



Mental training and its impact to learning the skill of passing and Shooting for young football players

Lec. Dr. Qayid Muhammad Hussein Talib ^{*1} , Lec. Dr. Saad Hamza Habib ² 

^{1,2} *Babylon Governorate Education Directorate, Iraq.*

*Corresponding author:

Received: 27-08-2024

Publication: 28-10-2024

Abstract

The research aims to identify the use of mental training and its impact on motor performance in learning the skill of passing and shooting for young football players. The researcher used the experimental approach with an experimental design for equal groups with a pre- and post-test to suit the nature of the research. We specify the research group for the emerging football players of Al-Qasim Sports Club for the sports season (2023-2024), who number (28) players. It was then selected as a study sample using a comprehensive inventory method with a percentage of (100%) of the research community in two group sites (experimental and control) and each group had 14 players. The research came out with a set of conclusions that the mental training community is one of the modern, influential and popular curricula among the sample due to the use of the process of visualization and mental thinking. Secondly, The use of this type of training in educational processes contributed to the development of motor paths among members of the experimental sample. Increasing the ability to sense muscles and sense sensory-motor responses, meaning controlling muscle contraction and relaxation directly, and this in turn leads to the player having a sense of movement.

Keywords: Mental Training, Passing And Shooting Skills, Football.



التدريب الذهني وأثره على تعلم مهارة التمرير والتهديف لناشئ كرة القدم

م.د. قائد محمد حسين طالب ، م.د. سعد حمزة حبيب

العراق. مديرية تربية محافظة بابل

تاريخ استلام البحث 2024/8/27 تاريخ نشر البحث 2024/10/28

الملخص

شهدت لعبة كرة القدم في السنوات الاخيرة تطورا متزايدا وملحوظا في جميع النواحي (البدنية والخطوية والمهارية والنفسية) فهذه النواحي تتداخل وتتكامل للوصول باللاعبين الى اعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الاسس والمبادئ العلمية الصحيحة حيث ان التمارين الذهنية تجعل اللاعب مستعدا وتحسن موقفه وتجعله يلتزم بالهدوء عند اداء المهارات الاساسية في التدريبات والمباريات. من هنا يهدف البحث الى التعرف على استخدام التدريب الذهني وأثره على الاداء الحركي في تعلم مهارة التمرير والتهديف لناشئ كرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة بالاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث ونحدد جمع البحث للاعبين الناشئين بكرة القدم لنادي القاسم الرياضي للموسم الرياضي (2023-2024) والبالغ عددهم (28) لاعب. وتم اختيارها كعينة دراسة بأسلوب الحصر الشامل بنسبة مئوية مقدارها (100%) من مجتمع البحث بمواقع مجموعتين (تجريبية وضابطة) ولكل مجموعة 14 لاعب وخرج البحث مجموعة من الاستنتاجات ان مجتمع التدريب الذهني من المناهج الحديثة والمؤثرة والمحبة لدى العينة بسبب استخدام عملية التصور والتفكير الذهني وثانيا استخدام هذا النوع من التدريب في عمليات التعليم ساهم في تطوير المسارات الحركية لدى افراد العينة التجريبية. وزيادة القدرة في الشعور العضلي والاحساس بالاستجابات الحس-حركية أي بما معنى السيطرة على الانقباض والانبساط العضلي بصورة مباشرة وهذا يؤدي بدوره الى امتلاك اللاعب الى الاحساس بالحركة.

الكلمات المفتاحية: التدريب الذهني، مهارة التمرير والتهديف، كرة القدم.

1- المقدمة:

كان للتطور الحاصل في مجال علم التدريب دورا كبيرا في تشعب الأفكار والطرق الرامية إلى تحسين الأداء بشكل عام مما اوجد تفرعات كبيرة ومتنوعة في هذا المجال ومن ضمنها طبعاً الجانب النفسي باعتبار أن الرياضي هو كائن حي يتأثر بالبيئة وتؤثر فيه ويسعى في كثير من الظروف للتكيف مع مختلف المتغيرات النفسية. ومما تقدم يظهر السلوك الفردي يعكس مجموعة من الصفات والملكات الشخصية والتي لها بالغ الأثر على ما يظهر من تصرفات وسلوكيات تحت مختلف الظروف الحياتية. ومن هذه الظروف طبعاً حالة النشاط البدني للأفراد الذين يمارسون النشاط البدني وتظهر هذه السلوكيات أثناء الوحدات التدريبية أو أثناء المنافسات. ان السلوكيات الظاهرية تعكس مجموعة من الصفات الشخصية والتي تمثل مجموع الخبرات النفسية التي يكونها الفرد من خلال تفاعله في المجتمع ومن الممكن تعكس مجموع تلك الخبرات على شكل ما يظهر من تصرفات وردود أفعال في المواقف المختلفة، وإن تلك الردود قد تكون أنية تظهر وتزول في لحظة ما أو تكون صفات شخصية مستمرة لدى الفرد. من كل ما تقدم تبين لنا إن السلوكيات الفردية للأفراد تعكس مجموعة من الخبرات النفسية والتي تكون بالمجموع شخصيته العامة ولكون الرياضيين هم بالأساس أفراد من الممكن ان يتعرضوا لأشكال مختلفة من هذه الضغوطات وإن طريقة التفكير وأسلوب فهم المواقف وطريقة الإفادة من الخبرات السابقة لها دور بالغ في طريقة التصرف أو ردود الأفعال التي من المفترض ان يظهرها الرياضي أثناء الوحدة التدريبية أو أثناء المنافسة وتحت عنوان واحد وهو القدرة على التصرف السليم في المواقف المختلفة. لذا اعتمد الكثير من المدربين على إيجاد أساليب لتصور حالة مثالية للأداء ومحاولة إيصالها للرياضي بقصد خلق خبرة لدى الرياضي من خلال أداء مثالي. وبما إن التصرف البشري يتصف بالكلية أي لا يمكن تجزئته إلا في إطار البحث العلمي والذي يتيح لنا دراسة كل ظاهرة نفسية وسلوكية على حدة ومحاولة تفسير تأثيرها على الأداء الحركي، ومن هنا ارتأى الباحثان في هذا البحث تسليط الضوء على التصور الذهني لمهارة التمرير والتهديف بكرة القدم محاولاً معرفة تأثيره على أداء المهارة.

من خلال الخبرة الشخصية للباحثات كمدربين عاملين في تدريب الفئات العمرية وجد انه هناك ضعف في أداء مهارة التمرير والتهديف بكرة القدم لدى ناشئ نادي القاسم لكرة القدم لذا حاول وضع هذا المنهج لغرض التغلب على هذه المشكلة ومحاولة إيجاد الحلول التي تسهم في رفع مستوى الأداء، فأعتمد أسلوب التدريب الذهني لغرض التغلب على حالة ضعف الأداء ودقة التمرير والتهديف لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم.

ويهدف البحث إلى:

1- التعرف على استخدام التدريب الذهني وأثره على الأداء الحركي على تعلم مهارة التمرير والتهديف لناشئ كرة القدم.

2-إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة بالاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بلاعبي ناشئين كرة القدم لنادي القاسم الرياضي للموسم التدريبي 2023-2024 ، والبالغ عددهم 28 لاعب. وتم اختيارها كعينة دراسة بأسلوب الحصر الشامل بنسبة مئوية مقدارها 100 % من مجتمع البحث. بواقع مجموعتين (تجريبية وضابطة) ولكل مجموعة 14 لاعب.

2-2-1 تجانس العينة:

حيث قام الباحثان بإجراء المعالجات الإحصائية لعينة البحث الأساسية للتأكد من تجانسها قبل تطبيق البرنامج من حيث المتغيرات الآتية:

- المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

- اختبار التصور الذهني

- الاختبارات المهارية.

وقد تم ذلك من خلال إيجاد المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واستخراج معامل الالتواء والجداول (1) (2) (3) تبين ذلك:

جدول (1) يبين تجانس العينة بالمتغيرات الأساسية

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات الأساسية	
					السن	المتغيرات الأساسية
0,07-	13	0,39	13,14	سنة	السن	المتغيرات الأساسية
0,29	164,98	4,57	165,24	سم	الطول	
0,88	64	3,07	64,71	كجم	الوزن	
0,31	2,11	0,36	2,13	سنة	العمر التدريبي	

يتبين من الجدول (1) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث بلغ معامل الالتواء فيها ما بين (-0,07 إلى 0,88). وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد على تجانس المتغيرات الأساسية الخاصة بالعينة قيد البحث.

جدول (2) يبين تجانس العينة بالاختبارات المهارية

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الاختبارات المهارية
0,70	19,22	4,15	19,41	مسافة متر	التمرير الطويل ركل كرة ثابتة بالقدم لأطول مسافة
0,20-	3	0,75	3,05	درجة	التمرير القصير تمرير الكرة بباطن القدم بين حاجزين
0.070-	2.000	0.961	1.800	درجة	التهديف المباشر من الحركة

يتبين من الجدول (2) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث انحصر معامل الالتواء فيها ما بين (-0,20 إلى 0,80). وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد على تجانس الاختبارات المهارية للعينة قيد البحث.

2-2-2 تكافؤ عينة البحث:

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في كلا من المتغيرات الأساسية وكذلك الاختبارات المهارية قيد البحث. وهذا التكافؤ يتيح الفرصة للباحثين للتعرف على تأثير المتغيرات التجريبية المقترحة، خاصة وأن الظروف والعوامل المتشابهة توفر مناخاً مناسباً لكل أفراد عينات البحث. وبالتالي يمكن أن يتحقق الباحثان من فروضه الموضوعية والمرتبطة بالمتغير التجريبي.

2-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/2/27 على عينه من خارج عينة البحث المرحلة الأولى إذ بلغ عدد العينة 10 ناشئين كرة قدم والغرض من هذه التجربة التحقق من الأمور التالية:

- أ - معرفة المستغرق في تنفيذ القياسات.
- ب - التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- ج - تلافي الأخطاء التي من المحتمل حدوثها.
- د - التعرف على فريق العمل المساعد بطبيعة التجربة وكيفية تنفيذها.

2-4 الاختبارات المهارية:

- أ - التمرير الطويل: ركل كرة ثابتة بالقدم لأطول مسافة
- ب - التمرير القصير: تمرير الكرة بباطن القدم بين حاجزين
- ج - التهديف: التهديف المباشر من الحركة

2-5 اختبار التصور الذهني:

اعتمد الباحثان على مقياس التصور الذهني لرينرمارتنز المعرب من قبل أسامة كامل راتب وهو قياس مقنن ومعد لقياس التصور الذهني وقد استخدم في الكثير من الدراسات المشابهة.

2-6 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية بأشراف الباحث لفريق العمل المساعد على عينة البحث ولكلا المجموعتين بتاريخ 2024/3/1.

2-7 المنهج التعليمي وإجراءات البحث الميدانية:

تم استخدام المنهج التعليمي التدريبي المتبع لتعليم وتدريب مهارة التمرير القصير والطويل. حيث انخرط جميع الناشئين في تعلم وتدريب مهارة التمرير القصير والطويل وللمجموعتين بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع في أيام (الاحد، الثلاثاء، الخميس)، زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة علما إن المجموعة التجريبية كانت تأخذ جلسات تدريب ذهني بعد كل تدريب.

1- التهيئة الذهنية: وتم التدرج فيها كما يلي:

أ. تدريبات على الاسترخاء الذاتي التعاقبي.

ب. تدريبات التصور الذهني.

ج. شرح الأداء للعينة وفق نظام التدريب الذهني.

2-8 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/4/28.

2-9 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- اختبار T للعينتين المستقلتين
- قانون النسبة المئوية

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج:

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية لدقة التمرير الطويل والقصير

النتيجة	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
عشوائي	0.342	5.74	12.80	6.50	13.2	درجة	التمرير الطويل
عشوائي	0.342	5.74	12.80	6.50	13.2	درجة	التمرير القصير
عشوائي	0.374	0.990	1.867	0.961	1.733	درجة	التهدف

علما بان قيمة T الجدولية (2.074) عند مستوى دلالة (0.05) يتبين من الجدول (3) إن الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بلغت (13.2) و (12.80) وبانحراف معياري قدرة (6.50) و (5.74) على التوالي إذ كانت قيمة T المحتسبة (0.342) بينما كانت قيمة T الجدولية (2.074) عند مستوى دلالة (0.05) إذ يمكن التأكيد على إن قيمة T المحتسبة هي اقل من الجدولية وهذا إن دل على شيء إنما يدل على إن دلالة الفروق دلالة عشوائية بما يعني بأن المجموعتين الضابطة والتجريبية دون المستوى المطلوب فلا بد من استخدام طرق تدريبية حديثة كالتدريب الذهني في سبيل تطوير الأداء المهاري لمهاتري التمرير والتهدف لدى لاعبي كرة القدم.

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية لدقة التمرير الطويل والقصير في كرة القدم للاختبارات البعدية

النتيجة	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
معنوي	3.60	9.80	18.20	4.10	14.22	درجة	التمرير الطويل
معنوي	3.60	9.80	18.20	4.10	14.22	درجة	التمرير القصير
معنوي	2.646*	0.676	3.200	0.834	2.467	درجة	التهديف

علما بان قيمة T الجدولية (2.074) عند مستوى دلالة (0.05) يتبين من الجدول (4) إن الوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية بلغت (14.22) و (18.20) وبانحرافات معيارية قدرها (4.10) و (9.80) في حين إن قيمة T الجدولية (2.74) عند مستوى دلالة (0.05) لهذا يمكن الاستنتاج بان قيمة T المحتسبة اكبر من الجدولية فهذا دليل على إن المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية حصلت على مستوى أفضل بالتمرير الطويل والقصير وكذلك التهديف من خلال النتائج الميينة أعلاه وهذا يعود بسبب الإجراءات المناسبة فضلا عن التدريب الجيد مع التدريب الذهني والمهارى في الاختبار الذي وضعها الباحثان لغرض تطوير دقة الأداء لمهارة التمرير الطويل والقصير والتهديف في كرة القدم .

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي توصل لها الباحثان وجد ان التدريب الذهني له علاقة ايجابية بتعلم مهارة التمرير والتهديف بكرة القدم (ولذلك فأن من المهم ان يعطى اللاعب الناشئ الصورة الصحيحة للحركة لأنها اول صورة يعتمد عليها) كما وان الأفراد المتعلمين بطريقة التكرار فمن الممكن ان تكون نتائجهم ايجابية أو غير متوقعة بشكل دقيق (عشوائية) وهذا ما أكده (آدم هايد) (قد لا تلمس تطور ملحوظا من الممكن ان تعول عليه من خلال استخدام الأساليب التعليمية للمهارات الحركية فقط ... بل يجب عليك ايجاد اساليب تعليمية اخرى من الممكن ان تزيد فرص تعلم فريقك بشكل واضح ومنها أساليب الإدراك والتدريب الذهني). ويعزو الباحثان نسبة التحسن الحادثة لدى اللاعبين الناشئين المجموعة التجريبية في متغير مستوي الأداء المهارى عن المجموعة الضابطة إلى ان استخدام التدريبات المدمجة المختلفة والمستخدمة قيد البحث لها اثر ايجابيا على ارتفاع مستوي الأداء المهارى وذلك نتيجة أداء المهارات الحركية بسرعه مختلفة وتركيز عالي ودقة متناهية وبنقاطها الفنية الصحيحة للاعبين الناشئين المجموعة التجريبية ، حيث ادت التدريبات الذهنية المستخدمة قيد البحث إلى تحسين عمليات التدريب الذهني بين تنفيذ المهارات الحركية وتحسين عمليات التوقيت الحركي والانسيابية في الاداء والذي ادى الى تثبيت المسار الحركي للمهارات (التمرير والتهديف) وهذا ما اكده (أسامة كامل راتب 1997) ان للتدريب الذهني جانبا ترويحيا مهم لا يمكن إغفاله حيث يوفر فسحة نفسية للمتعلم والمتدرب من الممكن ان تخدم مجمل العملية بشكل ايجابي ومفيد (ومتى ما شعر المدرب بأن اللاعب

استعداد طاقته وهدوئه يمكن المباشرة بإعطاء التعليمات ومراجعة الخطط وإعطاء معلومات جديدة ومريحة)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-إن منهج التدريب الذهني من المناهج الحديثة والمؤثرة والمحبة لدى العينة بسبب استخدام عملية التصوير والتفكير.
- 2-استخدام هذا النوع من التدريب في عمليات التعليم ساهم في تطوير المسارات الحركية لدى أفراد العينة التجريبية.
- 3-زيادة القدرة في الشعور العضلي والإحساس بالاستجابات الحس حركية أي بما معنى السيطرة على الانقباض والانبساط العضلي بصورة مباشرة وهذا يؤدي بدوره الى امتلاك اللاعب إلى الإحساس بالحركة.

4-2 التوصيات:

- 1-يمكن الاستفادة من منهج التدريب الذهني المعد من قبل الباحثان وتعميمه على باقي المهارات الأخرى في هذه اللعبة.
- 2-أجراء بحوث مشابهة باستخدام التصور الذهني على مجموعة اخرى من المهارات الأساسية.
- 3-التركيز على الجانب النفسي مع المهاري لفرق كرة القدم والتوصية على استخدام هذا الأسلوب في تعلم المهارات الفرقية للفريق كاملا أي تعلم أساليب الدفاع والهجوم بواسطة التصور الذهني.
- 4-العمل على اجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية اخرى ويوصي الباحثان بدراسة التعلم بهذا الأسلوب للمبتدئين.

المصادر

- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مفاهيم . تطبيقات: القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- روبرت نايدفر: دليل الرياضي للتدريب الذهني، (ترجمة) محمد رضا (وآخرون)، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
- محمد بن أبي بكر الرازي، مختار الصحاح، بغداد، مكتبة النهضة.
- محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال: التدريب العقلي بالتنس. المجلة الاولمبية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- مفتي ابراهيم: التعليم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، دار العلم، 2009.
- مفتي ابراهيم: تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، دار المعارف للطباعة والنشر- مصر، 2015.
- وجيه محجوب: التعلم والتعليم والبرامج الحركية. ط1: عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002.
- يعرب خيون: التعليم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مطبعة الصخرة، بغداد، 2002.
- يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، معهد إعداد القادة، الرياض، 1990.