

ونظرا لغياب إستراتيجية أو سياسة واضحة غير مبنية على التكوين الفعال الذي يأخذ في عين الاعتبار المحتوى و نوعية التدريب إضافة إلى الأهداف البيداغوجية لا يمكننا الوصول إلى أعلى المستويات لذا من الضروري السعي إلى الرفع من مستوى الإعداد عن طريق العمل التدريبي الذي يخضع لمتطلبات كرة القدم الحديثة والمبادئ الأساسية للتدريب إضافة إلى التخطيط السليم والعقلاني مبني على أطر بيداغوجية سليمة تأخذ في عين الاعتبار التناوب المنطقي لحمولات التدريب للرفع من مستوى لاعبي كرة القدم.

وفي الأخير يجب التذكير بأن الإتجاهات الحديثة في تدريب الأصناف الصغرى بصفة عامة وفي الأواسط بصفة خاصة كرة القدم، والذي يظهر في مختلف الأندية الكبيرة في العالم ناتج عن طريق فهم وتحليل ودراسة لعملية التدريب بطريقة عقلانية، إضافة الإعداد العلمي للبرامج التدريبية والتي ترتبط ارتباطا وثيق بمجموعة من الأهداف المستقبلية المتمثلة في الوصول إلى المستويات العليا مع تحديد الهدف الأساسي الذي يسلط الضوء على العلاقة البيداغوجية المثالية في تكوين الفئات الصغرى.

المراجع

- 1- أسامة كامل راتب: النشاط البدني والإسترخاء، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2004
- 2- أمر الله البساطي: الإعداد البدني-الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة للنشر لإسكندرية، 2001
- 3- بريق محمد جابر: المنظومة الكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف، القاهرة 2005.
- 4- حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعب كرة القدم، الفتح للطباعة النشر، الإسكندرية، 2008
- 5- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، طبعة ثانية، دار الفكر العربي، 2001.
- 6- موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، الأردن 2009 .
- 7- ANCIAN.J.P : Football, préparation physique programmée, Ed. AMPHORA, Paris, 2004.
- 8- CAZORLA.G « Expertise des exigences physiques et physiologiques du football de haut niveau » Laboratoire Evaluation Sport et Santé, Bordeaux 2006.
- 9- COMETTI .G : Football et musculation, Ed. ACTIO, Paris, 1993.
- 10 - COMETTI .G et D : Aspects nouveaux de la préparation physique en football, Ed .UFR STAPS de Dijon, Bourgogne ,2005.
- 11 - COMETTI .G : La préparation physique en football, Ed .Chiron, Paris, 2005.
- 12- DELLAL.A: De l'entraînement à la performance en football» Ed, DEBOECK, Paris ,2008
- 13- LEGEADR. E : Force entraînement et musculation de la théorie à la pratique, Ed. AMPHORA, Paris, 2005.
- 14- PRADET.M : La Préparation physique, Ed. INSEP, Paris, 1996.
- 15- WEINECK.J : Manuel de l'entraînement, Ed. VIGOT, Paris, 2003

انظر برنامج تعليمي مقترح بالصريقة الكلية

-الجزئية مدعم بالتصور الذهني في تحسين الأداء الفردي لدى لاعبي كرة القدم 12 - 13 سنة

الباحث: **بن رايح خير الدين**

- أستاذ محاضر - ب -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المركز الجامعي بتيسميلت

ملخص البحث:

هدف البحث إلى الكشف عن اثر برنامج تدريبي مقترح بالطريقة الكلية -الجزئية مدعم بالتصور الذهني في تحسين الأداء المهاري والخططي الفردي، وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم 12-13 سنة، وتم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة والبالغ عددهم (22) لاعب من المجتمع الأصلي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث 73% من المجتمع الأصلي، وتم استخدام اختبار (ت) كوسيلة إحصائية للتوصل إلى نتائج البحث، وتم استنتاج أن البرنامج المقترح بالطريقة العامة والتحليلية مدعم بالتدريب الذهني تأثير مباشر في تحسين الأداء المهاري الخططي الهجومي الفردي.

مقدمة الدراسة:

إن كرة القدم إحدى أهم الرياضات التي حظيت باهتمام كبير جعل المختصين والمعنيين يسعون دائماً إلى تطويرها في محاولة الوصول إلى تحقيق أقصى مستوى رياضي بتطوير أدائهم باستمرار، من خلال رفع مستويات اللاعبين من جميع النواحي التي تتطلبها وبما ينسجم والدور البارز التي تتميز به هذه الرياضة من خلال إعدادهم إعداداً شاملاً بدنياً ومهارياً ونفسياً وعقلياً على أسس ومبادئ عمادها البحث العلمي.

يقصد بعملية التعلم كل ما يكتسبه المتعلم من معارف ومعلومات وأفكار وعادات عن المهارات الحركية أو غير الحركية سواء تمت عملية التعلم بطريقة مقصودة أو غير مقصودة. ولقد ظهرت طرق وأساليب متعددة لعملية التعلم واختلفت هذه الطرق باختلاف سن المتعلم وقدراته وجنسه والإمكانيات المتاحة المساعدة في عملية التعلم وكذلك درجة الحرارة ووقت التعليم.^(67:13)

وهناك عدة طرق للتعلم وهي (الكلية، الجزئية، المختلطة) واختلاف الدراسات والبحوث والآراء حول أفضل وأسرع طريقة لتعليم المبتدئين السباحة الحرة، فهناك من يفضل الطريقة الكلية وهناك من يقول الطريقة الجزئية وآخرون يفضلون الطريقة المختلطة، وتعتمد هذه كما ذكرنا سابقاً على سن المتعلم وقدراته وجنسه الخ.

يلعب الإعداد الذهني دوراً هاماً في الأداء الخططي والمهاري، وعلى لاعب كرة القدم أن يطوروا قدراتهم ومستوياتهم العقلية التي سوف تساعدهم على سرعة وحسن التفكير والتصرف الخططي في مواقف اللعب المختلفة مع صحة إحساس اللاعبين بتلك المواقف أثناء المباراة، وإن الذكاء يعد جزءاً من القدرات العقلية للاعبين ويعد شرطاً هاماً للنجاح في معظم الأنشطة الرياضية، ويعد الحل الحركي من العناصر المعقدة التي تجمع الصفة الفكرية والقابلية البدنية وفن الأداء الحركي لذلك يعد الحل الحركي نتيجة للحل الفكري المنتج ويرتبط بأفضل ما يمكن من القابلية البدنية والنفسية.

ويشير (احمد خاطر) إلى "أن مواقف التعلم تحتاج إلى حاسي اللمس والبصر وبعض الإحساسات الداخلية كالإحساس بالتوازن والاتجاه والإحساس بالزمن أكثر من أي حاسة أخرى" (31:3).
من هنا جاءت أهمية البحث من خلال محاولة علمية لمعرفة تأثير استخدام أسلوب التمرين الكلي والجزئي مدعم بالتصور الذهني في تعليم المهارات والخطط الفردية لدى لاعبي كرة القدم 12-13 سنة.

- مشكلة البحث:

أصبحت الحاجة إلى الارتقاء بمستوى تعليم الأداء الخططي في نوادينا عموماً ضرورة ملحة لأهمية هذا العامل في نمو وتطوير مستوى اللاعبين وعلى وجه الخصوص لاعبي 12-13 سنة لكون هذه المرحلة ذات أهمية باعتبارها مرحلة انتقالية لها خصوصية في مراحل النمو لدى اللاعب، واعتبارها إحدى المراحل الأولى والأساسية لبدء تطوير الجانب الخططي والعقلي لما يشمله من عدة جوانب مهمة كالذكاء، التفكير... الخ (19:452).
فضلاً عن وجود الفروق الفردية وعدم مراعاتها في الأسلوب التقليدي عند تعليم هذه المهارات، لهذا يتطلب إيجاد الكثير من الأساليب الحديثة في التعليم والتدريب، والتي عن طريقها تستطيع النادي الوصول باللاعبين إلى أفضل مستوى ممكن في تطوير الأداء الخططي من خلال إعطائهم فرصة لاتخاذ القرارات أثناء تنفيذ المهمات الحركية والمهارية، من هنا تتجلى مشكلة البحث في اختيار الطريقة أو الأسلوب المناسب الذي يحقق الهدف بأقل وقت وأقل جهد من الأمور الأساسية التي توجب على المدربين استخدامها لتعليم أفضل ما يتناسب ونوع المهارة أو الخطة والفعالية ومحيط أداؤها، فاستخدام الطريقة الكلية والجزئية من أحد أهم الطرق الأساسية في تعليم المهارات والخطط من خلال الاعتماد على قواعد وأسس التعلم الحركي في تنويع الأساليب وأثرهما على تعلم المهارات في كرة القدم التي تحتاج إلى تناسق وترابط بين أعضاء متعددة من الجسم من خلال التوافق العضلي العصبي للتوصل إلى تحقيق هدف العملية التعليمية.

وتؤكد الدراسات والبحوث على أهمية أسلوب التعلم الكلي والجزئي في عملية التعلم، وللتخلص من الروتين اتجه الباحث إلى استخدام أسلوب جديد ملائم لنوع المهارة وهو أسلوب التعلم الكلي - الجزئي مدعماً بالباحث إياه بالتصور العقلي وذلك من خلال الاقتصادية بالجهد والوقت المبذول وكذلك الكلفة، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة للوقوف على فعالية هذا الأسلوب المدعم بالتصور الذهني على تعلم الأداء الخططي الفردي ومنه يكون التساؤل العام.

هل للبرنامج التدريبي المقترح بالطريقة الكلية - الجزئية المدعم بالتصور الذهني أثر في تحسين الأداء المهاري والخططي الفردي للاعبين كرة القدم 12-13 سنة؟

التساؤلات الفرعية:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الخططي الفردي والتصور العقلي بين القياس القبلي والبعدي للعينات الضابطة؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الخططي الفردي والتصور العقلي بين القياس القبلي والبعدي للعينات التجريبية؟
3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الخططي الهجومي الفردي والتصور العقلي بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي؟

أهداف البحث:

- 1- معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأسلوب الكلي - الجزئي في تحسين الأداء الخططي الفردي.

2- معرفة دور التصور العقلي في تحسين الأداء الخططي.

3-

فرضيات البحث:

الفرضية الرئيسية:

للبرنامج التدريبي المقترح بالطريقة الكلية والجزئية مدعم بالتصور الذهني أثر في تحسين الأداء المهاري الدفاعي للاعبي كرة القدم 12-13 سنة.

الفرضيات الفرعية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الخططي الفردي والتصور العقلي بين القياس القبلي والبعدي للعيننة الضابطة.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الخططي الفردي والتصور العقلي بين القياس القبلي والبعدي للعيننة التجريبية.
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الخططي الهجومي الفردي والتصور العقلي بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي.

- مصطلحات البحث:

المهارة الكلية الجزئية: وفيها تؤدي المهارة الحركية ككل ثم تختار الأجزاء الصعبة من المهارة الحركية ويتم التدريب عليها وتكرارها وبعد إتقانها يقوم المتعلم بأداء الحركة ككل مرة أخرى والتدريب عليها باستمرار.

التصور الذهني: جميع أنواع الخبرات شبه حسية، والإدراكية التي تشع في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية. وهو تكرار استرجاع الخبرات الناجحة عقليا لمهارة سبق تعلمها وأدائها عقليا دون الأداء الفعلي بهدف ترقية أداء هذه المهارة.

- الأداء الخططي الفردي: هو وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية والعناصر الخططية الفردية بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

- الدراسات المشابهة:

1- "دراسة قاسم لزلم" (1997): بعنوان اثر بعض طرائق التعلم في اكتساب تطوير مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة، وهدفت الدراسة إلى معرفة أثر كل من التدريب العشوائي والمتجمع المتدرج في تعليم المهارات الأساسية في التنس تطور مستوى الأداء للمهارات والتهديف بكرة القدم ومعرفة تأثير التعلم العشوائي والمجتمع المتدرج في المهارات الحركية كمهارات مغلقة مفتوحة، وتضمنت عينة البحث 93 طالبا "من المرحلة الأولى وزعوا عشوائيا" في تجربتين الأولى 48 طالبا "من لم يمارسوا لعبة التنس سابقا" الثانية 45 طالبا "من لهم خبرة في مهارة كرة القدم وقد قسمت العينة إلى ثلاث مجاميع واحدة طبقت التدريب المتدرج الثانية التدريب المجتميع والثالثة التدريب العشوائي وقد توصلت الدراسة إلى أن التدريب العشوائي ذو تأثير كبير في تطوير المهارات المغلقة المفتوحة في التنس. (4:9)

2- "دراسة عقيل ملان مهدي" (2005): بعنوان أثر استخدام أسلوبي التعلم الكلي والجزئي على تعليم السباحة الحرة والظهر هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام أسلوبي التعلم الكلي والجزئي في تسهيل عملية السباحة الحرة والظهر والكشف عن أفضل أسلوب من خلال استخدام التمرين الكلي والجزئي واستخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث على عينة مكونة من 40 طالب من المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة

بغداد وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية بعد أن تم استبعاد الطلبة الذين يجيدون السباحة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين التجريبية والضابطة المجموعة التجريبية طبق عليها البرنامج باستخدام التمرين الكلي المجموعة الضابطة تم استخدام البرنامج باستخدام التمرين الجزئي ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هو ظهور تأثير معنوي لكلا الأسلوبين الكلي والجزئي على تعلم سباحة الحرة والظهر وأن أفضل أسلوب لتعلم سباحة الحرة والظهر هو الأسلوب الكلي من خلال إعتماة على أسلوب التكرار بشكل كامل وغير مجزأ مما أدى إلى تسهيل عملية التعلم.^(5:8)

3- دراسة "مسعد رشاد العيوشي" (2004): بعنوان تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعب كرة الطائرة تحت 17 سنة، وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى الضرب الساحق، وقد استخدم البحث التجريبي، واشتملت العينة على 20 لاعب كرة طائرة تحت 17 سنة، ومن أدوات جمع البيانات التي استخدمها الباحث اختبار دقة الضرب الساحق، اختبار المهارات النفسية **محمد حسن علاوي**، ومقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وبطاقة مستوى التوتر العضلي، وكان من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هو وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الضرب الساحق والقدرة على التصور العقلي الجانب العقلي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.^(4:14)

4- دراسة "بوخران رضوان" (2008): بعنوان التحضير الذهني للمهام الحركية فاعلية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين، قسّم هذه الدراسة إلى ثلاثة محاور، المحور الأول يهتم بتشخيص واقع التدريب على مستوى فرق النخبة، بتوزيع استبيان على 18 مدرب بالثانوية الرياضية الجزائر، أما المحور الثاني فهو عبارة عن دراسة ارتباطيه بين مهارة التصور الذهني والمهارات الحركية، باستخدام مقياس التصور العقلي "لمارتز" على 100 رياضي من الثانوية الرياضية الجزائر، في حين احتوى المحور الثالث على تطبيق برنامج تدريبي باستعمال التصور الذهني لمعرفة العلاقة التي تربط التصور الذهني بعملية التعلم الحركي، عن طريق تصميم برنامج لتدريب التصور الذهني لتعلم مهارة حركية مغلقة في كرة السلة. من بين النتائج التي توصل إليها الباحث أن البرنامج المقترح للتصور العقلي ذو فاعلية في تعلم المهارة الحركية قيد البحث، كما خلص الباحث إلى أن هناك علاقة ارتباطيه إيجابية بين القدرة على التصور الذهني والتعلم الحركي.^(4:4)

منهجية البحث:

منهج البحث: اتبعت هذه الدراسة المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة هذه الدراسة.

متغيرات البحث:

المتغير المستقل: المتغير المستقل في هذه الدراسة هو "البرنامج التعليمي المقترح بالطريقة الكلية -الجزئية المدعم بالتصور الذهني".

المتغير التابع: المتغير التابع في هذه الدراسة هو "الأداء الخططي الفردي".

3- مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي الأصغر 12-13 سنة لفرق التابعة للرابطة الوطنية ما بين الرابطات الجهة الغربية والبالغ عددها 16 فريق للموسم الرياضي 2014/2015.

3-1 عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي يتم اختيارها منه بطريقة معينة قصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي. وقد شملت 24 لاعبا من فئة 12 إلى 13 سنة موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 11 لاعبا من فريق اتحاد تسمسيت.
- العينة الضابطة: والتي تضم 11 لاعب من فريق اتحاد تسمسيت.

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، حيث طبق البرنامج باستعمال الأسلوب الكلي-جزئي المدعم بالتصور العقلي على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي.

وصف عينة البحث:

يوضح الجدول (1) وصف بعض المتغيرات (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي) لعينة البحث.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياس المتغيرات
1.14	12.58	السنوات	العمر الزمني
1.28	2.06	السنوات	العمر التدريبي
4.36	145.12	السنتمتر	الطول
3.4	36.92	كغ	الوزن

أدوات جمع البيانات:

1- البرنامج التدريبي المقترح بالمرحلة الكلية - الجزئية المدعم بالتصور العقلي: بعد الاطلاع على المصادر التعليمية والتدريبية والنفسية والدراسات السابقة والبحوث ذات العلاقة والرجوع إلى آراء المختصين في مجال التدريب والتعليم الحركي والتدريب العقلي، تم وضع البرامج التعليمية وفق الأساليب التعليمية المقترحة والمحددة لتنمية القدرات الخططية الفردية في كرة القدم. وقد تضمن كل نموذج على القسم الإعدادي (الإحماء، التمارين البدنية)، والقسم الرئيسي (الجزء التعليمي والجزء التطبيقي) وحسب خاصية كل أسلوب الكلي- الجزئي مدعمة بالتصور العقلي، وأخيراً الجزء الختامي، وقد احتوى كل برنامج على (16) وحدة تعليمية، وزمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة.

2- بملاحظة الملاحظة للأداء الممارسي الخاص بالفرد: واشتملت على بيانات خاصة بالأداء الخططي الفردي بالكرة وبدون كرة، كما استعان الباحث بكاميرا فيديو من أجل مساعدتنا في التحليل والملاحظة بدقة.

3- مقياس التصور العقلي: هذا المقياس لرينر مارتز (1993) وأعد صورته العربية محمد شمعون وماجدة إسماعيل ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف، الممارسة بمفردك، لممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل، الأداء في المسابقة.

➤ العبارات 4 الأولى تقيس وفقا لميزان تقدير من (5) المحور البصري، المحور السمعي، المحور الحس حركي، محور الحالة الانفعالية.

➤ العبارة 5 خاصة بالتحكم في التصور الداخلي، ويتم التقويم وفقا لميزان تقدير من 5 أبعاد.

➤ العبارة 6 خاصة بمنظور التصور العقلي الداخلي.

جدول رقم (2): يبين تكافؤ عيني البحث في بعض المتغيرات (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي).

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة ت
-----------	-------------	--------------------	------------------	--------

	ع	س	ع	س		
العمر الزمني	0.12	0.92	12.63	1.29	12.35	السنوات
العمر التدريبي	0.76	1.13	2.13	1.52	2.31	السنوات
الطول	0.26	2.99	146.13	2.72	145.52	السنتمتر
الوزن	1.49	1.55	37.21	2.14	36.84	كـلـغ

* - الفرق معنوي عند درجة حرية (20) واحتمال خطأ 0.05 قيمة ت الجدولية=1.68
يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر والطول والوزن والعمر التدريبي) وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث بتلك المتغيرات.

جدول رقم 03 يبين تكافؤ عيني البحث في بعض المتغيرات الأداء الخططي

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات المهارية الخططية	
	ع	س	ع	س		
0.45	2.06	3.12	1.76	2.96	تبادل المراكز	الأداء الجماعي
0.95	2.12	2.65	1.86	2.45	التحرر من المراقبة	
1.12	2.41	3.42	2.01	3.10	خلق مساحات	
1.20	1.36	2.94	1.26	2.84	أخطاء على الخصم	الأداء الفردى
0.96	1.35	2.94	1.25	2.34	المراقبة	
0.68	1.53	2.93	1.34	2.70	خلق التفوق العددي	

* - الفرق معنوي عند درجة حرية (20) واحتمال خطأ 0.05 قيمة ت الجدولية=1.68
يتضح من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في متغيرات الأداء الخططي الفردي وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث بتلك المتغيرات.

جدول رقم 04 يبين تكافؤ عيني البحث في مقياس التصور العقلي:

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		مقياس التصور العقلي
	ع	س	ع	س	
0.66	1.35	10.12	1.28	10.34	التصور البصري
0.28	1.53	09.25	1.43	09.93	التصور السمعي
0.57	1.72	11.20	1.63	11.85	الإحساس الحركي
1.49	1.17	11.0	1.23	10.86	الحالة الانفعالية
0.67	1.25	8.26	1.33	8.51	التحكم في الصورة
0.67	1.36	7.52	1.46	7.39	التصور من منظور داخلي

* - الفرق معنوي عند درجة حرية (20) واحتمال خطأ 0.05 قيمة ت الجدولية=1.68
يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في متغيرات مقياس التصور العقلي وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث بتلك المتغيرات.

الأسس العلمية للاختبارات:

ثبات وصدق الاختبارات:

يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (56:16)

وللتأكد من ثبات الأداة قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من خارج عينة الدراسة متكونة من 10 لاعبي كرة القدم 12- سنة، واستخدم الباحث لحساب ثبات الاختبار طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار، وقام بحساب معامل الارتباط (بيرسون) وقد كانت قيمة معامل الثبات باستخدام هذه الطريقة كما هو موضح في الجدول لمختلف الأدوات المستعملة في البحث وهذه النسبة مقبولة لإجراء مثل هذه الدراسة.

جدول رقم (05) يبين درجة صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	ر الجدولية	قيمة ت
بطاقة الملاحظة	10	09	0.05	0.80	0.90
مقياس التصور العقلي				0.72	0.85

يتضح من الجدول (6) وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين القياس الأول والقياس الثاني مجموعتي الدراسة الاستطلاعية في مقياس التصور العقلي و بطاقة الملاحظة وهذا يشير إلى صدق وثبات أدوات البحث.

الوسائل الإحصائية:

تم حساب كل من المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية، وت (استودنت)، وتم حساب هذه المعاملات باستخدام حزمة البرامج الإحصائية (SPSS Version 17.0).

- عرض النتائج ومناقشتها:

- عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الخططي الفردي ومقياس التصور العقلي بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

جدول (6) يبين قيمة (ت) للقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للأداء الخططي الفردي.

الاختبارات المهارية الخططية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	س	ع	س	ع	
تبادل المراكز	3.12	2.06	3.20	1.72	0.75
التحرر من المراقبة	2.65	2.12	2.79	1.17	1.25
خلق مساحات	3.42	2.41	3.57	1.26	1.32
أخطاء على الخصم	2.94	1.36	3.16	1.58	1.29
المراقبة	2.94	1.35	2.96	1.85	0.45
خلق التفوق العددي	2.93	1.53	2.81	1.33	1.58

- الفرق معنوي عند درجة حرية (8) واحتمال خطأ 0.05 قيمة ت الجدولية=1.85

يبين الجدول (6) قيم (ت) المحتسبة للأداء الخططي الهجومي الفردي إذ بلغت (0.75-1.25-1.32) بالنسبة لتبادل المراكز - التحرر من المراقبة - خلق مساحات على الترتيب وهي قيم أقل من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (1.85) وبمستوى دلالة (0,05) كما يبين الجدول (6) قيم (ت) المحتسبة للأداء الخططي الدفاعي الفردي إذ بلغت (1.29-1.58-0.45) بالنسبة لأخطاء على الخصم - المراقبة - خلق التفوق العددي على الترتيب وهي قيم أقل من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (1.85) وبمستوى دلالة (0,05) وبذلك تكون قيم (ت) المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة الضابطة في الأداء الخططي الفردي.

جدول (7) يبين قيمة (ت) للقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمقياس التصور العقلي.

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		مقياس التصور العقلي
	ع	س	ع	س	
0.67	1.12	10.95	1.35	10.12	التصور البصري
0.84	1.34	9.92	1.53	09.25	التصور السمعي
0.56	1.36	11.63	1.72	11.20	الإحساس الحركي
0.45	0.96	11.31	1.17	11.0	الحالة الانفعالية
0.53	0.67	8.79	1.25	8.26	التحكم في الصورة
0.62	1.1	7.92	1.36	7.52	التصور من منظور داخلي

* - الفرق معنوي عند درجة حرية (8) واحتمال خطأ 0.05 قيمة ت الجدولية=1.85

يبين الجدول (7) قيم (ت) المحتسبة للتصور العقلي إذ بلغت (0.67-0.84-0.56-0.45-0.53-0.62) بالنسبة للتصور البصري-التصور السمعي-الإحساس الحركي-الحالة الانفعالية-التحكم في الصورة-التصور من منظور داخلي على الترتيب وهي قيم أقل من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (1.85) وبمستوى دلالة (0,05) وبذلك تكون قيم (ت) المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة الضابطة في التصور العقلي.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال الجدول رقم (6)، والجدول رقم (7) الذي دل عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الخططي ومقياس التصور العقلي ويعزو الباحث هذه النتائج إلى المنهاج التدريبي والأساليب المختارة المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة والذي لم يتبع الأسلوب العلمي الصحيح والذي يمكن من خلاله تحديد تعليم المبادئ والعناصر الأساسية للتضخيم الخططي وفق الأسس العلمية الصحيحة لعملية التعلم.

ولا بد لأي مدرب عند وضعه لمنهاج تدريبي أن يستعان ببعض الأسس العلمية والمنهجية ليتمكن من تحديد وتحقيق الأهداف في لعبة كرة القدم، كما يؤكد وجهه **محبوب**، بأن تعلم الحركات أو المهارات الرياضية مقرون بالمقدرة والاستيعاب للفرد ومعتمد على التجارب السابقة. (17:17)

كما يشير أيضا **عصام عبد الخالق** بأن عملية اكتساب وإتقان وتثبيت المهارات الرياضية خلال الإعدادات التكنيكية وتتطلب هذه العملية مساهمة الرياضي الإيجابية في تنفيذ الأهداف المحددة. (208:7)

ويشير **محمد العربي شمعون**، على أن التصور العقلي يساعد على استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف. (222:11)

والتصور العقلي وظيفة معرفية للكائن الحي وهو عامل أساسي في تصور المهارات الحركية والأداء ويؤكد ذلك **محمد حسن علاوي**، حيث يشير إلى أن التصور يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد مهاريا وخططيا. (14:12)

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الخططي الفردي والتصور العقلي بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

جدول (8) يبين قيمة (ت) للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للأداء الخططي الفردي.

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات المهارية الخططي
	ع	س	ع	س	
*1.95	1.46	4.23	1.76	2.96	تبادل المراكز
*2.21	1.12	4.63	1.86	2.45	التحرر من المرافقة
*2.30	2.1	5.23	2.01	3.10	خلق مساحات
*2.31	0.96	4.56	1.26	2.84	أخطاء على الخصم
*2.45	1.21	5.21	1.25	2.34	المرافقة
*2.58	1.32	5.23	1.34	2.70	خلق الفروق العددي

* - الفرق معنوي عند درجة حرية (8) واحتمال خطأ 0.05 قيمة ت الجدولية=1.85

يبين الجدول (8) قيم (ت) المحتسبة للأداء الخططي الهجومي الفردي إذ بلغت (1.95-2.21-2.3) بالنسبة لتبادل المراكز - التحرر من المراقبة - خلق مساحات على الترتيب وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (1.85) وبمستوى دلالة (0,05) كما يبين الجدول (8) قيم (ت) المحتسبة للأداء الخططي الدفاعي الفردي إذ بلغت (1.35-2.45-2.58) بالنسبة لأخطاء على الخصم - المراقبة - خلق التفوق العددي على الترتيب وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (1.85) وبمستوى دلالة (0,05) وبذلك تكون قيم (ت) المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية في الأداء الخططي الفردي.

جدول (9) يبين قيم (ت) للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لقياس التصور العقلي.

قياس التصور العقلي	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	ع	س	ع	س	
النصور البصري	10.34	1.28	12.35	1.63	*1.97
النصور السمعي	09.93	1.43	11.83	2.30	*2.21
الإحساس الحركي	11.85	1.63	13.23	1.67	*1.93
الحالة الانفعالية	10.86	1.23	13.21	1.35	*1.87
التحكم في الصورة	8.51	1.33	10.39	1.64	*2.1

التصور من منظور داخلي	7.39	1.46	10.63	1.43	*2.31
-----------------------	------	------	-------	------	-------

* - الفرق معنوي عند درجة حرية (8) واحتمال خطأ 0.05 قيمة ت الجدولية=1.85

يبين الجدول (9) قيم (ت) المحتسبة للتصور العقلي إذ بلغت (1.97-2.21-2.31-1.87-2.1) بالنسبة للتصور البصري- التصور السمعي- الإحساس الحركي- الحالة الانفعالية- التحكم في الصورة- التصور من منظور داخلي على الترتيب وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (1.85) وبمستوى دلالة (0,05)، وبذلك تكون قيم (ت) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية في التصور العقلي.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال الجدول رقم (8)، والجدول رقم (9) الذي دل عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الخططي ومقياس التصور العقلي ويعزو الباحث هذه النتائج إلى المنهاج التدريبي والأساليب المختارة المعد من قبل مدرب المجموعة التجريبية وهذا ما أكده الخبير العالمي جيمس كاونسلمان (Games Counsilmen) حيث يرى ((إن التعلم بالطريقة الكلية والجزئية للمبتدئين هو أفضل لأن التعلم بالطريقة الجزئية أو الكلية كل عن حدى لا يخدم المهارة ككل)).^(31:3)

وكذلك يتفق سيسل كولن (Cecil Coluin) مع وجهة النظر السابقة، حيث يرى إن التعلم الجزئي وحده أو الطريقة الكلية وحدها لا يؤدي بالضرورة إلى الأداء الكلي الصحيح.

ودراسة ((نيمير Niemyer)) التي أظهرت نتائج دراسته إن التعلم بالطريقين معا أحسن من حيث مستوى الأداء وسرعة التعلم.^(31:3)

ويذكر أحمد عزت راجح 1985، أن التصور العقلي للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات ويعاونه في أن يصبح أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية في مواقف اللعب التنافسية.^(317:1)

وهذا ما يتفق مع رأي مصطفى باهي، جاد سمير 2004، أن مشاهدة اللاعب للفيديو يزيد في التصور العقلي البصري وأن التنوع ضروري، كما يجب أن يتم التدريب بانتظام وهو مهم لتحسين أداء اللاعب فالعقل كأى عضلة من الجسم تفتقد كفاءتها كلما توقف تدريبها. (126:15)

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الخططي الهجومي الفردي والتصور العقلي بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي.

جدول (10) يبين قيم (ت) للمجموعة التجريبية والضابطة للقياس البعدي للأداء الخططي الفردي.

قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاحتمالات الهاربة الخططية	
	ع	س	ع	س		
*1.76	1.46	4.23	1.72	3.20	تبادل المراكز	الأداء الهجومي
*2.36	1.12	4.63	1.17	2.79	التحرر من المراقبة	
*2.17	2.1	5.23	1.26	3.57	خلق مساحات	
*1.94	0.96	4.56	1.58	3.16	أخطاء على الخصم	الأداء الدفاعي
*2.54	1.21	5.21	1.85	2.96	المراقبة	
*3.56	1.32	5.23	1.33	2.81	خلق التفوق العددي	

* - الفرق معنوي عند درجة حرية (20) واحتمال خطأ 0.05 قيمة ت الجدولية=1.68

يبين الجدول (10) قيم (ت) المحتسبة للأداء الخططي الهجومي الفردي إذ بلغت (1.76-2.36-2.17) بالنسبة لتبادل المراكز - التحرر من المراقبة - خلق مساحات على الترتيب وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (1.68) وبمستوى دلالة (0,05) كما يبين الجدول (11) قيم (ت) المحتسبة للأداء الخططي الدفاعي الفردي إذ بلغت (1.94-2.54-3.56) بالنسبة لأخطاء على الخصم - المراقبة - خلق التفوق العددي على الترتيب وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (1.68) وبمستوى دلالة (0,05) وبذلك تكون قيم (ت) المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي في الأداء الخططي الفردي.

جدول (11) يبين قيم (ت) للمجموعة التجريبية والضابطة للقياس البعدي للتصور العقلي.

قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مقياس التصور العقلي
	ع	س	ع	س	
*1.76	1.63	12.35	1.35	10.12	التصور البصري
*2.23	2.30	11.83	1.53	09.25	التصور السمعي
*1.84	1.67	13.23	1.72	11.20	الإحساس الحركي
*2.1	1.35	13.21	1.17	11.0	الحالة الانفعالية
*3.1	1.64	10.39	1.25	8.26	التحكم في الصورة
*2.74	1.43	10.63	1.36	7.52	التصور من منظور داخلي

* - الفرق معنوي عند درجة حرية (20) واحتمال خطأ 0.05 قيمة ت الجدولية=1.68

يبين الجدول (11) قيم (ت) المحتسبة للتصور العقلي إذ بلغت (1.76-2.23-2.1-3.1-2.74) بالنسبة للتصور البصري- التصور السمعي- الإحساس الحركي- الحالة الانفعالية- التحكم في الصورة- التصور من منظور داخلي على الترتيب وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (1.68) وبمستوى دلالة (0,05)، وبذلك تكون قيم (ت) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي في التصور العقلي.

مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال الجدول رقم (10)، والجدول رقم (11) الذي دل عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الخططي ومقياس التصور العقلي بين المجموعة التجريبية والضابطة، ويعزى سبب ذلك إلى أن أسلوب الكلي - الجزئي قد راعى جميع الجوانب فوظف المهارة في مستويات متعددة خدمة للواجب المطلوب من أجل احتواء كافة اللاعبين في أداء المهارة المراد تعليمها وبذلك سيرشد المدرب جميع اللاعبين للنجاح في انجاز الواجبات المناطة بهم وهذا ما يؤكد (Alberta, 1999) إلى أن استخدام أسلوب الصحيح كهيكلية عامة للحصة يسهل من حصول التعلم لكافة المجموعة المتعلمة من جهة، ويحسن الأداء من جهة أخرى^(86:6).

كما ترجع الدراسة سبب ذلك إلى دور كل من المدرب واللاعب في تحقيقه للمهمة التفاعل المباشر بين أفراد مجموعتها والتعامل بالألفة والانسجام مع بعض، فضلاً عن انجاز كل لاعب مهمة تعليمية موكلة له وتقويمه لأداء اللاعب، وهنا يشير (دورتي وبونانو) (Dorgherty & Bonanno) إلى أن المتعلم الذي يقوم بعملية تعليم زميله، ويقدم له الإيضاحات ويصحح له الأخطاء مباشرة في أي ظرف تعليمي يساعد على اكتساب وتطور المهارات المتقدمة للمتعلم^(95:5). وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة قاسم لزام صبري وعقيل سلمان مهدي، وما أشارت إليه من أهمية كل من الأسلوب الكلي والجزئي في تطوير المهارة في تطوير وإتقان المهارات الحركية. كما ترجع الدراسة ذلك إلى دور التصور الذهني في تعليم وتحسين الأداء وما يؤكد محمد حسن علاوي 1997، والذي يرى أن العمليات العقلية والمعرفية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخططية والمهارات النفسية الانتباه، التصور، العقلي، الاسترخاء^(45:10). وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة بوخراز رضوان ومسعد رشاد العيوطي، وما أشارت إليه من أهمية كل من التدريب العقلي في تطوير وإتقان المهارات الحركية. كما تفسر هذه النتائج بالأدلة العلمية وبعض النظريات لـكاربنتر وجاكسون وسوين، وواينبرغ، وجولد أو ما يعرف بالنظرية العصبية العقلية أن التصور العقلي للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل^(294:18).

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث نستنتج ما يلي:

- 1- ظهور تأثير معنوي لأسلوب الكلي - الجزئي في تعلم الأداء الخططي الفردي للمجموعة التجريبية.
- 2- تأثير التصور العقلي بصورة ايجابية وفعالة في عملية التعلم بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- 3- عدم ظهور تأثير معنوي لأسلوب المتبع في تعلم الأداء الخططي الفردي للمجموعة الضابطة.

التوصيات:

- 1- استخدام أسلوب التمرين الكلي والجزئي الذي يؤكد على مبدأ التكرار الكامل الذي أتفق مع عدد من الدراسات لتسهيل عملية التعلم.
- 2- تنظيم العملية التعليمية من خلال الأسلوب العلمي ومبادئ التعلم الحركي الحديث.
- 3- استخدام الأسلوب الكلي الجزئي في عملية التعلم لأنواع أخرى من أنواع التحضير الخططي أو المهاري.
- 4- إجراء بعض الدراسات والبحوث التعليمية كأسلوب المكثف والموزع والمتدرج والعشوائي.

المصادر العربية والأجنبية

- 1- أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، 1985.
- 2- احمد محمد خاطر واخرون ، دراسات في التعلم الحركي، دار المعارف، الاسكندرية، 1987.
- 3- أسامة كامل راتب: التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، 1994.
- 4- بوخراز رضوان: التحضير الذهني للمهام الحركية فاعلية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين- أطروحة دكتوراه-جامعة الجزائر-2008م
- 5- الديري، علي وبطانية، احمد (1987): اساليب تدريس التربية الرياضية، دار الامل للنشر والتوزيع، ط1، الأردن.
- 6- الراوي، سعيد عمر عادل (2004): "تأثير اسلوبين التعلم الاتقاني والتضمين على تعلم انواع السباحة"، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 7- عصام عبدالحالق: التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط 9، جامعة الاسكندرية، 1999.
- 8- عقيل سلمان مهدي: أثر استخدام أسلوبي التعلم الكلي والجزئي على تعليم السباحة الحرة والظهر- مجلة التربية الرياضية المجلد الرابع عشر - العدد الثاني 2005 م.
- 9- قاسم لزام صبر اثر بعض طرائق التعلم في اكتساب و تطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة. أطروحة دكتوراة جامعة بغداد1997
- 10- ماجدة إسماعيل: اثر برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز القفز في رياضة الجمباز لطلبة التربية الرياضية صحيفة التربية، القاهرة، 1983.
- 11- محمد العربي شمعون: مرجع سبق ذكره، 1996م.
- 12- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 14
- 13- محمود حسن وآخران: المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة (تعليم — تدريب — تخطيط وتنظيم — تحكيم)، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1999.
- 14- مسعد رشاد العيوطي، " تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبين كرة الطائرة تحت 17 سنة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بور سعيد -جامعة قناة السويس، 2004
- 15- مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر جاد: سيكولوجية التفوق الرياضي-تنمية المهارة العقلية، مكتبة النهضة المصرية، 1999.
- 16- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1997.
- 17- وجيه محجوب: علم الحركة، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1989.
- 18- EINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), psychologie du sport et de l'activité physique.), ed, vigot, Paris, 1997,
- 19- Weineck (JURGEN) : manuel d'entraînement, 4ème éd, Vigot, paris2001.