

**تأثير التدريب العقلي (الذهني) في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم
للناشئين بعمر (12-14) سنة**

أ.م.د. عامر عباس عيسى العبادي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب العقلي (الذهني) في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة، والتعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة، كذلك التعرف على الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة. وشملت عينة البحث على لاعبي نادي البصرة الرياضي الناشئين بكرة القدم بعمر (12-14) سنة. وتم استخدام المنهج التجريبي. وكانت أهم الاستنتاجات هي ان التدريب العقلي (الذهني) له أهمية في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة، كذلك استخدام تقنين التمرينات وتكرارها وفق التدريب العقلي يساعد على تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة. وتم التوصية باعتماد التدريب العقلي (الذهني) لما له من أهمية في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

**The effect of mental training on developing some composite basic skills in football
for juniors aged (12-14) years**

By

Ass. Prof. Amer Abbas Issa Al-Abadi, PhD

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Al-Basra

The aim of the research is to identify the effect of mental training in developing some composite basic skills in football for juniors at the age of (12-14) years, and to identify the differences between the results of the pre and post- tests of the control and experimental groups in developing some composite basic skills with football for juniors aged (12-14) years, as well as identifying the differences in the post tests between the two experimental

groups in the development of some composite basic skills in football for juniors aged (12-14) years. The research sample included young Basra Football Club players, aged (12-14) years. An experimental approach was used. The most important conclusions are that mental training has importance in developing some composite basic skills in football for juniors aged (12-14) years, as well as the use of codifying and repeating exercises according to mental training helps to develop some basic composite skills installed in football juniors aged (12-14) years. It was recommended to adopt mental training because of its importance in developing some basic composite skills in football for juniors aged (12-14) years.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث.

تزدهر المجتمعات بما يقدمه علمائهم من بحوث علمية تعمل على النهوض والتقدم بمختلف المجالات منها الاجتماعية والاقتصادية والسياسية وحتى الرياضية.

وبخصوص الرياضة يبتكر العلماء الوسائل والطرق التدريبية المناسبة وربطه بالعلوم الأخرى منها النفسية والاجتماعية والميكانيكية وغيرها من العلوم لغرض تحقيق مستويات رياضية عالية.

ويعد علم النفس الرياضي من العلوم التي لها دور كبير في تقدم الرياضة وتجعل الرياضي قادرا على تفجير طاقته الكامنة لتحقيق أفضل النتائج وخصوصا إذا قدم له ما يحتاج من أمور نفسية وخاصة التدريب العقلي أو ما يطلق عليه الذهني الذي يجعله قادرا على الأداء بصورة صحيحة وجيدة.

وتعد لعبة كرة القدم احد الألعاب الرياضية ومن أكثر الألعاب شعبية في العالم والتي تحتاج إلى إعداد ذهني مرافق إلى التدريب الرياضي لما له من دور في الإعداد والتدريب إذ تعتمد العملية التدريبية على الفهم المتكامل والمترابط لتك الأسس لكونها لا تنفصل الواحدة عن الأخرى .،

ولعبة كرة القدم هي إحدى تلك الألعاب التي نالت الكثير من الأبحاث العلمية لغرض تقدمها وما تزال تتطلب منا الكثير للبحث والتقصي للنهوض بها نحو الأفضل لكونها لعبة تتطلب إعدادا نفسيا (عقليا) خاص يختلف عن باقي الألعاب الرياضية وتحتاج إلى دراسة متواصلة دون توقف.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث للارتقاء بلعبة كرة القدم والتقدم فيها نحو الأفضل وخاصة باستخدام العلوم الأخرى المرتبطة بعلم التدريب الرياضي ومنها النفسية المناسبة والصحيحة التي ترفع المهارى المركب وخصوصا للفئة العمرية المناسبة وهي فئة الناشئين التي تعتبر الخط الأول في بناء قاعدة مناسبة بكرة القدم مستقبلا.

1-2 مشكلة البحث:

تحتاج لعبة كرة القدم إلى تدريب عقلي (ذهني) مناسب ومتماشي مع الأداء المهارى وخاصة الأداء المهارى المركب لأنه مشابه إلى ظروف المباراة في الأداء.

ومن مشاهدة الباحث لأداء تدريب الناشئين بكرة القدم والاطلاع على آراء المدربين فضلا عن خبرة الباحث المتواضعة كونه لاعبا ومتابعا لبعض فرق المحافظة لاحظ عدم الارتقاء بمستوى اللاعبين وتحقيق النتائج المرجوة بالأداء المهارى المركب المشابه للأداء في المباراة وهذا يعود لأسباب كثيرة منها عدم التجريب والتقصي عن الحقائق التدريبية الصحيحة وما تزوده

العلوم الأخرى من أمور علمية منها علم النفس الرياضي بمعلومات عن التدريب العقلي (الذهني) التي ربما تغلب دورا كبيرا في الارتقاء وتحقيق النتائج الجيد لهذه الفئة العمرية آملين في نجاح حل هذه المشكلة وتحقيق أهدافها.

1-3 أهداف البحث.

1- التعرف على تأثير التدريب العقلي (الذهني) في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

1- التعرف على الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

1-4 فروض البحث.

1- وجود بعض الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

1- وجود فروقات معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

1-5 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي البصرة الرياضي الناشئين بكرة القدم بعمر (12-14) سنة.

1-5-2 المجال المكاني: ملعب نادي البصرة الرياضي.

1-5-3 المجال الزماني : المدة من 2019/1/8 ولغاية 2019/3/13

2- الدراسات النظرية:

1-2 التدريب العقلي mental training (6 : 30) :

تعد فكرة التدريب العقلي من الأفكار القديمة التي بدأت أواخر القرن التاسع عشر، وتم عدها من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية ، ولزيادة شدة المنافسة أدى التوجه نحو مختلف أنواع الطرائق التعليمية والتدريبية ، ومن هذه الطرائق كأن التدريب العقلي الذي يعد من الطرائق المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق الأخرى . ولتحديد مفهوم التدريب العقلي سيوضح ذلك من خلال التعريفات الآتية:

- التدريب العقلي : نوع من التدريب الهادف للوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتنميتها ، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء ، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات .

- التدريب العقلي: إحدى طرائق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم .

- التدريب العقلي : الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء.

أن الهدف من استخدام التدريب العقلي هو تنمية الفرد وتطويره للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة حالة الأداء المثالية بوساطة تطوير المهارات العقلية ، وزيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي ، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى .

3- منهجية البحث العلمي وإجراءاته الميدانية.

1-1 منهج البحث : تم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية المتكافئتين لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد بحثها ولتحقيق أهداف البحث وفروضه.

3-2 مجتمع البحث وعينه:

حدد مجتمع البحث بلاعبى نادي البصرة الناشئين بكرة القدم بعمر (12-14) سنة والبالغ عددهم (22) لاعب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. بعدها تم اختيار (16) لاعب يمثلون خط الهجوم والوسط المساندين للهجوم وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية تشمل كل مجموعة (8) لاعبين يمثلون ضابطة وتجريبية . وبذلك تم تجانس العينة داخل كل مجموعة والتكافؤ بين المجموعتين وكما في جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس العينيتين وتكافؤهما في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياسات والاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	1.025	2.202	2.7	122.6	1.98	2.4	121.2	الطول / سم
غير معنوي	0.603	6.183	1.4	22.64	5.4	1.2	22.22	الوزن / كغم
غير معنوي	0.136	5.722	1.33	23.24	6.136	1.42	23.14	الأداء المهاري المركب الأول(المناولة ،الاستلام ، الدوران ،المناولة)/ثانية
غير معنوي	0.308	3.548	0.44	12.4	3.325	0.41	12.33	الأداء المهاري المركب الثاني(المناولة ،الاستلام ،الجري ،المناولة ، الاستلام ، التهديف)/ثانية
غير معنوي	0.015	3.578	1.3	36.33	3.146	1.14	36.32	الأداء المهاري المركب الثالث(المناولة ، الاستلام ، الدوران ،التهديف)/ثانية

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.761

2-1 الوسائل والأجهزة والأدوات:المصادر العربية والأجنبية /ملعب كرة قدم نظامي/كرات قدم/هدف كرة قدم مقسم/شريط قياس/جدار صد/شواخص عدد (10)/ساعة توقيت/ميزان طبي.

3-4 الاختبارات المستخدمة:

1- الاختبار المهاري الهجومي المركب الأول (1: 76):(المناولة في ساحة محددة ، الدوران السريع بعد الاستلام ، دقة المناولة على الجدار)، يسجل الزمن المستغرق لأداء (10) كرات مع إضافة زمن (0.3) ثانية على الزمن الكلي عن كل مناولة خاطئة ونفس الزمن على الاستلام الخاطئ ونفس الزمن على دقة المناولة على الجدار.

2- الاختبار المهارى الهجومي المركب الثاني (1 : 77): (المناولة ،الاستلام في مساحة محددة مع الدوران السريع، الجري السريع بالكرة ثم المناولة والاستلام ،دقة التهديد)أداء ثلاث محاولات ويأخذ أفضل محاولة ويضاف زمن قدره (0.03)ثانية على الزمن الكلي في حالة المناولة الخاطئة وكذلك نفس الزمن في والتهديد الخاطئ.

3- الاختبار المهارى الهجومي المركب الثالث (1 : 80): (المناولة والاستلام ،الدوران السريع في مساحة محدده ، دقة التهديد نحو هدف مقسم) يتم تسجيل الوقت الكلي لأداء العشرة كرات ، ويضاف زمن قدره (0.3)ثانية عن كل محاولة الخاطئ ، ولكل محاولة خاطئة على الجدار ولكل استلام خاطئ.

1-3 التجربة الاستطلاعية:أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/1/8على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات وتقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة الشدة والحجم والراحة المطلوبة لأدائها.

3-6 التجربة الميدانية:

3-6-1 الاختبارات القبلية : أجريت بتاريخ : 2019/1/14

3-6-2 التدريب العقلي المستخدم:

تم إعداد تمرينات عقلية مع أداء المهارات المركبة بكرة القدم وتشمل تمرينات الذهني المباشر والتي تعتمد على التصور الذهني والانتباه وكذلك على تمرينات الذهني الغير مباشر والتي تعتمد على مشاهدة الأفلام والاستماع.

وتم تطبيق التمرينات بشدة تراوحت بين 70% - 80% وبما يتناسب مع خصوصية هذه القدرات هذه الفئة وتراوحت فترات الراحة البينية بين التكرارات (2-3 دقيقة) وبين المجاميع (3-5 دقيقة) كمؤشرات للراحة البينية ، حيث اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لتحديد فترات الراحة البينية كونه أكثر ثباتا ودقة كما يؤكد ذلك (ريسان خريبط مجيد ومحمود الشاطي ، 1997) (5 : 398) حيث يذكران (إن انتظام العمل يكون أكثر ثباتا وبمستوى أفضل عندما تحدد الراحة البينية عن طريق عودة النبض إلى (120 . ض / د) .

تم تطبيق التمرينات يوم الأحد المصادف 2019/1/15 وانتهت بتاريخ يوم الأربعاء المصادف 2019/3/12 وبواقع (3 وحدات) تدريبية في الأسبوع ، حيث أصبحت مجمل الوحدات للتمرينات (24 وحدة) تطبق في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية .

3-6-3 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2019/3/13

3-7 الوسائل الإحصائية تم استخدام نظام (spss) لمعالجة (الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف واختبارات (ت)للعينات المترابطة والغير مترابطة).

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				المتغيرات
س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	
23.14	22.015	0.445	2.528	23.24	21.113	0.788	2.699	الأداء المهارى المركب الأول(المناولة)

								،الاستلام ، الدوران ،المناوله)/(ثانية
2.79	0.668	10.536	12.4	4.122	0.213	11.452	12.33	الأداء المهارى المركب الثاني(المناوله ،الاستلام ،الجري ،المناوله ، الاستلام ، التهديف)/(ثانية
2.301	0.773	34.551	36.33	2.145	0.563	35.112	36.32	الأداء المهارى المركب الثالث(المناوله ، الاستلام ، الدوران ،التهديف)/(ثانية

قيمت (ت)الجدولية عند درجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.895

جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متغيرات البحث
		س-	ع+	س-	ع+	
معنوي	4.928	0.354	21.113	0.332	22.015	الأداء المهارى المركب الأول(المناوله ،الاستلام ، الدوران ،المناوله)/(ثانية
معنوي	2.436	0.767	10.536	0.634	11.452	الأداء المهارى المركب الثاني(المناوله ،الاستلام ،الجري ،المناوله ، الاستلام ، التهديف)/(ثانية
معنوي	2.646	0.451	34.551	0.336	35.112	الأداء المهارى المركب الثالث(المناوله ، الاستلام ، الدوران ،التهديف)/(ثانية

قيمة (ت)الجدولية عند درجة حرية (14) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 1.761

من خلال ملاحظة جدولين (2) و(3) تبين لنا هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية بالمتغيرات البدنية المستخدمة وكذلك المهارات الهجومية المركبة الضرورية ،أي هناك تطور في متغيرات البحث باستخدام أي الطريقتين التدريبيتين سواء التقليدية للمجموعة الضابطة أو المقترحة للمجموعة التجريبية .

ويرى الباحث أن سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استخدامهم البرامج العلمية المقننة وفق مبادئ علم التدريب الرياضي والتي تساعد في تطور اللاعب في تخصصه الرياضي آذ يذكر مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010) (7 : 22) "إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب".

ويرى (محمد حسن علاوي) (4 : 17) فيرى(أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى على حد سواء) .

إما المجموعة التجريبية فيرجع سبب تطورها إلى التدريب العقلي المستخدم الذي ساعد على تطوير مستوى الأداء المهارى المركب حيث يرى محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال " إن الهدف من استخدام التدريب الذهني انه يهدف إلى تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة ، وزيادة القدرة على إعادة التكرار التثبيت والتحكم في الأداء المثالي " (5 : 13).

كما أن التدريب العقلي للاعب كرة القدم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمهارات المركبة وبما أن لاعب كرة القدم لابد له من امتلاك مهارات منها التهديف والتمرير والمراوغة وإذا لم تكن له الانتباه والتركيز التي يستطيع من خلالها التحكم بأداء المهارات كل ذلك مرتبط على تنمية المهارات المركبة للاعب كرة القدم ويرى محمد حسن علاوي بأنه " وسيلة عقلية او اداء عقلي يمكن من خلال برمجة عقل الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة " (3 : 248).

كما إن التخطيط الصحيح في التدريب وخصوصاً عند توزيع حمل التدريب ساعد على التطور وهذا ما يؤكد حنفي محمود المختار (1998) (2: 96) "إن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية ".
تأثير التدريب العقلي (الذهني) في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

5- الاستنتاج والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

- 1- التدريب العقلي (الذهني) له أهمية في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.
- 2- استخدام تقنين التمرينات وتكرارها وفق التدريب العقلي يساعد على تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد التدريب العقلي (الذهني) لما له من أهمية في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.
- 1- ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تقنين التمرينات ووضع الحجوم المناسبة لما لها من دور في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14) سنة.

المصادر:

- 1- حكمت عبد الستار علوان . تأثير منهجين مختلفين للدائرة التدريبية الصغيرة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والأداء المهاري - الخططي المركب للاعب كرة القدم : أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015، ص76.
- 2- حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998، ص96.
- 3- محمد حسن علاوي . علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- 4- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي: دار المعارف ، مصر، 1986، ص17.
- 5- محمد العربي شمعون ، وعبد النبي جمال. التدريب العقلي في التنس : ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.
- 6- مروان عبد المجيد إبراهيم : الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة ، الإصدار الأول ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع . الأردن ، عمان ، 2002 .
- 7- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010، ص22

ملحق (1)

نموذج من الوحدات للتدريب العقلي

الشدة: 70%

الأسبوع الأول

الوحدة التدريبية : 1

مرحلة الإعداد الخاص

الزمن الكلي : 35-37 دقيقة

الراحة		الحجم	التمرينات والفعاليات	الزمن الدقيقة	أقسام الوحدة التدريبية
بين التكرارات	بين المجاميع				
رجوع النبض -110 120ض/د	رجوع النبض -120 130ض/د	42 ثا × 5	يبدأ اللاعب التصور للأداء ثم الانطلاق والدرجة بالكرة لمسافة 20 متر ثم التهديف على مربعات مرسومه على الهدف.	8.232	القسم الرئيسي
		20 ثا × 6	الدرجة بين خمس شواخص ثم التمرير للزميل للجهة المقابلة واستلام الكرة ثم التهديف على إن يتم تشتيت انتباه اللاعب أثناء الأداء.	8.15	
		20 ثا × 6	أداء تمرين السيطرة على الكرة لمدة (10) ثانية ثم الدرجة والمراوغة بين (5) شواخص والتهديف.	8.26	