |
| خلال المجموعات | 4.434 | 21 | 0.211 |
| المجموع | 4.958 | 23 |
| ضرب الكرة بالرأس الى الهدف | بين المجموعات | 1.160 | 2 | 0.580 | 0.905 | 0.420 |
| خلال المجموعات | 13.465 | 21 | 0.641 |
| المجموع | 14.625 | 23 |

\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = 0.05).

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروقات في متوسطات اللاعبين في متغيرات التصور العقلي، والتوافق النفسي، والأداء المهاري بأبعاده الخمسة لم تكن ذات دلالة إحصائية عند (α = 0.05) تبعاً لمتغير مركز اللاعب.

* **فحص أثر خبرة اللاعب على القياسات القبلية:**

لفحص أثر خبرة اللاعب (أقل من 3 سنوات، ومن 3-5 سنوات) استخدم الباحث اختبار (t-test) لفحص دلالة الفروق بين متوسطات اللاعبين في متغيرات التصور العقلي والتوافق النفسي، والأداء المهاري، والجدول (4) يوضح ما أسفرت عنه النتائج.

**جدول رقم (4): نتائج اختبار (t-test) لفحص أثر خبرة اللاعب على القياسات القبلية لمتغيرات التصور العقلي، والتوافق النفسي، والأداء المهاري**

| **المتغيرات التابعة** | **المتغير المستقل** | **التكرارات** | **قيمة (t)** | **مستوى الدلالة** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| التصور العقلي | أقل من 3 سنوات | 19 | 0.522 | 0.607 |
| من 3-5 سنوات | 5 |
| التوافق النفسي | أقل من 3 سنوات | 19 | 0.776- | 0.446 |
| من 3-5 سنوات | 5 |
| الجري المتعرج بالكرة | أقل من 3 سنوات | 19 | 1.778- | 0.089 |
| من 3-5 سنوات | 5 |
| رمية التماس لأبعد مسافة | أقل من 3 سنوات | 19 | 0.142- | 0.891 |
| من 3-5 سنوات | 5 |
| دقة التمرير الأرضي القصير | أقل من 3 سنوات | 19 | 1.354 | 0.189 |
| من 3-5 سنوات | 5 |
| السيطرة على الكرة | أقل من 3 سنوات | 19 | 0.392- | 0.731 |
| من 3-5 سنوات | 5 |
| ضرب الكرة بالرأس الى الهدف | أقل من 3 سنوات | 19 | 0.455- | 0.679 |
| من 3-5 سنوات | 5 |

\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05(.

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أن الفروقات في متوسطات اللاعبين في متغيرات التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري بأبعاده الخمسة تكون ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) تبعاً لمتغير خبرة اللاعب.

ولعل السبب يعود إلى أن مجموعات الدراسة غير متكافئة في القياس القبلي في حين يرى الباحث أن متغيرات مركز اللعب والخبرة عند مستوى الدلالة (α=0.05( لم تؤثر في متغيرات التصور العقلي، والتوافق النفسي، والأداء المهاري، حيث يعزو الباحث ذلك التحسن في التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية الى فاعلية برنامج المهارات النفسية وما يحتويه من تدريبات لتنمية التصور العقلي من خلال تناول أبعاده (التصور البصري، التصور الانفعالي المصاحب للأداء، التحكم في التصور، التصور الحس حركي) بصورة متزنة ومتكاملة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (اتينزا وبالاجوير وجارسيا،1998)، (رشدي،1999)، (كوكريل،2001)، (عبد الحيم،2004)، (رضوان،2005)، (الحريري،2006)، (ابو عبدون وحتحوت،2006)، (عنبر،2000)، (إيمان،2002)، (عبد العاطي وآخرون،2002)، (شعبان،1998)، (كمال،2000)، (العمري،1998)، (عبد الرزاق،2000)، (العقاد وسعد،2000)، (سمية،1999)، ( الأطرش، 2009)، والتي أشارت الى فاعلية برنامج المهارات النفسية في تطوير مهارة التصور العقلي لدى الرياضيين.

وتعد تدريبات التصور العقلي أساساً هاماً في الإعداد النفسي فهي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم وترفع الروح المعنوية ، وتعمل على تنمية وتعميق الاحساس بالنجاح.(رشدى،1999)

وتشير دراسة (السراري،1998) الى ان التدريب بالمهارات النفسية يسهم في تطوير الاداء المهاري والخططي، وكما يخفض من مستويات القلق والتوتر المصاحب للمنافسات .

وتتفق النتائج مع ما أشار Nideffer,1981)) من ان تدريب المهارات النفسية يؤثر بصورة ايجابية على مستوى قدرة الاسترخاء، وخفض حدة التوتر، والقلق اكتساب مهارات التحكم في الجهاز العضلي والوصول الى درجة التوتر المثلي التي تساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب.

**ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:**

**نصت هذه الفرضية على:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين القياس البعدي في التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري للاعبي كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي.

وللإجابة على هذا الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء لاعبي العينة على متغيرات التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري بحسب المجموعتين؛ التجريبية والضابطة، وذلك على القياسات البعدية، والجدول (5) يوضح ذلك.

**جدول رقم (5)**: **المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين في التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري بحسب متغير نوع المجموعة في القياس البعدي**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات التابعة** | | **المجموعة التجريبية** | | **المجموعة الضابطة** | |
| **المتوسط** | **انحراف معياري** | **المتوسط** | **انحراف معياري** |
| التصور العقلي | | 71.16 | 2.01 | 67.25 | 3.93 |
| التوافق النفسي | | 130.08 | 4.56 | 120.25 | 6.06 |
| الأداء المهاري | الجري المتعرج بالكرة | 20.52 | 0.86 | 24.27 | 1.09 |
| رمية التماس لأبعد مسافة | 13.47 | 1.82 | 10.92 | 1.04 |
| دقة التمرير الأرضي القصير | 4.58 | 0.99 | 3.00 | 0.73 |
| السيطرة على الكرة | 55.08 | 45.95 | 22.00 | 4.04 |
| ضرب الكرة بالرأس الى الهدف | 3.16 | 0.71 | 2.16 | 0.72 |

يتضح من الجدول رقم (5) أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسطات اللاعبين بحسب متغير نوع المجموعة على القياسات البعدية. ولفحص دلالة هذه الفروق بين القياسات البعدية لمجموعتي الدراسة، ومن أجل تحديد (ضبط) أثر القياسات القبلية كوْن المجموعتين لم تكونا متكافئتين تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي المصاحب (ANCOVA) وكانت نتائج التحليل كما هي موضحة في الجدول (6)

**الجدول (12): نتائج اختبار تحليل التَّباين المصاحب (ANCOVA) لاستجابات اللاعبين للمجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء تحييد القياسات القبلية**

| **المتغيرات التابعة** | **مصدر التباين** | **مجموع المربعات** | **درجات الحرية** | **متوسط المربعات** | **قيمة F** | **مستوى الدلالة** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| التصور العقلي | المجموعة | 93.871 | 1 | 93.871 | \*\*9.191 | 0.006 |
| القياس القبلي | 0.022 | 1 | 0.022 | 0.002 | 0.964 |
| الخطأ | 214.478 | 21 | 10.213 |  |  |
| الكلي المعدل | 310.500 | 23 |  |
| التوافق النفسي | المجموعة | 590.942 | 1 | 590.942 | \*\*20.142 | 0.000 |
| القياس القبلي | 17.043 | 1 | 17.043 | 0.581 | 0.454 |
| الخطأ | 616.123 | 21 | 29.339 |  |  |
| الكلي المعدل | 1213.333 | 23 |  |
| الجري المتعرج بالكرة | المجموعة | 1.772 | 1 | 1.772 | \*\*9.206 | 0.006 |
| القياس القبلي | 17.331 | 1 | 17.331 | 90.035 | 0.000 |
| الخطأ | 4.042 | 21 | 0.192 |  |  |
| الكلي المعدل | 105.899 | 23 |  |
| رمية التماس لأبعد مسافة | المجموعة | 1.731 | 1 | 1.731 | \*6.617 | 0.018 |
| القياس القبلي | 43.123 | 1 | 43.123 | \*\*164.872 | 0.000 |
| الخطأ | 5.493 | 21 | 0.262 |  |  |
| الكلي المعدل | 87.656 | 23 |  |
| دقة التمرير الأرضي القصير | المجموعة | 3.092 | 1 | 3.092 | \*6.451 | 0.019 |
| القياس القبلي | 6.852 | 1 | 6.852 | \*\*14.297 | 0.001 |
| الخطأ | 10.065 | 21 | 0.479 |  |  |
| الكلي المعدل | 31.958 | 23 |  |
| السيطرة على الكرة | المجموعة | 3.585 | 1 | 3.585 | 0.393 | 0.537 |
| القياس القبلي | 23219.556 | 1 | 23219.556 | \*\*2548.126 | 0.000 |
| الخطأ | 191.360 | 21 | 9.112 |  |  |
| الكلي المعدل | 29977.958 | 23 |  |
| ضرب الكرة بالرأس نحو الهدف | المجموعة | 0.867 | 1 | 0.867 | 3.706 | 0.068 |
| القياس القبلي | 6.422 | 1 | 6.422 | \*\*27.462 | 0.000 |
| الخطأ | 4.911 | 21 | 0.234 |  |  |
| الكلي المعدل | 17.333 | 23 |  |

\*\*دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.01(. \*دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05(.

بحسب النتائج الواردة في الجدول (6)، يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α = 0.01) بين متوسطات التصور العقلي في المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي. إذ بلغت قيمة (ف المحسوبة = 9.191)، وكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (71.16) وبانحراف معياري قدره (2.01). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (67.25) وبإنحراف معياري قدره (3.93).

كما ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α = 0.01) بين متوسطات التوافق النفسي في المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي، إذ بلغت قيمة (ف المحسوبة = 20.142)، وكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (130.08) وبانحراف معياري قدره (4.56)، أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (120.25) وبإنحراف معياري قدره (6.06).

ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α = 0.01) بين متوسطات الجري المتعرج بالكرة في المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي، إذ بلغت قيمة (ف المحسوبة = 9.206). وكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (20.52) وبانحراف معياري قدره (0.86). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (24.27) وبإنحراف معياري قدره (1.09).

وكان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α = 0.05) بين متوسطات رمية التماس لأبعد مسافة في المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي إذ بلغت قيمة (ف المحسوبة = 6.617). وكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (13.47) وبانحراف معياري قدره (1.82). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (10.92) وبإنحراف معياري قدره (1.04).

كما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α = 0.05) بين متوسطات دقة التمرير القصير في المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي، إذ بلغت قيمة (ف المحسوبة = 6.451)، وكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (4.58) وبانحراف معياري قدره (0.99). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (3.00) وبإنحراف معياري قدره (0.73).

ولم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α = 0.05) بين متوسطات السيطرة على الكرة في المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة، وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي، إذ بلغت قيمة (ف المحسوبة = .3930). وكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (55.08) وبانحراف معياري قدره (45.95). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (22.00) وبإنحراف معياري قدره (4.04).

ولم يكن هناك كذلك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α = 0.05) بين متوسطات ضرب الكرة بالرأس نحو الهدف في المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة، وذلك بعد عزل أثر الأداء على القياس القبلي. إذ بلغت قيمة (ف المحسوبة = 3.607)، وكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (3.16) وبانحراف معياري قدره (0.71). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي (2.16) وبإنحراف معياري قدره (0.72).

ويرجع الباحث ذلك الى فاعلية البرنامج المقترح للمهارات النفسية والذي يركز على تدريبات تنمية التصور العقلي بأبعاده (البصري – السمعي – الحس حركي – الانفعالي – التحكم في التصور)، ومحاولة الارتقاء بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من(السيد،2006)، (الحريري،2006)، (أبو عبدون وحتحوت،2006)، (فريد،2006)، (الحسن،2004)، (زغلول،2002)، (شعبان،1998)، (نجا،1997)، (أحمد،2002)، (ذيب،2007)، (Roure,et al;2000)، والتي أشارت الى ان أساليب الإعداد النفسي كالاسترخاء تعمل على تحسين عملية التصور العقلي.

##### **ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:**

**نصت هذه الفرضية على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α=0.05( بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة؟"**

وللإجابة على هذا الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين على متغيرات التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول رقم (7) يوضح النتائج الخاصة بذلك.

**جدول رقم (7): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين في التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري بحسب متغير نوع المجموعة في القياسين القبلي والبعدي**

| **المتغيرات التابعة** | | **القياسات القبلية** | | | | **القياسات البعدية** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المجموعة التجريبية** | | **المجموعة الضابطة** | | **المجموعة التجريبية** | | **المجموعة الضابطة** | |
| **المتوسط** | **انحراف معياري** | **المتوسط** | **انحراف معياري** | **المتوسط** | **انحراف معياري** | **المتوسط** | **انحراف معياري** |
| التصور العقلي | | 54.75 | 4.16 | 53.25 | 7.1 | 71.16 | 2.01 | 67.25 | 3.93 |
| التوافق النفسي | | 114.25 | 7.65 | 115.42 | 10.28 | 130.08 | 4.56 | 120.25 | 6.06 |
| الأداء المهاري | الجري المتعرج بالكرة | 21.51 | 0.89 | 24.94 | 1.29 | 20.52 | 0.86 | 24.27 | 1.09 |
| رمية التماس لأبعد مسافة | 12.27 | 1.78 | 10.32 | 0.96 | 13.47 | 1.82 | 10.92 | 1.04 |
| دقة التمرير الأرضي القصير | 3.67 | 0.89 | 2.58 | 0.79 | 4.58 | 0.99 | 3.00 | 0.73 |
| السيطرة على الكرة | 51 | 45.24 | 19.17 | 3.73 | 55.08 | 45.95 | 22.00 | 4.04 |
| ضرب الكرة بالرأس الى الهدف | 2.25 | 0.67 | 1.75 | 0.75 | 3.16 | 0.71 | 2.16 | 0.72 |

يتضح من الجدول رقم (7) أن هناك فروقاً ظاهرية بين استجابات اللاعبين في القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، ولفحص دلالة هذه الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في المجموعتين عند متغيرات الدراسة؛ التصور العقلي، والتوافق النفسي، والأداء المهاري، تم استخدام اختبارات للعينات المترابطة (Dependent Sample t-test)، والجدول (16) يوضح النتائج.

**جدول رقم (8): نتائج اختبار ت للعينات (Dependent Sample t-test) المترابطة للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري**

| **المتغيرات التابعة** | **المجموعة** | **القياس** | **قيمة ت** | **مستوى الدلالة** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **التصور العقلي** | **التجريبية** | **القبلي** | **11.246\*\*** | **0.000** |
| **البعدي** |
| **الضابطة** | **القبلي** | **5.945\*\*** | **0.000** |
| **البعدي** |
| **التوافق النفسي** | **التجريبية** | **القبلي** | **6.819\*\*** | **0.000** |
| **البعدي** |
| **الضابطة** | **القبلي** | **1.496** | **0.163** |
| **البعدي** |
| **الجري بالكرة في خط متعرج** | **التجريبية** | **القبلي** | **6.355\*\*** | **0.000** |
| **البعدي** |
| **الضابطة** | **القبلي** | **5.538-\*\*** | **0.000** |
| **البعدي** |
| **رمية التماس لأبعد مسافة** | **التجريبية** | **القبلي** | **6.266\*\*** | **0.000** |
| **البعدي** |
| **الضابطة** | **القبلي** | **8.842\*\*** | **0.000** |
| **البعدي** |
| **دقة التمرير القصير الأرضي** | **التجريبية** | **القبلي** | **3.527\*\*** | **0.005** |
| **البعدي** |
| **الضابطة** | **القبلي** | **2.803\*** | **0.017** |
| **البعدي** |
| **السيطرة على الكرة** | **التجريبية** | **القبلي** | **5.152\*\*** | **0.000** |
| **البعدي** |
| **الضابطة** | **القبلي** | **3.081\*** | **0.01** |
| **البعدي** |
| **ضرب الكرة بالرأس نحو الهدف** | **التجريبية** | **القبلي** | **4.690\*\*** | **0.001** |
| **البعدي** |
| **الضابطة** | **القبلي** | **2.803\*** | **0.017** |
| **البعدي** |

\*\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.01(. \* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05(.

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروقات بين القياسات القبلية والبعدية في المجموعة التجريبية كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α=0.01( ولصالح القياسات البعدية عند جميع متغيرات الدراسة. كما يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروقات بين القياسات القبلية والبعدية لدى المجموعة الضابطة كان بعضها ذا دلالة إحصائية عند مستوى (α=0.01( ولصالح القياسات البعدية عند متغيرات التصور العقلي، والجري المتعرج بالكرة، ورمية التماس لأبعد مسافة. كما كان بعض الفروقات ذا دلالة عند مستوى (α=0.05( عند متغيرات دقة التمرير الأرضي، والسيطرة على الكرة، وضرب الكرة بالرأس نحو الهدف ولصالح القياسات البعدية. أما الفروقات عند متغير التوافق النفسي لم تكن ذات دلالة إحصائية.

كما اتفق كل من (راتب وآخرون،2006)، (راتب،2004)، (شمعون وإسماعيل،2002)، (شمعون،2001)، (باهي وجاد ،1999)، ( Hardy et al;1996)، أن أفضل طريقة فعالة لممارسة إيقاف الأفكار السلبية هو جمعها مع التصور العقلي. وذلك من خلال استحضار فكرة سلبية أو نمط تفكيري معين يمر به اللاعب ويرغب في التخلص منه، من خلال استخدامه للكلمات الترميزية ككلمة "قف" ثم استبدال الأفكار السلبية بالأفكار الايجابية والتي تعمل على خفض مستوى القلق المعرفي والتوتر وبناء الثقة بالنفس.

##### **ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:**

**نصت هذه الفرضية على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α=0.05( بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة".**

وللإجابة على هذا الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين على متغيرات التصور العقلي والتوافق النفسي والأداء المهاري في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول رقم (9) يوضح النتائج الخاصة بذلك.

ويرى الباحث ان تدريبات التصور العقلي تؤدي الى انخفاض حالة القلق لدى اللاعب خلال المنافسة. وذلك من خلال إيقاف الأفكار السلبية التي تناسب اللاعب قبيل الاشتراك في المنافسة بالأفكار الايجابية واستخدام بعض الكلمات التشجيعية التي تعمل على بناء الثقة بالنفس وخفض مستوى القلق .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (أبو عبدون وحتحوت،2006)، (فريد،2006)، (مهدي،2002)، (زغلول،2002)، (خليل ،2002)، (علي،1999)، (ذيب،2007)، (Cox,1996)،(Garaza,1997)، والتي أشارت الى فاعلية برنامج المهارات النفسية على خفض حدة التوتر والقلق وتحسين الثقة بالنفس.

ويوضح هذا أن البرنامج التقليدي يركز بشكل أساسي على تنمية الجانب البدني، حيث قام البرنامج التقليدي بتنمية المتغيرات البدنية دون غيرها من المتغيرات المرتبطة بإدراك الزمن، وإدراك المسافة والتصور البصري الممكن, حيث أنها لم تتأثر بالبرنامج التقليدي بالقدر الكافي لعدم وجود دلالة إحصائية في هذه المتغيرات بين المتغيرات بين القياسين القبلي- والبعدي مما يؤكد عدم الإهتمام بالجانب العقلي، رغم ما ينادي به العلماء من ضرورة توافر متطلبات خاصة للوصول إلى المستويات العالية، منها سمات الشخصية والمهارة الحركية (280:8). وعملية إسترجاع المعلومات يساعد على فهم أداء الحركة وتسلسلها، ورسم نموج متكامل للحركة, مما يوضح مدى أهمية التركيز على تعلم الرياضيين أسلوب القدرة على الإسترخاء لكي تساعده في تصور المهارة الحركية حيث أشار العديد من العلماء (راتب 1995, شمعون 1996, علاوي 1997, ) إلى إمكانية تحقيق أداء مهاري متميز، إذا اتجهنا إلى استخدام بعض المهارات كالتصور العقلي والتخيل الداخلي والخارجي وتدريب السلوك البصري .

**- الاستنتاجات:**

1- في القياس القبلي، لم يؤثر متغير نوع المجموعة على التصور العقلي على القياس القبلي والتوافق النفسي، أي أن استجابات أفراد العينة لم تختلف باختلاف المجموعتين الضابطة والتجريبية.أي أن

2- في القياس القبلي، كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الجري المتعرج بالكرة، ورمية التماس لأبعد مسافة، ودقة التمرير الأرضي القصير ولصالح المجموعة التجريبية وذلك عند مستوى الدلالة (α = 0.01(.

3- في القياس القبلي، كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السيطرة على الكرة وفي ضرب الكرة بالرأس نحو الهدف ولصالح المجموعة التجريبية، وذلك عند مستوى الدلالة (α = 0.05(.

4- في القياس القبلي، كانت الفروقات في متوسطات اللاعبين في متغيرات التصور العقلي، والتوافق النفسي، والأداء المهاري بأبعاده الخمسة لم تكن ذات دلالة إحصائية عند (α = 0.05) تبعاً لمتغير مركز اللاعب ومتغير خبرة اللاعب.

**- التوصيات:**

في حدود نتائج البحث وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي:

1- التركيز على تعليم اللاعبين كيفية الاستفادة من استخدام البرامج النفسية في الفترة السابقة لبداية المباراة وذلك من خلال الأساليب المتعددة في هذا المجال حتى يمكن تحقيق أفضل نتائج.

2- التأكد على التدريب على المهارات النفسية وبصفة خاصة التصور العقلي لما له من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الاداء سواء في التدريب أو المنافسات.

3- أهمية العمل على استخدام القياسات النفسية خلال الموسم الرياضي حتى يمكن التعرف على مواطن القوة والضعف واحتياجات اللاعبين لتحقيق الأمثل من الفاعلية في التدريب والمنافسات.

**المصادر والمراجع**

أبو الطيب، حسن. (2013). **الشعور العقلي وعلاقته بالإدراك الحس حركي لدى سباحي المنتخب الأردني**. دراسات العلوم التربوية، المجلد 40، ملحق3.

- الأطرش، محمود.(2009). ***تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم***، **مجلة جامعة النجاح الأبحاث (العلوم الإنسانية)**. مجلد 22(5)2009، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس .

-الأطرش, محمود؛ إبراهيم, هاشم. ( 2008) .**أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية النواحي النفسية والخططية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية**. رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية, الجامعة الأردنية, عمان, الأردن.

- الحوري , عكلة سليمان . (2008) . **مبادئ علم نفس التدريب الرياضي والموصل**. دار ابن الأثير للطباعة والنشر , ط1 .

- حام عبد السلام زهران. (1994). **الصحة النفسية والعلاج النفسي،**  ط2، عالم الكتب، القاهرة.

- حماد، مفتى إبراهيم، (1998). **تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم**، مركز الكتاب لنشر، القاهرة.

- خليل, نينة, ( 2014). **دور النشاط الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي لصف الصم والبكم**. رسالة ماجستير غير منشورة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية, جامعة قاصدي مرباح- ورقلة, الجزائر.

- راتب، أسامة، (1991). **السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإنجاز الرقمي، نظريات وتطبيقات**، العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، بالإسكندرية.

- راتب، أسامة كامل، (1995). **علم نفس الرياضة**، دار الفكر العربي، القاهرة.

- راتب، أسامة كامل، (2004م) . **تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي**، دار الفكر العربي، (ط2)، القاهرة، مصر.

- راتب، أسامة كامل، (2004). **النشاط البدني والاسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة**، دار الفكر العربي، (ط1)، القاهرة ، مصر.

- رحال , بلال.( 2009). ***مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة ( الأشبال والناشئين, وعلاقته بالإنجاز***. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الإنسانية** , مجلد 24 (1).

- شمعون، محمد العربي، (1996). **التدريب العقلي في المجال الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة.

- شمعون، محمد العربي والجمال، عبد النبي، (1996) **. التدريب العقلي في التنس**. دار الفكر العربي، (ط1)، القاهرة، مصر.

-

- صبرة, محمد علي, (2005). **الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق**. دار المعرفة, مصر.

- عبد الحليم، عبد الباسط محمد، (2004). ***تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم***، **مجلة علوم وفنون الرياضة*،*** المجلد (21)كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان، القاهرة . علاوي، محمد حسن، (1994).**علم النفس الرياضي**، دار المعارف القاهرة .

- علاوي، محمد حسن، (1998). **موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين.** مركز الكتاب للنشر، (ط1)، القاهرة، مصر.

**ثانياً: المراجع الأجنبية**

* Anderson, A.T. (1993). The Effect of an Instructional Self–talk Program on Learning. **Dissertation Abstract International**.(54), (1) , 82.
* Anshel, M.H.; Freedson, P.; Hamill, J.; Haywood, K.; Harvat, M.; & Plowman, S. A. (1991). **Dictionary of the Sport and Exercise Science**. Champaign, IL: Human Kinetics. 9.
* Atienza, Balaguer, Garicia, : video Modeling and lmaging Training on perfor mance of 9-12 year old Children , perceptual and Motor skill , Journal of sport psychology , Vol . , 29. , oct ., 1998.
* Babanic, Loouzissis. (1992). **Self-Reported Attentional Style & Performance**. College of Health & Human, Georgia State University .U.S.A. .
* Baker, F.; & Kayser, C. (1994) . Effect of Self-Help Mental Ttraining