مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية العدد (58) لسنة 2019

تأثير التدريب الذهني على تطوير التوقع الحركي لبعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات

م.د مقداد غازي مجيد
المديرية العامة لتربية ديالى
وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

تكمن اهمية البحث بهدف الكشف عن تأثير اسلوب التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري مع تطوير التوقع الحركي لبعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات، وهدف البحث في التعرف على تأثير التدريب الذهني على التوقع الحركي، وافترض الباحث وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية، وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة ديالى وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية والبالغ عددهم(20) طالبة من المجتمع الأصلي والبالغ عددهن(61) طالبة ، وتم استخدام اختبار(ت)كوسيلة إحصائية للتوصل إلى نتائج البحث ، ونم عرض النتائج ومناقشتها على وفق الأسس العلمية وتم استنتاج ان للتدريب الذهني تأثير مباشر على تطوير التوقع الحركي لبعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات.

The effect of mental training on developing motor anticipation of some basic skills in futsal

Dr. Miqdad Ghazi Majeed
Mugdad sport79@ gmail.com

Research Summary

The importance of the research lies in the aim of revealing the effect of the mental training method that accompanies skill training with the development of motor expectation for some basic skills in futsal. The aim of the research is to identify the effect of mental training on motor expectation. The researcher assumed the presence of statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests of the sample. The research was for the benefit of post-tests, and the experimental method was used for its suitability and the nature of the research. The research community included third-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala. The research sample was chosen randomly, and they numbered (20) female students from the original community, numbering (61) female students. The T-test was used as a statistical means to reach the results of the research, and the results were presented and discussed according to scientific foundations, and it was concluded that mental training has a direct impact on developing motor anticipation for some basic skills in futsal.

1- المقدمة

تواجه العملية التعليمية في المرحلة الراهنة عدة تحديات وضغوط نتيجة التطور العلمي والتكنلوجي في كافة ميادين الحياة، اذ ان الكم الهائل من المعلومات وما يتم التوصل اليه يومياً من حقائق ومعارف ومخترعات فضلاً عن ازدياد اعداد الطلبة التي يتوقع استمرارها بتسارع كبير كل هذه الاسباب دعت المختصين في مجال التعليم إلى ايجاد سبل ووسائل حديثة لمواكبة هذه التطورات والتغيرات.

وتعد رياضة كرة قدم الصالات واحدة من أقدم الألعاب الرياضية المعروفة في العالم التي أخذت قاعدة انتشارها تتسع شيئاً فشيئاً للاهتمام المتزايد بتعليمها وتدريبها ، وتظهر الحاجة ملحة وواضحة للتوقع الحركي عندما يتطلب الموقف الحركي من المتعلم أن يهاجم أو يدافع، إذ يتطلب الأمر تكوين رؤية مستقبلية للمثيرات المتوقعة في بيئة مفتوحة في ضوء خبرة المتعلم ، كما أنه يرتبط بتقدير الصفات الزمنية التي تتصل اتصالا وثيقاً بالزمن الذي يستغرقه التوقع الحركي ، والتوقيت السليم مع الحركة أو الخطة المرسومة لتطبيقها بشكل دقيق وسريع لإحداث تفوق دفاعي أو هجومي ومباغتة المنافس أو للتحرك السريع والدفاع ضد هجوم المنافس ، كما وتعد المرحلة التمهيدية للحركة دالاً ومؤشراً للتوقع الصحيح فعند أداء أي حركة يمكن توقع المرحلة الرئيسة فمن خلال الانتباه والتركيز على اتجاه وسرعة حركة المتعلم المهاجم او المدافع فلابُدّ للاعب الإدراك الصحيح للمواقف السريعة والمفاجئة والاستجابة السريعة التي تتناسب مع الموقف، لذا يجب أن تتميز كرة القدم للصالات بالسرعة والدقة في التوقع الحركي لتنفيذ الواجبات المكلف بها ، فالتوقع الحركي في هذه الرياضة يشير إلى التعرف المبكر والمسبق عن حركات المنافس وأن التوقع الحركي المسبق والمبكر سواءً للدفاع أو الهجوم باتجاه حركات المنافس مهم جداً مما يؤدي إلى زيادة قابلية المتعلم في تحليل المنافس وتحسين أدائه الفني للمهارات الدفاعية والهجومية.

وكذلك ان التصور الذهني التام للمهارة يؤدي بالرياضي الى النجاح بحركاته ويعطيه القابلية لاكتشاف التكنيك الجديد وقابلية التوافق الحركي كالأشخاص الذي لديهم الاحساس الحركي قادرون على انجاز مهارات لايستطيع الاخرون إنجازها.

وكذلك ان التصور الحركي يعمل على تدعيم الممرات العصبية فالمتعلم من خلال الصورة الذهنية يجب ان تتدفق باتجاه واحد ولكي يحصل المتعلم على اقصى قدر من القوة باتجاه معين عليه تضييق تركيزه حيث ان التركيز الواسع للانتباه سوف يقود الى تركيز القوة اللازمة التي يحتاجها لحظة الانطلاق او التنفيذ.

من هنا تبرز **اهمية البحث** الكشف عن دور اسلوب التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري لغرض تطوير التوقع الحركي لبعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات.

لذا فأن **مشكلة البحث** تكمن في التساؤل الآتي :هل أن للتدريب الذهني اثر على تطوير التوقع الحركي لبعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات لطالبات المرحلة الثالثة.

وهــدف الـبحـث الى التعرف على أثر التدريب الذهني على تطوير التوقع الحركي لبعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات لطالبات المرحلة الثالثة.

امـا فـرضية **البحـث** هو وفرض الباحث هو وجود فروق ذات دلالـة احصـائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة البحث.

وكانت مجالات البحث هي :

- المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة–جامعة ديالى
- المجال المكاني : ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة–جامعة ديالى
- المجال الزماني : المدة من 2018/10/7 ولغاية 2019/1/9

2–منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2–1منهج البحث:

إن المنهج الذي يختاره الباحث يجب أن يكون ملائماً لحل مشكلة ما، والمنهج هو الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه الذي يمكن من خلاله التوصل الى حل مشكلة البحث ، (محجوب ، 2002).

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لأن المنهج التجريبي "هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفرضيات العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة" ، (علاوي ،1999).

الجدول (1)

يبين تصميم المجموعة التجريبية ذات الاختبار القبلي و البعدي

المجموعات		عدد افراد العينة	الخطوات			
العينة			الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
العينة	المجموعة التجريبية	20	اختبار قبلي	التدريب الذهني	اختبار بعدي	الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي

2–2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع الاصل بطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى والبالغ عددهن(61) للعام الدراسي (2023/ 2024) موزعين على شعبتين اما عينة البحث فكانت شعبة (ب) (بالقرعة) البالغ عددهم (30) طالبة كمجموعة تجريبية وتم استبعاد(6) طالبات للتجربة الاستطلاعية و(4) طالبات لعدم الالتزام والغيابات .

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:-

2-3-1 وسائل جمع المعلومات المستعملة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والقياسات.
- المقابلات الشخصية.
- التجربة الاستطلاعية.
- الملاحظة.

2-3-2 الأجهزة المستعملة في البحث:

- حاسوب لابتوب DELL عدد (1).
- كاميرا نوع (CASIO) عدد (1).
- ساعة توقيت (2).

2-3-3 الأدوات المستعملة في البحث

- ملعب كرة قدم الصالات في الكلية.
- كرات قدم قانونية عدد (10).
- شريط قياس .
- صافرة .
- ساعة توقيت الكترونية عدد (1) .
- شريط لاصق ملون .

2-4اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 اختبارات المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات:

2-4-1-1 الدحرجة بتغيير الاتجاه،(صدام محمد احمد، 2016):

اسم الاختبار: دحرجة الكرة بين (7) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (1.5 م) .

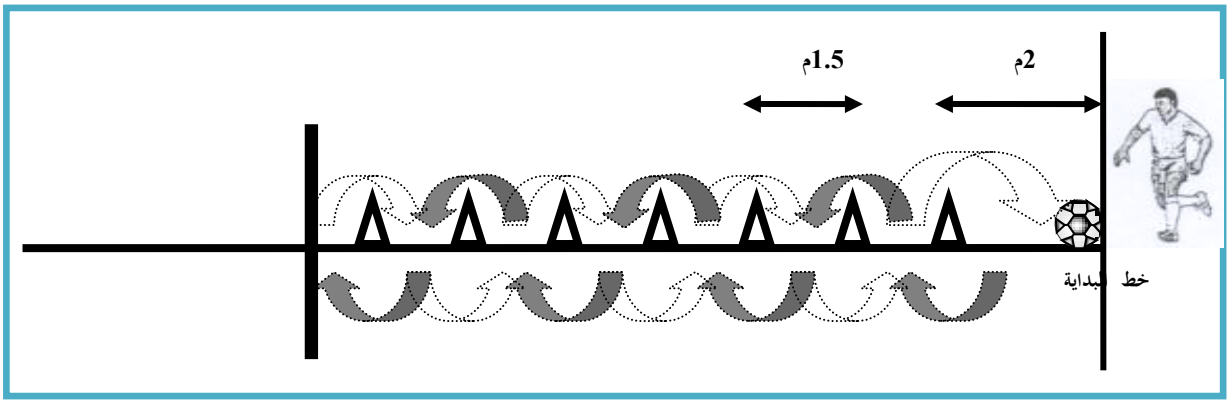
الغرض من الاختبار: قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص.

وأما الأدوات فهي : (كرة قدم للصالات عدد (1) ، شواخص عدد (7) ، ساعة توقيت ، ملعب توضع فيه (7) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (2م) ، شريط لاصق من أجل تثبيت الشواخص) .

وصف الأداء : يقف المختبر بالكرة على خط البداية ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بدحرجة الكرة بسرعة بين الشواخص حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، للاعب الحق في استخدام كلتا القدمين ، كما في بالشكل (2) .

شروط الأداء : يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار، يجب عدم توقف حركة المتعلم في أثناء الاختبار.

طريقة التسجيل : يحتسب للمختبر الوقت لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى .



شكل (1)

يوضح اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدحرجة)

2-4-1-2 المناولة (بعث عبد المطلب،2011):

اسم الاختبار: اختبار المناولة باتجاه هدف أبعاده (50 × 75 سم) من مسافة (7.5 م) .

الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة.

الأدوات :

1- كرات (خماسي) عدد (5) .

2- شريط قياس.

3- هدف صغير أبعاده (50 × 75 سم) .

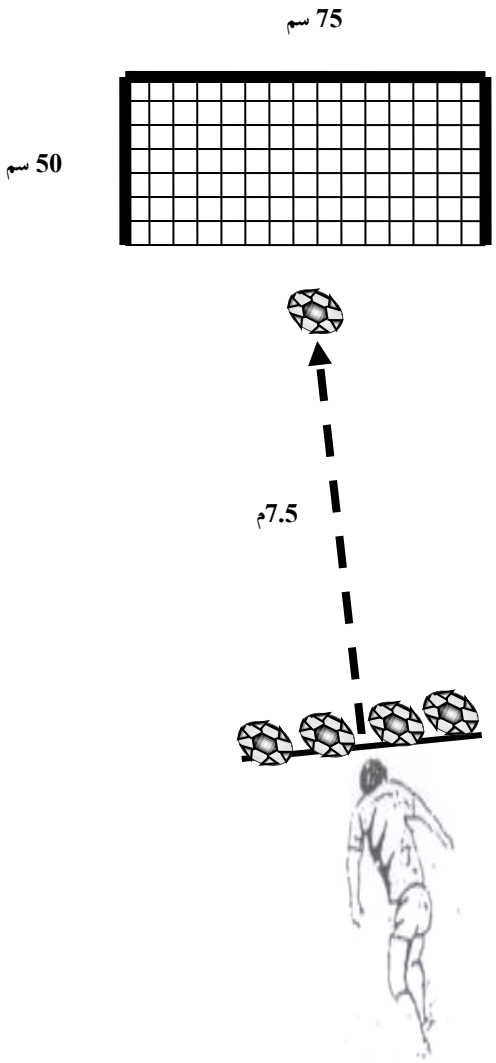
وصف الأداء : يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (7.5م) من الهدف، وعند سماع الإشارة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف ، كما موضح بالشكل (2) .

شروط الأداء : يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي بالكرة رقم (5) .

طريقة التسجيل :

- يعطى المختبر (5) محاولات.
- تحتسب للمختبر (درجتان) للمحاولة الناجحة.
- تحتسب للمختبر (درجة واحدة) للمحاولة التي تمس فيها الكرة العارضة أو القائمين.
- تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات للمحاولة الفاشلة.

- حدود الدرجة (صفر – 10 نقطة) .



الشكل (2)

اختبار المناولة باتجاه هدف أبعاده (50 × 75 سم) من مسافة (7.5م)

2-1-4-3 التهديف،(صدام محمد احمد، 2016):

اسم الاختبار: اختبار التهديف نحو هدف كرة القدم للصالات مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو الهدف.

الادوات :

1- كرات قدم (للصالات) عدد (5).

2- شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار.

3- هدف كرة القدم للصالات.

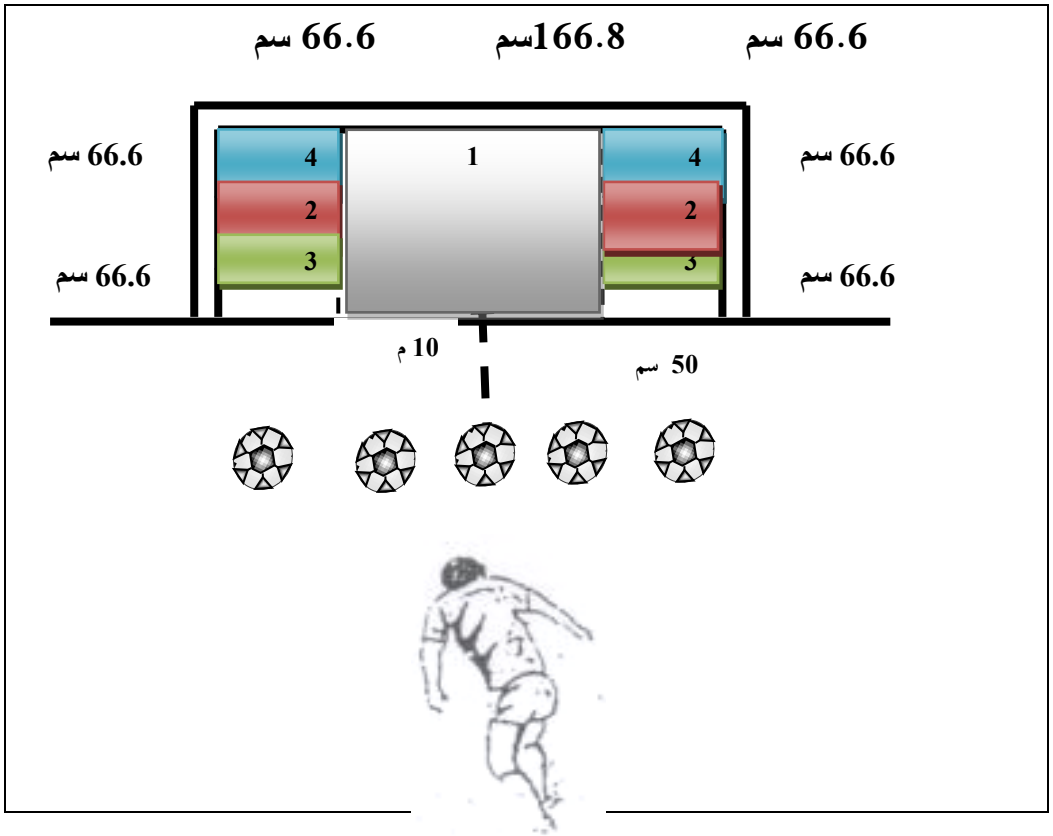
4- ملعب كرة القدم للصالات.

وصف الأداء : توضع(5) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (10م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الأخر المسافة بين كرة وأخرى (50) سم. كما موضح بالشكل(4) .

شروط الأداء : يبدأ الاختبار من الكرة (1) وينتهي بالكرة رقم (5) .

طريقة التسجيل: تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالآتي :-

- (4) درجات عند التهديف في المجال رقم (4).
- (3) درجات عند التهديف في المجال رقم (3).
- (2) درجتان عند التهديف في المجال رقم (2).
- (1) درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (1).
- (صفر) خارج حدود الهدف .
- اذا لعبت الكرة في تقسيمات المجالات فتذهب للأعلى .
- يعطى المختبر محاولة واحدة.
- حدود الدرجة (صفر – 20 نقطة) .



شكل (3)

يوضح اختبار التهديف

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد بتاريخ 2018/10/7عينة قوامها (6) طالبات خارج عينة البحث للتعرف على مدى ملائمة الاختبارات وكيفية تطبيقها.

2-6 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاربعاء المصادف (2018/10/10) في تمام الساعة (العاشرة صباحا) على ملعب كرة قدم الصالات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى اذ تم اجراء الاختبارات الخاصة بموضوع البحث وسعى الباحث على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف متشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية.

2-7 تمرينات التدريب الذهني:

استخدم الباحث تمرينات تهدف الى دراسة اثر التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري على تطوير التوقع الحركي ومدى تحسن مستوى الاداء المهاري لطلبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لبعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات من خلال التركيز على المراحل (الاجزاء) الحركية لتنفيذ المهارة الحركية عليها حيث استمر تطبيق البرنامج لمدة (12 اسبوع) بمعدل وحدة تعليمية في الاسبوع علما بان زمن الوحدة (90) دقيقة ، ويحتوي برنامج التدريب الذهني على ثلاث ابعاد هي :

1-اعادة المهارة الحركية عقليا بدون تجزئة.

2-اعادة المهارة عقليا مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء المهاري .

3-اعادة المهارة الحركية عقليا مع التركيز على انقباضات العضلات كما لو كانت تؤدي فعلا ثم يلي ذلك التدريب الذهني من خلال التركيز على استرجاع اجزاء المهارة الحركية عقليا مترابطة ومتصلة وبنفس التوقيت من (5-8) دقيقة .

2-8 تنفيذ البرنامج (التجربة الرئيسية):

وتم تطبيق البرنامج التدريبي العقلي على المجموعة التجريبية والبدء به يوم الاحد الموافق 10/14/ 2018 مصاحبا للتدريب المهاري ولمدة (12 اسبوع) بمعدل وحدة تعليمية اسبوعيا وانتهت بتاريخ 2019/1/6، وبذلك اصبح عدد الوحدات التعليمية(16) وحدة تعليمية وكان زمن الوحدة التعليمية(90) دقيقة قسمت إلى {القسم التحضيري (الاحماء- تمرينات بدنية) البالغ وقته(15) دقائق, ثم القسم الرئيسي الذي يكون فيه تطبيق تمرينات لبعض المهارات الاساسية والبالغ (65) واخيرا القسم الختامي البالغ وقته (10) دقائق يتكون من لعبة ترويحية والانصراف وحيث تلقت المجموعة التجريبية اثناء العملية التعليمية الارشاد الذهني والتوجيهات وشملت المحاضرات في كيفية تعلم وتطبيق الية التدريب الذهني في تعلم وتحسين مستوى الاداء المهاري ، حيث تقوم الطالبة بتصور الاداء الحركي المرافق والاحداث وجميع الابعاد ويتدرب على التحكم

الذاتي وتركيز الانتباه وعزل التفكير والتدريب الجيد على الاسترخاء مع استرجاع النواحي الفنية مع الاخذ بعين الاعتبار مقدرة الطالب عند تعلم وتحسين مستوى الاداء عن طريق التدريب الذهني المصاحب على ان يكون قادرا على تفهم الاطار المرجعي العام للمهارة اكثر من تفاصيلها اذا كان الشرط الاساس تحسين مستوى الاداء ذلك للوصول الى الادراك الكلي للاداء مع ضرورة التدريب بنفس الظروف المحيطة بالتدريب من ادوات واجهزة لاستكمال كافة الابعاد في التصور الحركي وعند اعادة الاسترجاع الاخذ بعين الاعتبار التركيز على الاداء الصحيح مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء ويلي ذلك استرجاع المهارة عقليا مع التركيز على انقباضات العضلات كما لو كانت تؤدي فعلا ثم عد ذلك التركيز على اسلوب اداء المهارة والنواحي الفنية التي تتضمنها حيث اخذ بعين الاعتبار السرعة والايقاع الحركي والتدريب الذهني في نفس السرعة وعامل الزمن حيث ان تصور الاداء دون التركيز على السرعة المطلوبة لايسهم في ايجاد الميزات التي تعمل على التحكم الذاتي .

2-9 الاختبارات البعدية

ان الهدف من اجراء الاختبارات البعدية هو التعرف على مقدار الفروق التي تكونت نتيجة الوحدات التعليمية ويتم قياسها عن طريق اجراء نفس الاختبارات التي اجريت في الاختبارات القبلية مراعين الظروف التي رافقت الاختبارات القبلية (المكاني، الزماني) وجرت الاختبارات البعدية في يوم الأربعاء الموافق 2019/1/9 وتثبت النتائج من قبل الخبراء باستمارة مخصصة من اجل مقارنتها بنتائج الاختبار القبلي عن طريق الوسائل الاحصائية .

2-10 الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية(spss) لمعالجات البيانات.

3- عرض النتائج ومناقشتها:-

3-1 عرض نتائج بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين الاوساط القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين الاوساط
			سَ	ع	سَ	ع	
1	الدحرجة	ثانية	22.05	1.12	16.76	1	5.29
2	المناولة	درجة	2.75	1.15	5.58	0.92	2.83
3	التهديف	درجة	6.45	1.31	11.08	1.76	4.63

جدول (3)

يبين قيم الاوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	سَ ف	ع ف	المحسوبة قيمة (T)	نسبة الخطأ	الدلالة
1	الدحرجة	ثانية	5.29	2.59	10.17	0.000	معنوي
2	المناولة	درجة	2.83	1.76	7.86	0.000	معنوي
3	التهديف	درجة	4.63	1.92	11.87	0.000	معنوي

4-2 مناقشة نتائج البحث:

يتضح من الجدول (2،3) انه سيوجد فرق دال احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث التجريبية في نتائج بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات.

تميزت المجموعة التجريبية في نتائج هذه الدراسة اهمية التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري في تطوير التوقع الحركي ويتفق هذا مع ما اشار اليه (روبرت نايدفر،86)." ان الرياضيين الجيدين واثناء التدريب على اداء المهارات عقليا (ذهنيا) في اية لعبة من الالعاب والتي تتطلب وقتا معينا يكونون اكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه المهارة الحركية أي انهم اكثر قربا من الوقت الحقيقي للأداء المهاري "

ويؤكد ذلك (كلارك،92) " ان درجة اتقان المهارات الحركية مرتبط بالكفاية العقلية والتدريب المهاري معا ".

ويتضح من عرض النتائج وتحليلها تقدم مستوى اداء عينة البحث حيث ان برنامج التدريب الذهني اعطى تأثيرا ايجابيا على مستوى الاداء المهاري للطالبات على المهارات الاساسية ويعزى ذلك الى ان حركات كرة قدم الصالات تحتاج الى قدرات عقلية خاصة بجانب القدرات الحركية ، حيث ان التدريب الذهني يسمح بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وتحليل الاجزاء التي تتكون منها المهارة الحركية حيث يتم التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي مما يؤدي الى الوصول الى افضل النتائج .

ان تميز عينة البحث في المتغيرات السابقة يرجع الى تأثير الانتظام في تطبيق برنامج التدريب الذهني المصاحب للتدريب كالمهاري ، ويتفق هذا مع ما اشار اليه (روبرت نايدفر) ، من " ان الوقت الذي يستغرقه الرياضي في اداء المهارة عقليا ضمن الوقت الحقيقي يعد جزءا مهما واساسيا لتقدير مستوى الانجاز العالي وان التصور الذهني يزيد من السيطرة على التوقيت وعمل العضلات في الوقت المناسب وبسلسلة صحيحة خلال الاداء " .

ويشير(سعيد جلال ومحمد علاوي)"الى ان التخيل قبل الاداء مباشرة هو وسيلة الانتقال من التفكير المجرد الى المعايشة للاداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة" ويرى كل من (اسامة كامل وسعد جلال ومحمد علاوي)"

انه كلما استخدم المتعلم عددا اكبر من الحواس اثناء ممارسة التخيل الذهني كلما استطاع ان يتعرف على الحاسة الاكثر ارتباطا بالأداء المهاري"

كما يوضح الجدول (2) ايضا وجود فرق دال احصائيا بين القياس البعدي لعينة البحث التجريبية في التوقع الحركي ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (اسامة كامل) من " ان اداء هذه المهارة " فان حالة الترابط الذهني والبدني وتركيز الانتباه تؤدي الى حالة السيطرة على الشد العضلي الزائد وخاصة توتر العضلات المضادة لتنفيذ المهارة الحركية ، وتساهم الحواس كلها بالفعل الحركي وان البناء الحركي للإنسان مرتبط بالشعور العضلي ، كما ان تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة يسمح للمتعلم بتحليل لمجموعات العضلية العاملة وبتحليل الوحدات الحركية التي تتكون منها المهارة الحركية، ويذكر (روبرت نايدفر) بانه " لكي يحصل المتعلم على اقصى قدر من القوة باتجاه معين عليه تضييق تركيزه حيث ان التركيز الواسع للانتباه سوف يقود الى تركيز القوة اللازمة التي يحتاجها المتعلم لحظة الانطلاق والتنفيذ".

الخاتمة:

التدريب الذهني له تأثير مباشر على مستوى الاداء المهاري لبعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات والتدريب الذهني ذات اهمية كبيرة في تطوير التوقع الحركي لبعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات، ويوصي الباحث بأهمية استخدام التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري قبل الاداء للمهارات الحركية في كرة قدم الصالات لما له من اهمية في تطوير التوقع الحركي، وضرورة استخدام التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري قبل الاداء المهاري في حركات المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات لما له من اهمية في رفع مستوى الاداء المهاري والرقي به، وضرورة القيام بدراسات مشابهة على التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري في الرياضات الاخرى وخاصة الجماعية منها.

المصادر :

1- اسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990.

2- بعث عبد المطلب عبد الحمزة ، تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية – مهارية) لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (14 – 16) سنة (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، 2011) .

3- روبرت نايدفر ، دليل الرياضيين لتدريب الذهني ، ترجمة الدكتور محمد رضا ابراهيم واخرون ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، 1990.

4- سعيد جلال ومحمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992.

5- صدام محمد أحمد ؛ تأثير تمرينات بالأجهزة المساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم الصالات للاعبات بأعمار (16 – 18) سنة (جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية ، أطروحة دكتوراه ، 2016)

6- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي،1999 .

7- وجيه محجوب؛ نظريات التعلم والتطور الحركي :(عمان، دار وائل للنشر، 2002م).

8- Clark L. V., Effect of Mental practice on the Development of a cetain & motor skyll. Research Quarterly, 1960