

## أثر الإعداد الذهني على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية

جامعة الأنبار /العراق

أ.د. عبدالواحد حميد الكبيسي

أ.م.د. وعد عبدالرحيم الفرحان

التعريف بالبحث

### 1- مشكلة البحث

التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علماً وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة والعمل على نموها ، أن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة ، حيث أن العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد أساساً على الترابط البدني والعقلي والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة ومن خلال خبرة الباحثان في التدريس لاحظا اغلب الألعاب التي تمارس في كلية التربية يغلب عليها الطابع المهاري فقط (أي الإعداد التدريبي الجسدي)، دون أن يتدرب الطلبة على الإعداد الذهني وقد لا توجد مفردة ضمن مفردات التربية الرياضية تهتم بالإعداد الذهني، لذا ارتأى الباحثان لدراسة الإعداد الذهني كوسيلة مصاحبة للتعلم المهاري لكرة القدم ودراسة تأثير ذلك وهل ستعطي نتائج أفضل في أداء المهارات وتحقيق الأهداف المرسومة في الارتقاء بالعملية التعليمية للأفضل.

### 2- أهمية البحث

اعتدنا منذ الصغر على مقولة العقل السليم في الجسم السليم ، والجسم السليم هو المعافى الذي تضحج الصحة في تقاطيعه و قسامته وأعضائه، نضارة في الوجه، إشراقاً في العينين، وقوة في العضلات، وخفة في الحركة، وسرعة في الانجاز، وحين يكون الجسم سليماً .. لا يعاني من الضعف أو المرض أو العاهة، فان قواه النفسية و البدنية والعقلية تكون سليمة، وكما نعلم فان الجسد كل متكامل وهذا ما يؤيده مقولة سيدنا محمد(صلى الله عليه وسلم): **لَتَرَى الْمُؤْمِنِينَ فِي تَرَاخُمِهِمْ وَتَوَادُّهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ كَمَثَلِ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى عَضْوًا تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ جَسَدِهِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَى** { البخاري/5552} ، وكل جانب فيه يستمد بعضاً من قوته من الجوانب الأخرى ، فالجسد القوي المتناسك المتين يرشح صاحبه أن يكون ذا عقل قوي، وذا ارادة قوية اذا بذل جهداً جهيداً في تنمية قدراته العقلية والروحية، مثلما يبذل جهداً في بناء وتقوية و تطوير قدراته البدنية .

لذا قد نرى رياضياً ذا بناء جسماني ممتاز، ينهار ازاء ايسر مشكلة تصيبه، وقد لا تحتاج سوى تفكير بسيط يضعف لا يقوى على مقاومتها، وقد نرى شخصاً أقل منه قوة جسدية، لكنه أكثر منه قوة عقلية، فترى الثاني يتحمل المشكلة ويسعى إلى حلها، أي القوة العضلية تبقى ناقصة إذا لم تستكمل بقوى عقلية تزيدها قوة على قوة، اي ضرورة جمع القوتين العقلية و الجسدية ليكون الإنسان قوياً حقاً في أي لعبة من ألعاب القوى كما في لعبة كرة القدم .

كرة القدم هي اللعبة الشعبية الأولى في العالم اجمع وهي من الرياضات المتميزة بالصعوبة والتدقيق والإثارة ونقيض التفوق فيها الاستناد للعلوم الطبية والنفسية.

وأساس الفوز فيها وتحقيق البطولات والانتصارات هو الإعداد المتكامل والتدريب بما فيه المهاري والبدني و النفسي والذهني للاعب كرة القدم.

التدريب هو عملية تهدف إلى رسم مخطط للأحداث التي يمكن أن تواجه اللاعب في المباريات التنافسية مشمولاً بقدر وافر من الحلول التي تمكنه من استغلال الكرة استغلالاً أمثل والوصول إلى غايته وهي الفوز و الغلبة الفنية .

كما يعد التدريب في مجال كرة القدم عملية تربوية مخططة مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية خلال الارتفاع السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية .

أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخططياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل وبالقدر الذي يحقق الأهداف العامة والخاصة .. فالعامية هي ديمومة اللياقة البدنية وتنمية المهارات والخاصة هي تحقيق النصر في المنافسات فضلاً عن الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة لبدنية لإعطاء نتائج أفضل (عبدالفتاح، 1995:ص343).

إن المتطلبات الذهنية هامة جداً للاعب أثناء المباراة ، وتزداد قيمتها وتظهر بوضوح كلما اشتد التنافس وبصورة خاصة في اللحظات الحرجة من المباراة ، والإعداد الذهني هنا واجب هام من واجبات المدرب التعليمية ، ويخطئ كثيراً المدرب الذي يعتقد عدم أهمية هذا الإعداد ولا يدرك نتيجة تغاضيه عن هذا الإعداد إلا عندما يشاهد سوء

تصرف لاعبيه أثناء المباراة والإعداد الذهني يعني كل الطرق والوسائل التي يضعها المدرب ليجعل كل لاعب خلاقا ذا مبادأة ، يعرف متي وكيف يستخدم مهارته الأساسية ويستغل خبراته الخطئية في الوقت المناسب ، والأعداد الذهني والتعليم النظري يمثل جزءا هاما دائما من التدريب الحديث ، ويستحق دائما من المدرب أن يعطيه العناية الكافية حتى لا يخذله لاعبه أثناء المباريات 0

ومن وجهة نظر الباحثان أن لاعب كرة القدم الذي لديه خبرة جيدة وكافية هو الذي يمكن أن يفيد فريقه خلال الأوقات الحرجة من المباراة وأن الخبرة لا بد من وجودها في فريق كرة القدم حتى لا يخذل اللاعبون مدربينهم خلال المباراة(المختار، 1982:ص277) 0

تأتي أهمية البحث مما كونه يهتم بموضوع يركز عليه التدريب الحديث الذب يركز على أن المستوى الرياضي للاعب كرة القدم يتوقف إلى عنصرين مهمين هما:

1. كفاءة اللاعب البدنية والمهارية والخطئية والفكرية.

2. استعداد اللاعب ودرجة الدافعية ومستوى الإرادة لديه.

وقد أطلق علماء التدريب على كل الجهود التي توجه مباشرة لتنمية كفاءة اللاعب وقدراته اسم العملية التعليمية والتي توجه أساسا للتأثير على استعداد اللاعب وقابليته لأداء الجهد اسم العملية التربوية ويجب أن ننظر للعمليات التعليمية والتربوية كوحدة واحدة متكاملة لآتفصالان عن بعضهما مع استغلال العلاقة المتبادلة بينهما استغلالا جيدا عند التخطيط في كرة القدم .

ويلعب الإعداد الذهني دورا هاما في القدرة على التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين أثناء المباراة والتدريب وتزداد أهمية الإعداد الذهني كلما أشدت التنافس بين الفريقين وخاصة في اللحظات الحرجة أثناء سير المباراة كون حمل التدريب هو الثقل البدني والعصبي الواقع علي كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثبرات الحركية المقصودة وهناك نوعين من الحمل هما الحمل الخارجي و يعد قوة المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد ، والحمل الخارجي و يعد درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي(عبدالصير، 1992:ص24).

لذا على أي مدرب أن ينمي القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب أثناء المباراة وكذلك يجب على المدرب أن يكسب لاعبيه المعارف والمعلومات النظرية والتطبيقية مثل قواعد وقوانين اللعب والنواحي الصحية والخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية والخطئية الخاصة بكرة القدم .

### 3- أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى استقصاء أثر الإعداد الذهني على أداء فريق كرة القدم في كلية التربية الرياضية في بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

### 4- فرضيات البحث

لأسلوب الإعداد الذهني اثر ايجابي على:-

1. تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

2. فوز فريق المجموعة التجريبية على الضابطة في المباراة النهائية التي تقام بعد نهاية التجربة.

### 5- مجالات البحث

1. المجال البشري: عينة من طلبة المرحلة الرابع في كلية التربية - المرحلة الرابعة/جامعة الأنبار للعام الدراسي 2009-2010.

2. المجال الزماني: من 2010/1/4 إلى 2010/1/14

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

### 6- تحديد المصطلحات

وردت عدة تعاريف لأعداد الذهني فقد عرفه كل من:

1- ((شمعون وجمال، 1996) بأنه: العملية التي تؤدي إلى تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات

المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة ' وزيادة

القدرة على إعادة التكرار التثبيت والتحكم في الأداء المثالي والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى

المرتبطة ، وهناك نوعان من الإعداد الذهني هما:

1-الإعداد الذهني المباشر : ويشتمل على التطور الذهني والانتباه.

٢- الإعداد الذهني الغير المباشر : ويشتمل على القراءة لوصف مهاره معينة مشاهدة الأفلام والاستماع لوصف المهارة ومشاهدة النماذج الحية وكتابة التعليمات والدمج بين الوسائل السمعية والمرئية (شمعون وجمال، 1996:ص16).

2- (الوسيمي، 1999) بأنه : نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حاله من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية ، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت الحكم في الأداء ، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والاعدادت للمنافسات (الوسيمي، 1999:ص1).

#### 7- الخلفية النظرية و بعض الدراسات السابقة

إن الإعداد الذهني هو الجزء الأساس في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات كونه يتضمن تصور الحركة وتسلسلها والمواقف والأهداف وجميع إبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة وعليه من الضروري إن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعه وتحليل أداء المنافس ، حيث أن الانجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات الذهنية وإصدار القرارات ، ولكي يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته الذهنية ، ولهذا فإن الإعداد الذهني يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي ، حيث يمكن استخدامه في مجال الحركة بشكل عام وخصوصا في مراحل اكتساب المهارات اللازمة لكرة القدم، كذلك يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ وإتاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية، إذ إن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في العضلة المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها ، وان الأداء البدني يتضمن درجات في الارتباط بالنشاط الذهني أن تأثير الإعداد الذهني يرجع إلى قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدرتها على التذكر ، وإعادة تنظيم الصور ، لذلك فإن الإعداد الذهني قد يؤدي إلى نفس التغيرات في الجهاز العصبي المركزي مثل تلك الناتجة من الأداء البدني. ويهدف الإعداد الذهني إلى الأداء المثالي بواسطة تنمية المهارات العقلية المرتبطة وتطويرها ، إضافة إلى تطوير القدرة على استعادة الشفاء عند الإصابات الرياضية وتطوير الشخصية وتنميته (شمعون، 1996:ص31).

الإعداد الذهني بأنه عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والمكان والزمن، إي كل ما يختص بالحركة دون الأداء الفعلي لها. لقد أصبح من الأهمية بمكان للمدرب أن يساعد الأفراد على تنمية أسلوب تفكيرهم ومهاراتهم العقلية كما هو الحال لتنمية مهاراتهم البدنية، وان فن المزوجة بينهما يضمن الوصول بالطالب إلى درجات متقدمة في مستوى التعلم. لذلك يمكننا القول بان العملية التعليمية تعتمد على الترابط بين التدريب الذهني والبدني معاً، ولا بد من التركيز على التدريب الذهني للمتعلم وخاصة إنشاء تعليم وتطوير المهارات الجديدة والمهارات المركبة والمعقدة.

الإعداد الذهني يساهم في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم وزيادة القدرة على التنبؤ ويساهم في الاستعداد للمواقف في المستقبل. وان من أهدافه زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء، والاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية التدريب ونظامه وتطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من الفترات التدريبية. كذلك يمكن أن ندرج من ضمن التقسيمات أعلاه التمرين الكلي الذي يعبر عنه بعدم تقسيم أو تجزئة المهارة أثناء التدريب عليها، والتمرين الجزئي الذي يستعمل لتسهيل العملية التدريبية وذلك من خلال الإجراءات التي تعتمد على تجزئة المهارة عند التدريب عليها.

كما يمكن ان نشير إلى وجود تقنيات أخرى في أساليب تنظيم التمرين تدخل ضمن أشكال أو أساليب تنظيمية في طرائق تدريس المهارات أو الحركات الرياضية، وأشكال جديدة أخرى مثل التعليم التقني أو العصف الذهني ، والتعلم الذاتي وغيرها من الأساليب الحديثة في مجال التعلم.

الإعداد الذهني ظاهرة مهمة من مظاهر تعلم المهارات الحركية فهو عبارة عن تصور الأداء بدون أن يظهر على الفرد فعل ظاهري ملموس فهو "نشاط ذهني يقترن بنشاط حركي". وأن العملية التعليمية للمهارات الحركية تعتمد على الترابط بين الإعداد الذهني والتمرين البدني في آن واحد لذا لابد من الاهتمام بهذين الجانبين لزيادة عملية السيطرة على مستوى الشد العضلي والتركيز وتطوير المستوى المهاري وثبات الأداء. وعلى الرغم من أهمية الإعداد الذهني إلا انه لا يعوض عن التمرين البدني وإنما يسيران في خط شروع واحد وعليه.

1. الإعداد الذهني جيد إذا ارتبط بالتمرين البدني ولكنه ليس بأحسن من التمرين البدني.
2. الإعداد الذهني يفقد أهميته إذا استمر لأكثر من (5) دقائق وأحسن مدة له هي بين (2-5) دقائق.
3. الإعداد الذهني يكون أفضل في المراحل الأولى من التعلم خصوصاً في المهارات المعقدة أكثر منها في المهارات البسيطة.

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

- الإعداد الذهني الداخلي ويتم عن طريق تصور الفرد للأداء ذهنياً.
- الإعداد الذهني الخارجي ويتم عن طريق مراقبة الفرد لمهارة يقوم بأدائها شخص آخر، وهذه المراقبة تتطلب مشاركة بعض الحواس كالنظر والسمع مع التصور الداخلي المرتبط بالتفكير بالأداء (روبرت، 1999).

### 8- خطوات الإعداد الذهني

لغرض التوصل إلى اكتساب مهارة الإعداد الذهني يتبع الآتي :

**أولاً: تعلم الاسترخاء:** يتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإغفال الحواس ويحدث الاسترخاء والتوتر في درجات من التواصل ومع التدريب يمكن التعرف على أي نقطة في هذا التواصل وتصحيح أي نقطة خاطئة توقف حدوث ذلك و الاسترخاء نوعين هما :

- أ. **الاسترخاء العضلي:** يتدرب الطالب على الاسترخاء وذلك بالتركيز على مجموعة عضلية ويحاول شدها ثم إرخاءها ثم يعود إلى مجموعة عضلية أخرى وهذا النوع من الاسترخاء هو الأفضل استخداماً في مراحل التعلم حيث تتضمن أساليب ذات أنواع متعددة ولكنها تتفق في الهدف وتختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة .
  - ب. **الاسترخاء الذهني:** أن الاسترخاء الذهني يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ثم يساهم في حفظ التوتر الذهني حيث أن مجرد التركيز على الاسترخاء يعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى (خيون، 2002:ص228)
- ثانياً: التصور الذهني :** بعد التدريب على الاسترخاء العضلي والذهني يأتي التصور العقلي (الذهني) أو المراجعة العقلية ، وهي محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صور جديدة يحدث جيد (راتب، 1995:ص257).

### شروط الإعداد الذهني

- 1- الخبرة السابقة 2- الذكاء 3- مستوى اللياقة البدنية 4- انتظام التدريب 5- جو التدريب 6- الأداء الصحيح 7-
- أسلوب الأداء 8- المهارة المطلوبة 9- الإحساس الحركي

### 9- بعض الدراسات السابقة

1. دراسة (الخياط، 1999): أجريت الدراسة في الأردن وهدفت إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني، والتدريب البدني مع المشاهدة الفيديوية، والتدريب البدني مع المشاهدة الفيديوية والتصور العقلي على الأداء الفني ودقة وسرعة الإنجاز لمهارة الإرسال في التنس الأرضي، تكونت عينة الدراسة من (45) طالبا جامعيا قسموا إلى ثلاثة مجاميع بالتساوي، المجموعة الضابطة طبق عليها المنهج التقليدي المتبع في دروس تعليم وتطوير الأداء بالتنس في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، أما المجموعة التجريبية الأولى فقد مارست المنهج التقليدي مضافا إليه مشاهدة الأفلام الفيديوية، وطبقت المجموعة التجريبية الثانية المنهج التقليدي مضافا إليه المشاهدة الفيديوية مع التصور العقلي، استخدم الباحث اختبار هويت لقياس دقة وسرعة إنجاز مهارة الإرسال بالإضافة إلى اختبار تقييم الأداء الفني، أشارت أهم نتائج الدراسة بأن المجموعة التجريبية الثانية قد حققت تطورا واضحا في دقة إنجاز الإرسال والأداء المهاري، تلتها المجموعة التجريبية الأولى ثم الضابطة، أما سرعة الإنجاز لمهارة الإرسال فقد تطورت لدى المجموعة الضابطة بشكل أفضل من المجموعتين التجريبيتين. وقد خرج الباحث بتوصيات أهمها ضرورة استخدام برامج التدريب العقلي ووضعها في برامج تعليمية، إذ تساهم تلك البرامج بشكل إيجابي في تعلم وإتقان الأداء المهاري للإرسال في التنس بالإضافة إلى تطوير دقة الإنجاز (الخياط، 1999).

2. دراسة (جعفر، 2002): أجريت الدراسة في العراق (القادسية) وهدفت إلى دراسة علاقة بعض القدرات العقلية بمستوى أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة استخدام الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته وطبيعته المشككة ، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة واخذ عينة بلغ عددهم ( 30 ) لاعبا وتم الإشارة إلى كيفية تحديد القدرات العقلية واختياراتها وهي ( حدة الانتباه وتوزيع الانتباه وتركيز الانتباه والإدراك بمسافة الوثب والإدراك بمسافة رمي الكرة ورد الفعل الحركي ) وقد تضمن أيضاً الاختبارات المهارية وهي كل من مهارتي الإرسال والضرب الساحق وتوصل الباحث غالى بعض الاستنتاجات الآتية :

1. وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين بعض القدرات العقلية ومستوى أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق .
2. ظهر أن كلا من ( حدة الانتباه ، تركيز الانتباه ، الإدراك بمسافة الوثب ، رد الفعل الحركي ) ترتبط بنفس المقدار على مستوى أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق .

3. ظهر أن الإدراك بمسافة الوثب هو القدرة العقلية الأكثر قدرة على تفسير مهارة الضرب الساحق (جعفر، 2002:ص ب-ت).

3. دراسة صحي، 2009: أجريت الدراسة في العراق وهدفت استقصاء تأثير تمارين التدريب الذهني في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة كرة الطائرة من وضع الجلوس، تم اختيار (15) لاعب من المنتخب العراقي لكرة الطائرة من الجلوس، واستخدم الباحث المنهج التجريبي (مجموعة تجريبية واحدة) لملائمة طبيعة المشكلة، وقد توصل الباحث إلى عدة استنتاجات منها أن العينة حققت تطوراً إيجابياً في اختبار الانتباه (حدة الانتباه، تركيز الانتباه، توزيع الانتباه، تحويل الانتباه، ثبات الانتباه)، وفي تطور قابليات العينة في استيعاب أفضل للتدريب الذهني والمهاري، وأوصى الباحث بعدة توصيات منها التأكيد على استخدام تمارين التدريب الذهني (صحي، 2009:ص 33-51).

#### 10- إجراءات البحث

1. **منهج البحث:** إن طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم ، لذا استعان الباحثان بالمنهج الشبه التجريبي (المجموعتين المتكافئتين ) لملائمة طبيعة البحث وأهدافه ، حيث درست المجموعة الضابطة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم من خلال المنهج الاعتيادي الذي يدرس في الكلية، و المجموعة التجريبية : تتعلم هذه المجموعة المهارات نفسها من خلال نفس المنهاج ولكن يصاحبه منهج لإعداد الذهني.

**عينة البحث:** اشتملت عينة البحث على (40) طالب من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد جامعة الأنبار، و تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بعد استبعاد الطلاب الراسبين ولاعبي الأندية ، وبطريقة عشوائية تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة تحتوي على (20) طالب

2. **تكافؤ العينة:** حرص الباحثان بإيجاد تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة باستعمال اختبار التائي للعينات المستقلة في الاختبارات القبلية المهارية والإعداد الذهني ، وغاية التكافؤ هو تقليل الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث من حيث (طول، وزن، العمر).

#### جدول (1)

القيمة التائية	الضابطة (20) طالب		التجريبية (20) طالب		المجموعة
	المتباين	الوسط الحسابي	المتباين	الوسط الحسابي	
الجدولية					المتغيرات
عند 2.02	0.794	27.46	30.88	67.25	الوزن
مستوى 0.05	1.522	21.21	2.89	163.05	الطول
	1.541	1.23		21.95	العمر

من ملاحظة جدول (1) نلاحظ ان القيم المحسوبة كلها اقل من القيمة الجدولية (2.02) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية 38 وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات (طول، وزن، العمر)

3. **اختبار الإعداد الذهني القبلي:** استعان الباحثان اختبار رينر مارتنيز 1993، والذي أعد صورته العربية أسامة كامل راتب ( ٢٠٠٠ )، وقد عرضت استمارة الإعداد الذهني على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية الرياضية وطرق التدريس والعلوم التربوية والنفسية في جامعة الأنبار ، فكانت جميع آرائهم متفقة على أن المقياس يتلاءم مع عينة البحث.

4. **التجربة الاستطلاعية:** أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من (20) طالب من غير عينة البحث من جامعة بغداد ( ١٠ طلاب اختيرت بالطريقة العشوائية ،وقد قام الباحث خلالها بإعطاء، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية : التعرف على مدى صلاحية الاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني ،استخراج معامل الصدق والثبات، وصلاحية الاختبار.

5. **محاضرات الإعداد الذهني:** استعان الباحثان بنموذج لوحدة تعليمية لمنهج التدريب الذهني (العكيلي، 2005) والمتكون:

**الهدف:** توضيح أهمية التدريب الذهني ،تعلم الاسترخاء ، تصور مهارة استلام الكرة من مستوى عالي ،شرح تفصيلي عن أهمية التدريب الذهني في تعلم المهارات الحركية ومعنى الاسترخاء حيث يطلب من الطلاب:-

- الجلوس الطويل والذراعين بجانب الجسم ، راحة اليد للأعلى والرجلين متقاربتين.
  - البدء بتعلم عملية التنفس ( الشهيق ) عميق من البطن وبارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن وان يأخذ الشهيق من الأنف وإخراج (الزفير) من الفم.
  - التأكيد على التنفس بإيعاز من قبل المدرب للوصول إلى أليه ثابتة للتنفس مع توجيه انتباه الطلبة إلى نقطة محددة داخل القاعة تكون أمامهم والاستمرار بعملية التنفس.
  - البدء بتعلم الاسترخاء ثم خذ شهيقا عميقا متبوعا بزفير طويل بطيء.
  - ضاعف التنفس من خلال الأفكار (استرخ ) ودع جسمك في حالة استرخاء.
  - كرر ذلك عدة مرات متتابعة ثم أرح العينين.
  - يطلب من الطلاب إغماض العينين.
  - الآن حاول إن تتصور مهارة استلام الكرة بالقدمين بمستوى عالي.
  - تصور وضع القدمين وبفتحة مناسبة بينهما..
  - التركيز على إن تكون الكفين بشكل قمع وراحة اليد مواجهة إلى الكرة..
  - يطلب من الطلاب تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى.
  - فتح العينين ثم النهوض.
6. اختبار بعض مهارات الأساسية في كرة القدم: استعان الباحثان في اختبار الهيتي، 2007، بعد عرضه على

مجموعة من الخبراء اقرروا صلاحية للتجربة وبنسبة اتفاق 90% والمتكون:

الاختبار الأول: ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على حائط.

الهدف من الاختبار: دقة التصويب نحو الهدف

الأدوات اللازمة: 3 كرات قدم، ساعة توقيت.

الإجراءات:

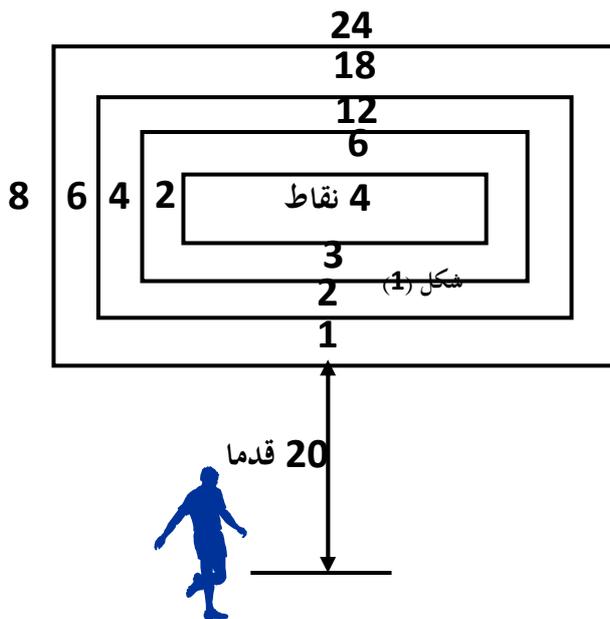
ترسم أربعة أهداف مستطيلة الشكل على حائط أملس عمودي على الأرض أبعادها كالاتي:

المستطيل الأول  $6 \times 2$  أقدام. المستطيل الثاني  $4 \times 12$  قدم.

المستطيل الثالث  $6 \times 18$  قدم. المستطيل الرابع  $8 \times 24$  قدم.

1. يؤخذ عرض المستطيل من فوق سطح الأرض مباشرة.

2. يرسم خط على الأرض مواز للحائط وعلى بعد 20 قدما منه شكل ( 1 ).



3. يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء، وعندما يعطى إشارة البدء يقوم بضرب الكرة بإحدى القدمين نحو الحائط، محاولاً إصابة الهدف الصغير (2 × 6 قدم)، أكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر للاختبار وهو (30 ثانية).

#### تعليمات الاختبار:

1. يسمح بضرب الكرة بأي طريقة بأية قدم من القدمين.
2. لا يقوم اللاعب بضرب الكرة نحو الهدف إلا بعد رجوعها إلى خط البدء.
3. في الكرات المرتدة العالية، يسمح للاعب بإيقاف الكرة واتخاذ الوضع الذي يناسبه لضربها مرة أخرى نحو الهدف.
4. عندما تخرج الكرة بعيداً عن منطقة الاختبار، يكون للاعب الحق في استخدام إحدى الكرات الاحتياطية بسرعة.
5. يعطى كل لاعب محاولتان متتاليتان.

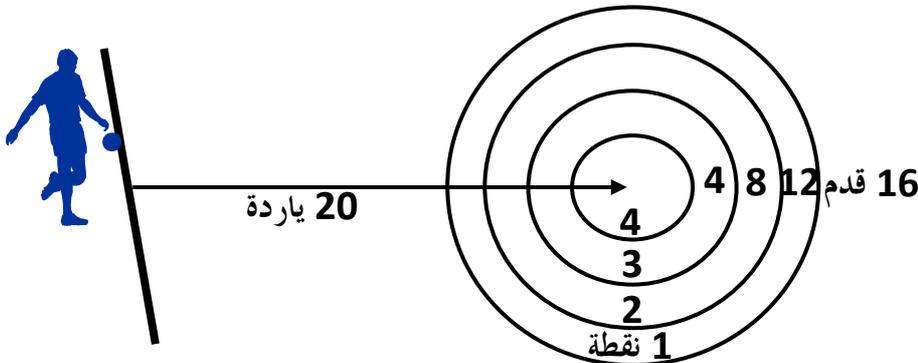
#### حساب الدرجات:

1. تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالآتي:
    - أ. 4 نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الأول.
    - ب. 3 نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الثاني.
    - ج. 2 نقطتان إذا لمست الكرة المستطيل الثالث.
    - د. 1 نقطة إذا لمست الكرة المستطيل الرابع.
    - هـ. 0 صفر إذا خرجت الكرة بعيداً عن المستطيل الرابع (بكثير).
  2. إذا وقعت الكرة على إحدى الخطوط المشتركة بين مستطيلين تحتسب الدرجة الأكبر.
  3. درجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولتين معاً.
- الاختبار الثاني: تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض شكل (2)
- الهدف من الاختبار: دقة المناولة.
- الأدوات اللازمة: (10) كرات قدم.

#### الإجراءات:

1. ترسم أربعة دوائر متداخلة متحدة المركز، طول قطر كل منها ما يأتي:
 

قطر الدائرة الأولى 4 أقدام.	قطر الدائرة الثانية 8 أقدام.
قطر الدائرة الثالثة: 12 قدم.	قطر الدائرة الرابعة: 16 قدم.
2. يحدد خط للبدء على بعد 20 ياردة من مركز الدوائر وبطول 16 قدم.
3. يحدد مكان الاختبار في ملعب لكرة القدم شكل (2).
4. يقف اللاعب خلف خط البدء ثم يقوم بضرب الكرات العشر على التوالي في الهواء، محاولاً إسقاطها في الدائرة الأولى (الصغيرة).
5. الهواء، محاولاً إسقاطها في الدائرة الأولى (الصغيرة).



شكل (2)

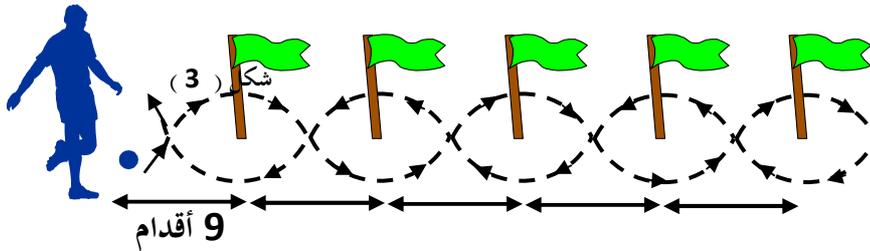
6. تتضمن المحاولة الواحدة ضرب (10) كرات متتالية بأية قدم من القدمين.  
7. يعطى كل لاعب محاولتان متتاليتان.

#### حساب الدرجات:

1. تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشر كالآتي:
    - 4 درجات إذا سقطت في الدائرة الأولى (أصغر الدوائر).
    - 3 درجات إذا سقطت في الدائرة الثانية.
    - 2 درجتان إذا سقطت في الدائرة الثالثة.
    - 1 درجة واحدة إذا سقطت في الدائرة الرابعة.
    - صفر إذا سقطت خارج الدائرة الرابعة.
  - 2- عندما تلمس الكرة أي خط مشترك بين دائرتين تحسب لها الدرجة الأكبر.
  - 3- درجة اللاعب هي مجموع النقاط الكلية التي يحصل عليها في محاولتين معا.
- الاختبار الثالث: الجري المتعرج بالكرة.  
الهدف من الاختبار: الجري السريع بالكرة (قياس الرشاقة مع الكرة).  
الأدوات اللازمة: كرة قدم قانونية، ساعة توقيت، 5 شواخص.

#### الإجراءات:

1. تخطط منطقة الاختبار كما هو مبين بالشكل ( 3 ).



2. يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطى إشارة البدء يقوم بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص وفقا للشكل الموضح بالرسم.
3. يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين.
4. يحتسب الزمن لأقرب 10/1 من الثانية.

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

الاختبار الرابع: التحكم بالكرة في الهواء

الهدف من الاختبار: الإحساس بالكرة والسيطرة عليها.

الأدوات اللازمة: كرة قدم، ساعة توقيت.

#### الإجراءات:

1. يقوم اللاعب برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض، والتحكم بها في الهواء باستخدام القدمين أو الفخذين أو الرأس أو بأي جزء قانوني من أجزاء الجسم والاحتفاظ بها لأطول وقت ممكن بعيدة عن الأرض، (شكل رقم 3).
2. يحتسب الزمن عندما يبدأ اللاعب في رفع الكرة في الهواء وينتهي عندما تلمس الكرة الأرض.
3. يعطى اللاعب ثلاث محاولات متتالية.
4. درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه في المحاولات الثلاث.  
(الهيتي، 2007:ص28-35).

## نتائج البحث

## جدول (2)

المجموعة الاختبار	التجريبية (20) طالب		الضابطة (20) طالب		القيمة التائية	
	الوسط الحسابي	التباين	الوسط الحسابي	التباين	المحسوبة	الجدولية
الإعداد الذهني	48.76	12.32	34.54	6.67	14.59	2.02 عند
1- دقة التصويب	5.61	0.624	3.71	3.24	4.323	مستوى 0.05
2- دقة المناولة	4.98	1.21	3.55	1.98	3.581	
3- قياس الرشاقة	32.9	8.128	26.76	9.98	6.452	
4- الإحساس بالكرة	11.22	1.12	8.32	3.22	6.225	

من الجدول (2) نلاحظ تفوق المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار الإعداد الذهني واختبارات الأربعة لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم ، حيث كانت القيم المحسوبة كلها أكثر من الجدولية البالغة (2.02) عند مستوى (0.05) وعند درجة حرية 38.

وقد يعود سبب التفوق ويعود السبب إلى فاعلية المنهج المعد لإعداد الذهني الذي أعطى لأفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل المهارات من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفنية للمهارة وكذلك ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي والعمل على أعادتها أو أدائها ذهنياً والوقوف على التفاصيل الأداء محاولة تلو الأخرى والاستمرار بتكرارها ذهنياً ، وجاءت النتائج متفقة مع الدراسة الخلفية والدراسات السابقة.

## المصادر

- 1- جعفر، موفق صينخ ، 2002، علاقة بعض القدرات العقلية بمستوى أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية ،العراق.
- 2- خيون ، يعرب، 2002، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق .
- 3- الخياط ، عمر محمد عبدالرزاق ، 1999، تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية .
- 4- راتب ، أسامة كامل، 1995، علم نفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 5- روبرت نادفر . (ترجمة) محمد رضا وآخرون 1990، دليل الرياضيين للتدريب الذهني، الموصل، دار الحكمة للطباعة، جامعة الموصل،
- 6- شمعون ، محمد العربي ، وجمال عبد النبي ، 1996، التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- 7- صخي، حسين سبهان، 2009، تأثير تمارين التدريب الذهني في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة كرة الطائرة من وضع الجلوس، في مجلة الرياضة المعاصرة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، المجلد 8، العدد 11.
- 8- عبدالفتاح، ممدوح، 1995، سيكولوجية التربية البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9- عبد البصير، عادل، 1992، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية التطبيق ، المكتبة المتحدة ، بورفؤاد
- 10- العكيلي، محمود موسى، 2005، تأثير التدريب الذهني في العلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الرابع، المجلد الرابع.
- 11- المختار، حنفي محمود، 1982م، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 12- الهيتي، موفق اسعد محمود، 2007، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، دار دجلة ، عمان .
- 13- الوسيمي، عزة شوقي، 1999، تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصابة لدى لاجئي كرة القدم، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية / جامعة الإمارات العربية ، العين.