مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية العدد (66) لسنة 2021

التصور العقلي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين الناشئين

أ.م.د ميساء لطيف سلمان
كلية العلوم السياسية – شعبة الانشطة الطلابية
جامعة بغداد

ملخص البحث العربي:

يهدف البحث إلى :

1- قياس التصور العقلي للاعبين الناشئين بكرة القدم .

2- الكشف عن علاقة التصور العقلي بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

إما فرضية البحث فكانت:

1-وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين نتائج قياس التصور العقلي وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه الأنسب لتحقيق أهداف وفروض البحث ،وقد اشتملت عينة البحث على(32) ناشئا من نادي ديالى الرياضي لفئة الناشئين للاعمار دون 16 سنة والمسجلين رسميا ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الرياضي 2018-2019 مع استبعاد حراس المرمى من اختبارات التصور العقلي تم استبعاد)(5) لاعبين ليمثلوا التجربة الاستطلاعية . وقامت الباحثة باجراء التجانس للقياسات الجسمية لعينة البحث في متغيرات (الطول،الوزن،العمر).

استخدمت الباحثة مقياس التصور العقلي الذي صممه (رينر مارتنز) (martens 1982) ، و يشمل على أربعة أبعاد هي (التصور البصري والسمعي والإحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة) وأربعة مواقف هي (الممارسة الفردية ، الممارسة مع الآخرين ، مشاهدة الزميل ، الأداء في المنافسة)

ولغرض تحديد المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم قامت الباحثة بعرض المهارات الاساسية بكرة القدم على الخبراء والمختصين لتحديدها واختيار المناسبة منها لمشكلة البحث .

وقامت الباحثة بعمل تجربة الاستطلاعية واستخراج الأسس العلمية للمقياس والاختبارات وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية :

1-إن للتصور العقلي أهمية بالغة في تحسن قابلية اللاعب في أداء مهارات الدحرجة والمناولة والمراوغة (الخداع) والتهديف .

2- كلما زادت قابلية اللاعب على التصور كلما ارتقى مستوى أدائه .

3-ظهرت علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين التصور العقلي وأداء المهارات الحركية .

Mental perception and its relationship to the performance of some basic football skills for emerging players

Researcher
A.M.D. Maysa Latif Salman Al-Mohammadi
Faculty of Political Science / Student Activities Division / Baghdad University

Research Summary The research aims to:
1-Measuring the mental perception of young football players. .
2-Exposing the relationship of mental perception with the performance of some basic football skills. As for the research hypothesis, it was: 1- The existence of a statistically significant relationship between the results of measuring mental perception and the performance of some basic football skills. The researcher used the descriptive approach in the survey method because it is the most appropriate to achieve the goals and hypotheses of the research The research sample included (32) youngsters from Diyala Sports Club for juniors under 16 years old who are officially registered in the Iraqi Central Football Association lists for the 2018-2019 sports season with the goalkeepers excluded from mental perception tests (5) players were excluded to represent the experience Exploratory. The researcher conducted the homogeneity of the body measurements of the research sample in the variables (height, weight, age).
The researcher used the mental perception scale designed by (Renner Martens) (martens 1982), and it includes four dimensions (visual and auditory perception, motor sensation and the accompanying emotional state) and four attitudes (individual practice, practice with others, watch the colleague, perform in competition)
For the purpose of determining the basic skills of football, the researcher presented the basic skills of football to experts and specialists to identify and choose the appropriate ones for the research problem.
The researcher conducted a pilot exploration experiment And extract the scientific foundations for scale
conducted an exploratory experiment and extracted the scientific foundations for the scale and the tests, and after presenting the results, analyzing and discussing them, the researcher came to the following conclusions:
1. The mental perception is of great importance in improving the player's ability to perform skills of rolling, handling, dribbling (bluffing) and scoring.
2. The higher the player's ability to visualize, the higher his level of performance.
3. There was a statistically significant correlation relationship between mental perception and the performance of motor skills

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

أصبحت النشاط الرياضي في عالمنا المعاصر ذات طبيعة علمية خالصة تعتمد على الدراسات والبحوث واستغلال التداخل بين العلوم مستخدمة «المزيد» من النظريات والمعلومات التي تهدف في النهاية إلى تطوير المستويات والإنجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية.

وإذا كان الإعداد البدني يتمّ التدريب عليه من خلال التحكم في أحمال التدريب من ناحية درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة ومعرفة تأثيرهما على أجهزة الجسم المختلفة للاعب . فأن التدريب الذهني يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وتركيز انتباهه والتحكم بالانفعالات وعدم التوتر أو الخوف الزائد من المنافسة. وتتطلب طبيعة أداء المهارات الحركية من أللاعب ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والذهنية .

ويعد التصور العقلي من المهارات العقلية المهمة التي تساعد على وتوجيه الاستثارة من خلال التدريب والمنافسات الرياضية فضلاً عن إبقاء مستوى الاستثارة في الحدود الطبيعية والتي تسهم في تطوير مستوى الأداء والقدرة على التحكم بالضغوط النفسية التي لها تأثير على مستوى الإنجاز لمختلف الألعاب الرياضية ومنها كرة القدم

لقد تطور مستوى الأداء في جميع الرياضات ومنها لعبة كرة القدم بالدول المتقدمة رياضيا والتي أصبح لها طابعا متميزا بالأداء في النواحي العقلية والبدنية والفنية ، وتعدد استراتيجيات التعلم المختلفة وارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعب ، نتيجة الإلمام بالأسس والمبادئ العلمية التي تعمل على تطور هذه اللعبة .

وتتميز لعبة كرة القدم بتعدد المهارات وترابطها وقدرة اللاعب في التحكم الجيد بجميع المهارات الخاصة باللعبة فضلا عن ما يحتاجه من قدرة على التصرف السليم والدقيق أثناء اللعب ، واشتراك العمليات العقلية والحواس المختلفة والحالة الانفعالية أثناء الأداء وهذا يؤدي إلى كسب أداء جيد خالٍ من الأخطاء والوصول لمستوى متقدم .

لقد شغلت التصور العقلي جانبا كبيرا ، من اهتمام العلماء التعلم الحركي إدراكا منهم لاهميتها بالنسبة للاعب في المواقف المختلفة التي تتطلب قدرة اللاعب على توقع حركات زملائهم الآخرين فعن طريق التصور العقلي لأداء المهارة الذي يعد جوهر عملية التفكير الناجحة .

ومن خلال ماتقدم تتجلى أهمية دراسة التصور العقلي كونه مهارة عقلية تساهم بشكل كبير في تطوير التركيز والانتباه العالية على تصور وإتقان المهارات الاساسية للعبة وتحقيق نتائج افضل في الاداء كما تعمل على الارتقاء في مستوى أداء اللعبة .

1-2 مشكلة البحث :

إن إجراء البحوث والدراسات وإيجاد العلاقات مابين الجوانب العقلية والبدنية والمهارية هو نتيجة التقدم العلمي وعامل من عوامل تقدم المجال الرياضي ، والتصور العقلي من المهارات العقلية المهمة لما لها من دور فعال في عملية التعلم و تطوير قابلية الرياضي على تصور الأداء المهاري بطريقة متسلسلة واتخاذ القرارات المناسبة خاصة بالنسبة للاعبين المبتدئين .

وقد أكدت جميع الدراسات على أن التصور العقلي يهدف في رفع مستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات العقلية ، ومن خلال اطلاع الباحثة على الدراسات والمراجع العلمية فضلاً عن خبراتها الميدانية في مجال

التعلم الحركي لاحظت افتقار اغلب البرامج التعليمية والتدريبية المخططة من قبل المدربين خاصة وان لعبة كرة القدم تحتاج التدريب مستمر وتكنيك خاص باللاعبين الذي يمارسونها إذ يجب أن تكون هذه التدريبات وفق الأداء الفني للحركات ذات العلاقة بالمهارة ويحتاج إلى التصور العقلي في أعداد وتهيئة الاعبين ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة التعرف على العلاقة بين التصور العقلي المصاحب لعملية التعلم واداء مهارات كرة القدم حيث إن اغلب الدراسات (على حد علم الباحثة) لم تتطرق الى هذا النوع من العلاقة لذا ارتأت الباحثة الكشف عنها إيماناً منها بان هذه الدراسة ستكون اضافة علمية للمكتبة الرياضية .

1-3 أهداف البحث :

1- قياس التصور العقلي للاعبين الناشئين بكرة القدم .

2- الكشف عن علاقة التصور العقلي بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

1-4 فرضية البحث :

1- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين نتائج قياس التصور العقلي وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو كرة القدم في نادي ديالى الرياضي فئة الناشئين للاعمار دون 16 سنة والمسجلين رسميا ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الرياضي 2018-2019 مع استبعاد حراس المرمى .

1-5-2 المجال الزماني : الفترة من 1 / 9 / 2018 إلى 1 / 12 / 2018 م .

1-5-3 المجال المكاني : ملعب كرة القدم في نادي ديالى الرياضي.

1-6 تحديد المصطلحات :

1-6-1 التصور العقلي : "محاولة استرجاع الإحداث أو الخبرات الحسية السابقة وبناء صور جديدة لحدث جديد وتكرارها أكثر من مرة ".(قاسم لزام ، 2005 . ص26)

1-6-2 المهارات الأساسية : " هي الحركات التي يحتاج إلى أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة ، والغرض من هذه الحركات الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد التام بالمجهود" (نبيل محمود . 2007 . ص 95).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

2-1 منهج البحث : المنهج هو الطريق الذي يؤدي إلى كشف حقيقة معينة ، وان طبيعة المشكلة تحدد الباحث باختيار المنهج المناسب لهذه المشكلة . لذى استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه الأنسب لتحقيق أهداف وفروض البحث "وهو تجميع منظم للبيانات المتعلقة بمؤسسات أدارية أو علمية أو اجتماعية أو رياضية وذلك خلال فترة زمنية معينة " (نوري إبراهيم . 2004 .ص56)

2-2 عينة البحث :

العينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه " (محجوب ، 2002 ، ص164) لذى جاء اختيار الباحثة لعينة البحث بالأسلوب العمدي وقد اشتملت عينة البحث على(32) ناشئا من نادي ديالى الرياضي لفئة الناشئين للاعمار دون 16 سنة والمسجلين رسميا ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الرياضي 2018-2019 مع استبعاد حراس المرمى من اختبارات التصور العقلي تم استبعاد)(5) لاعبين ليمثلوا التجربة الاستطلاعية .

2-2-1 تجانس العينة:لمنع تأثير الفروق الفردية في مؤشرات القياسات الجسمية لعينة البحث من الاعبين الناشئين على متغيرات البحث التي تؤثر على نتائج التجربة تطلب تجانس العينة عن طريق منحنى التوزيع الطبيعي . إذ استخدم قانون معامل الالتواء لمتغيرات (الطول،الوزن،العمر).

جدول (1)

يبين تجانس العينة في للمؤشرات الجسمية (الطول ،الوزن ،العمر)

ت	مؤشرات النمو	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	160	6.57	167	0.76-
2	الوزن	كغم	48.12	7.14	47	0.69+
3	العمر	سنة	15.65	0.64	15.09	1.20-

يبين الجدول(1) أن عينة البحث متجانسة في المؤشرات الجسمية (الطول، الوزن، العمر) اذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي(-0.76،+0.89، -1.20) وهي جميعها قيم محصورة بين ±3 اذ انه " كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين(±3) دل ذلك على إن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً اما اذا زادت أو نقصت عن ذلك فان معنى هذا إن هناك عيباً ما في اختيار العينة "علاوي و رضوان ؛ 2000، ص151)

2-3- وسائل جمع البيانات :

المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

الاختبارات والقياس .

المقابلات الشخصية•.

• ا.م، د حيدر غضبان /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية / كرة القدم

ا.د نصير صفاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة المستنصرية / تعلم حركي

ا..د نصير مزهر /وحدة النشاط الرياضي /جامعة النهرين / تعلم حركي.

ا.د.سلمان علي حسين / نصير مزهر /وحدة النشاط الرياضي /جامعة النهرين / تعلم حركي

ا.م.د تيسير ناظم جاسور /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية / كرة قدم

2-3-1 الأدوات المستعملة :

1-ملعب كرة قانوني . 2-كرات قدم عدد (10).3-أشرطة لاصقة ملونة بعرض (5 سم) . 4-شريط قياس معدني (فيته) .5-صفارة .6-أقلام .

2-4 مقياس التصور العقلي : استخدمت الباحثة مقياس التصور العقلي الذي صممه (رينر مارتنز (martens 1982) ، و يشمل على أربعة أبعاد هي (التصور البصري والسمعي والإحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة) وأربعة مواقف هي (الممارسة الفردية ، الممارسة مع الآخرين ، مشاهدة الزميل ، الأداء في المنافسة) ، وقدم هذا الاختبار في مؤتمر (برسين prsipin) في استراليا .

لقد تم تعريب المقياس وتقنينه على البيئة العربية من قبل محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل سنة (1996) إذ ورد في البحوث تحت اسم مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي .(شمعون 1999 . ص342 – 350). ولأجل تثبيت فقرات المقياس وبيان صلاحيتها بالنسبة للعينة ومدى أمكانية تطبيقه عليهم قامت الباحثة بأعداد استبانه خاصة بفقرات مقياس التصور العقلي الملحق (1) تم عرضها على (5) من الخبراء (*) في مجال التعلم الحركي وكرة القدم ، لغرض تثبيت فقرات المقياس بشكل نهائي وصحته تطبيقه على عينة البحث . إذ تم الموافقة على استخدام جميع فقرات المقياس بشكلها النهائي وقد اتضح إن نسبة الاتفاق الخبراء بلغت اكثر من (80 %) حول صحة وصلاحية فقرات المقياس لتطبيقها على عينة البحث .

2-5- تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم:

لغرض تحديد المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم قامت الباحثة بعرض المهارات الاساسية بكرة القدم على الخبراء والمختصين لتحديدها واختيار المناسبة منها لمشكلة البحث .وقامت الباحثة باستبعاد المهارات التي حصلت على نسبة اقل من (70 %) إذ " إن للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات المراد العمل بها "((علاوي و رضوان ؛ 1979 ، ص366)

جدول (2)يبين الاختبارات المهارية المعتمدة في البحث

ت	المهارة الاساسية	الاختبار
1	الدحرجة	دحرجة الكرة بـ (10) شواخص المسافة بين شاخص واخر (1.5) م ذهاباً واياباً.
2	المناولة	مناولة الكرة نحو(3) دوائر على الارض (3-5-7)م لمسافة(15) م متحدة المركز.
3	المراوغة (الخداع)	حركة اللاعب مع الكرة باداء المراوغة والمرور من جه واحدة.
4	التهديف	التهديف بعدد من الكرات نحو هدف مقسم الى مربعات.

3 – 7 التجربة الاستطلاعية .

" إن التجربة الاستطلاعية هي تدريب عملي للباحث من اجل الوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها " المندلاوي وآخرون ، 1990 .ص107)

ولغرض التعرف على هذه السلبيات والايجابيات التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة الرئيسة قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية يوم الاثنين الموافق 2018/9/10 على مجموعة من اللاعبين بلغ عددهم(5) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث ، ومن خلال التجربة الاستطلاعية تم تطبيق الاختبارات المهارية واستمارة مقياس التصور العقلي على عينة البحث الاستطلاعية .

و أهم أغراض أجراء التجربة الاستطلاعية كانت:

1-معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثة .

2-التاكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .

ومن خلال التجربة الاستطلاعية توصلت الباحثة إلى ماياتي:

1-صلاحية مقياس التصور العقلي لعينة البحث .

2-صلاحية الاختبارات المهارية المستخدمة وسهولة تطبيقها .

3-عدم وجود صعوبة بالإجابة على فقرات مقياس التصور العقلي من قبل عينة البحث.

2 – 8 الأسس العلمية لمقياس التصور العقلي والاختبارات المهارية :

2 – 8 – 1 صدق الاختبارات :وهو " أن تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من اجلها الاختبار فعلا " (الحكيم ، 2004 . ص22) ولأجل التحقق من صدق المقياس والاختبارات المهارية قامت الباحثة باستخراج صدق المحتوى وذلك بعرض مفردات المقياس والاختبارات على مجموعة من الخبراء في مجال (التعلم الحركي وكرة القدم) والذين أكدوا على إن محتواها صادق فيما يراد قياسه .

2- 8 – 2 ثبات الاختبارات: يعد معامل ثبات الاختبار واحد من أهم الأسس العلمية للوثوق بنتائجه ، ويمكن تعريف بأنه " إعادة تطبيق الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف مرة أخرى بعد انقضاء فترة زمنية ، إذ يعبر معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني عن معامل الثبات أو الاستقرار " (حسانين ، 1995 . ص 197). وتم معاملة نتائجها عن طريق استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الاختبار الأول والثاني ، إذ تم تطبيق الاختبار وإعادته على عينة التجربة الاستطلاعية خلال (7) أيام مع مراعاة الظروف نفسها قدر الإمكان

2 – 9 التجربة الرئيسة :

بعد التاكد من صلاحية المقياس والاختبارات المهارية و صلاحية تطبيقها على عينة البحث ، قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسة على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (27) لاعبا في يوم الاحد الموافق 4/ 11/ 2018 إذ تم تطبيق المقياس والاختبارات المهارية في أثناء وحداتهم التدريبية بعد الحصول على موافقة مدرب الفريق بأخذ نصف وقت الوحدة التدريبية لأجراء الاختبارات إذ تم اختبار المهارات قيد البحث وقياسها عقليا إذ قام الباحث باختبار هذه المهارات ومن ثم قياسها عقلياً لان إجراء هذه الاختبارات يعتمد على حقيقة هي " جعل المفحوص يؤدي الحركة ثم يباشر بالإجابة عن الاستبانة بخصوص الحركة (خيون ، 2002 .

ص 131)، وقد أجريت الاختبارات بعد شرحها من قبل الباحث ، تلا ذلك توزيع الاستمارات الخاصة بمقياس التصور العقلي على أفراد العينة وشرح أهداف البحث ومفردات المقياس والتأكيد على ضرورة الإجابة على جميع مفردات المقياس بعناية ودقة وصدق فضلا عن ذلك الإجابة على الأسئلة والاستفسارات حول مفردات المقياس ، هذا وقد استغرق وقت الإجابة على مفردات المقياس من (10 – 15) دقيقة .

وتم وضع درجات الاختبارات المهارية من قبل المحكمين على ضوء شروط التسجيل للاختبارات ، أما المقياس فتم تفريغ درجاته بالاعتماد على مفاتيح الأسئلة إذ اعتمد كل الدرجات الخام كنتائج للاختبارات ومن ثم تحويلها إلى درجات نهائية .

2-9 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)لاستخراج الوسائل الإحصائية التالية :

(- الوسط الحسابي. -الانحراف المعياري - t.test لعينة واحدة.-الارتباط البسيط بيرسون.-المنوال.-معامل الالتواء)

3 – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

3 – 1 عرض نتائج قياس التصور العقلي والاختبارات المهارية قيد البحث وتحليلها .

لغرض التعرف على نتائج قياس التصور العقلي واختبارات بعض المهارات الأساسية وهي (الدحرجة- المناولة- المراوغة (الخداع)- التهديف) ، قامت الباحثة بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتصور العقلي والأداء المهاري للمهارات قيد البحث كما مبين في الجدول (3)

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتصور العقلي والأداء المهاري للمهارات قيد البحث

المهارات	التصور العقلي ن = 27		الأداء المهاري ن = 27	
	س-	+ع	س-	+ع
الدحرجة	73.32	8.53	37.70	3.94
المناولة	74.17	9.91	33.63	5.34
المراوغة (الخداع)	75.13	12.27	19.98	1.88
التهديف	73.99	11.10	8.94	2.55

يبين الجدول (3) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتصور العقلي والأداء المهاري لمهارات كرة القدم قيد البحث حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للتصور العقلي لمهارة الدحرجة (73.32) بانحراف المعياري (8.53) ، وقيمة الوسط الحسابي لمهارة المناولة (74.17) درجة وقيمة الانحراف المعياري (9.91) درجة ، وقيمة الوسط الحسابي لمهارة المراوغة (الخداع) (75.13) درجة وقيمة الانحراف المعياري

(12.27) درجة ، أما مهارة التهديف فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي لها (73.99) درجة والانحراف المعياري (11.10) . كما بلغ الوسط الحسابي لاختبار مهارة الد حرجة (37.70) درجة والانحراف المعياري (3.94) درجة و بلغ الوسط الحسابي لمهارة المناولة (33.63) درجة وبانحراف معياري (5.34) وبلغ الوسط الحسابي في اختبار مهارة المراوغة (الخداع) (19.98) درجة وبانحراف معياري (1.88) درجة ، وبلغ الوسط الحسابي لمهارة التهديف (8.94) درجة وقيمة الانحراف المعياري (2.55) وبهذا يكون قد تحقق الهدف الأول .

3 – 2 عرض نتائج مصفوفة الارتباط بين التصور العقلي والأداء المهاري وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (4)يبين معامل الارتباط بين التصور العقلي والأداء المهاري للمهارات قيد البحث (الدحرجة– المناولة –المراوغة (الخداع)–التهديف)

الأداء المهاري التصور العقلي للمهارات	الدحرجة المناولة	المناولة	المراوغة (الخداع	التهديف
الدحرجة	0.87 *	ـــــ	ـــــ	ـــــ
المناولة	ـــــ	0.91 *	ـــــ	ـــــ
المراوغة (الخداع)	ـــــ	ـــــ	0.77 *	ـــــ
التهديف	ـــــ	ـــــ	ـــــ	0.82 *

* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (26) وقيمة (ر) الجدولية (0.399)

يبين الجدول (4) معامل الارتباط بين التصور العقلي للمهارات والأداء المهاري لكرة القدم، حيث بلغ معامل الارتباط لمهارة الدحرجة (0.87) درجة والمناولة (0.91) درجة والمراوغة (الخداع) (0.77) درجة والتهديف (0.82) درجة ، وبما إن قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.399) عند درجة حرية (26) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على إنها ذات دلالة معنوية .

3–2 مناقشة النتائج

يتضح من النتائج المعروضة في الجداول (4) هناك علاقة ارتباط دالة معنويا بين التصور العقلي والأداء المهاري للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد البحث وكما توقعت الباحثة فقد تحقق فرض البحث. وتعزوا الباحثة ذلك إلى عدة متغيرات تداخلت في عملية التعلم ، منها :الاستفادة من التداخل الحاصل بين التدريبات البدنية والعقلية في اكتساب تعلم المهارة وهذا مما ساعد على تسريع عملية التعلم واستثمار الوقت والجهد. وقد ساعدت عمليات التصور العقلي في التوقع الصحيح لتطوير المهارات الحركية بكرة القدم حيث ان اتباع الأسلوب السليم في التعلم وعلى أسس وخطوات صحيحة وهذه جميعها زادت من دافعية المتعلم وتشجيعه على الأداء الصحيح والرغبة والاندفاع في ذلك.

وقد أدى استخدام التصور العقلي دوراً في التأثير في اكتساب التعلم وسرعته ودقته وقد ساعد الاعب في تصور الحركة وادائها ومواقع الدقة المفضلة في اللعب واقترن معه التدريب البدني الذي يشكل التأثير الأكبر في التعلم وزيادة السرعة الحركية ودقتها . وهذا ما أكده نايدفر (1990) أن حالة التصور العقلي للمهارة لدى اللاعب لا بد أن تكون تامة بصورة كلية لاجل الوصول إلى حالة الترابط الذهني والبدني لكي تتفق باتجاه واحد" (نايدفر ،1990 . ص20)

وما يعزز ذلك ما ذكره لزام (1998) " أن أداء المهارات يتم أولاً فكرياً وثانياً حركياً وهذا يؤدي إلى تنفيذ الواجب بسرعة وبأقصر وقت ممكن " وبهذا أظهرت التدريبات البدنية المصاحبة للتدريبات العقلية نتائج عالية في الأفضلية لأنها تعمل على دمج العقل والبدن سوية في الأداء .(لزام 1998 ، ص139 .)

وتوصلت نتائج البحث إلى أن الدمج بين التدريب البدني والعقلي هو الحالة السليمة في التدريب والتعلم على حد سواء وظهرت إسهامات التصور العقلي بشكل مباشر في تطور الأداء من خلال النتائج المعلنة .ومما يعزز ذلك ما ذكره محمد العربي (2001) " بأن التكامل بين التدريب العقلي والتدريب المهاري ينتج عنه وصول اللاعب إلى استعداد عقلي بدني قبل المنافسة " (شمعون .2001 ، ص67).

أن حالات التصور العقلي والاستعادة العقلية والتكرارات المتعددة قد جعلت المتعلم مستعدا لاداء الاختبارات المهارية بشكل ادق ، وقد دعم فكرة الدمج بين التدريب البدني والعقلي (Magill 1998) حين دعى إلى توحيد التدريب البدني والعقلي خلال أوقات التمرين "(Magill,A.Richard, 1998,p262.) وهذا يعني أن هناك تثيرا فاعلاً في عملية التعلم وخاصة في مرحلـة اكتساب المهارات الحركية للمبتدئين خاصة وان عينة البحث من الاعبين الناشئين .

أن لتدريبات الاستعادة العقلية المصاحبة للاداء البدني قد سهل عملية الخزن والاسترجاع في الذاكرة والاستعداد السريع لتنفيذ الواجب المطلوب " وهذا الأعداد العقلي قد زود مستودع خزن المعلومات بتكرار الأداء ذهنياً بصورة فعالة " (Brent , t psychology , 1998 , p 63 .)

ويرى كل من(شمعون 1990) و (Cordon 1972) و (راتب 1990) إن التصور العقلي لأداء مهارة معينة ينتج عنه نشاط عضلي محدود تكمن فائدته في تقوية الممرات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي للعضلات العاملة في جميع أجزاء الجسم لأداء المهارة. (شمعون .2001 ، ص67).

وترى الباحثة ذلك الى الأداء الجيد للاعبي كرة القدم لايتحقق إلا إذا امتلك اللاعب القدرة على التصور الجيد للأداء المهاري ومواقف اللعب المختلفة من خلال إبراز قدراته المهارية في اللعب وسيطرته على هذه الجوانب التي ترتبط بقدرة اللاعب الواسعة على التصور العقلي للأداء ويؤكد (1995Hanna.) على إن نشاط الدماغ يرتقي بواسطة النشاط الجسدي والحركي ويعمل على ايقاظ وتنشط العديد من القدرات العقلية و إن الحركة تدمج وتثبت المعلومات والخبرة في الشبكات العصبية وأنها حيوية لكل الأفعال التي يجسد بها الفرد في تعلمه وفهمه للاداء .(Hanna Ford , 1995.p.30)

إضافة لذلك فمن خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب تحسين قدرته على التركيز ومن جهة أخرى يكون قادراً على التصور بفاعلية على المهارات المطلوبة.(راتب ، 1990 . ص188)

كما ويعد التصور العقلي من المهارات العقلية المهمة للاعبي كرة القدم وهذا ما أفرزته نتائج الاختبارات إذ أن التصور العقلي لجميع أجزاء المهارة بشكل دقيق وواضح يعطي للاعب قدرة على الأداء الجيد إلى جانب الأداء الحركي للمهارة وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (Martenz 1987) " أن التصور الصحيح للمهارات الحركية ينتج عنه استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابات الفعلية إذ تؤدي عملية التصور إلى إرسال أشارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة " (لويس ؛ ، 2005 ، ص54)

وان قيم معاملات الارتباط بين التصور العقلي والأداء المهاري لمهارات كرة القدم قيد البحث ناتج عن طبيعة المهارات من حيث مراحل أدائها الحركي إضافة إلى قابلية اللاعب في تصور المهارات بدقة ووضوح جيد لجميع أجزائها ." إن التصور الجيد للمهارة يعكس أداء جيد للاعب وهذا يتفق مع ما أشار أليه (راتب 1990) " إن اللاعب الذي يتصور أداءه في مهارة معينة بصورة سليمة ينعكس ذلك في تحسين أداء اللاعب لهذه المهارة الحركية "(راتب . 1990 ، ص188)

4 – الاستنتاجات والتوصيات .

4 – 1 الاستنتاجات .

من خلال ما تقدم توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية :

1–إن للتصور العقلي أهمية بالغة في تحسن قابلية اللاعب في أداء مهارات الدحرجة والمناولة والمراوغة (الخداع) والتهديف .

2–كلما زادت قابلية اللاعب على التصور كلما ارتقى مستوى أدائه .

3–ظهرت علاقة ارتباط دالة احصائيا بين التصور العقلي واداء المهارات الحركية .

4 – 2 التوصيات .

من خلال النتائج التي ظهرت توصي الباحثة بما يلي :

1–الاهتمام بتطوير التصور العقلي الذي من خلاله يصل الرياضي إلى مرحلة روية واضحة عن المهارة واجزاءها.

2–إقامة دورات للمدربين عن كيفية استخدام التصور العقلي لتطوير قابلية لاعبيهم على التصور العقلي الصحيح للمهارات الرياضية .

3–إجراء دراسات وبحوث مشابهة لدراسة الحالية ولفئات عمرية مختلفة وألعاب مختلفة .

المصادر

1–روبرت نايدفر، دليل لرياضيين في التدريب الذهني ، (ترجمة) محمد رضا إبراهيم ، ظافر هاشم الكاظمي ، مطبعة الحكمة ، 1990 .

2-علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004 .

3-قاسم حسن حسين ، أسس التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 1998 ،

4-قاسم لزام صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، 2005 .

5-قيس ناجي وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984.

6-قاسم المندلاوي (وآخرون) ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990)

7-نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي ؛ دليل البحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة دار الشهد ، 2004 ،

8-محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . ج 1 . ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995.

9-محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل ، اللاعب والتدريب العقلي ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب لنشر ، 2001 .

10-محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس النفسي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . ط1 . القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979 .

11-نوري إبراهيم الشوك ، أستاذ ، اختبارات وقياس كرة القدم/كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .1990 .

12-Brent , s. and louis , G, The role of imagery in physial performance , int . Jour . of sport psychology , 1998.

13-Hanna Ford , Carlo ,Smart Moves : Why Learning Is Not All In Your Head . VA : (Great Ocean Publishers , 1995 .

الملاحق

مقياس التصور العقلي

قبل البدء في تطبيق هذا المقياس تذكر إن :

* التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل .

* يتطلب التصور العقلي استخدام العديد من الحواس مثل : السمع، اللمس ، الشم ، و التذوق هذا بالإضافة إلى معايشة الحالة الانفعالية المصاحبة

ويشتمل هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية هي :

(1- الممارسة الفردية .2- مشاهدة الزميل .3- اللعب مع الآخرين .-4 الأداء في المنافسة)

وتتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الإبعاد الخمسة الآتية :

1- التصور البصري .2- التصور السمعي .3- الإحساس الحركي .4- الحالة الانفعالية المصاحبة .

5- التحكم في الصورة .

تعليمات عامة :

1- التصور العقلي لهذه المواقف الرياضية أو المهارات المحددة فقط .

2- التصور العقلي بأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول إلى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع .

3- استخدام التصور العقلي في الوصول إلى أقصى درجة من الوضوح والنقاء .

تعليمات خاصة بالموقف :

1- التفكير في الموقف الرياضي المحدد .

2- التفكير في مكان وتوقيت حدوث الموقف الرياضي.

3- غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى ممكن من الاسترخاء.

4- عزل جميع الأفكار الأخرى جانبا .

5- الاحتفاظ بغلق العينين للوصول إلى أقصى درجة من وضوح التصور العقلي .

ستجد عدداً من العبارات المرتبطة بالتصور العقلي في كل موقف من المواقف الأربعة وفي الإبعاد الخمسة أيضا .

أقرأ كل عبارة بعناية ثم قرر :

- الاستجابة بطريقة مباشرة معبرة عن درجة التصور العقلي والشخصي .

- هناك مستويات للاستجابة لكل عبارة .

ويجب مراعاة النقاط الآتية :

-ليست هناك تصورات صحيحة وأخرى خاطئة .

-الاستجابة وفقا لما ينطبق مع تصورك .

-رجاء الإجابة على جميع العبارات في كل موقف .

-إن جميع المعلومات التي ستقوم بالإجابة عليها هي معلومات سرية تخص الباحث فقط .

-المطلوب عند الإجابة وضع علامة (√) في المكان الذي ينطبق مع درجة تصورك العقلي.

الموقف الأول : الممارسة الفردية :

1- أختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين في النشاط الرياضي :

(الدحرجة ، المناولة ، المراوغة (الخداع)، التهديف).

2- تصور نفسك تؤدي هذه المهارة أو الموقف في المكان الذي تتدرب فيه عادة (الملعب) مع عدم تواجد أي شيء أخر .

3- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات ، تشعر بجسمك أَثناء أداء الحركة .

4- حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية .

5- حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك .

قدر درجة التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ماتراه

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1-	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة ؟					
2-	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء ؟					
3-	كيف تشعر بجسمك إثناء أداء المهارة المطلوبة ؟					
4-	ما درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟					

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5-	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة .					

الموقف الثاني : الممارسة مع الآخرين :

1- التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف ولكن في وجود كل من المدرب وحضور أعضاء الفريق .

2- التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع .

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1-	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟					
2-	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟					
3-	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟					
4-	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟					

3- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا .

4- التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .

5- حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك .

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5-	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف .					

الموقف الثالث : مشاهدة الزميل :

1- التفكير في زميل أو احد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة .

2- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا .

3- التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1-	كيف رأيت زميلك في هذا الموقف ؟					
2-	كيف رأيت نفسك تسمع الأصوات في هذا الموقف ؟					
3-	كيف شعرت بجسمك أو حركاتك في هذا الموقف ؟					
4-	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟					

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5-	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف .					

الموقف الرابع : الأداء في المنافسة :

1- التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات .

2- التصور العقلي للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الايجابي لأعضاء الفريق والجمهور .

3- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.

4- التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1-	كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة ؟					
2-	كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المنافسة ؟					
3-	كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة ؟					
4-	كيف تشعر بالانفعالات في هذا الموقف ؟					

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5-	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة .					