

## إستخدام أساليب مختلفه للتصور العقلي وتأثيرها على مستوى أداء مهارة المراوغة

### في كرة القدم

د. وليد أحمد جبر حسن  
أستاذ مساعد بقسم علم النفس والإجتماع  
والتقويم الرياضي – كلية التربية الرياضية بنين  
بالهرم – جامعه حلوان.

#### ملخص البحث

يساعد التصور العقلي الرياضيين في إسترجاع الصور النموذجية للأداء الرياضي المطلوب ، كما يمكن أن يستخدم كأداة فعالة لتطوير الأداء الرياضي ، بالإضافة إلى إستخدامه من أجل تصحيح أخطاء الأداء ومحفز في عملية التدريب الرياضي وحل المشكلات المختلفة والتحكم في الإستجابات النفسية. وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير إستخدام أساليب مختلفة للتصور العقلي سواء بإستخدام التصور العقلي المتعدد الأبعاد بمفرده ، أم بمصاحبه الإسترخاء أم بمصاحبة الحديث الذاتي الإيجابي ، على مستوى أداء مهارة المراوغة في كرة القدم.

وقد تم إجراء الدراسة على عينه قوامها (٣٠) لاعب من لاعبي فريق كرة القدم تحت ١٣ سنه من مجتمع البراعم الممارسين لكرة القدم بأكاديمية النادي الأهلي السعودي لكرة القدم بجده ، وتم تقسيم العينه إلى ثلاث مجموعات تجريبية قوام كل مجموعه (١٠) لاعبين.

وقد توصلت الدراسة أن التدريب العقلي بدمج التصور العقلي مع الحديث الذاتي وتدريبات الإسترخاء يعد ذو فاعليه في تطوير مستوى أداء مهارة المراوغة في كرة القدم ، بدرجة أفضل من الإعتماد على التصور العقلي بمفرده.

ويوصى الباحث بضرورة الإهتمام بدمج مهارات عقليه أخرى بجانب مهارة التصور العقلي في برامج الإعداد النفسي لمزيد من الفاعليه في تطوير مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم.

#### المقدمه ومشكلة البحث :

يساعد التصور العقلي الرياضيين في إسترجاع الصور النموذجية للأداء الرياضي المطلوب ، كما يمكن أن يستخدم كأداة فعالة لتطوير الأداء الرياضي ، بالإضافة إلى إستخدامه من أجل تصحيح أخطاء الأداء ومحفز في عملية التدريب الرياضي وحل المشكلات المختلفة والتحكم في الإستجابات النفسية ( 1 : 85 )

ويعد الإسترخاء أحد المهارات الأساسية وقاسم مشترك في جميع برامج الإعداد النفسى ، حيث يسهم في إعداد اللاعب ومساعدته في التصدي لمواجهة الضغوط كما يمكن الإستفادة منه في الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الشعور بالراحه النفسيه أثناء عمليات تعلم المهارات الحركيه الرياضيه ( 2 : 304 )

وقد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي بأهميه الحديث الذاتي الإيجابي في النشاط الرياضي التنافسي وخاصة عندما تزداد الضغوط أو يتطلب التركيز في

الأداء والتشجيع لمواصلة الأداء ، كما يؤثر في إستعادة حاله الانفعاليه المثلي والشحن النفسي لتحقيق الإنجاز التنافسي ، وبإستمرار التدريب على مهارة الحديث الذاتي تحدث تأثيرات فسيولوجية تؤثر بدورها على فاعلية الأداء الحركي مما يؤدي إلى الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضيه المختلفه ( 13 : 22 )

وتعتبر المراوغه من المهارات الأساسيه الهامه فى كرة القدم والتي تهدف إلى التخلص من المدافع ، وتساعد اللاعب الذي يقوم بها أن يكون لديه الوقت والمساحه فى الملعب اللذان يمكنانه من التصرف الخططي بالإسلوب الذى يريده بطريقه سليمه. ( 6 : 87 )

ويشير مفتى إبراهيم حماد أنه كثيراً ما يصبح اللاعب المستحوذ علي الكرة مضغوطاً بمدافع الأمر الذي ينتج عنه عدم إتاحة أى فرصة للتمرير إلى زميل أو التصويب إلى المرمى، فلا يكون هناك بديل آخر للتخلص من المنافس إلا بإستخدام مهارة المراوغه التي لا بد وأن يجيدها لاعبي كرة القدم تحت جميع الظروف ( 9 : 118 ) ( 10 : 260 )

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله فى مجال الإعداد النفسى للاعبى كرة القدم بأكاديمية النادي الأهلي السعودى لكرة القدم أهمية إستخدام تدريبات التصور العقلي لمهارات كرة القدم بصفه عامه ومهارة المراوغه بصفه خاصه والتي تعد من الشروط الواجب توافرها فى لاعب كرة القدم الجيد ، حيث أن إستخدامها يعد أمراً ضرورياً من أجل خلق الفرصه المناسبه لأداء العديد من المهارات الأخرى أو تنفيذ خطط اللعب أو الوصول إلى مرمى الفريق المنافس.

كما لاحظ أيضاً أهمية وصول اللاعب لمرحله من الإسترخاء العضلي والعقلي كي يتمكن من الأداء المهاري بدرجه عاليه من الإنسيابيه والإتقان، بالإضافة إلى عدم إستخدام اللاعبين لقائمه من عبارات الحديث الذاتي الإيجابي تساعدهم على تحقيق أهداف الأداء.

ومن هنا ظهرت مشكلة البحث فى كيفية إستخدام أساليب مختلفه للتصور العقلي لتطوير مهارة المراوغه فى كرة القدم ، وهل يمكن تطوير هذه المهاره بإستخدام تدريبات التصور العقلي بمفردها ، أم أن تطويرها يمكن أن يكون أفضل فى حالة مصاحبه تدريبات الإسترخاء أو الحديث الذاتي الإيجابي لتدريبات التصور.

**أهداف الدراسه :**

**تهدف الدراسه إلى :**

التعرف على تأثير إستخدام أساليب مختلفه للتدريب العقلي بإستخدام التصور العقلي المتعدد الأبعاد بمفرده ، أو بمصاحبه الإسترخاء أو بمصاحبه الحديث الذاتي الإيجابي ، على مستوى أداء مهارة المراوغه فى كرة القدم.

**فروض الدراسة :**

- توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعه تجربييه قيد الدراسة فى مستوى أداء مهارة المراوغه فى كرة القدم.
- توجد فروق فى القياسات البعديه بين مجموعات البحث التجربييه الثلاث فى مستوى أداء مهارة المراوغه فى كرة القدم.
- هناك تفاوت فى نسب التحسن بين مجموعات البحث التجربييه الثلاث فى مستوى أداء مهارة المراوغه فى كرة القدم.

**مصطلحات الدراسة :****التصور العقلي: Mental Imagery**

هو إستحضار اللاعب صورته فى عقله لمهارات أو خبرات سابقه ، أو أحداثاً ومواقف لم يسبق حدوثها من قبل ، كما يمكنه أن يستحضر مع هذه الصور مشاعره وإنفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين ( 4 : 316 )

**الإسترخاء: Relaxation**

هو إنسحاب الشخص مؤقتاً ومتعمداً من النشاط بما يسمح له بإعادة الشحن والإستفاده من الطاقات الكامنه سواء البدنيه أو العقليه أو الإنفعاليه ، والوصول إلى حاله من الهدوء والصفاء الذهني مع الشعور بالسعاده والرضا ( 3 : 124، 123 )

**الحديث الذاتى الإيجابي : Positive Self - Talk**

هو حديث عقلي للاعب مع نفسه بإستخدام بعض الجمل والعبارات التي تمكنه من تحقيق هدف المنافسه والمثابره فى الأداء الأقصى فى حدود قدراته ومهاراته ( 5 : 119 )

**المراوغه : Dribbling**

هي حركات التمويه والخداع التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من مدافع فى الفريق المنافس ( 10 : 260 )  
الدراسات المشابهه :

قام الباحث جانيل جونسون وآخرون (Janelle Johnson & Others) (2002) ( 14 ) بإجراء دراسته بعنوان : (الحديث الذاتى ومستوى الأداء المهارى للاعبات كرة القدم الشباب). وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية تدريب مهارة التصويب المنخفض باستخدام الحديث الذاتى للاعبات الإناث فى رياضة كرة القدم .

واشتملت عينه البحث على مجموعه تجربييه واحده مكونه من أربعة لاعبات بإحدى فرق كره القدم المحليه تحت ١٤ سنه.

وقد أظهرت النتائج فاعليه إستراتيجية الحديث الذاتي في تطوير مستوى الأداء المهارى لمهارة التصويب المنخفض لأفراد عينة الدراسة.

وقد قام عبد المحسن زكريا (٢٠٠٣) ( 7 ) بإجراء دراسته بعنوان (فعالية بعض المهارات النفسيه في الارتقاء بالأداء المهارى والخططي للاعبى كرة القدم) (دراسه تجربييه).

ويهدف البحث الى التعرف على فاعليه إستخدام بعض المهارات النفسيه (الإسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) للإرتقاء بالمستوى المهارى والخططي لكرة القدم.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه قوامها (٣٠ لاعب) كرة قدم تحت ١٥ سنه ، حيث تم تقسيمها إلى مجموعتين إحداهما تجربييه (١٥ لاعب) والأخرى ضابطه (١٥ لاعب).

وقد أسفرت النتائج على أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام المهارات النفسيه قيد البحث ذو فاعليه في الإرتقاء بالمستوى المهارى والخططي في رياضة كرة القدم.

كما قام الباحثان (احمد صلاح الدين ووليد جبر) Ahmed Salah El Din & Waleed Gabr (٢٠٠٩) ( 11 ) بإجراء دراسته بعنوان : (التدريب العقلي لتطوير الهجوم فى كرة القدم).

حيث تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ، وكذلك مستوى الأداء لدى لاعبي الهجوم

بفريق كرة القدم الناشئين بنادي المصرية للإتصالات.

وقد تم إستخدام المنهج التجريبي بتطبيق القياس القبلي البعدى لمجموعه تجربييه واحده. وإشتملت عينة الدراسة على عدد (٣٠) لاعباً من لاعبي كرة القدم المهاجمين بفريق نادي

المصرية للإتصالات بقطاع الناشئين بواقع (٦) مهاجمين من كل فريق من فرق تحت ( ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ) سنه .

وإستخدمت الدراسة بطاقة مستويات التوتر العضلي ، ومقياس الشبكة لقياس تركيز الإنتباه ، وكذلك مقياس التصور العقلي المتعدد الأبعاد كأدوات لجمع البيانات.

وقد خضعت عينة البحث لبرنامج التدريب العقلي لمدة (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريب أسبوعياً .

وقد أشارت النتائج الى أنه توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث لصالح القياس البعدى في المهارات العقلية (الإسترخاء-التصور العقلي - تركيز الإنتباه).

كما أشارت أيضا إلى الدور الهام الذي يلعبه التدريب العقلي في تطوير المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين .

قام الباحث ( توحيد سيف وآخرون ) ( Tohid Seif & Others ) ( ٢٠١٢ ) ( ١٥ ) بإجراء دراسته بعنوان : (تأثير إستخدام برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم المتميزين).

تهدف الدراسة الى التحقق من تأثير إستخدام تدريبات التصور العقلي على تطوير مهارة التمرير للاعبى كرة القدم النخبة.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه قوامها (٦٩) لاعب من لاعبي كرة القدم تحت ١٦ و١٩ و٢١ سنة ، تم تقسيمها إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطه ، وقد خضعت المجموعه التجريبية إلى برنامج التدريب على التصور العقلي بالاستعانه بمشاهدة تدريبات الفيديو المعرفي لمهارة التمرير في كرة القدم ثم التصور العقلي لتلك التدريبات وذلك لمدته ثمان أسابيع .

وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للقياسات البعديه للمجموعه التجريبية في مستوى أداء مهارة التمرير فى كرة القدم مقارنة بالمجموعه الضابطه ، بما يدعم الدور الذي تلعبه تدريبات التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهارى في كرة القدم للاعبى النخبة.

وقام الباحثان ( ميلان جريج ، ليشا ستراشان ) Melanie Gregg & Leisha Strachan

( ٢٠١٥ ) ( ١٦ ) بإجراء دراسته بعنوان : ( الفروق في إستخدامات التصور العقلي بين لاعبي كرة القدم الشباب.

تهدف هذه الدراسة إلى دراسة الفروق فى إستخدامات التصور العقلي بين لاعبي كرة القدم الشباب ، وكذلك دراسة علاقه بين الجنس وإستخدامات التصور العقلي .

وقد إستخدمت الدراسة مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضى كأداة لجمع البيانات

(SIQ-C) .

وإشملت عينة الدراسة على عينه قوامها ٢٠٧ لاعبا ولاعبه من لاعبي كرة القدم تتراوح أعمارهم من ٧ إلى ١٦ سنة .

وقد أكدت نتائج الدراسة على أن لاعبي كرة القدم صغار السن لديهم دافعيه أعلى نحو إستخدام التصور العقلي باستخدام الصور الموجهه نحو هدف معين ، كما أنه لا توجد فروق بين الجنسين في إستخدامات التصور العقلي في رياضة كرة القدم .

خطه وإجراءات الدراسة :

- المنهج المستخدم :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام ثلاث مجموعات تجريبية بإستخدام القياسين (القبلي - البعدي) لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة.

- مجتمع الدراسة :

لاعبي كرة القدم البراعم بأكاديمية النادي الأهلي السعودي لكرة القدم بجده للمراحل العمرية تحت(٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥) سنة.

- عينه الدراسة :

تم إختيار عينه الدراسة بالطريقة العمدية من مجتمع البراعم الممارسين لكرة القدم بأكاديمية النادي الأهلي السعودي لكرة القدم بجده ، بحيث شملت العينه على عدد (٣٠) لاعب من فريق كرة القدم تحت ١٣ سنة ، للموسم الرياضي ٢٠١٢/٢٠١٣ ، وتم تقسيم العينه إلى ثلاث مجموعات تجريبية قوام كل مجموعه (١٠) لاعبين.

وتم تدريب مجموعات الدراسة الثلاث على المهارات العقلية كما يلي:

المجموعه التجريبية الأولى : استخدمت أسلوب الحديث الذاتي الإيجابي والتصور العقلي لمهارة المراوغه.

المجموعه التجريبية الثانيه : استخدمت أسلوب الإسترخاء والتصور العقلي لمهارة المراوغه.

المجموعه التجريبية الثالثه : استخدمت أسلوب التصور العقلي لمهارة المراوغه.

أدوات جمع البيانات:

مقياس التصور العقلي متعدد الأبعاد في المجال الرياضي: مرفق (١)

يهدف المقياس إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها إستخدام الحواس أثناء التصور العقلي في التدريب والمنافسات ، ويتكون هذا المقياس من خمسة أبعاد هي : (التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحس حركي - التصور الانفعالي - التحكم في التصور)، ويشتمل المقياس على إثتان من المواقف الرياضية المختلفه ( الممارسه الفرديه - الأداء في المنافسه).

مقياس الحديث الذاتي الإيجابي في المجال الرياضي : مرفق (٢)

يهدف المقياس إلى قياس الحديث الذاتي الإيجابي المستخدم بواسطة اللاعبين في المواقف الرياضية سواء في التدريب أو المنافسات .

مقياس قدره على الاسترخاء : مرفق (٣)

يهدف المقياس إلى قياس قدرة اللاعب على الإسترخاء العضلي والعقلي الإرادي عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس.

**إستمارة تقييم مستوى أداء مهارة المراوغة في كرة القدم : مرفق (٤)**

تهدف هذه الإستمارة إلى تقييم مستوى أداء مهارة المراوغة للاعبين أفراد عينة الدراسة في الأشكال الخمسة قيد الدراسة لمهارة المراوغة والتي تتمثل فيما يلي :

- ١- سحب الكرة للخلف والمراوغة بوجه القدم الداخلي. Pull back & inside same foot .
- ٢- سحب الكرة للخلف والمراوغة بوجه القدم الخارجي. Pull back & outside same foot .
- ٣- سحب الكرة للخلف ثم التمرير للقدم الأخرى والمراوغة بوجه القدم الداخلي Pull back & inside other foot.

٤- سحب الكرة للخلف ثم التمرير للقدم الأخرى والمراوغة بوجه القدم الخارجي. Pull back & outside other foot.

٥- سحب الكرة خلف القدم الثابتة مع التمرير والمراوغة بوجه القدم الخارجي للقدم الأخرى Pull back behind supporting leg - outside other foot.

ويتم التقييم عن طريق ثلاثه من الخبراء المتخصصين في كرة القدم .

**الخطه الإحصائية :**

- ١- الإحصاء الوصفي.
- ٢- دلالة الفروق (Z) ويلكسون.
- ٣- تحليل التباين في إتجاه واحد One Way ANOVA .
- ٤- حساب أقل فرق معنوي L.S.D .
- ٥- نسبة المئوية للتحسن (%).

**خطوات إجراء تجربة الدراسة :**

تم إجراء التجربة خلال الفترة من ٢٠١٢/٨/١١ إلى ٢٠١٢/١١/٨ .

**البرنامج المقترح للتدريب على الأساليب المختلفه للتصور العقلي : مرفق (٦)، (٧)، (٨)**

**الهدف من البرنامج :**

يهدف البرنامج المقترح باستخدام تدريبات التصور العقلي سواء بمفرده أو بمصاحبه تدريب الإسترخاء أو بمصاحبه الحديث الذاتي الايجابي إلى تطوير مستوى أداء مهارة المراوغة لدى أفراد عينة الدراسة من لاعبي كرة القدم .

**أبعاد البرنامج :**

تختلف أبعاد البرنامج وفقا لمجموعات البحث التجريبيه الثلاثه ، حيث تناولت كل مجموعه التدريب على أساليب مختلفه للتصور العقلي كالتالي :

## - المجموعة التجريبية الأولى :

\* التصور العقلي المتعدد الأبعاد (التصور البصري- التصور السمعي- التصور الحس حركي-التصور الإنفعالي- التحكم في التصور) .  
\* الحديث الذاتي الإيجابي ، باستخدام عبارات ( الإسترخاء- التركيز- سرعة الأداء- الإنسيابية).

## - المجموعة التجريبية الثانية :

\* التصور العقلي المتعدد الأبعاد (التصور البصري- التصور السمعي- التصور الحس حركي-التصور الإنفعالي- التحكم في التصور) .  
\* الإسترخاء عن طريق التنفس ( باستخدام تدريبات متنوعة للتنفس).

## - المجموعة التجريبية الثالثة :

\* التصور العقلي الأبعاد (التصور البصري-التصور السمعي- التصور الحس حركي- التصور الإنفعالي- التحكم في التصور) .  
المدة الزمنية للبرنامج:

مدة البرنامج (١٢) إسبوع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريب إسبوعيا وبمعدل :

- (٢٠) دقيقة تصور عقلي ، (١٠) دقائق حديث ذاتي للمجموعة التجريبية الأولى.
- (٢٠) دقيقة تصور عقلي ، (١٠) دقائق إسترخاء للمجموعة التجريبية الثانية.
- (٢٠) دقيقة تصور عقلي للمجموعة التجريبية الثالثة.



## عرض النتائج :

## جدول (١)

تحليل التباين بين المجموعات التجريبية الثلاث في القياس القبلي (ن=٣٠)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	الدلالة
التصور بصري	بين المجموعات	٢٠.٠٦	٢	١٠.٠٣	١.٥٦	٠.٢٢٨
	داخل المجموعات	١٧٣.٣٠	٢٧	٦.٤١		
التصور السمعي	بين المجموعات	١٨.٦٠	٢	٩.٣٠	٢.٠١	٠.١٥٣
	داخل المجموعات	١٢٤.٩٠	٢٧	٤.٦٢		
التصور الحس حركي	بين المجموعات	١٢.٦٠	٢	٦.٣٠	١.٢٦	٠.٣٠٠
	داخل المجموعات	١٣٤.٩٠	٢٧	٤.٩٩		
التصور الإنفعالي	بين المجموعات	١٧.٢٦	٢	٨.٦٣	١.٦٨	٠.٢٠٤
	داخل المجموعات	١٣٨.١٠	٢٧	٥.١١		
التحكم في التصور	بين المجموعات	١٣.٠٦	٢	٦.٥٣	٢.٢٣	٠.١٢٧
	داخل المجموعات	٧٩.١٠	٢٧	٢.٩٣		
الإسترخاء	بين المجموعات	8.930	٢	4.465	٠.258	٠.775
	داخل المجموعات	468.036	٢٧	17.335		
الحديث الذاتي الإيجابي	بين المجموعات	24.502	٢	12.251	٠.422	٠.660
	داخل المجموعات	783.365	٢٧	29.014		
Pull back & inside same foot	بين المجموعات	٠.٨٦٧	٢	٠.٤٣٣	٢.٠١	٠.١٥٣
	داخل المجموعات	٥.٨٠	٢٧	٠.٢١٥		
Pull back & outside same foot	بين المجموعات	٠.٨٦٧	٢	٠.٤٣٣	٢.٠١	٠.١٥٣
	داخل المجموعات	٥.٨٠	٢٧	٠.٢١٥		
Pull back & inside other foot	بين المجموعات	٠.٨٦٧	٢	٠.٤٣٣	٢.٠١	٠.١٥٣
	داخل المجموعات	٥.٨٠	٢٧	٠.٢١٥		
Pull back & outside other foot	بين المجموعات	٠.٨٦٧	٢	٠.٤٣٣	٢.٠١	٠.١٥٣
	داخل المجموعات	٥.٨٠	٢٧	٠.٢١٥		
Pull back behind supporting leg - outside other foot	بين المجموعات	٠.٨٦٧	٢	٠.٤٣٣	٢.٠١	٠.١٥٣
	داخل المجموعات	٥.٨٠	٢٧	٠.٢١٥		

• الدلالة &gt; ٠.٠٥

يتضح من جدول (١) أنه :-

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث في القياس القبلي لجميع متغيرات الدراسة.

جدول (٢)  
دلالة الفروق بين القياسين (القبلي/ البعدي) لدى المجموعه التجريبيه الأولى (ن=١٠)

المتغيرات	الإتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
Pull back & inside same foot	-	-	-	-	*2.41	0.016
	+	7	4.00	28.00		
	=	3				
Pull back & outside same foot	-	-	-	-	*2.54	0.011
	+	8	4.50	36.00		
	=	2				
Pull back & inside other foot	-	-	-	-	*2.54	0.011
	+	8	4.50	36.00		
	=	2				
Pull back & outside other foot	-	-	-	-	*2.22	0.026
	+	6	3.50	21.00		
	=	4				
Pull back behind supporting leg - outside other foot	-	-	-	-	*2.75	0.006
	+	9	5.00	45.00		
	=	1				

• الدلالة > ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢) أنه :- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي / البعدي) لدى المجموعه التجريبيه الأولى لصالح القياس البعدي في الأشكال المختلفه لمهارة المراوغه.

جدول (٣)  
دلالة الفروق بين القياسين (القبلي/ البعدي) لدى المجموعه التجريبيه الثانيه (ن=١٠)

المتغيرات	الإتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
Pull back & inside same foot	-	-	-	-	*٢.٤٦	٠.٠١٤
	+	7	4.00	28.00		
	=	3				
Pull back & outside same foot	-	-	-	-	*٢.٧١	٠.٠٠٧
	+	8	4.50	36.00		
	=	2				
Pull back & inside other foot	-	-	-	-	*٢.٨٢	٠.٠٠٥
	+	8	٤.٥٠	٣٦.٠٠		
	=	2				
Pull back & outside other foot	-	-	-	-	*٢.٤٥	٠.٠١٤
	+	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠		
	=	٣				
Pull back behind supporting leg - outside other foot	-	-	-	-	*٢.٧١	٠.٠٠٧
	+	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠		
	=	٢				

• الدلالة > ٠.٠٥

يتضح من جدول (٣) أنه :- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي / البعدي) لدى المجموعه التجريبيه الثانيه لصالح القياس البعدي في الأشكال المختلفه لمهارة المراوغه.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي/البعدي) لدى المجموعة التجريبية الثالثة (ن=١٠)

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
Pull back & inside same foot	-	١	٤.٠٠	٤.٠٠	*٢.٦٤	٠.٠٠٨
	+	٦	٤.٠٠	٢٤.٠٠		
	=	٣				
Pull back & outside same foot	-	١	٤.٠٠	٤.٠٠	*٢.٢٠	٠.٠٢٧
	+	٦	٤.٠٠	٢٤.٠٠		
	=	٣				
Pull back & inside other foot	-	-	-	-	*٢.٦٤	٠.٠٠٨
	+	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠		
	=	٣				
Pull back & outside other foot	-	-	-	-	*٢.٦٤	٠.٠٠٨
	+	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠		
	=	٣				
Pull back behind supporting leg - outside other foot	-	-	-	-	*٢.٦٤	٠.٠٠٨
	+	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠		
	=	٣				

• الدلالة &gt; ٠.٠٥

يتضح من جدول (٤) أنه :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي/البعدي) لدى المجموعة التجريبية الثالثة لصالح القياس البعدي في الأشكال المختلفة لمهارة المراوغة.

جدول (٥)

تحليل التباين بين المجموعات التجريبية الثلاث في القياس البعدي (ن=٣٠)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	الدلالة
Pull back & inside same foot	بين المجموعات	٧.٢٦	٢	٣.٦٣	*١٠.١١	٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٩.٧٠	٢٧	٠.٣٥٩		
Pull back & outside same foot	بين المجموعات	١١.٢٦	٢	٥.٦٣	*١٦.١٨	٠.٠٠٠
	داخل المجموعات	٩.٤٠	٢٧	٠.٣٤٨		
Pull back & inside other foot	بين المجموعات	٩.٨٦	٢	٤.٩٣	*١٦.٦٥	٠.٠٠٠
	داخل المجموعات	٨.٠٠	٢٧	٠.٢٩٦		
Pull back & outside other foot	بين المجموعات	٤.٢٠	٢	٢.١٠	*٤.٠٢	٠.٠٣٠
	داخل المجموعات	١٤.١٠	٢٧	٠.٥٢٢		
Pull back behind supporting leg - outside other foot	بين المجموعات	١٠.٠٦	٢	٥.٠٣	*١٤.٦١	٠.٠٠٠
	داخل المجموعات	٩.٣٠	٢٧	٠.٣٤٤		

• الدلالة &gt; ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) أنه :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في القياس البعدي في جميع الأشكال المختلفة لمهارة المراوغة قيد دراسته ، والجدول رقم (٦) يوضح دلالة الفروق باستخدام أقل فرق معنوي (L.S.D)

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعات التجريبية الثلاث في القياس البعدي

المتغيرات	المجموعات	م	المجموعه التجريبية الأولى تصور عقلي+ حديث ذاتي	المجموعه التجريبية الثانية تصور عقلي+ إسترخاء	المجموعه التجريبية الثالثة تصور عقلي فقط
Pull back & inside same foot	التجريبية الأولى	٤.٠٠	-	*٠.٧٠٠	*١.٢٠
	التجريبية الثانية	٣.٣٠	-	-	٠.٥٠٠
	التجريبية الثالثة	٢.٨٠	-	-	-
Pull back & outside same foot	التجريبية الأولى	٤.١٠	-	*٠.٨٠٠	*١.٥٠
	التجريبية الثانية	٣.٣٠	-	-	*٠.٧٠٠
	التجريبية الثالثة	٢.٦٠	-	-	-
Pull back & inside other foot	التجريبية الأولى	٤.٠٠	-	*٠.٨٠٠	*١.٤٠
	التجريبية الثانية	٣.٢٠	-	-	*٠.٦٠٠
	التجريبية الثالثة	٢.٦٠	-	-	-
Pull back & outside other foot	التجريبية الأولى	٣.٧٠	-	٠.٣٠٠	*٠.٩٠٠
	التجريبية الثانية	٣.٤٠	-	-	٠.٦٠٠
	التجريبية الثالثة	٢.٨٠	-	-	-
Pull back behind supporting leg - outside other foot	التجريبية الأولى	٤.٢٠	-	*٠.٩٠٠	*١.٤٠
	التجريبية الثانية	٣.٣٠	-	-	٠.٥٠٠
	التجريبية الثالثة	٢.٨٠	-	-	-

يتضح من جدول (٦) أنه :-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين (الأولى / الثانية) لصالح المجموعه التجريبية الأولى في جميع الأشكال المختلفة لمهارة المراوغة عدا مهارة Pull back & outside other foot

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين (الأولى / الثالثة) لصالح المجموعه التجريبية الأولى في جميع الأشكال المختلفة لمهارة المراوغة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين (الثانية/ الثالثة) لصالح المجموعه التجريبية الثانية في جميع الأشكال المختلفة لمهارة المراوغة عدا مهارات

(Pull back & inside same foot- Pull back & outside other foot - Pull back behind supporting leg - outside other foot)

جدول (٧)

نسب التحسن لمجموعات البحث التجريبيه الثلاث

الثالثه المجموعه التجريبيه تصور عقلي فقط			المجموعه التجريبيه الثانيه تصور عقلي+ إسترخاء			المجموعه التجريبيه الأولى تصور عقلي+ حديث ذاتي			المتغيرات
%	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	%	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	%	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	
٣٣.٣	٢.٨٠	٢.١٠	٣٧.٥	٣.٣٠	٢.٤٠	60.00	٤.٠٠	٢.٥٠	Pull back & inside same foot
٢٣.٨	٢.٦٠	٢.١٠	٣٧.٥	٣.٣٠	٢.٤٠	64.00	٤.١٠	٢.٥٠	Pull back & outside same foot
٢٣.٨	٢.٦٠	٢.١٠	٣٣.٣	٣.٢٠	٢.٤٠	60.00	٤.٠٠	٢.٥٠	Pull back & inside other foot
٣٣.٣	٢.٨٠	٢.١٠	٤١.٦	٣.٤٠	٢.٤٠	48.00	٣.٧٠	٢.٥٠	Pull back & outside other foot
٣٣.٣	٢.٨٠	٢.١٠	٣٧.٥	٣.٣٠	٢.٤٠	68.00	٤.٢٠	٢.٥٠	Pull back behind supporting leg - outside other foot

يتضح من جدول (٧) أنه :

- هناك تفاوت في نسب التحسن بين مجموعات البحث التجريبيه الثلاثه في جميع الأشكال المختلفه لمهارة المراوغه.
- جاءت أعلى نسبه تحسن موجهه نحو المجموعه التجريبيه الأولى التي إستخدمت أسلوب التصور العقلي و الحديث الذاتي الإيجابي .
- بينما سجلت المجموعه التجريبيه الثالثه التي إستخدمت أسلوب التصور العقلي أقل نسبة تحسن.
- وقد كان ترتيب نسب التحسن من الأعلى إلى الأقل في الأشكال المختلفه لمهارة المراوغه كما يلي : (المجموعه التجريبيه الأولى - المجموعه التجريبيه الثانيه - المجموعه التجريبيه الثالثه).

## مناقشه النتائج :

يتضح من جدول رقم (٢) أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائيه بين القياسين (القبلي/البعدي) للمجموعه التجريبيه الأولى التي إستخدمت أسلوب التصور العقلي والحديث الذاتي الإيجابي لصالح القياس البعدي في جميع الأشكال المختلفه لمهارة المراوغه قيد الدراره. ويدل ذلك على فاعليه البرنامج الذي إستخدمته هذه المجموعه للتصور العقلي بأبعاده المختلفه ، والذي تم دمج مع الحديث الذاتي الإيجابي بإستخداماته المختلفه في تطوير مستوى الأداء المهارى للأشكال المختلفه لمهارة المراوغه قيد الدراره.

وتتفق النتائج السابقة مع ما أشارت إليه دراسة ( توحيد سيف وآخرون ) ( Others & Tohid Seif)(٢٠١٢) ( ١٥ ) ، حيث دعمت نتائج الدراسة الدور الذى تلعبه تدريبات التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهارى في كرة القدم للاعبى النخبه. كما تتفق هذه النتائج أيضا مع نتائج دراسة جانيل جونسون واخرون (Janelle & Others Johnson)(2002) ( ١٤ ) ، والتي أشارت إلى فاعلية إستراتيجية الحديث الذاتي في تطوير مستوى الأداء المهارى لمهارة التصويب المنخفض لدى لاعبي كرة القدم. كما يتضح من جدول رقم (٣) أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي/البعدي) للمجموعه التجريبيه الثانيه التي إستخدمت أسلوب التصور العقلي والإسترخاء عن طريق التنفس لصالح القياس البعدي في جميع الأشكال المختلفه لمهارة المراوغه قيد الدراسه.

ويعزى الباحث النتيجة السابقه إلى البرنامج الذى استخدمته هذه المجموعه وما يشمله من تدريبات مختلفه للتصور العقلي المتعدد الأبعاد ، وكذلك التدريب الاسترخائى لعضلات الجسم المختلفه بإستخدام أنواع متعدده من تدريبات التنفس ، كان له دورا هاما في تطوير مستوى الأداء المهارى للأشكال المختلفه لمهارة المراوغه قيد الدراسه.

وتتفق النتائج السابقه مع ما أشار إليه إبراهيم خليفه إن التصور العقلي للمهارات الحركيه يساعد اللاعب على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة الأداء المهارى، ويعاونه في أن يصبح أكثر ألقه بمتطلبات النجاح في هذه المهارت أثناء التدريب أو المنافسه ، كما يساعد على تطوير الأداء الرياضى ويجعله أكثر أليه وإنسيابيه (2، ٢٩٤)

كما تتفق النتائج أيضا مع ما أشار إليه محمد حسن علاوى أن الإسترخاء عن طريق التنفس يعتبر أحد الوسائل الهامه والفعاله للتحكم في التوتر العضلى ، ويجعل الرياضى هادئا وواقفا من نفسه ، ولذا فهو يعد بمثابة مفتاح الإنجازات الرياضيه (٨، ٢١٨)

كما يتضح من جدول رقم (٤) أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي/البعدي) للمجموعه التجريبيه الثالثه التي إستخدمت استراتيجيه التصور العقلي فقط لصالح القياس البعدي في جميع الأشكال المختلفه لمهارة المراوغه قيد الدراسه.

وتتفق النتائج السابقه مع ما أشار إليه محمد حسن علاوى ، أنه يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعده على سرعة تعلم المهارات الحركيه المختلفه عن طريق الإستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهاره الحركيه ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهاره الحركيه التي يحاول اللاعب تعلمها وإتقانها (٨، ٢٥١)

ومن خلال النتائج السابقه للجداول أرقام ( ٢،٣،٤ ) يتم التحقق من الفرض الأول للدراسه والذي ينص على : (توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعه تجريبية قيد الدراسه في مستوى أداء مهارة المراوغه في كرة القدم).

يتضح من الجداول أرقام (٥،٦) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات التجريبية الثلاث في القياس البعدي في جميع الأشكال المختلفه لمهارة المراوغه قيد الدراسه. حيث إتجهت الفروق بين المجموعتين التجريبيتين (الأولى / الثانيه ) ، والمجموعتين التجريبيتين ( الأولى / الثالثه ) نحو المجموعه التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب ( التصور العقلي والحديث الذاتي الإيجابي ) ، في جميع الأشكال المختلفه لمهارة المراوغه قيد الدراسه.

ويرجع الباحث هذه الفروق إلى الإسلوب المستخدم في تدريب المجموعه التجريبية الأولى عن طريق دمج التصور العقلي بأبعاده المختلفه (التصور البصري ، التصور السمعي، التصور الحس حركي ، التصور الإنفعالي ، التحكم في التصور) مع الحديث الذاتي الإيجابي بإستخداماته المختلفه ( الإسترخاء ، التركيز، سرعة الأداء ، إنسيابية الأداء) الذي كان له عظيم الأثر في تطوير مستوى الأداء المهارى للأشكال المختلفه لمهارة المراوغه قيد الدراسه في كرة القدم مقارنة بالأساليب المختلفه التي إستخدمتها باقي المجموعات التجريبية الأخرى.

وتتفق النتائج السابقه مع ما أشار إليه وليد جبر (12) أن الاهتمام بالتدريب على مهارات التصور العقلي المتعدد الأبعاد والحديث الذاتي الايجابي جنبا إلى جنب بجانب البرنامج المهارى المستخدم في التدريب الرياضي له دور فعال في تنمية قدرة اللاعبين على مواجهة الضغوط الرياضية ، وتطوير مستوى الأداء المهارى .

كما اتجهت الفروق بين المجموعتين التجريبيتين ( الثانيه / الثالثه ) نحو المجموعه التجريبية الثانيه التي إستخدمت أسلوب ( التصور العقلي والإسترخاء عن طريق التنفس ) ، في بعض الأشكال المختلفه لمهارة المراوغه قيد الدراسه.

ويعزى الباحث هذه الفروق إلى إسلوب التدريب العقلي المستخدم في تدريب المجموعه التجريبية الثانيه بما يحتويه من تدريبات مختلفه للتصور العقلي بأبعاده المختلفه (التصور البصري ، التصور السمعي ، التصور الحس حركي ، التصور الإنفعالي ، التحكم في التصور) ودمجه مع تدريبات الإسترخاء عن طريق التنفس لمختلف عضلات الجسم ، حيث أسهما معا وبصوره فعاله في تطوير مستوى الأداء المهارى للأشكال المختلفه لمهارة المراوغه قيد الدراسه في كرة القدم مقارنة بإستخدام التصور العقلي بمفرده.

وتتفق النتيجة السابقة مع ما أشار إليه إبراهيم خليفه ، بأنه يفضل قبل ممارسة التصور العقلي أن يؤدي اللاعب بعض تدريبات الإسترخاء التي تساعد على التخلص من التوتر ، وتساعد على قيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة من حيث إرسال الإشارات العصبية إلى أجهزه الجسم المختلفه (2، 300)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني للدراسه الذي ينص على : (توجد فروق في القياسات البعديه بين مجموعات البحث التجريبيه الثلاث في مستوى أداء مهارة المراوغه في كرة القدم). يتضح من جدول ( ٧ ) أنه هناك تفاوت في نسب التحسن بين مجموعات البحث التجريبيه الثلاثه في جميع الأشكال المختلفه لمهارة المراوغه قيد الدراسه. حيث جاءت أعلى نسبه تحسن موجهه نحو المجموعه التجريبيه الأولى التي إستخدمت أسلوب التصور العقلي و الحديث الذاتي .

كما كان ترتيب نسب التحسن من الأعلى إلى الأقل في الأشكال المختلفه لمهارة المراوغه لصالح المجموعه التجريبيه الأولى ثم المجموعه التجريبيه الثانيه ثم المجموعه التجريبيه الثالثه. ويعزى الباحث النتائج السابقه إلى إختلاف محتوى التدريب المستخدم في الأساليب المختلفه للتدريب العقلي المقدمه لكل مجموعه تجريبيه من مجموعات البحث الثلاث كل على حده ، وكذلك إختلاف تفاعل أفراد كل مجموعه مع هذه الأساليب التي تم التدريب عليها. وبذلك يتحقق الفرض الثالث للدراسه الذي ينص على : (هناك تفاوت في نسب التحسن بين مجموعات البحث التجريبيه الثلاثه في مستوى أداء مهارة المراوغه في كرة القدم).

#### الإستنتاجات :

- في ضوء أهداف وفروض الدراسه ، والمنهج المستخدم ، وفي حدود عينة البحث ومن خلال التحليل الإحصائي وإستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها ، أمكن إستنتاج ما يلي:
- ١- التدريب العقلي بدمج الحديث الذاتي والتصور العقلي ذو فاعليه في تطوير مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم.
  - ٢- التدريب العقلي بدمج الإسترخاء والتصور العقلي ذو فاعليه في تطوير مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم.
  - ٣- التدريب العقلي بإستخدام التصور العقلي بمفرده ذو أثر محدود على تطوير مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم.



٤- يرجع التفاوت في نسب التحسن بين مجموعات البحث التجريبيه الثلاثه في مستوى الأداء المهارى لمهارة المراوغه في كرة القدم ، إلى الأساليب المختلفه التى إستخدمتها كل مجموعه في التصور العقلي.

#### التوصيات :

- في حدود نتائج دراسته وإنطلاقا من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :
- ١- يجب أن تسير برامج الإعداد النفسي جنباً إلى جنب طوال الموسم الرياضي مع برامج الإعداد المهارى والبدني للرياضيين فى الأنشطة الرياضيه المختلفه.
  - ٢- أهمية التدريب على مهارات التصور العقلي والحديث الذاتي والإسترخاء لتطوير المهارات الحركيه للاعبى كرة القدم.
  - ٣- ضرورة الإهتمام بدمج مهارات عقليه أخرى بجانب مهارة التصور العقلي في برامج الإعداد النفسي لمزيد من الفاعليه في تطوير مستوى الأداء المهارى للاعبين.
  - ٤- إجراء المزيد من الدراسات في مجال تدريبات التصور العقلي المتعدد الأبعاد ، ودمجه مع مهارات عقليه أخرى ، وعلى عينات أخرى ورياضات أخرى للتعرف على مدى فاعلية هذا الدمج للوصول إلى أفضل النتائج.
  - ٥- التأكيد على أهمية تفعيل دور الأخصائى النفسي الرياضى في الأندية و الإتحادات الرياضيه المختلفه.

## المراجع

أولا : المراجع العربيہ :

- ١- احمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٧): المدرب المعد النفسي ، مطابع المجلس القومي للرياضة ، القاهرة.
- ٢- إبراهيم عبد ربه خليفه وآخرون ( ٢٠٠٨): علم النفس الرياضي -الأسس والمبادئ النظرية والتوجيهات المعاصرة ، مطبعة جامعة حلوان. القاهرة.
- ٣- أسامه كامل راتب (٢٠٠٤): النشاط البدني والاسترخاء -مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياه، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (١٩٩٧): علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات) ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٥- أسامه راتب وآخرون (٢٠٠٨): الإعداد النفسي للبطل الرياضي ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٦- حنفي محمود مختار (١٩٩٨) : الأسس العلميه في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧- عبد المحسن زكريا احمد (٢٠٠٣) : فعالية بعض المهارات النفسيه في الارتقاء بالأداء المهارى والخططي للاعبى كرة القدم (دراسه تجريبية) ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين .
- ٨- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسه الرياضيه ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤) : الجديد فى الإعداد المهارى والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٠- مفتى إبراهيم حماد ( ١٩٩٨ ) : موسوعة التعليم والتدريب في كرة القدم - تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم - الجزء الثاني، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

ثانيا : المراجع الأجنبيه :

- 11- **Ahmed Salah El-Din & Waleed Gabr (2009):** Mental Training for Enhancing Attack in Soccer..12 th issp world congress of sport psychology ,Marakesh,Morocco. International society of sport psychology Magazine,p120.
- 12- **Gabr W.Ahmed (2010):** Mental Imagery and Self -Talk as Approach to Cope with Pressure among Individual Sports.World Journal of Sports Sciences 3(s) :104-108.
- 13- **Rushall, B (1996) :** Some Determinants in Human Performance, a Psychological Perspective. An invited keynote addresspresented at the Korean Society of Sport Psychology ,summer seminar , Seoul Olympic Park,22.  
ثالثا: شبكة المعلومات الدولييه :
- 14- **Janelle Johnson & Others (2014):** Self-talk and female youth soccer Performance. Human Kinetics Journal. Volume 18, Issue 1, March.  
<http://journals.humankinetics.com/tsp-back-issues/tspvolume18issue1march/selftalkandfemaleyouthsoccerperformance>
- 15- **Tohid Seif & Others (2012 ):** The Effect of an Ecological Imagery Program on Soccer Performance of Elite Players. Asian Journal of Sports Med. 2012 Jun  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22942993>
- 16- **Melanie Gregg & Leisha Strachan(2015):** Examining Developmental Differences in Imagery Use with Youth Soccer Players . Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity. ISSN (Online).  
<http://www.degruyter.com/view/j/jirspa.2015.10.issue-1/jirspa-2014-0008/jirspa-2014-0008.xml>