



UNIVERSITÉ  
ABDELHAMID  
IBN BADIS  
MOSTAGANEM



معهد التربية البدنية والرياضية  
Institut  
d'Education Physique  
et Sportive

قسم التدريب الرياضي

- السنة الثالثة ليسانس (LMD) -

مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس  
في التربية البدنية و الرياضية  
قسم LMD

الموضوع:

تأثير الأساليب المختلفة في التدريب الذهني على  
تعليم عدد من مهارات كرة القدم (12 - 17)

تحت إشراف:  
بلكيش قادة

من إعداد المتربص:  
- حميدي كريم

السنة الجامعية 2014-2015

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي هذا العمل المتواضع الذي تفرغيت واجتهدت في إعداده إلي:  
أبي وأمي اللذان لم يبغلا علي بالعون والدعاء وكانا لي نعم السند في  
إنجاز هذا العمل.

إلى كل إخوتي وأخواتي وكل الأهل والأقارب والأحباب والأصدقاء.

إلى الكتكوتة الصغيرة ابنت أخي زوليخة رحماها الله وحفظها

إلى ناس مهاجرة سكان بلدية المسيد حفظهم الله وسدد خطاهم

إلى كل اساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة

عبد الحميد بن باديس

بمستغانم شاكرين لهم حسن تدريسهم وتعاملهم معنا.

إلى كل الأصدقاء الذين ساعدوني من قريب

أو من بعيد في إنجاز هذا العمل دون استثناء.

## تنسيق و تقطير

بسم الله الرحمن الرحيم

شكرا لله تعالى ونشكركه على توفقه لنا في إتمام هذا العمل، فنعم

المولى ونعم النصير،

و نتقدم بجزيل الشكر والتقدير والاحترام الى الاستاذ المشرف بلكبيش قادة ،

كما نتقدم بجزيل الشكر الى السيد مدير معهد التربية البدنية و الرياضية و الى جميع

الدكاترة و الاساتذة بالمعهد ، الى كل الاطارات و العمال بالمعهد ، و الى كل

اللاعبين الذين أبدوا رغبة شديدة في العمل معنا .

واحمد لله و الصلاة والسلام على اشرف خلق الله

محمد صلى الله عليه وسلم

## الفهرس

البحث:

.....	الاهداء
.....	شكر وتقدير
.....	الفهرس
.....	قائمة الجداول
.....	الباب الاول الدراسة النظرية
01 .....	الفصل التمهيدي
02.....	مقدمة
.03.....	اشكالية البحث
.04.....	اهداف البحث
.04.....	اهمية البحث
05.....	فرضيات البحث
06.....	مصطلحات البحث
07.....	الفصل الاول التدريب العقلي
08.....	مفهوم التدريب العقلي
08.....	انواع التدريب العقلي

08.....	التفسيرات النظرية لتأثير التدريب العقلي.
11.....	شروط التدريب العقلي.
21.....	استخدامات التدريب العقلي.
13.....	كيف يحدث التدريب العقلي.
19.....	التدريب على المهارات النفسية للرياضيين.
22.....	الغرض والهدف من الإعداد النفسي.
23.....	التدريب الذهني في كرة القدم.
23.....	آلية عمل التدريب الذهني وخطوات اكتسابه.
25.....	العوامل المؤثرة في التدريب الذهني.
25.....	اهمية التدريب الذهني.
26.....	الفصل الثاني. كرة القدم ومهاراتها: *المراوغة والتهديف*.
27.....	1-مقدمة.
27.....	2-اهداف التدريب في كرة القدم.
28.....	3-المهارات الاساسية في كرة القدم.
28.....	4-تقسيم المهارات الاساسية في كرة القدم.
29.....	5- مراحل تعليم المهارة الاساسية في كرة القدم.
31.....	6-تعليم المهارات الاساسية في رياضة كرة القدم.
36.....	الفصل الثالث خصائص النمو ومميزات العينة:
37.....	***خصائص النمو.. مفهومها.. اهميته.

1-تعريف النمو.....	37
2-مبادئ واسس النمو.....	40
3-اهمية دراسة مطالب النمو.....	38
***-خصائص مرحلة المراهقة المبكرة والوسطى 12-17 .....	39
6-دور المدرب في هذه المرحلة.....	42
الباب الثاني الجانب التطبيقي :الدراسة الميدانية.....	44
-مقدمة.....	45
الفصل الاول منهج البحث والاجراءات الميدانية.....	46
-منهج البحث.....	47
-عينة البحث.....	47
-مجالات البحث.....	47
-الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث.....	48
-التجربة الاستطلاعية للبحث.....	48
-الاسس العلمية للاختبار.....	48
-التجربة الرئيسية.....	49
-مواصفات الاختبار.....	50
-الوسائل الاحصائية.....	53
-دلالة الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين.....	54
الفصل الثاني عرض ومناقشة النتائج.....	55

56.....	تمهيد
57.....	عرض النتائج
61.....	مناقشة النتائج
65.....	تحليل النتائج
65.....	الفصل الثالث: الاستنتاجات والتوصيات
66.....	تمهيد
66.....	استنتاجات
66.....	مناقشة فرضية البحث
67.....	الخلاصة العامة
68.....	التوصيات
69.....	قائمة المصادر و المراجع
72.....	الملاحق
73.....	المذكرة التطبيقية
.....	ملخص البحث

## قائمة الجداول

الصفحة	العناوين	الرقم
	يوضح توزيع العينتين	01
	يوضح نتائج اختبارات الجري بالكرة	02
	قياس مدى التركيز و السيطرة على الكرة	03
	توضيح نتائج اختبار الجري بالكرة	04
	توضيح نتائج اختبار مهارة التهديف	05
	توضيح نتائج الاختبارات القبلية و البعدية و دلالة الفرق بينهما ( السرعة )	06
	نتائج الاختبارات القبلية و البعدية و دلالة الفرق بينهما ( التهديف )	07

# الفصل التمهيدي

# الباب الأول

## الدراسة النظرية

مقدمة:

لقد طرأ تغيير كبير على الساحة الرياضية منذ أواسط القرن العشرين، فالإنجازات التي اعتقد أنها مستحيلة أو غامضة أصبحت عادية في وقتنا الحالي بحيث أن هناك أسباب كثيرة لهذا التطور الرائع في الرياضة، وأهمها تزايد المنافسات التي شهدتها أوروبا والتطورات التي حدثت في كل من الأساليب التدريبية ومعدات وفنون الأداء.

ولهذا فإن التفوق الرياضي والوصول إلى مستويات متميزة عالميا تحتاج البحث عن كل ما هو مبتكر من وسائل علمية، بتجنيد العلماء من جميع التخصصات المزوجة بين العلوم واستخدامها لتحقيق سابقة في المجال الرياضي فالتفوق لا يتم الا بالعمل المتكامل ما بين العقل والجسم.

وقد تجلّى علم النفس الرياضي كاختصاص حديث يعالج كل ما له دور في إعداد الرياضي نفسيا وعقليا لتحمل أعباء التدريب والتنافس ومساعدته على اطلاق قدراته لتحقيق أفضل النتائج الممكنة حسب استعداداته وامكانياته.

ويعد التدريب الذهني أحد استراتيجيات تكنولوجيا التعليم في المجال الرياضي الذي حضى بالاهتمام العديد من المختصين لماله من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الاداء خاصة بعد لأن أصبحت المهارة العقلية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء والنتيجة.

إن القدرة على التدريب الذهني من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء حيث استعمل لغرض تجسيد الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا والتخلص من الأخطاء بالتصور الصحيح للأداء.

فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين بقدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، إن القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقتهم لتحقيق أقصى وافضل اداء رياضي.

حيث يساعد التدريب الذهني على التصور الصحيح لمراحل اداء المهارة الحركية مما يؤدي على تطوير المهارة وتحسن زمن الأداء قبل المنافسة.

إشكالية البحث:

تعد التربية البدنية والرياضة من أهم الميادين التي تهتم بالدراسات المطروحة على الساحة الرياضية الحركية وعنصر من عناصر تنمية الفرد بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة وهذا راجع لما حققه من ابعاد تربوية وصحية ونفسية واجتماعية محلية أو عالمية، وقد تواصل اهتمام الميادين العلمية إلى ظهور علوم وتقنيات في النشاطات البدنية والرياضية الحديثة التي تسعى لتنمية وتطوير القوة البدنية والقوى الفنية كالمهارات الحركية الرياضية والقدرات التخطيطية والقوى النفسية، ومن أبرز الاهتمامات تلك الخاصة بالجانب الذهني بحيث اعتمدت على دراسة ومراجعة على نظريات وحقائق مفسرة لرفع مستوى الرياضي بصفة عامة لكن في الواقع إدماج التدريب المهارات العقلية العليا، الخاصة بالتصور العقلي، يرجع إلى الأربعينات بعد أن تحقق من ميدانيا وعلميا من نجاعة التحقيق ورفع النتائج في كل من أمريكا وروسيا وأوروبا(ابراهيم احمد سلامة 1980).

إذا رغم أهمية هذا الجانب وتطبيقه في بداية القرن السابق في البلدان الأجنبية إلا أنه لم يحظى بالاهتمام المطلوب في بلادنا حتى في وقتنا الحالي الذي يشهد تطور ملحوظ في المستوى الرياضي وبالخصوص كرة القدم الجزائرية كونها الأكثر شعبية.

فانطلاقا من الواقع الميداني الذي تعيشه النوادي الجزائرية من تدريبات ومنافسات ثم استجواب بعض المدربين واللاعبين حول ما أهمية التصور الذهني والتدريب وكيفيته، فوردت انطباعاتهم أن معظم اللاعبين يكسبون مهارة التصور الذهني، ويتلقون شكلا من أشكال التدريب الذهني، لذا فإن الإشكالية تتمحور حول التصور الذهني الذي يخضع له جميع لاعبي كرة القدم، لكن بأي طريقة وباي شكل اكتسبت هاته المهارة(ابراهيم احمد سلامة 1980). وما أهميتها عند اللاعبين .

فالإشكال المطروح هو: ما هي أهمية التدريب الذهني على لاعبي كرة القدم .؟

كما دفعنا هذا الإشكال إلى طرح عدة تساؤلات وهي كالتالي:

- ✓ ما هو مدى التأثير التدريب الذهني المباشر على لاعبي كرة القدم.
- ✓ ما هو مدى التأثير التدريب الذهني الغير المباشر على لاعبي كرة القدم.

أهداف البحث

تهدف من خلال هذا البحث إلى تحقيق جملة من الأهداف العلمية والعملية وهي:

- معرفة أهمية التدريب الذهني عند لاعبي كرة القدم.
- معرفة أهمية التأثير التدريب الذهني المباشر على لاعبي كرة القدم.
- معرفة أهمية التدريب الذهني الغير المباشر على لاعبي كرة القدم.

أهمية البحث:

- تتجلى أهمية بحثنا في التعرف على مدى أهمية استخدام التدريب العقلي في المجال الرياضي لتقديم الابعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الارتقاء الى مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية العالمية تتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات وإصدار القرارات أثناء المنافسات.
- دور التدريب العقلي في اكتساب مهارات حركية في مجال كرة القدم وطبيعة الإعداد الذهني للمنافسات الرياضية.
- طرق تطبيق التدريب العقلي مثل حل المشكلات وتنمية الاتجاهات وطرق التدريب والإعداد العقلي.
- يكتسي هذا البحث أهمية قصوى في مزيد تساهم اللاعب نفسه، وتعامله مع الآخرين والظروف التي تحيط به التي يمكن أن تؤثر عليه.
- وندرج أيضا في سياق بحثنا مساعدة المدرب على توعية جهود اللاعبين بطريقة أكثر فاعلية ونحو المزيد من التقارب بين اللاعب والمدرب ومزيد من الرضا في تفاعل الشخص.
- لكل فرد منا صورة في عقله والبعض منا يستعمله بطريقة عفوية ، أما الرياضيون يستعملونها بطريقة نظامية قصد التدريب لإحياء صور مشابهة لصور المدركة والتحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية، غير أن فعالية التدريب

- الذهني، مربوطة بقدرة الرياضي على التصور، وكما يعتبر التصور مهارة ذهنية، يمكن تعلمها واكتسابها، هو أداء ذهني يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لمن يستجيب طبقاً لهذه البرمجة.
- ولقد عدت المهارات الذهنية العليا عند الرياضيين حيث أن محتوى التدريب العقلي لا يقتصر على المهارة الذهنية المنفردة، بل يتعدى ذلك إلى مهارات مختلفة أهمها الإدراك والانتباه والذاكرة والذكاء، لذا يرجى تطبيق برنامج التدريب الذهني ميدانياً إلى جمع كل المهارات الذهنية وتدريبها.
- وبعد الاضطلاع على بعض الدراسات المهمة بالتدريب الذهني، واصلنا البحث في هذا المجال من أجل كشف أهمية التدريب الذهني عند لاعبي كرة القدم.
- ويتضمن هذا البحث قسمين أحدهما نظري والآخر تطبيقي بعد إيماننا بكل ماله علاقة بالموضوع من كتب ومراجع وبحوث قمنا بطرح الإشكالية ووضع الفرضيات المحددة لمفاهيم الدراسات السابقة.

### فرضيات البحث:

- للتدريب الذهني تأثير إيجابي على لاعبي كرة القدم.

فرضيات فرعية:

- للتدريب الذهني المباشر تأثير على لاعبي كرة القدم.
- للتدريب الذهني الغير مباشر تأثير على لاعبي كرة القدم.

مصطلحات البحث:التدريب الذهني:

عرف "مرجان" التدريب العقلي كأحدث طرق التدريب المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم، أما "سنجر" فيقول إن التدريب الذهني تكرر المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركياً.

التصور الذهني:

يعرف "دروثي" التصور الذهني أنه استرجاع من أجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى.

أما حسب "ريشار دسون" فإن التصور الذهني هو جميع أنواع الخبرات الشبه الحسية والإدراكية التي تشرع في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية.

كرة القدم:

هي رياضة جماعية يلعبها الفريقان يتنافسان لتسجيل الأهداف، ويضم فريق كرة القدم 11 لاعبا بالإضافة الى 7 لاعبين في الاحتياط، تلعب كرة القدم على مستطيل عشبي أو رملي ، الغرض من اللعبة تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم ليكون الفريق الفائز في نهاية المباراة.

الفصل الأول:

التدريب العقلي

**1- مفهوم التدريب العقلي:**

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 المختلفة ولزيادة شدة المنافسة (Weinberg.et .al.1991) مما أدى للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق التعليمية والتدريبية، ومحاوله تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المرجوة. ومن هذه الطرائق كان التدريب العقلي والذي يعد من الطرائق التعليمية المتميزة باحتوائه على عوامل غير متوافرة في الطرائق التعليمية الأخرى.

وبالرغم من ظهور تعريفات مختلفة وعديدة لعلماء ومختصين للتصور العقلي إلا إن معظمهم يركزون على انه مرتبط بالحواس الموجودة في الدماغ، فنجد Nidffer عن العربي 1996 قد عرفه ” بإعادة تكوين واسترجاع الخبرة في الدماغ “.

وهناك نوعان من التدريب العقلي هما : شمعون، 1996

- **التدريب العقلي المباشر:** ويشتمل على؛ التصور العقلي، والانتباه ويشتمل(الانتباه، التركيز، التوزيع، وتحويل الانتباه)
- **التدريب العقلي الغير مباشر :** ويشتمل على؛ القراءة لوصف مهارة معينة، مشاهدة الأفلام، الاستماع لوصف المهارة، مشاهدة النماذج الحية، كتابة التعليمات، والدمج بين الوسائل السمعية والمرئية.

**2- التفسيرات النظرية لتأثير التدريب العقلي:**

ان أدبيات التدريب العقلي خلفت العديد من المناهج لتفسير احتمال تأثير التدريب العقلي في الأداء الحركي، ومن هذه التفسيرات ما يلي:

1. **1. النظرية العضلية العصبية النفسية (الذاكرة العضلية PsychoneuroMuscularTheory):**

(MuscleMemory)

تشير هذه النظرية إلى إن هناك سيالات مشاهدة تحدث في الدماغ والعضلات عندما يتم تصور الحركات دون القيام بها حقيقة الأمر، أي أن القيام بالتصور يؤدي إلى أوامر عصبية إلى العضلات تكون مشاهدة للتي تحدث عند القيام بالحركة حقيقياً (Williams, 1993). المشكلة التي واجهت هذه النظرية هي ان الدراسات بحثت بالنشاط الكهربائي ولم تتطرق إلى تكراره ومدته، وعليه قام (Wehner, et.al., 1984) باستخدام التحليل المتوالي الزمني لدراسة التكرار، وكذلك النشاط الكهربائي العضلي خلال التدريبات البدنية والعقلية، وكانت النتائج بأن منحني التكرار والنشاط لمجموعتي التدريب العقلي والحركي متشابهان. (محمد حسن علاوي 2004)

رغم هذه الإثباتات فان البحوث لم تثبت من ان هذا النشاط العصبي العضلي التصوري يؤدي إلى الارتقاء بالإنتاج. وعليه فان هذه النظرية أثبتت النشاط الكهربائي خلال التصور، ولم تثبت علاقة هذا النشاط بتطوير أو بناء المستوى.

1. 2. نظرية التعلم الرمزي (الصورة العقلية المثالية):

### Symbolic Learning Theory (Mental Blueprint)

تعتمد هذه النظرية على التفسير المعرفي (الإدراكي)، حيث ان الممارسة العقلية والتصور العقلي يعملان وفق التخطيط المسبق للاعب من تنفيذ مهارة حركية معينة، وتنظر إلى تتابع الحركة وأهداف المهمة الحركية، والحلول البديلة المتوقعة بوصفها (تغيرات معرفية إدراكية) تسبق الاستجابة البدنية الحركية. (1995، عنان) كل هذه الإجراءات أساسها الجهاز العصبي المركزي (C.N.S) وعلى عكس النظرية العصبية النفسية وذلك لكون ان أدائها لا ينطوي عليه تدخل العضلات الهيكلية، فضلاً عن ان هناك اتجاهين رئيسيين تم الاعتماد عليهما لدعم هذه النظرية هما : Thelma, 1992

أ . أظهرت عدد من الدراسات من أن التدريب العقلي أكثر فاعلية للمهام التي تحتوي على عنصر إدراكي عالي.

ب . إن التعلم الحركي الذي يحدث في المراحل الأولى هو أساس إدراكي، وهذا يتفق مع المقولة من ان التدريب العقلي سيكون أكثر فاعلية خلال المراحل الأولى من التعلم:

## 1. 3. نظرية المعلومات الحيوية (مجموع الاستجابة):

## Bio-informational Theory (Response Set)

تعد هذه النظرية من النظريات الجديدة التي تفترض ان التصور العقلي هو مجموعة منتظمة من المقترحات المخزونة في الذاكرة الطويلة المدى في الدماغ.

فعندما يقوم الفرد بالتصور فانه ينشط مقترحات تحفيزية تصف محتويات التصور له، ومقترحات إيجابية توضح له ماهية استجاباته لتلك المحفزات في تلك الحالة.

ولتطبيق هذا التصور على المدربين والرياضيين ان يأخذوا بعين الاعتبار العديد من المقترحات الإيجابية عند التصور، وبشكل خاص يجب ان يشتمل التصور على استجابة سلوك الرياضي (السباحة في حوض أو موجات الماء أو مباراة بطولية)، وعند شمول هذه الاستجابات الإيجابية يصبح التصور أكثر حيوية ويعمل على تحسين الأداء. (عبد المنعم الحنفي 1995)

## 4.. نظرية جمع الانتباه والإحساس (الجمع العقلي):

## Attentional-Arousal Set Theory (Mental Set)

تقترح هذه النظرية بأن التصور يساعد في جمع مستوى الإحساس المثالي وتركيز الانتباه بالجوانب ذات العلاقة. ولكن ضعف هذه النظرية يكمن في أنها لا تفسر بشكل خاص كيفية تصور الإحساس والانتباه المؤدي إلى المثالية، فضلا عن انه ليس هناك براهين بحثية لهذه النظرية (اسامة كامل راتب 2004)

**3- شروط التدريب العقلي:**

هناك بعض الشروط التي يجب أن توافرها حتى يمكن تحقيق أكبر عائد من التدريب العقلي سواء في اكتساب المهارات الحركية أو الإعدادات للمنافسات ومنها:

• الاتجاه الإيجابي:

من الأهمية ان يقبل اللاعب على هذا النوع من التدريب وهو على اقتناع بالدور الذي يمكن أن يساهم به في تطوير مستوى الأداء وأن يكون هناك اتجاه إيجابي يساعد اللاعب على تحمل مشاق هذا التدريب ومتطلباته حيث أهمية الصبر والتدرج في اكتساب المهارات العقلية وعدم وضوح العائد من التدريب بطريقة مباشرة يحتاج إلى وقت حتى يتمكن اللاعب من السيطرة على هذه المهارات. (عبد العزيز عبد المجيد محمد 2004).

• الخبرة السابقة

يصعب الاستفادة من التدريب العقلي في حال عدم وجود خبرة سابقة يمكن استرجاعها في العقل وهنا يأتي أهمية التفريق بين التصور والتخيل حيث الأول يعني إعادة تكرار تصور مهارة سابقة وتعلمها دون رؤيتها في حين يعني التخيل إطلاق العنان للخيال دون وجود مرجع لهذه الصور في العقل. (عامر سعيد جاسم الخيكاني 2008)

• الاداء الصحيح:

يجب أن يتم ممارسة التدريب العقلي للمهارات الحركية من خلال الأداء السليم والفائق وليس الأداء غير الصحيح الذي يتضمن بعض الأخطاء حيث ان تكرار التدريب العقلي مع وجود اخطاء يعمل على تثبيتها ويضر بمستوى الأداء بدلا من تطويره إلى الأفضل.

• الإيقاع الحركي:

من الواجب أن يكون التدريب العقلي في نفس السرعة والإيقاع الحركي للمهارات المطلوب تطويرها.

• الانتظام في التدريب:

مثل أي نوع من التدريب فإن الانتظام والتواصل يعمل على رفع مستوى الأداء وتتابع الفترات التدريبية يساهم في زيادة فاعلية التدريب العقلي ويمثل هذا البعد أهمية خاصة حيث عادة ما يتوقف اللاعب بعد تحقيق النتائج الأولية.

• مستوى من اللياقة والذكاء

اللاعب الذي يمتلك قدرة عضلية يستفيد من التدريب العقلي أكثر من اللاعب ذي القدرة العضلية المحدودة وكذلك تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء حيث أهمية إصدار اقرارات في فترة وجيزة وتحت ضغوط المنافسة.

4- استخدامات التدريب العقلي:

يمكن أن تنحصر أهم استخدامات التدريب العقلي في:

• اكتساب وتنمية المهارات الحركية:

يستخدم التدريب العقلي في مراحل التعليم الحركي وحيث يقدم الإطار الكلي للمهارة المراد اكتسابها والمعلومات المرتبطة بها في المرحلة الأولى.

ويساعد من خلا التصور العقلي على تنمية وإتقان المهارة من خلال التبادل مع الأداء الحركي في المرحلة الثانية. ويساعد في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء في المرحلة الثالثة وحتى الآلية.

• الإعداد للمنافسات:

يساهم في الإجراءات المستخدمة في استراتيجيات البطولة التي تتناول كافة المواقف المتوقعة وطرق التعامل معها وإعداد اللاعب لهذه المواقف وكذلك في اللحظات السابقة على الاشتراكات في المنافسة مباشرة في المحاولة بالوصول باللاعب إلى المستوى الأمثل من الاستثارة وتركيز الانتباه وعزل التفكير عن طريق الاسترخاء والأساليب الأخرى ( صدقي نور الدين محمد 2004).

• الأنشطة الرياضية ذات الظروف الخاصة:

يستخدم التدريب العقلي في جميع الأنشطة الرياضية التي تتسم طبيعة التنفس فيها بخصائص مميزة مثل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى لياقة بدنية عالية ونظام تنفس طويل الأمد و على جولات متعددة مثل ألعاب الكريك بوكسنغ وألعاب القوى والماراثون والدراجات والتجديف والعطس أو سباحة المسافات الطويلة.

### 5- كيف يحدث التدريب العقلي؟

هناك مئات الدراسات التي تدعم فاعلية التدريب العقلي وتأثيره على تطوير مستوى الأداء الرياضي. ولقد قضى الكثير من علماء الرياضة الوقت الطويل في البحث عن هذه العلاقة الدقيقة ، ومحاولة التعرف على توقيت وكيفية استخدام هذا التدريب للوصول إلى أفضل تأثير على الأداء.

وقد ظهر احتمالين حول تأثير وفاعلية هذا اللون من التدريب إلى جانب تفسير حدوث هذا التأثير ، ولن نخوض طويلاً في هذا المجال وسوف نحاول أن نبسط الأمور قدر الإمكان حيث أهمية أن يعرف اللاعب النظريات العلمية التي تساند هذا التدريب ودورها في الارتقاء بمستوى الأداء حتى يكون مقتنعاً عند الممارسة التطبيقية ، ويمكنه الوثوق في النتائج والتي أشارت إليها مجموعة عريضة من البحوث ، إلى جانب أقوال اللاعبين من أبطال العالم الذي حاولنا نقل صورة عنهم في هذا المجال.

الاحتمال الأول ... نظرية التعليم الرمزي.

الاحتمال الثاني ... النظرية العضلية العصبية النفسية.

### نظرية التعلم الرمزي:

تفسر هذه النظرية حدوث التدريب العقلي من واقع تأثير الجانب المعرفي حيث تشير إلى أن التصور العقلي يمثل جزء من نظام الرموز (الشفرة) والذي يساعد اللاعب على تفهم الحركة ، وتؤكد النظرية أن كل حركة نقوم بها في الحياة تم وضع رمز لها وطبعها في العقل blueprint في [الجهاز العصبي](#). (خلاص محمد عبد الحفيظ 2002)

ولذلك فعند استرجاع مهارة رياضية عقلياً ، فإننا في الحقيقة نقوم بإعادة نسخ كل حركة في هذه المهارة ، وعمل إشارات رمزية ، وعن طريق أداء الكثير من التدريب العقلي فنحن نشيد مرحلة للحركة لكي تصبح آلية ويسهل استرجاعها.

وعلى سبيل المثال إذا حاولت اللاعبة وفاء البغدادي بطله مصر في دفع الكرة أو اللاعب رؤوف عبد الكريم بطل مصر في رياضة الجمباز تطوير مهارة معينة فيتم تجزئة محتوى هذه المهارة أو الواجب الحركي عن طريق الاسترجاع العقلي لكل مقطع في هذه المهارة ، وبهذه الطريقة يتم القيام بإعداد رمز من هذه المحتويات ، هذا الرمز يشكل أو يكون صداقة وتعارف ، أي علاقة تساهم في تطوير المهارة وتوصلها إلى مرحلة من الدقة والإتقان وفي النهاية الآلية. ويجب الإشارة إلى أن التطوير المذهل للرمية الحرة في كرة السلة هو نتاج نظرية التعلم الرمزي وتطبيقها في المجال الرياضي.

حيث تساهم هذه النظرية في إعداد الممارس بما يلي:

- 1- إمكانية استرجاع أبعاد المهارة.
- 2- الخصائص المميزة للمهارة.
- 3- تحديد أهداف المهارة.
- 4- التعرف على مشاكل الأداء.
- 5- الإجراءات المؤثرة في الأداء.
- 6- التخطيط لأداء المهارة.
- 7- ويؤدي مرور هذه الأبعاد المعرفية إلى الجهاز العصبي المركزي إلى حدوث التطوير في الأداء.

النظرية العضلية العصبية والنفسية:

يعمل العقل حتى في حالة جلوسنا في هدوء على مقاعدنا ، فنحن نتج انقباضات عضلية صغيرة للغاية تماثل تلك المتضمنة في المهارة ، ومن هنا يبدو أن لهذه النظرية منطقاً مقبولاً.

وتفسر هذه النظرية حدوث تأثير التدريب العقلي بأنه عند التصور العقلي للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل.

ونعرض هذه النظرية من خلال عقل لاعب الغطس الأولمبي (جريج ليوجانيس) فإن (الفاكسات) والانقباضات الإلكترونية الأخرى ترسل باستمرار واتساق إلى العضلات والأوتار حتى تذكرهم بالوثب من سلم الغطس ، استعداداً للتكور ، الدوران حول محاور الجسم المختلفة ثم فرد الجسم للدخول السليم التام في الماء. هذه الرسائل تنتقل في سرعة فائقة تسبب انقباض العضلات في التتابع المناسب حتى يمكن أن تؤدي الحركة بالطريقة الصحيحة.

وقد تم اختبار صلاحية هذه النظرية عدة مرات عن طريق أن يسترجع اللاعب الصور ثم قياس النشاط الكهربائي في عضلات الذراعين والرجلين عن طريق جهاز الرسم الكهربائي للعضلات.

وتدعم هذه النظرية أنه إذا استرجعنا عقلياً المهارات الحركية مع شدة عالية ، فنحن نقوي وتدعم الرباط الشرطي مع انقباضات العضلات ، وخط التوصيل العضلي العصبي حتى يتم نقل الرسائل بمزيد من الفاعلية والوضوح.

تتعدد مجالات أنشطة التربية الرياضية ويرتبط ذلك بوجود العديد من المشاكل التي يمكن تناولها وما تستلزمه من وجوب الدراسة والبحث لإيجاد الحلول لمثل هذه المشاكل باستخدام الأسلوب العلمي ، فالخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى اللاعبين والفرق في جميع الألعاب والرياضات بالرغم من اتفاق معظم المدربين والخبراء على تحديد المحتويات والمكونات الرئيسية لبرامج التدريب إلا أنه مازال هناك تباين شديد في الوسائل والطرق التي تعمل على تحقيق الأهداف الرئيسية لهذه المحتويات التي تتكون منها برامج التدريب.

ولقد كان للعلم دوراً كبيراً في تطوير الأنشطة الرياضية فقد اتجه القائمون على الرياضة بإجراء العديد من البحوث والدراسات للتوصل إلى أفضل المستويات فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي وليد الصدفة بل من خلال تخطيط التدريب لفترات زمنية طويلة إذ تبدأ من عملية ممارسة الناشئ الرياضي المتخصص حتى الوصول لأعلى مستوى.

ويذكر محمد حسن علاوي (1992م) أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاريوالخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز هو العامل النفسي والذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق.

ويرى أحمد محمد خاطر وآخرون (1978م) أن اللاعبين يتعلمون شكل الحركة فقط مؤسسة على الجانب البيوميكانيكي ونتيجة لهذا فإن المدربين يتفاوضون عن الجزء الأهم في عملية التعليم وبصفة عامة تعلم اللاعبون المقدرة على إبراز قدراتهم البدنية والفنية وال نفسية والعقلية اللازمة في الأداء الحركي المطلوب.

ويرى جرتلاميسوهنتركادو (1995م) أن كثير من الدراسات العلمية أوضحت أن نسبة كبيرة من الرياضيين ترى أن النجاح والتطور في الأداء الحركي يتوقف على الاتجاه العقلي بشكل كبير فاللاعب عبارة عن عقل وجسم يمكن عن طريق التدريب العقلي تطويره.

ويشير محمد صبحي حسانين (1985م) إلى أن إتقان المهارات الأساسية للعبة، يعتبر من أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز ، وأن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ.

ويرى سنجر (1972 Singer م) أن التدريب العقلي عبارة عن تكرار المهارة متضمناً المحتوى الخاص بتعليمها دون رؤيتها حركياً. (94:26)

ويشير أسامة كامل راتب (2000م) بأن التدريب العقلي هو "استطاعة الفرد عقلياً لاستحضار أو تذكر الأحداث والخبرات السابقة أو أحداث وخبرات لم تسبق حدوثها من قبل."

ويساعد التصور العقلي في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب والمنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسات، كما يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارات قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.

والتدريب العقلي يمثل الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للوصول إلى المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف في جميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس، وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً هاماً في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات، كما يتضمن التدريب العقلي بعض المهارات النفسية كالتدريب الجيد على الاسترخاء، التعرف على البروفيل الانفعالي للاعب، التصور الحركي العقلي، استرجاع النواحي الفنية للأداء، استرجاع الخبرات الناجحة، التدريب على تركيز الانتباه والتدريب على عزل التفكير فيما يختص بغير العملية التدريبية.

ويشير أسامة كامل راتب (1990م) إلى أن التدريب العقلي ذات تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستشارة الانفعالية، وتحسين الأداء الحركي للرياضيين، ولا شك أن اللاعب الذي يتصور أدائه في مهارة معينة بصورة سليمة، سوف ينعكس ذلك في تحسين أداءه لهذه المهارة الحركية. ويضيف أن التدريب العقلي يساهم بدور إيجابي في تطوير الأداء البدني العضلي ومن ثم تطوير الأداء الرياضي الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر آلية أو انسيابية. فضلاً عن تقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم.

والتدريب العقلي هو جزء هام ومكمل للتدريب الحركي ويتضمن تعليم وتدريب المهارات النفسية أو العقلية أو المعرفية مثل تدريب الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه والإدراك وغير ذلك من التدرجات المرتبطة بالعمليات العقلية العليا والتي لا يؤدي فيها اللاعب غالباً أداء حركي عقلي، والتي تتضمن العديد من الطرق والوسائل لمحاولة التحكم في السلوك العقلي (المعرفي) والحركي للاعب والتي تسهم في التحكم في القلق والضغط النفسية وكذلك مساعدته على سرعة تعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب المختلفة والإسهام في الإعداد النفسي والتعبئة النفسية للاعب قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية.

والتدريب العقلي عامل هام في إكساب وتطوير المهارات الحركية، أو في مراحل التعلم الحركي المختلفة حيث أنه عند التصور العقلي لمهارة يحدث استئارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استئارة عصبية ضعيفة تكون كافية بحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها عند محاولة الأداء في المرات التالية.

ويعتبر الاسترخاء من المهارات العقلية التي تلعب دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية والتي تساعد اللاعب على التحكم وتوجيه استئارته خلال التدريب والمنافسة، حيث يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط. لذا فالاسترخاء هو مفتاح الوصول إلى أفضل طرق الأداء بما تسمح به أقصى حدود وقدرات اللاعب.

ويؤكد علي البيك وآخرون (1994م) أن برامج الاسترخاء يجب أن تستحوذ اهتمام القائمين بعلمية التعليم والتدريب حيث تعتبر من التمرينات الهامة التي تعمل على راحة العضلات التي يقع عليها الجهد الكبير أثناء الممارسة، كما أنها تلعب دوراً هاماً في تعلم المهارات الحركية خاصة التي تتطلب دقة في الحركة واقتصاد في الجهد بالإضافة إلى أنها تتيح الفرصة لاستغلال المتاح من الطاقة المبدولة أفضل استغلال.

والاسترخاء هو القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي، وعادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى من هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي وعلى

مدى إتقان هذه المهارة ويتوقف نجاح وفاعلية التدريب العقلي ، وتستخدم طرق متعددة للوصول إلى الاسترخاء ففي الوقت الذي يجد فيه البعض أن استخدام أسلوب الفرق بين الانقباض والانبساط هو الطريق للوصول إلى الاسترخاء العميق يرى البعض الآخر أنه يمكن الوصول إلى الدرجة المناسبة مباشرة دون تعرض اللاعب إلى طريقة الانقباض والتي قد تؤثر على التناغم العضلي.

ويذكر محمد حسن علاوي (1996م) إلى أن التصور الحركي يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وأن التصور يحمل طابعاً مركباً ويشمل على مكونات وجدانية وأخرى حركية. من الضروري الربط بين التصور البعدي والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة الحركية ومن الأهمية العمل على رفع مستوى التصور العقلي للوصول إلى التفوق الرياضي.

#### 6- التدريب على المهارات النفسية للرياضيين:

تلعب المهارات النفسية دوراً هاماً في تحقيق الانجازات الرياضية وان إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر الأداء إلى درجة بعيدة، لذا فاستخدام مثل هذه المهارات وتنميتها يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية وان ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطى إلى القوة السرعة والرشاقة... الخ، حيث أن كلا منهما يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية.

وفيما يلي عرض لأهم المهارات النفسية الاساسية:

(1) الاسترخاء

(2) التصور العقلي

(3) تركيز الانتباه

اولاً: الاسترخاء:

يمثل الاسترخاء بوجه عام احد المحاور الأساسية في إزالة التوتر والقلق كما يتميز بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة من السكون وإغفال الحواس . ويعتبر الاسترخاء احد الإبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يساهم في خفض حدة التوتر والاستثارة غير المطلوبة التي يمكن إن تنشأ في مثل هذه الظروف.

تعريف الاسترخاء:

"هو غياب أى انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي"

### ثانيا : التصور العقلي

هو "استحضار اللاعب صورة في عقله لمهارات أو خبرات سابقة ، أو أحداثا ومواقف لم يسبق حدوثها من قبل ، كما يمكنه أن يستحضر مع هذه الصورة مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين."

انواع التصور العقلي:

التصور الخارجي: وهو تصور اللاعب لنفسه كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا ، أو يشاهد نفسه على شريط فيديو .

التصور الداخلي: وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آله تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء.

عدم التصور العقلي:

ويعنى عدم وجود أي شكل من أشكال التصور السابقة سواء الداخلي او الخارجي ولكن اللاعب يمارس الخبرة ويشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط.

### ثالثا تركيز الانتباه:

يعتبر تركيز الانتباه احد المهارات العقلية الهامة ، وهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبني عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور.

#### تعريف تركيز الانتباه:

هو " القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن."

#### مهارات الانتباه:

تشتمل مهارات الانتباه على:

#### 1 انتقاء الانتباه:

القدرة على اختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة.

#### 2 تحويل الانتباه:

عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التي تعمل على تحقيق الأهداف ، ويمثل في المجال الرياضي الانتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقا لمتطلبات الموقف ، ويجب أن يتعامل مع التغيرات الخارجية والداخلية سواء في التدريب أو المنافسة ، وهذا يتطلب فاعلية الانتباه والتحكم وتحويل سعة واتجاه الانتباه . و من الأهمية بمكان أن يتعلم الرياضي متى يقوم بتحويل الانتباه من حيث المجال(الواسع- الضيق ) أو من حيث الاتجاه ( الخارجي - الداخلي )

#### 3 شدة الانتباه:

تمثل إحدى مهارات الانتباه الهامة ، حيث أن بعد اختيار المثير الصحيح وامتلاك القدرة على تحويل الانتباه ، يجب على اللاعب أن يكون لديه القدرة على الانتباه بشدة عالية في أوقات محددة.

### 7- الغرض والهدف من الاعداد النفسي هو لتحقيق ما يأتي :-

- تطوير العمليات التدريبية وضمن ذلك النظرة المتخصصة للعبة المختصة كالإحساس بالأداة أو الإحساس بالزمن أو الإحساس بالأبعاد (المسافات) .
- الانتباه من حيث سعته وتواتره وتوزيعه والانتقال من فعالية إلى أخرى.
- المراقبة والمقدرة على تقدير الموقف بسرعة ودقة وعلى الأخص في ظروف اللعب المعقدة.
- الذاكرة والتفهم اللذان يظهران على شكل قابلية في التذكر لخصوصية حالات اللعب المختلفة والمقدرة بشكل مفصل على تصور الحالات المتوقعة للمباراة القائمة.
- التفكير الخططي والقابلية على تقدير اللعب في تلك اللحظة بسرعة ودقة واتخاذ القرار المؤثر وسيطرة اللاعب على فعالياته الشخصية.
- القابلية على التحكم في انفعالاته خلال فعاليات اللعب.
- التطوير الدائم لجميع الصفات النفسية للاعب وعلى الأخص (التفكير ، الذاكرة ، الإرادة ، الانتباه ، التصور) والتي تكون مادة التخطيط للعمل التربوي للتأثير على لاعب كرة القدم .

### 8- التدريب الذهني في كرة القدم

ان المستوى الهائل الذي يقدمه اللاعبون في مستوى الاداء ( المهاري والبدني والخططي وكذلك النفسي والذهني لم يأتي الا من خلال جدولة وتنظيم للموازنة الحقيقية في الاحمال التدريبية ( الشده- الراحة - الحجم ) واتباع وسائل علمية صحيحة ... ويعتبر التدريب الذهني احد اهم تلك الوسائل التدريب الذهني.

معنى وتعريف:

التدريب الذهني هو شكل من اشكال التدريب المبرمج والذي يهدف للوصول بالأداء المهاري الى الاتوماتيكية من خلال تطور العمليات العقلية كالانتباه والتصور والاسترخاء ) ان التدريب الذهني ممكن ان يكون مشاركة او جزء من الاداء او يؤدي بدون الاداء العملي وفق مفهوم العمليات العقلية والتي يمكن ان تأخذ الشكل التالي دخول المعلومات --- تحليل المعلومات --- الاستجابة (المثيرات)

التدريب الذهني كتدريب للعمليات العقلية

ان التدريب الذهني هو في الحقيقة تدريبا للعمليات العقلية او ما يسمى نظام المعلومات والتي تأخذ التسلسل التالي: دخول المعلومات او المثيرات التي تصل للاعب عن طريق الحواس ( النظر - السمع - الاحساس العقلي - اللمس ) ثم يحللها من خلال جملة من العمليات كالانتباه وتركيز الانتباه - والادراك والبحث في الذاكرة الحركية ( الطويلة الامد والقصيرة ثم اتخاذ القرار).

### 9-ألية عمل التدريب الذهني وخطوات اكتسابه:

ان التدريب الذهني هو تصور او تخيل للأداء ولقد فسر العلماء عمل التدريب الذهني من خلال التفسيرين التاليين:  
اولا : ان التصور الذهني لأداء مهارة معينه ينتج عنه تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات المرسله من الجهاز العصبي الى العضلات العاملة مثلا:

ان لاعب كرة القدم ولغرض تطوير مهارة التهديف يعمل من اجل ذلك عشرات التكرارات لكي يطور مهارة التهديف وان جزء من التطور هو تطور ودعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المسؤولة عن الاداء اذ ان اللاعب الذي يقوم بالتهديف ومن خلال استحضاره لصور الحركة بشكلها الجزئي والنهائي بانتظام فانه يشرك فعليا العضلات التي تساهم بشكل رئيسي في اداء المهارة.

التفسير الثاني:

ان هذا التفسير قائما على اساس ان التصور الحركي ذهنيا يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة اداء المهارات وان ذلك يجعله اكثر الفة لمتطلبات نجاح اداء المهارات الحركية في مواقف المنافسة ولغرض التواصل الى اكتساب مهارة التصور والتدريب الذهني على اساس التفسيرات اعلاه فيمكن اتباع الخطوات التالية:

-تعلم الاسترخاء - والاسترخاء هو انسحاب مؤقت متعدد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة

من الطاقات الذهنية والبدنية والاسترخاء - يمكن ان يأخذ شكلين هما:

-الاسترخاء العضلي ويقصد به هو تدريب اللاعب على الاسترخاء الذاتي وذلك بالتركيز على مجموعه عضلية

ويحاول شدها ثم ارخائها الى ابعد حد ثم يحاول وبنفس الطريقة مع مجموعه عضلية اخرى

-الاسترخاء الذهني : وتأتي تدريبات الاسترخاء الذهني بعد التعود على الاسترخاء العضلي وفي هذا النوع من

الاسترخاء يكون التركيز على نقطه واحده والتقيد بها وتوجيه كل تفكيره بالاتجاه الذي يريده ويقوم اللاعب بهذا

النوع من الاسترخاء للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدماغ والتي ليس لها علاقه مع المهارة المطلوب التفكير بها.

ثانيا : التصور الذهني : وهو الخطوة الاولى من التدريب الذهني ويعني التصور الذهني استرجاع الاحداث والخبرات

الحسية السابقة ومقارنه الاحداث السابقة ومقارنتها بالأداء الامثل ويقسم التصور الذهني الى قسمين هما:

-التصور الداخلي وهو استحضار الصورة الذهنية للأداء سبق وان اكتسبها اللاعب.

-التصور الخارجي - استحضار الصورة الذهنية لشخص اخر. (عبد الجبار توفيق وزكرياء اثناسيوس 1992).

## 10- العوامل المؤثرة في التدريب الذهني:

التدريب الذهني ومن خلل تطبيقاته العملية يؤثر على الاستثارة - ويمكن استخدامه عامل نفسي مساعد وان

التدريب الذهني هو شكل من اشكال توقع الحدث وان قوة او ضعف التوقع تؤثر فية عوامل عديده منها:

العوامل المرتبطة بالأداء توضح المعلومات عن المهارة.

العوامل المرتبطة بخصائص الاداء خصائص اداء وفعالية الاداء.

العوامل المرتبطة بالتدريبين ويقصد بها المؤثرات الحسية التي تؤثر على اللاعب فباستقبال نوع التدريب الذهني ( السمع

- التصور - النظر)

**11- أهمية التدريب الذهني:**

- تكمن أهمية التدريب الذهني كونه يطور المهارة والاداء المهاري من حيث ما يأتي:
- 1- ان التدريب الذهني يساهم في التمرن على معرفه الرموز الصورية واشكال اتخاذ القرار حول المهارة يسمح للمتعلم ( المتدرب ) ان يتصور الحركات المحتملة واستراتيجياتها وتقدير الحصيلة المحتملة او النتيجة المحتملة في الموقف والموقع الحقيقي
  - 2- ان التدريب الذهني ممكن ان ترافقه الحركات العضلية في اجزاء صغيرة للحركة وتشارك فيها العضلات التي تستخدم عند اداء الحركة فعليا
  - 3- التدريب الذهني يساعد في تركيز انتباه المؤدي الى دلائل المهارة كما يمكن ايضا الاستفادة من التدريب الذهني في النموذج الإدراكي المعرفي الذي له عده تأثيرات في النظام الحركي
  - 4- التدريب الذهني ومن خلال التصور الذهني يضيف تعزيزا وزيادة في الاحتفاظ بالتعلم كما يزيد من الثقة والتركيز.

## الفصل الثاني:

### كرة القدم مهاراتها:

المراوغة والتهديف.

– مقدمة:

لعبة كرة القدم هي رياضة جماعية , يلعبها فريقان يتنافسان لتسجيل الأهداف كل على الفريق الآخر . ويضم فريق كرة القدم أحد عشر لاعباً بالإضافة إلى سبعة لاعبين للاحتياط . ويمكن تبديل ثلاث لاعبين كأقصى حد أثناء المباراة , وتعتبر الرياضة الأكثر شعبية في العالم . وتلعب رياضة كرة القدم على مستطيل عشبي أخضر أو ملعب رملي , مع وجود مرميين في مركزي أطراف الملعب , والغرض من اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الخصم . يلعب اللاعبون عادةً بالكرة باستخدام أرجلهم للركل والرأس والصدر أحياناً , ومن غير المسموح استخدام الأيدي , ولكن هذا متاح فقط لحراس المرمى , ويمكن أن يستخدموا أيديهم لصد الكرة ولكن بشروط .

الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف حتى نهاية المباراة يكون هو الفريق الفائز , وإذا تعادل الفريقان يلجأ إلى فترة لعب إضافية تعرف باسم " شوطي الوقت الإضافي " أو ضربات الجزاء , ويعتمد هذا على قواعد المنافسة وطبيعتها , وأهم مسابقة دولية لكرة القدم هي " كأس العالم " الذي يعقد كل أربع سنوات . سجلت اللعبة باسم إنجلترا بعد انشاء أول اتحاد كرة قدم الذي وضع قواعد وقوانين اللعبة الأساسية التي تستخدم حتى اليوم , الاتحاد الدولي لكرة القدم فيفا ( بالإنجليزية ( FIFA : ويعود الاسم إلى اختصار International )

Federation of Association Football ) :

2- أهداف التدريب في كرة القدم:

- 1\_ إكساب اللاعب المعلومات والمعارف الخاصة بلعبة كرة القدم.
- 2\_ توجيه ميول الناشئ نحو المركز الذي يتماشى مع قدراته.
- 3\_ تثقيف الناشئ كروياً بحيث يتعرف على خصائص اللعبة وأسرار أداؤها.
- 4\_ المساعدة في صقل موهبة الطفل الناشئ وتنميتها.
- 5\_ تنمية القدرات الحركية للناشئ وزيادة إمكانية التحكم الحركي لديه.

6\_ إكساب اللاعب التوافق الأولي والجيد ومن ثم الإتقان للمهارات.

7\_ تجهيز الناشئ أو اللاعب للانتقال لمرحلة التدريب من أجل الوصول لأعلى المستويات.

### 3-المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية لكرة القدم هي تلك المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدو الكرة - كما تعتبر إجادة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في المجال المهاري.

ان المباراة - المنافسة تحتاج إلى جميع مهارات اللعب إلا أن هناك بعض المهارات التي قد لا يستخدمها اللاعب أثناء المباراة وهذا لا يعني عدم أهميتها ولكن الذي لا يستخدمه في هذه المباراة قد يلجأ لاستخدامه في المباراة القادمة.

### 4-تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم:

وفي حقيقة الأمر فإن كثيراً من الخبراء في مجال رياضة كرة القدم قد حرصوا على إبراز أهمية المهارات الأساسية إلا أن هناك تبايناً في عملية تصنيف هذه المهارات - المتفق عليها ولكننا نرى من خلال تجميع هذه الآراء أنه يمكن تصنيف المهارات الأساسية إلى:

1:مهارات أساسية بالكرة **Fondamental Skills With the ball** \_

2:مهارات أساسية بدون كرة **fundamental Skills Wit out the ball** \_

وتمر عملية تعليم المهارات الأساسية بأربع خطوات متدرجة يجب أن تراعى عند تعلمها وخاصة للناشئين وهذه الخطوات تتمثل في:

أ - طريقة الأداء .

ب- الخطوات التعليمية .

ج - الأخطاء الشائعة .

د - تمارينات وتدريبات على المهارة.

وفيما يلي سوف نذكر هذه الخطوات عند شرح عملية تعليم المهارات الأساسية . فيما عدا الخطوة (ج) والمتعلقة بالأخطاء الشائعة لأنها تتمثل بأي شيء مغاير ومخالف لطرق الأداء وخطوات التعليم المذكورة.

أولا : المهارات الأساسية بالكرة :

وتشمل هذه المهارات على ما يلي:

1- 1\_ ركل الكرة.

2\_ الجري بالكرة.

3\_ ضرب الكرة بالرأس.

4\_ السيطرة على الكرة.

5\_ المحاورة والخداع.

6\_ اللعب الجماعي ( المهاجمة).

7\_ رمية التماس.

8\_ مهارات حارس المرمى. ( جارس هيوز 1990)

### 5-مراحل تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم:

إن تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم يحتل مكانة خاصة خلال عملية تدريب الناشئين إذ يهدف إلى إكساب الناشئين المهارات الأساسية وإتقانها بحيث يمكن استخدامها بدرجة كبيرة من الفعالية في أثناء المباراة والإتقان التام للمهارات الأساسية في كرة القدم يتأسس عليه الوصول للمستويات الرياضية العليا , فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للناشئ ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الأساسية في كرة القدم.

ويتفق العلماء على أن التعلم المهاري يمر بثلاث مراحل أساسية متداخلة فيما بينها وتؤثر كل منها بالأخرى وتتأثر بها قبل أن تصل مهارة الناشئ إلى الدقة والكمال في الأداء وهذه المراحل هي:-

أولاً : مرحلة إكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية:

وتتمثل أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل حجر الأساس الأول لتعليم المهارات الحركية وإتقانها , وأن المهارات الحركية قد أكتسبت في صورتها البدائية – أي دون وضع أي اعتبارات بالنسبة لجودة أو مستوى أداء (حسني ذرة 2000) ومن جانب آخر يتميز التوافق الأولي للمهارة الحركية الجديدة بالطابع المتقلب فتارة يتمكن الفرد من أداء الحركة وتارة أخرى لا يؤديها بشكل صحيح . ومن الملاحظات في هذه المرحلة أن الناشئ:

1\_ لا يستطيع الاقتصاد في بذل الجهد

2\_ سرعة الشعور بالتعب

3\_ تفتقر مهارته الحركية للدقة المطلوبة

4\_ تتصف الحركات بكبر حجمها بما يزيد عن القدر المطلوب

5\_ يتميز الأداء بزيادة السرعة وفجائية الحركات التي لا تتفق مع هدف المهارة المتعلمة.

ثانياً : مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة :

إن تكرار أداء الناشئ للمهارة في هذه المرحلة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم , يساعد الناشئ على الارتقاء بمستوى أدائه , ونجد أن الناشئ في هذه المرحلة يصل إلى أداء المهارة بصورة أكثر دقة ويتكيف على الأداء الصحيح للمهارة المتعلمة وتصبح الحركة انسيابية مع الاقتصاد في الجهد.

ثالثاً : مرحلة إتقان وتثبيت المهارة:-

ويطلق على هذه المرحلة الآلية في الأداء حيث يتصف أداء للاعب المهارة الحركية بالآلية مع الاقتصاد في بذل الجهد بصورة أفضل وتتميز حركات الناشئ عند أداء المهارات بالانسيابية والدقة مع السرعة في الأداء تحت مختلف الظروف المتغيرة سواء أثناء التدريب أو المباريات.

## 6-تعليم المهارات الأساسية في رياضة كرة القدم ( المراوغة والتهديف):

أولاً: الجري بالكرة:

وتستخدم مهارة الجري بالكرة عامة في الحالات التالية:

1\_عندما لا يتوفر فرصة للتمرير للزميل نقوم بالجري بالكرة.

2\_يستخدم الجري بالكرة عند التصويب أو ما قبل التصويب على المرمى.

### 1-مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي:

\*طريقة أداء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي:

\_الرجل غير راكلة وضعها خلف للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة , مع ثني خفيف في الركبة .

\_بالنسبة للرجل الراكلة : دوران سن القدم للداخل حتى يواجه القدم الخارجياالكرة ودفع الكرة للأمام.

\_الرجل الراكلة متابعة الكرة بعد دفعها للأمام حتى لا تبعد الكرة كثيراً.

\*ولا بد عند أداء المهارة الأخذ ببعض الاعتبارات وهي:

1\_النظر : يكون على الكرة عند لمسها ثم يرفع النظر لملاحظة انحاء الملعب.

\*الخطوات التعليمية لمهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي:

\_وضع الكرة أمام المؤدي ويأخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة بوجه القدم الخارجي ويجري باتجاه الكرة.

\_وضع الكرة أمام المؤدي ويأخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة بوجه القدم الخارجي ويقوم بالمشي بالكرة لمسافة

(30) خطوة. يكرر الأداء (10) مرات.

\_الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي للأمام ببطء لمسافة (30) خطوة ويكرر الأداء (10) مرات.

\_الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي للأمام ببطء لمسافة (40) خطوة ويكرر الأداء (10) مرات.

\_ الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي للأمام بسرعة متوسطة لمسافة (50) خطوة باستخدام القدمين , ويكرر الأداء (10) مرات.

\_ الجري بالكرة للأمام بسرعة مع استخدام القدمين في دفع الكرة لمسافة (50) خطوة ويكرر الأداء (5) مرات.

\_ الجري بالكرة للأمام باستخدام الجري المتعرج بين الأقماع عدد (5) أقماع تكون المسافة بين كل قمع الآخر (3) خطوات , ويكرر الأداء (5) مرات.

### 2-مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي:

\*طريقة أداء الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي:

\_ بالنسبة للرجل غير الراكلة , وضعها للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة , مع انثناء في الركبة.

\_ بالنسبة للرجل الراكلة : تتحرك من الخلف للأمام, انثناء خفيف في الركبة.

\_ الرجل غير الراكلة , دوران سن القدم للخارج حتى يواجه القدم الداخلي الكرة , دفع الكرة للأمام.

\_ بالمسبة للرجل الراكلة , متابعة الكرة بعد دفعها للأمام حتى لا تبعد الكرة كثيراً.

\*ولا بد عند أداء المهارة الأخذ ببعض الاعتبارات وهي:

1\_الجدع : يميل الجذع للأمام قليلاً.

2\_الذراعان : تعمل على حفظ اتزان الجسم أثناء الجري برفعهما عن الجسم قليلاً.

3\_النظر : يكون على الكرة لحظة لمسها , ثم يرفع ليلاحظ اللاعب الملعب ككل

(. حنفي محمود مختار1993).

### ثانيا: التهديف:

هناك عنصران هامان يتحكمان بمهارة التهديف ألا وهما ( الدقة والسرعة )

وهناك نظريات تؤكد على الدقة قبل السرعة وأخرى تحت بالإهتمام بالسرعة قبل الدقة والأفضل هو النظرية التي ظهرت مؤخراً والتي تحت على التركيز على الإثنين معا بنفس النسبة مع إعطاء أولوية للدقة.

والمشكلة أساساً أن مهارة التهديف من أهم وأخطر المهارات الأساسية بكررة القدم ، ولأن حجم الفرص السانحة للمهاجم قليلة جداً خلال المباراة كان لزاماً على المهاجمين أو اللاعبين عموماً أن يركزوا في تدريباتهم على هاتين الصفتين ومحاوله التوازن بينهما ( الدقة والسرعة ) .

إن أي تمرين يتطلب سرعة وقوة في الأداء في وقت محدد يجب أن يراعي دائماً الدقة في الأداء الحركي .

### الدقة :

الدقة من إحدى الخصائص الهامة للأداء المهاري المتميز أو الفاعل ، فقد يؤدي اللاعب التصويب بمستوى عالٍ في التوافق والإنسيابية ولكنه يخفق في تحقيق الهدف الأساسي من التصويب وهو تسجيل الهدف نتيجة غياب مهارة والدقة .

### السرعة :

في السرعة علينا التركيز على حركة الساقين أثناء السرعة الإنفجارية وليس التركيز على الجري بسرعة من دون تكتيك جيد لأن قدرة اللاعب على استباق خصمة غير كافية .

ومن أجل تحقيق الأداء بمستوى مهاري ممتاز فإنه يجب توافر عنصر القوة والقدرة والسرعة لما له من تأثير مباشر على دقة الأداء وعليه فالقدرة هي ترجمة حقيقية للقوة بمفهوم السرعة. (سامي الشفاز 1970).

العوامل والمتغيرات المؤثرة على الأداء :

- الإحساس بالإتجاه - المسافة - التوقيت - مقدار القوة المطلوبة - المقدرة على التحكم في العمل العضلي والسيطرة عليه ...

وكل هذه العوامل يحتاجها اللاعب المهدف كحاجة لاعب الكولف لها حيث يحتاج إلى إيصال الكرة إلى الحفرة رغم المسافة البعيدة . ومثال أقرب ومباشر في كرة القدم وهو الكرة الثابتة حيث لا يمكن للاعب المنفذ إصابة المهدف إذا لم تتوفر فيه تلك العوامل . حيث يجب أن يلعب الكرة فوق ( أو بجانب ) حائط الصد وأن يقدر المسافة والقوة اللازمة لإيصال الكرة إلى الزاوية التي حددها هو مسبقاً .

أهمية مهارة التهديف في كرة القدم :

مهارة التهديف هي عبارة عن تنويع الجهود وإمكانيات الفريق والتي من خلالها يمكن ترجيح كفة فريق على آخر ، ولذلك أصبح على المدربين منح وقت وجهد كبير لهذه المهارة أثناء التدريب.



## الفصل الثالث:

خصائص النمو..

مميزات العينة..

خصائص النمو.. مفهومها، أهميتها..تعريف النمو:

يعرف النمو بأنه مجموع التغيرات التي تحدث في جوانب شخصية الإنسان الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والتي تظهر من خلالها إمكانيات الإنسان واستعداداته الكامنة على شكل قدرات أو مهارات أو خصائص. ودور التربية تقديم المساعدة لكل فرد لينمو وفق قدراته واستعداداته نموا موجها نحو ما يريجه المجتمع وما يهدف إليه ، ويهتم المربون بشكل عام ومخططو المنهج بشكل خاص بما توصلت إليه البحوث حول سيكولوجية نمو الفرد من أجل مراعاة خصائص النمو في المراحل التعليمية المختلفة.

ويتأثر نمو الأفراد بعدد من العوامل التي قد تزيد من سرعته أو تقلل منه أو تعوقه ومن أهم هذه العوامل النضج والتعلم إضافة إلى عوامل أخرى كالوراثة وإفرازات الغدد ولا سيما الغدد الصماء ونوع التغذية ومقدارها والظروف الصحية والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الإنسان ، ونوع انفعالاته وقوتها ، وقد أظهرت الأبحاث النفسية أن النضج والتدرب يمثلان عاملين متكاملين يؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به ، فمن واجب المنهج أن يأخذ بعين الاعتبار نضج المتعلم ونموه ، وأن يكون متطورا ناميا باستمرار حتى يواكب استمرار نمو الإنسان ونضجه في المراحل العمرية المتعاقبة.

مبادئ وأسس النمو:

أظهرت الدراسات النفسية ان هناك مبادئ وأساسا عامة للنمو ينبغي أن تراعى في وضع المنهج وهي تتمثل فيما يلي:

1- النمو يتأثر بالبيئة : عملية النمو لا تتم من تلقاء نفسها ، وإنما تتوقف على ظروف البيئة التي يعيش فيها الإنسان سواء أكانت بيئة طبيعية أو اجتماعية فالبيئة الصالحة تساعد على النمو السليم في حين أن البيئة الفاسدة تعيقه.

2- النمو يشمل جميع نواحي شخصية الإنسان : يجب أن يهتم المنهج بجميع جوانب النمو في شخصية المتعلم باعتبارها أجزاء متكاملة بدلا من العناية بجانب واحد على حساب الجوانب الأخرى.

3-النمو عملية مستمرة : ينمو الإنسان نمو تدريجيا متصلا بالتغيرات التي تحدث للفرد في حاضرة لها جذورها في ماضيه وهي تؤثر بدورها فيما يحدث له من تغيرات في مستقبله ومن واجب المنهج في ضوء ذلك أن يقدم خبرات مترابطة ومتدرجة تستند على خبرات المتعلمين السابقة وتؤدي إلى اكتساب خبرات أخرى في المستقبل فعلى سبيل المثال لا يجوز أن ينتقل المنهج بالطفل من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة المتوسطة انتقالا مفاجئا غير متدرج.

4-النمو عملية فردية : مبدأ الفروق الفردية موجود بين المتعلمين في مظاهر النمو المختلفة ولهذا فإن من واجب

المنهج أن يراعي هذه الفروق بين المتعلمين كما يلي:

- أن ينوع المنهج من أنشطته حتى يجد كل متعلم النشاط الملائم له.
- أن يوفر خبرات مرنة تتيح لكل متعلم أن ينمو وفقا لظروفه الخاصة.
- أن ينوع من طرق التدريس وأساليبه بحيث تناسب استعدادات المتعلمين وقدراتهم.
- أن تتيح أمام التلاميذ فرصا أكبر للنجاح لأنه لا شئ أسمى للنجاح من النجاح نفسه.
- أن يوفر توجيهها دراسيا ومهنيا ونفسيا لكل متعلم في ضوء استعداداته وميوله وظروفه الخاصة. (العلي عبد الفتاح

وابراهيم شعلان 1994)

إن الاهتمام بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين ليس معناه عدم وجود خصائص مشتركة بينهم في كل مرحلة من مراحل نموهم فالواقع أن هناك قدرا كبيرا من النواحي المشتركة بين الأطفال في كل مرحلة ، وهو الذي يمكننا من وضع الخطط والمستويات العامة والتدريس إليهم كجماعات.

5-يتأثر النمو بالمواقف الاجتماعية التي يعيشها الفرد : تتكون البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد من عوامل لا حصر لها ومن بينها المطالب التي يفرضها على الفرد والداة وإخوته وزملاؤه ومدرسه والجماعات يضعون معايير للتعلم والتكيف والنمو ينبغي إن يصل إليها المتعلم حتى يستمتع بوجوده في الجماعة الاجتماعية التي يعد جزءا منها وهي ما تسمى بمطالب النمو.

### أهمية دراسة مطالب النمو:

1-أهمها توضح أنواع المشكلات التي يحاول المتعلم حلها بمساعدة المدرسة أو بدونها.

- 2- أنها تبين المجالات التي يجب أن يحقق فيها المتعلم كفاءة ليعيش بنجاح في المجتمع الحديث.
- 3- أنها دليل هام لتتابع الأنشطة المدرسية وتقديم الخبرات التي تلائم مراحل النمو المختلفة.

### خصائص مرحلة المراهقة المبكرة والوسطى 12-17:

#### مميزات هذه المرحلة:

- 1- يلاحظ الطفرة في النمو.
- 2- حركات المراهق غير دقيقة ويكثر تعثره واصطدامه بالأثاث وسقوط الأشياء من يديه.
- 3- فترة تمايز ونضج في القدرات والنمو والعقلي.
- 4- تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تناسب مع مثيراتها ولا يستطيع المراهق التحكم فيها.
- 5- يلاحظ مشاعر الغضب والثورة والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع خاصة التي تحول بينه وبين تطلعه إلى التحرر والاستقلال.

- 6- تظهر في هذه المرحلة الميول الجنسية ، ويزداد نبض قلب المراهق.

#### المتطلبات التربوية لمرحلة المراهقة:

- 1- العمل على استثمار طاقة المراهقين في أوجه النشاط المختلفة.
- 2- عدم إجبار المراهق على اتخاذ القرار.
- 3- تشجيع الرغبة في التحصيل ومساعدته على التعلم من كافة المصادر.
- 4- الاهتمام بالتربية الاجتماعية في الأسرة والمدرسة والمجتمع والعناية بمجالات النشاط.
- 5- الاهتمام بتعليم القيم والمعايير السلوكية السليمة.
- 6- ترك الحرية للمراهق في اختيار أصدقائه مع توجيهه لحسن الاختيار.
- 7- احترام ميل المراهق ورغبته في التحرر والاستقلال دون إهمال رعايته وتوجيهه.

8- العمل على زيادة تقبل المسؤولية الاجتماعية وإتاحة الفرصة لممارستها حتى يشعر المراهق بالمواطنة والمكانة الاجتماعية والثقة بالنفس.

9- تنمية الاتجاه إلى النضج والمسؤولية.

10- تزويد المراهق بالتعاليم الدينية والمعايير الاجتماعية والقيم الخلقية.

### خصائص متعلم المرحلة:

يتميز متعلم هذه المرحلة ( بداية المراهقة ) بميزات خاصة من أهمها:

- 1 -إحساسه بالبلوغ وما يصاحبه من تغيرات تثير لديه بعض الاضطراب.
- 2 -القلق والميل إلى العزلة.
- 3 -احتلاط الخوف بالقلق تجاه ما يلاحظه في بدنه من تغيرات.
- 4 -إحساسه بالانفصال عن عالم الصغارو بأنه عضو في مجتمع الكبار وحرصه على أن يكون مقبولا لدى هذا المجتمع.
- 5 -الرغبة في إثبات الذات والتمرد على السلطة.
- 6 -الإحساس .
- 7 -نضوجه الفكري والثقافي يدفعه - أحيانا- إلى الوقوع تحت مؤثرات ثقافية قد توقعه في الصراع والشك في عقيدته.
- 8 -تتجمع لديه تساؤلات حادة حول جميع امور حياته.

### **حاجاته:**

تتمثل أهم حاجات متعلم هذه المرحلة فيما يلي:

- 1 -الحاجة إلى الأمن والاطمئنان.

- 2 - حاجته إلى الاستقرار النفسي والعاطفي والثقة بالنفس.
- 3 - حاجته إلى الفهم الصحيح والتقدير من الآخرين.
- 4 - الحاجة إلى التقبل من المجتمع.
- 5 - الحاجة إلى الفهم الصحيح للجنس الآخر.
- 6 - الحاجة إلى المعرفة.
- 7 - الحاجة إلى تحمل المسؤولية.
- 8 - الحاجة إلى الارتباط بالمثل والقدوة.
- 9 - الحاجة إلى الانتماء والولاء.
- 10 - حاجته إلى التهيؤ لأداء وظائفه الاجتماعية المختلفة.
- 11 - حاجته إلى فهم دوره في المجتمع.
- 12 - حاجته إلى الارتباط بالمثل والقدوة.

### كيف يمكنك مراعاة خصائص النمو لدى تلاميذك في المرحلة:

- ساعد تلاميذك على فهم المعاني عن طريق المناقشة داخل الصف .
- حدد معنى بعض المفاهيم والمبادئ قبل بداية أية مناقشة .
- كن صبوراً متفهماً قدر الامكان لسلوكيات تلاميذك وأحسن توجيههم إذا أظهروا شروداً أو سلوكاً سيئاً .
- إلقأ إلى أساليب متنوعة لمساعدة الطلاب على تركيز الانتباه ، كالحجوة إلى حل الألغاز داخل الصف من حين إلى آخر .
- وجه أسئلة حول مستقبل الطالب وما يجب أن يكون عليه عندما يكبر .
- أحسن التعامل مع مع الطالب وتفهم انفعالاته .
- تجنب معاقبة الطالب لأمر تافهة أو أمور لم يرتكبها .
- كن مرناً بشكل عام .

- عزز ثقة الطالب بنفسه وارفح من معنوياته دائماً.
- احرص على اتاحة الفرصة لطلابك للمرور في خبرات مختلفة .
- وجههم لطرق البحث عن المعلومات وشجعهم على ذلك .
- تفهم طبيعة تفكير طلابك ليسهل عليك الاتصال بهم .
- ساعد طلابك على استيعاب المفاهيم والأفكار التي تتعلق بالحياة والمستقبل .
- كن صديقاً جيداً لطلابك وحاول التقرب منهم وتوجيههم للأفضل .

### ملاحظة مهمة

ابتعد عن أساليب السخرية أو النقد أو العقاب لطلابك وتفهم المرحلة التي يمرون بها

### دور المدرب في هاته المرحلة :

يتم في المجالات التالية:

### النمو الجسمي :-

1) أعداد برامج تربوية مخططة لإعداد الطلاب لمرحلة النضج الجسمي والتغيرات الجسمية توضح معناها والفروق

الفردية منها وتعقلها والتوافق معها.

2) استثمار طاقة اللاعب في أوجه النشاطات الثقافية والعلمية والاجتماعية داخل المدرسة .

### النمو الانفعالي :-

1) مساعدة اللاعب على التخلص من الاستغراق الزائد في أحلام ليقظة.

2) تنمية الثقة بالنفس لتهديب الانفعالات وتحقيق مستوى جيد من التوافق الانفعالي السوي .

3) مساعدة الطالب في تحديد فلسفة ناجحة في الحياة وهنا يلعب الدين دوراً هاماً حيث يوفر للفرد حلولاً جذرية لا

يشوبها الشك لكل ما يواجه الفرد من تساؤلات، وهذا يوفر الوقت والجهد على الطالب ويجنبه الأخطاء أثناء عملية

البحث من أجل الانتماء واختيار الأفضل من الأفكار .

النمو التربوي :

- (1) تشجيع صفة القيادة واستغلال ميول الطالب في تنمية شخصيته .
- (2) تشجيع الحوار بين المعلم والطالب ومناقشة المشكلات والموضوعات التي تسهم الطالب .
- (3) ترسيخ القيم الروحية والخلفية والمعايير السلوكية التي تساعد الطالب على الانسجام مع المجتمع متمثلاً في فتح أبواب الثقافة والنشاطات المكتنية والتركيز على نماذج من الشخصيات الإسلامية التي تفرز هذا الجانب.
- (4) إشراك الطالب في النشاطات الاجتماعية والثقافية.
- (5) احترام وجهات نظر الطالب وتقبلها ومناقشتها معه لتعديل مفاهيمه الخاطئة وتدعيم السليم منها.
- (6) العمل على استثارة قدرات المراهق العقلية وتدريبهم على استخدام الأسلوب العلمي في التفكير ما ينمي ذلك لديهم القدرة على التجديد والابتكار .

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

## مقدمة:

خلال دراستنا هاته قمنا بتقسيم العمل الى ثلاثة فصول تناولنا في الفصل الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية حيث اشتملت الدراسة الأساسية على منهج البحث، العينة، مجالات البحث، والأدوات المستعملة فيه ثم الدراسة الاستطلاعية والضبط الاجرائي لمتغيرات البحث والاختبارات المهارية في كرة القدم وفي الأخير المعالجة الإحصائية التي استخدمت فيها المعادلات الإحصائية كالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتباين واستخدمنا اختبار "ت" كوسيلة لمقارنة العينتين.

وفي الفصل الثاني فقد شملت هذه المرحلة عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية في كرة القدم.

وفي الفصل الثالث فقد احتوى على جملة من الاستنتاجات في ما يخص نتائج الاختبارات المهارية.

# الفصل الأول:

## منهج البحث

## والإجراءات الميداني

## 1-منهج البحث:

ان طبيعة المشكل المطلوب دراستها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم لذلك ففي هاته المذكرة استخدمنا المنهج التجريبي لملائمة طبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

## 2-عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث 40 لاعبا اختيروا بطريقة مقصودة من فريق السابق لأولمبيك المسيد تتراوح اعمارهم ما بين 12 و18 سنة تم تقسيم الى مجموعتين عينة ضابطة تظم 20 لاعب وعينة تجريبية تمثل 20 لاعب طبق عليها البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الذهني كما هو موضح فيما يلي:

العينة	العدد
العينة الضابطة	20
العينة التجريبية	20

جدول 01: يمثل عدد الافراد داخل العينتين.

## 3-مجالات البحث:

1 - المجال البشري: تمثل المجال البشري في لاعبي كرة القدم ما بين 12 و18 سنة حيث بلغ عددهم 40

لاعبا موزعين على عينتين:

عينة ضابطة: تعتمد على البرنامج التدريبي لكرة القدم المستخدمة من طرف المدرب في مهارات كرة القدم.

العينة التجريبية: طبق عليها نفس البرنامج وبرنامج تدريبي بطريقة التدريب الذهني.

**2 - المجال الزمني:** فترة العمل التجريبي من 19 ديسمبر 2014 الى غاية 10 مارس 2015 بمعدل حصتين في الأسبوع لمدة ساعة ونصف، ومن خلال هاته الفترة الزمنية قد أقيمت حصص تدريبية والأخرى تقييمية وقد امتدت مدة الاعداد والاختبار القبلي من يوم 19 ديسمبر 2014 الى غاية 27 جانفي 2015 اما الاختبار البعدي فامتدت مدته من 30 جانفي 2015 الى غاية 10 مارس 2015.

**3 -المجال المكاني:** أجريت الاختبارات والتدريبات في الملعب الحواري لبلدية المسيد.

#### 4-الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- 1- المراجع العلمية التدريبية.
- 2- أدوات التدريب الخاصة بكرة القدم.

#### 5-التجربة الاستطلاعية للبحث:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2014/12/12 على العينة وكان الهدف منها هو:

-التعرف على المعوقات التي ترافق اجراء البحث وذلك لتجاوزها او تفاديها.

-التحقق من استيعاب اللاعبين واستعدادهم للتدريبات الرياضية.

- التأكد من ملائمة الاختبارات المستخدمة.

#### 6- الأسس العلمية للاختبار:

##### أ-صدق الاختبار:

يمكن تعريف مفهوم "صدق الاختبار" بأنه الآلية التي يتم من خلالها قياس ما وضع لأجله الأختبار.

##### أشكال صدق الاختبار

يمكن تقسم أشكال صدق الاختبار على النحو الآتي:

- صدق المحتوى: يعبر عن مدى تطابق فقرات المقياس مع مضمون أو محتوى أو هدف الاختبار, ويسمى أحياناً بالصدق الظاهري والذي يعني مدى تطابق اسم الاختبار مع محتواه, كما يسمى أحياناً بصدق العينة من

السلوك والذي يعني مدى تمثيل فقرات الاختبار لعينة من مظاهر السلوك الممثلة للسلوك المراد قياسه (قياس

ناحي عبد الجبار ، بسطويسي احمد (1987).

• الصدق التلازمي: وهو مدى التطابق أو الارتباط بين الأداء على فقرات الاختبار الحالي، والأداء على فقرات

اختبار آخر ثبت صدقه في نفس الوقت أو خلال فترة زمنية قصيرة.

• الصدق التنبؤي: وهو مدى التطابق أو الارتباط بين الأداء على فقرات الاختبار الحالي والأداء على فقرات

اختبار آخر في المستقبل.

• صدق البناء للاختبار: وهو الذي يبين مدى العلاقة بين الأساس النظري للاختبار.

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله فمثلا إذا كان

بصدد قياس اللياقة البدنية فإن صدق الاختبار المستخدم لتحقيق هذا الغرض يعني أنه يقيس اللياقة البدنية فعلا وليس

شيئا آخر (مروان عبد المجيد ابراهيم 1998)

### ب-موضوعية الاختبار:

تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم ويشير "فان دالين"

الى أنه يعتبر الاختبار موضوعيا اذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي

أي أنه كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية(قياس ناحي عبد الجبار وبسطويس أحمد 1984).

وقد استعملنا هذه الاختبارات بعد ان تم عرضها على الأستاذ المشرف لمناقشتها ودراستها ثن تطبيقها في الميدان.

### 7-التجربة الرئيسية:

بعد اجراء الاختبارات الاستطلاعية على العينة التجريبية ومشاهدة الاختبارات المطلوبة قبل الإنجاز عبر الفيديو في

المرحلة الثانية بلغ عدد العينة 40 لاعب وعلى اثر البرنامج المسطر وضعنا الأساسات الأولى للوحدات التعليمية

المقترحة للتدريب الذهني بنوعيه وقد قمنا على الاشراف المباشر على تطبيق البرنامج التدريبي للتدريب الذهني وذلك

للسيطرة النامة والمتابعة الجيدة وكذلك لمعرفة التحسن التدريبي للمهارات الأساسية في كرة القدم وتمثلت هاته المراحل

كالآتي:

## المرحلة الأولى:

### الاختبار القبلي:

القيام ببرنامج تدريبي على العينتين في بعض مهارات كرة القدم المروعة والتهديف.

## المرحلة الثانية:

### الاختبار البعدي:

القيام بنفس البرنامج التدريبي مدمج مع التدريب الذهني مع تخصيص التدريب الذهني المباشر للعبة الأولى والغير مباشر للعبة الثانية.

## 8-مواصفات الاختبار:

تم اختيار الاختبارات المهارية من قبل الأستاذ المشرف والباحث وشملت هاته الاختبارات:

### أ-المرحلة الأولى:

الاختبار القبلي:

### أ-1-اختبار التهديف:

#### أ-1-1-الهدف:

الهدف من الاختبار قياس مدى تركيز وسيطرة اللاعب على ضرب الكرة ودقة تصويبه .

### أ-1-2-الأدوات المستعملة:

-الصارفة

-ميقاوية

-مرمى

-ملعب كرة قدم

-كرة قدم

-جير

-شريط قياس

### أ-1-3-الإجراءات:

يقف اللاعب عند مكان ضربة مرمى ويصوب الكرة الثابتة نحو المرمى ولدى كل لاعب 3 محاولات.

### أ-1-4-حساب الدرجات:

يسجل اذا دخلت الكرة المرمى ولا يعد هد اذا لمست الكرة الشاخص أو خرجت.

### أ-2-اختبار الجري بالكرة بين الشواخص:

#### أ-2-1-الهدف:

الهدف من هذا التمرين معرفة مدى تحكم اللاعب في الكرة والجري بها بين الشواخص.

#### أ-2-2-الأدوات المستعملة:

-صفارة

-ميقاتية

-كرة قدم

-شواخص

-شريط قياس

#### أ-2-3-الإجراءات:

يقف اللاعب عند الشاخص الأول وينطلق بالكرة عند سماع الصافرة ويجري بالكرة بين الشواخص الموضوعة على خط

مستقيم ولدى كل لاعب 3 محاولات بعد الاستراحة البينية .

#### أ-2-3-حساب الدرجات:

يكون التقييم من طرف المدرب حسب الزمن المستغرق من طرف اللاعب في تجاوز الشواخص بطريقة سليمة ويصنف

اما سريع او بطيء.

### ب-المرحلة الثانية:



الهدف من هذا التمرين معرفة مدى قدرة اللاعب على السيطرة والتحكم في الكرة أثناء المراوغة والجري بها بين الشواخص.

### ب-2-2-الأدوات المستعملة:

- صفارة
- ميقاتية
- كرة قدم
- شواخص
- شريط قياس
- تسجيل فيديو

### ب-2-3-الإجراءات:

لتطبيق التدريب الذهني الغير المباشر يتم تقديم المهارة على شكل مقطع فيديو تدريبي عليها قبل بدأ الاختبار التطبيقي والذي يكون على الشكل التالي:

يقف اللاعب عند الشواخص الأول وينطلق بالكرة عند سماع الصافرة ويجري بالكرة بين الشواخص الموضوعة على خط مستقيم ولدى كل لاعب 3 محاولات بعد الاستراحة البينية .

### ب-2-3-حساب الدرجات:

يكون التقييم من طرف المدرب حسب الزمن المستغرق من طرف اللاعب في تجاوز الشواخص بطريقة سليمة ويصنف اما سريع او بطيء.

### 9- الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية :-

1- الوسط الحسابي .

2- الانحراف المعياري .

3- التباين .

4- النسبة المئوية .

5- الاختبار "ت"

المتوسط الحسابي:

$$\bar{x} = \frac{\sum X_i}{N}$$

$\bar{x}$ : المتوسط الحسابي

$\sum X_i$ : مجموع القيم

N: عدد الافراد

الانحراف المعياري:

$$\delta = \frac{\sqrt{N \cdot \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2}}{N}$$

$\sum X_i^2$ : مجموع مربع القيم

$(\sum X_i)^2$ : مربع مجموع القيم

N: عدد الافراد

$\delta$ : الانحراف المعياري

النسبة المئوية:

$$\alpha\% = (X_i / X) \cdot 100$$

$\alpha\%$ : النسبة المئوية

$X_i$ : القيمة

X: مجموع القيم

10- دلالة الفرق بين وسطين حسابيين مرتبطين:

$\Delta$  = الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي

$$\beta = \chi(\Delta) - \Delta$$

## الفصل الثاني:

عرض ومناقشة

و تحليل النتائج

## تمهيد:

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية وانما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة وسنحاول من خلال هذا الفصل اعطاء بعض التفاسير الاشكال المطروح خلال الدراسة والتي يجب الحرص على ان تكون مصاغة بطريقة منظمة تمكن من توضيح مختلف الامور المتعلقة بها، والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية الى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في اتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها

بعد جمع البيانات وتنظيمها تحت معالجتها احصائيا باستخدام عدد من الوسائل الاحصائية التي من خلالها تحقق أهداف البحث وفروضه .

## عرض النتائج:

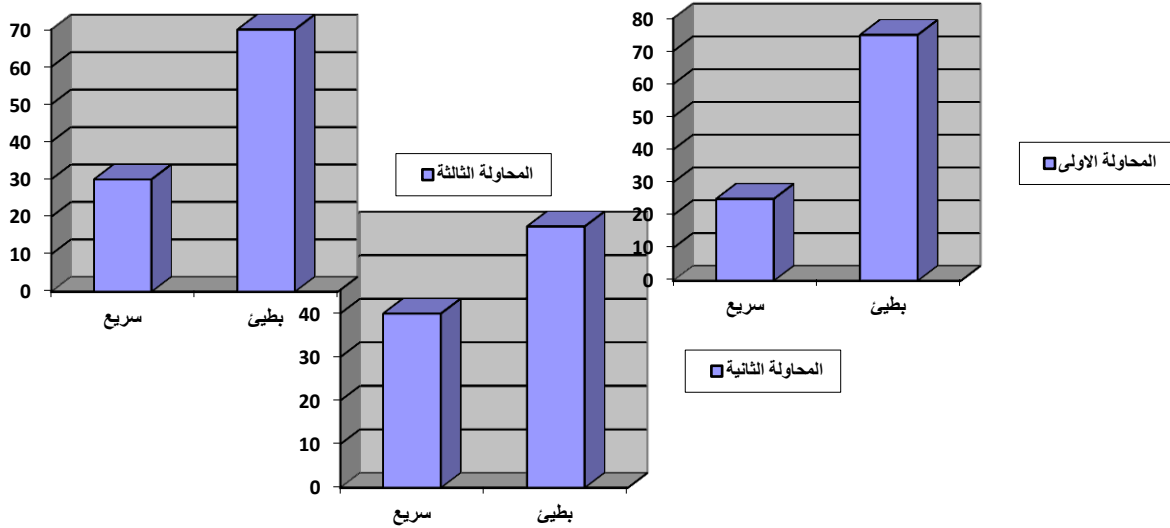
### 1- الاختبارات القبلية:

#### اختبار الجري بالكرة:

الغرض منه قياس القدرة على السيطرة والتحكم بالكرة والجري بيها أثناء المراوغة في الملعب.

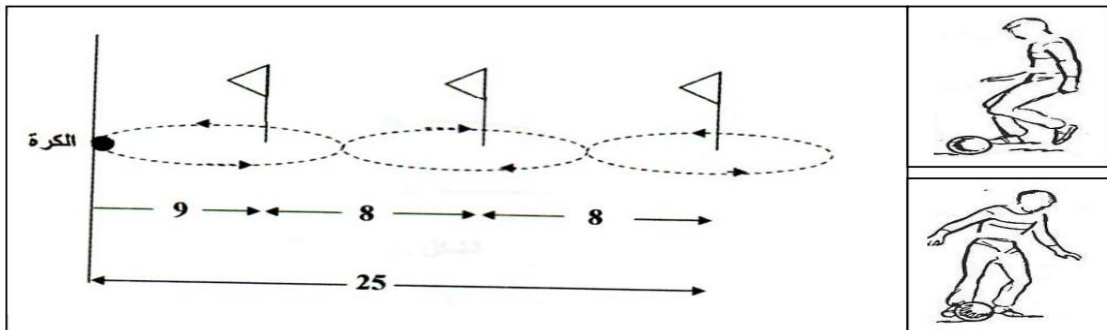
#### الجدول رقم 02: نتائج اختبار الجري بالكرة.

سريع	بطيء	سريع %	بطيء %	
05	15	25	75	المحاولة الاولى
08	12	40	60	المحاولة الثانية
06	14	30	70	المحاولة الثالثة



المخطط 03،02،01: أعمدة بيانية لنتائج الاختبار القبلي للجري بالكرة

#### الشكل 01: اختبار الجري بالكرة

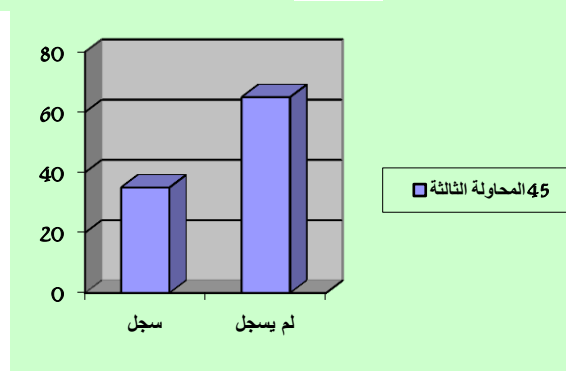
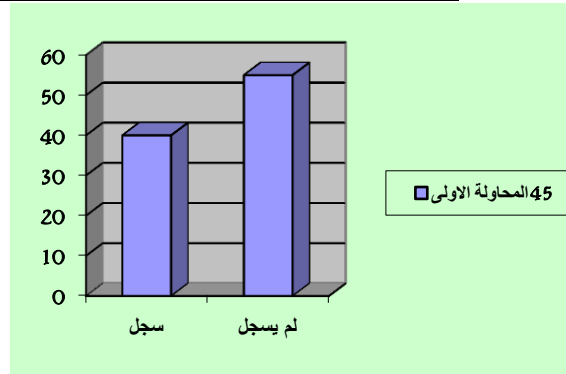
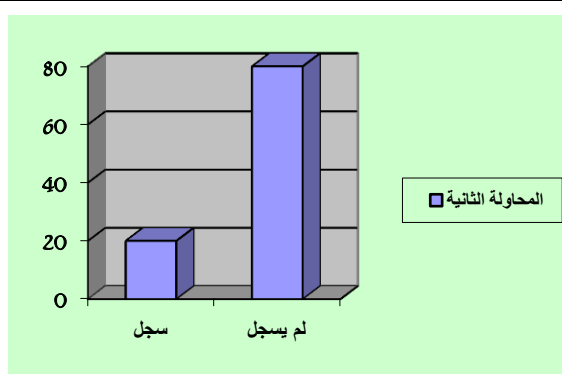


## اختبار التهديف:

الهدف من الاختبار قياس مدى تركيز وسيطرة اللاعب على ضرب الكرة ودقة تصويبه .

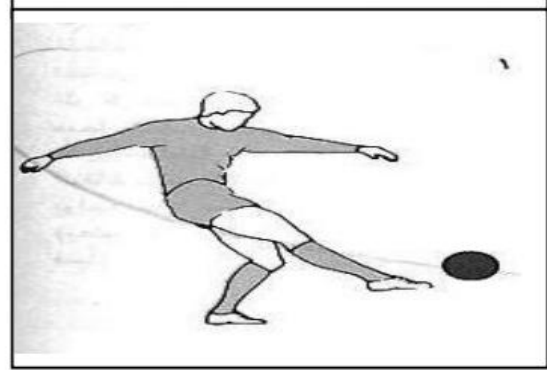
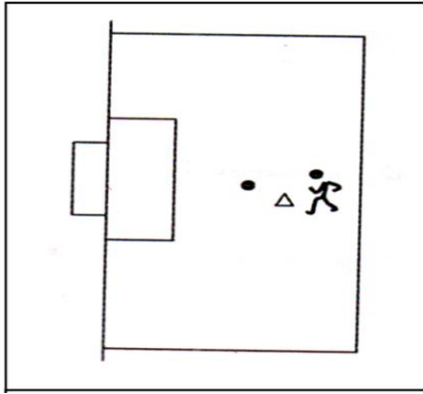
الجدول رقم 03:

المحاولة	سجل	لم يسجل	سجل %	لم يسجل %
المحاولة الاولى	9	11	45	55
المحاولة الثانية	4	16	20	80
المحاولة الثالثة	7	13	35	65



المخطط 04،05،06: أعمدة بيانية لنتائج الاختبار القبلي لمهارة التهديف

الشكل رقم 02:



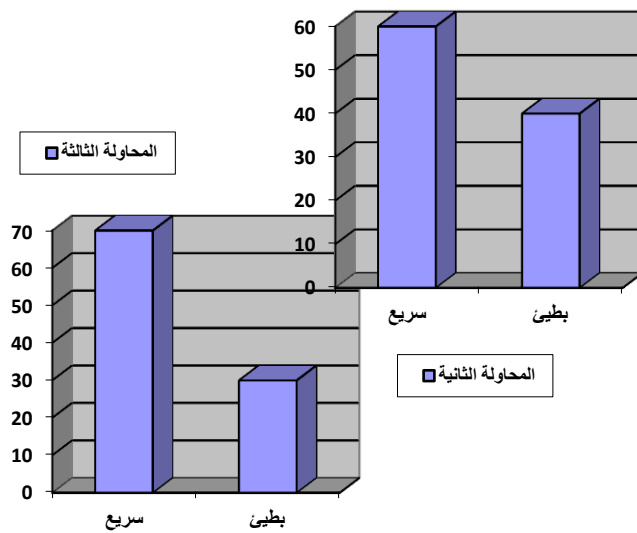
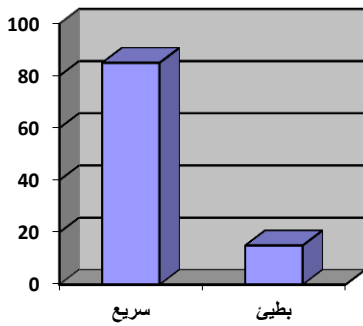
## 2-الاختبارات البعدية:

### اختبار الجري بالكرة:

الغرض منه قياس القدرة على السيطرة والتحكم بالكرة والجري بيها أثناء المراوغة في الملعب.

الجدول رقم 04: نتائج اختبار الجري بالكرة.

سريع	بطيء	سريع %	بطيء %	
12	08	60	40	المحاولة الاولى
14	06	70	30	المحاولة الثانية
17	03	85	15	المحاولة الثالثة



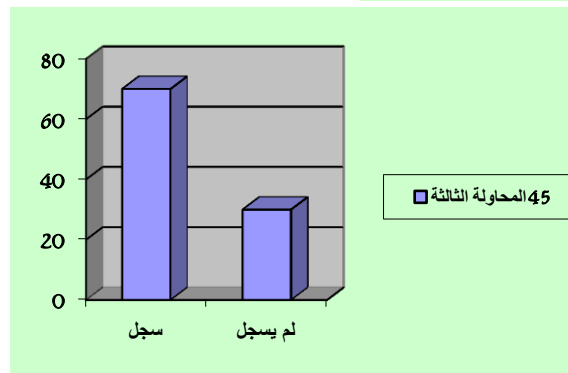
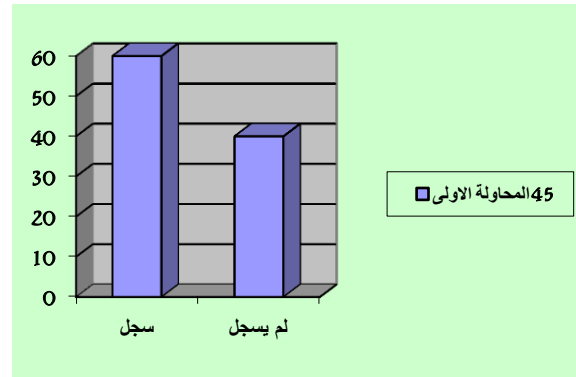
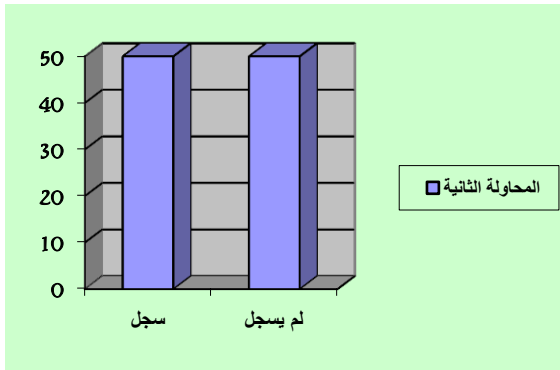
المخطط 07،08،09: أعمدة بيانية لنتائج الاختبار البعدي لمهارة الجري بالكرة

### اختبار التهديف

الهدف من الاختبار قياس مدى تركيز وسيطرة اللاعب على ضرب الكرة ودقة تصويبه .

### الجدول رقم 05: نتائج اختبار مهارة التهديف

سجل	لم يسجل	سجل%	لم يسجل%
12	08	60	40
10	10	50	50
14	06	70	30



المخطط 10، 11، 124: أعمدة بيانية لنتائج الاختبار البعدي لمهارة التهديف



الشكل 03: مهارة التهديف

### مناقشة النتائج:

#### 01- اختبار مهارة الجري بالكرة:

الجدول رقم 06: نتائج الاختبارات القبلي والبعدي (بالنسبة لسريع) ودلالة الفروق بينهما.

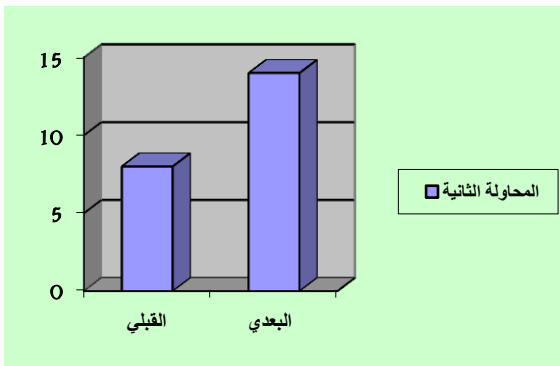
$\beta^2$	$61\beta = \chi - \Delta$	$\chi$	$\Delta$	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
1	1	08	7	12	05	المحاولة 1
4	2		6	14	08	المحاولة 2
9	3		11	17	06	المحاولة 3
14	6		24	/	/	المجموع

$$\chi = \sum X_i / N$$

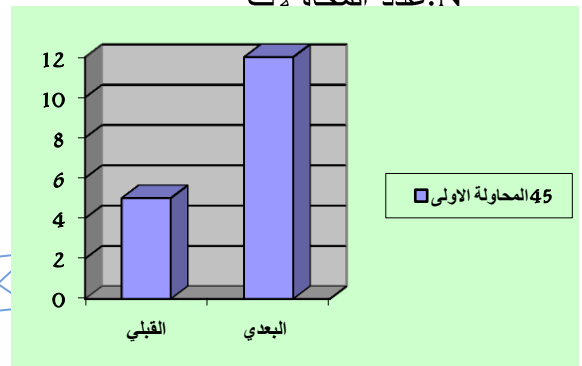
$\chi$ : المتوسط الحسابي

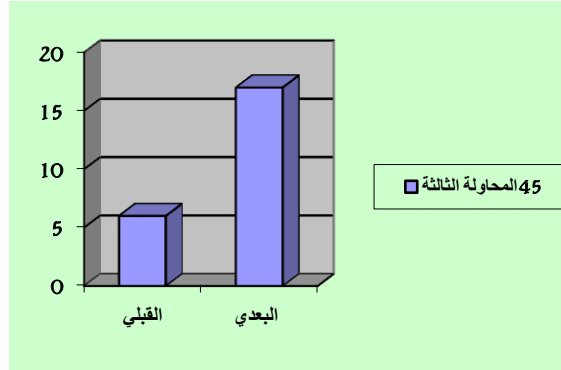
$\sum X_i$ : مجموع القيم

$N$ : عدد المحاولات



61





المخطط 13، 14، 15: أعمدة بيانية لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الجري بالكرة

### دلالة الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين:

$\Delta$  = الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي

$$62\beta = \chi - \Delta$$

اختبار "ت" لدلالة فروق المتوسطات  $T = \chi \cdot (\sum \beta^2 / n(n-1))^{-1/2}$  T student

$$T = 8 \cdot (14/20(20-1))^{-1/2} = 40$$

"ت" ستودنت المحسوبة لمهارة الجري بالكرة هي: 40

### تحليل ومناقشة المعطيات:

من خلال نتائج التدريبات القبلية والبعدية المخصصة في الجدول أعلاه نلاحظ أن هنالك تحسن في أداء المهارة بين التدريب القبلي والبعدي اتضحت في الفرق بين عدد اللاعبين الناجحين في أداء المهارة بشكل سريع ومنتقن حيث ان متوسط اللاعبين الذين ادوا المهارة في الاختبار القبلي حوالي 6 لاعبين بينما اتقن المهارة بعد التدريب الذهني الغير المباشر كان متوسط اللاعبين الذين ادوا المهارة بشكل جيد يتجاوز 14 لاعبا ، وذلك لما للتدريب الذهني الغير المباشر اثر كبير في تعلم المهارة ومعرفة الاخطاء وتصحيحها وزيادة نسبة التركيز في أداء المهارة.

من خلال نتائج والمقارنة نستنتج بان للتدريب الذهني الغير المباشر اثر كبير وفعال في اتقان وتحسين أداء المهارات المختلفة على سبيل المثال في حالتنا هذه مهارة الجري والمراوغة بالكرة.

وذلك بمقارنة \*ت\* المحسوبة ب \*ت\* الجدولية فوجدنا المحسوبة اكبر من الجدولية و هذا دال معنوي

## 02- اختبار مهارة التهديف:

الجدول رقم 06: نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية (بالنسبة للتسجيل) ودلالة الفروق بينهما.

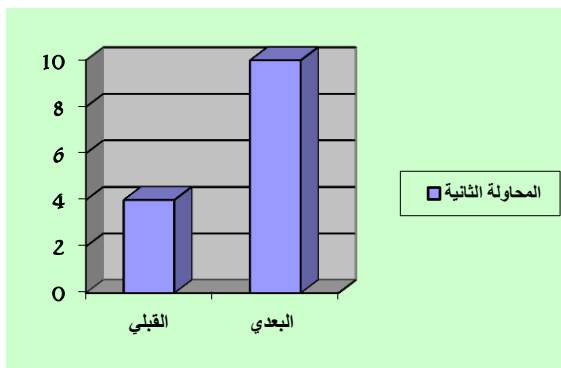
$\beta^2$	$63\beta = \chi - \Delta$	$\chi$	$\Delta$	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
5.48	2.33	5.33	3	12	09	المحاولة 1
0.45	0.67		6	10	04	المحاولة 2
2.79	1.67		7	14	07	المحاولة 3
8.77	/		16	/	/	المجموع

$$\chi = \sum X_i / N$$

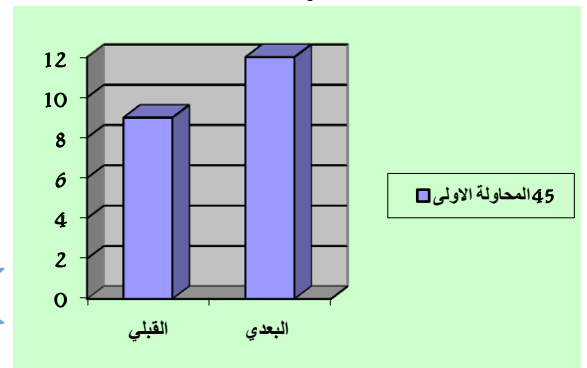
$\chi$ : المتوسط الحسابي

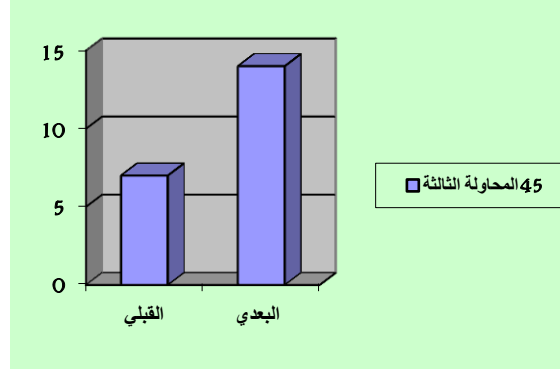
$\sum X_i$ : مجموع القيم

N: عدد المحاولات



63





المخطط 16، 17، 18: أعمدة بيانية لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التهديف

### دلالة الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين:

$\Delta$  = الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي

$$64\beta = \chi - \Delta$$

$$T \text{ student } T = \chi \cdot (\Sigma\beta^2/n(n-1))^{-1/2}$$

T = اختبار "ت" لدلالة فروق المتوسطات

$$5,33 \cdot (8,77/20(20-1))^{-1/2} = 35,53$$

"ت" ستودنت المحسوبة لمهارة التهديف هي: 35,53

### تحليل و مناقشة المعطيات

من خلال نتائج التدريبات القبلية والبعديّة المخصصة في الجدول أعلاه نلاحظ أن هنالك تحسن في أداء المهارة بين التدريب القبلي والبعدي اتضحت في الفرق بين عدد اللاعبين الناجحين في أداء المهارة بشكل ان اللاعب يسجل او لا يسجل حيث ان متوسط اللاعبين الذين ادوا المهارة في الاختبار القبلي حوالي 6 لاعبين بينما اتقن المهارة بعد التدريب الذهني الغير المباشر كان متوسط اللاعبين الذين ادوا المهارة بشكل جيد يتجاوز 9 لاعبين ، وذلك لما للتدريب الذهني المباشر اثر كبير في تعلم المهارة ومعرفة الاخطاء وتصحيحها وزيادة نسبة التركيز في أداء المهارة. من خلال نتائج والمقارنة نستنتج بان للتدريب الذهني المباشر اثر كبير وفعال في اتقان وتحسين أداء المهارات المختلفة على سبيل المثال في حالتنا هذه مهارة التهديف.

من خلال نتائجنا لاحظنا ان \*ت\* المحسوبة اكبر من \*ت\* الجدولية وهذا دال معنوي

## الفصل الثالث

# الاستنتاجات

# و التوصيات

## تمهيد :

سوف نتطرق في هذا الفصل الى تقديم جملة استنتاجات التي توصلنا بعد المعالجة الاحصائية، ثم مقارنتها بفرضيات البحث مع تقديم خلاصة عامة للبحث، ثم استخلاص جملة من التوصيات وذلك من خلال النتائج التي توصلنا اليها من الدراسة الميدانية .

## الاستنتاجات :

بعد قيامنا باختبارات المرحلتين توصلنا الى انه هناك فروق ذات دلالة احصائية بعد الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الجري بالكرة فلاحظنا وجود فرق ظاهر بين المرحلتين من ناحية قياسنا لسرعة اللاعب المهارية في التمرين في ثلاث محاولات متتالية.

وفيما يخص اختبارنا خلال الاختبار الثاني سجلنا فروق ذات دلالة احصائية بعد القياسات القبلي والبعدي لمهارة التهديف، فقمنا خلال دراستنا بان اللاعب يسجل او لا يسجل في ثلاث محاولات متتالية.

## مناقشة فرضيات البحث:

من خلال الفرضيات المطروحة في المرحلة النظرية والتي نفترض ان البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الذهني يؤثر ايجابيا في تحسين المهارات الاساسية لكرة القدم من خلال .التدريبات المعتمدة من طرف المدرب والاستاذ المشرف

ومن النتائج المحصل عليها في الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الجري بالكرة تبين لنا ان هناك تحسن ملحوظ للاعب المدرب فيها ،وهذا ان دل على شيء فانه يدل على الاثر الايجابي والدور الهام للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب الذهني الغير المباشر لتحسين هذه المهارة.

ومن النتائج المحصل عليها في الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التهديف تبين لنا ارتفاع المستوى للاعبين المتدربين فان دل فانما يدل على الدور الايجابي للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب الذهني المباشر لتحسين المهارة .

وبعد الجمع بين الدراستين التجريبتين تبين لنا انه هناك فروق ذات دلالة احصائية ،ومن خلال هذا نجد ان التدريب الذهني له اثر ايجابي على بعض مهارات كرة القدم.

كما يتضح من خلال الاشكال البيانية \* 13-14-15-16-17-18\* والتي توضح الفروق بين الاختبارات المهارة القبلية والبعدي المستخدمة في المرحلتين .

ان المجموعة التدريبية قد حققت اعلى مستوى وهذا ما يؤكد على ان البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الذهني

لتحسين بعض المهارات الاساسية في كرة القدم كان لصالح المجموعة التجريبية .

وعليه القول ان الفرضية قد تحققت.

### الخلاصة العامة:

التربية البدنية هي جزء من التربية العامة او مظهر من مظاهرها لكون التربية البدنية الحديثة تعني كذلك برعاية الجسم و صحته فالتربية البدنية تساعد على اعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا و انفعاليا و اجتماعيا.

وقد اصبحت التربية تكتسب طابعا خاصا الى ان الطفل دائم التشوق اليها و في كل انواعها واصبح الاهتمام بها في

كل القطاعات الهامة و المتعددة و خاصة التدريبية و التربوية و ذلك قصد التحصيل الرياضي ،وتظهر اهميتها في

التدريب على مستوى كل المسابقات والمنافسات في جميع المستويات حيث اصبح التدريب جزء لا يتجزأ من التربية

البدنية كونه القاعدة التدريبية الهادفة الى تنمية الاداء المهاري بمختلف الانشطة الرياضية الفردية والجماعية ،النسوية

والرجالية .

وضمن هذه الاخيرة اصبح نشاط كرة القدم في تزايد مستمر في جميع انحاء العالم وفي جميع مستويات المجتمع، ولكن بعد كل هذا يجب ادراج برنامج تدريبي بطريقة التدريب الذهني لتحسين بعض المهارات الاساسية في كرة القدم وهذا راجع الى عشوائية القطاعات .

و من خلال اجراء الاختبارات المهارية القبلية و البعدية الاولى ضابطة و الثانية تجريبية حيث طبق برنامج التدريبي بطريقة التدريب الذهني بفريق بلدية المسيد ولاية سيدي بلعباس.

و قد توصلنا في الاخير من خلال المعالجة الاحصائية للنتائج الى وجود فرق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية، حيث كانت قيمة \*\*ت\* المحسوبة اكبر من قيمة \*\*ت\* الجدولية في كل الاختبارات المهارية المستخدمة مما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الذهني والاثر الايجابي له في تحسين المهارات الاساسية لكرة القدم

### التوصيات:

من اجل الاستفادة بالبحوث والمذكرات والاستعانة بها يجب على متداوليها تذكير وتحسيس المجتمع بهدف الوصول الى نتائج مرضية وعدم التخلي و غرض النظر عن هذه الدراسات المحسوسة وتطوير القدرات للاعبين على جميع المستويات . ويوصى الباحثون والمدربون على مايلي :

-ضرورة اعتماد مدربي كرة القدم على البرامج التدريبية في جميع المهارات .  
-ادراج البرامج التدريبية قصد مراقبة تحسن اللاعبين .  
-الاعتماد المكثف على برامج التدريب في السن المبكر.  
-استعمال الخطط التدريبية بطريقة التدريب الذهني مع مراعاة مستوى اللاعبين ودرجة استيعابها بمختلف التدريبات المبرجة .

-توضيح الطرق المختلفة للتدريب الذهني .

-استخدام التدريب الذهني بكل انواعه المختلفة .

-التنوع في التدريبات الذهنية والالعب الفردية والجماعية



# قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1) ابراهيم احمد سلامة : منهاج البحث في التربية البدنية ، القاهرة ، دار المعارف ، 1980.

(2) اخلاص محمد عبد الحفيظ : التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ن مطابع امون ، 2002 .

(3) اسامة كامل راتب النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، الطبعة الاولى 2004 ص 62.

(4) جارس هيوز: كرة القدم الخطط والمهارة أستاذ في التعليم العالي ، العراق 1990

(5) حسني ذرة الموسوعة الشاملة في كرة القدم، دار الطلائع 2000 ص 143.

(6) حنفي محمود مختار الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة، 1993.

(7) سامي الشقاز، الاعداد الفني لكرة القدم، مطبعة جامعة بغداد، العراق 1970.

(8) صدقي نور الدين محمد : علم النفس الرياضي ( المفاهيم النظرية - التوجه والارشاد - القياس ) ، ط1 ، الاسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث ، 2004.

(9) عامر سعيد جاسم الخيكاني : سيكولوجية كرة القدم ، ط1 ، العراق ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008 .

(10) عبد الجبار توفيق وزكرياء اثناسيوس، الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية

وعلم النفس ، مطبعة مؤسسة الثقافة العمالية بغداد 1992 ص 20.

(11) عبد العزيز عبد المجيد محمد سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي الطبعة الاولى 2005 ص 152.

(12) عبد المنعم الحنفي : الموسوعة النفسية لعلم النفس في حياتنا اليومية ، ط1 ، القاهرة ، 1995.

(13) العلي عبد الفتاح و ابراهيم شعلان، فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة 1994.

14) قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987.

15) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد ، الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي مطبعة جامعة بغداد 1984 ص 121.

16) محمد نصر الدين رضوان، الاحصاء اللابارومترية في بحوث التربية الرياضية دار الفكر العربي القاهرة 1989 ص 52.

17) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2004.

18) مروان عبد المجيد ابراهيم الاحصاء الوصفي والاستدلالي ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع سنة 2000 ص 25، 338.

19) مروان عبد المجيد ابراهيم، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر عمان 1998 ص 78.

20) مضي ابراهيم، الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي ، مصر 1993 ص 125.

# الملاحق

# المذكرات التطبيقية

## وحدة تعليمية

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
من 12 الى 18 سنة	كرة القدم	90 د	ملعب البلدية

وسائل العمل الضرورية	كرات قدم - اقماع - صافرة - مقياتييه.
الهدف التعليمي رقم 01	تعلم الجري بالكرة بكلتا القدمين

مراحل التعلم	الاهداف الثانوية	الوضعية الادماجية	الحمل	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة الابتدائية	اعداد الاعبين نفسيا و بدنيا	-الاصطفاف -مراعات الغيابات -الجري الخفيف حول الميدان -القيام بالتمرنات الاحماجية	20 د	الاعداد الجيد من طرف الاعبين	-تنظيم و احترام الزميل
المرحلة الاساسية	تعلم الجري بالكرة الى الامام بالرجل اليمنى  -تعلم الجري بالكرة بالرجل اليسرى  -تعلم الجري بالكرة +عامل الصوت	<b>الموقف 01</b> اصطفاف اللاعبين في خط مستقيم ووضع قمعين عند كل لاعب البعد بينهما 15م الجري بالكرة الى الامام بالرجل اليمنى  <b>الموقف 02</b> الجري بالكرة الى الامام بالرجل اليسرى  <b>الموقف 03</b> الجري بالكرة الى الامام باعطاء اشارة التوقف ثم الانطلاق ثم التوقف	50 د	-لمس الكرة بافضل طريقة بالرجل اليمنى  -مراقبة الكرة باحسن طريقة بالرجل اليمنى  -مراقبة الكرة على العمل الصوتي و الحسي	-تجنب مسك الكرة  -تجنب صرب الكرة بالقوة  عدم مراقبة المدرّب اثناء العمل
المرحلة النهائية	تعرف الاعبين على مستواهم تعلم المناقشة	العودة الى الحالة الطبيعية مشي خفيف حول الميدان القيام بتمديدات عضلية لمختلف المفاصل	20 د	القيام بالتمديدات باحسن وجه	توجيه التلاميذ لاهمية الراحة

و الاستاذ المشرف بلكيش قادة

من اعداد الطالب حمدي كريم

## وحدة تعليمية

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
من 12 الى 18 سنة	كرة القدم	90 د	ملعب البلدية

وسائل العمل الضرورية	كرات قدم - اقماع - صافرة - مقياسه.
الهدف التعليمي رقم 02	تعلم الجري بالكرة في كل الاتجاهات.

مراحل التعلم	الاهداف الثانوية	الوضعية الادماجية	الحمل	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة الابتدائية	اعداد اللاعبين نفسيا وبدنيا	-الاصطفاف -مراقبة الغيابات -الجري الخفيف حول الميدان -القيام بالسخينات لمختلف الاطراف	20 د	الاعداد الجيد من طرف اللاعبين	-التنظيم الجيد -احترام الزميل
المرحلة الاساسية	تعلم التحكم بالكرة الى الجهة اليمنى	<b>الموقف 01</b> اصطفاف اللاعبين في خط مستقيم ووضع قمعين عند كل لاعب البعد بينهما 15م الجري بالكرة الى الامام ثم الى الجانب الايمن	50 د	-عدم تضيق الكرة من القدم	-تجنب ضرب الكرة بالقوة
	-تعلم التحكم بالكرة الى الجهة اليسرى	<b>الموقف 02</b> الجري بالكرة الى الامام ثم الجانب الايسر		-تجنب واحترام الزميل	-الاعتماد على العمل الفردي
	-السيطرة على الكرة بكتلتا الرجلين	<b>الموقف 03</b> الجري بالكرة باستعمال الرجلين والذهاب الى الجهة اليمنى ثم اليسرى		-التركيز على الكرة	التحكم في الكرة بالخاصية مهارية
المرحلة النهائية	الاسترجاع و الاسترخاء النظام والتكلم دون حرج	العودة الى الحالة الطبيعية مشي خفيف حول الميدان تقييم المستوى	20 د	القيام بالتمديدات المشاركة من طرف اللاعبين	العودة الى الحالة العادية احترام الزميل

و الاستاذ المشرف بلكيش قادة

من اعداد الطالب حميدي كريم

## وحدة تعليمية

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
من 12 الى 18 سنة	كرة القدم	90 د	ملعب البلدية

وسائل العمل الضرورية	كرات قدم - اقماع - صافرة - مقياتييه.
الهدف التعليمي رقم 03	التحكم في الكرة بداخل القدم اليمنى واليسرى

مراحل التعلم	الاهداف الثانوية	الوضعية الادماجية	الحمل	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة الابتدائية	تهيئة اللاعبين نفسيا وبدنيا	- شرح هدف الحصة - مراقبة الغيابات - الجري الخفيف حول الميدان - القيام بالتمديدات للمفاصل	20 د	الاعداد النفسي والبدني الجيد للاعبين	- الانتشار الجيد - احترام مساحات العمل
المرحلة الاساسية	تعلم الجري و التحكم بالكرة الى الامام بداخل الرجل اليمنى	<b>الموقف 01</b> اصطاف اللاعبين شرح مراحل التمرين والقيام بالجري بالكرة الى الامام بداخل القدم اليمنى مع التحكم في الكرة	50 د	- مرونة التعامل بالكرة - التركيز على لمس الكرة بكلنا القدمين	- تجنب ضرب الكرة باي طريقة - عدم ادخال القوة في الجري بالكرة - الهدوء والتركيز على المهارة
المرحلة النهائية	- التحضير للحصة - التدريبية القادمة	مناقشة حول الحصة و ابراز الصعوبات مشي خفيف حول الميدان القيام بتمديدات عضلية لمختلف المفاصل	20 د	العمل الجيد وعدم التخاذل	اكتساب المهارات والقدرات الفردية

و الاستاذ المشرف بلكبيش قادة

من اعداد الطالب حميدي كريم

## وحدة تعليمية

المستوى	النشاط	مدة الاجاز	مكان الاجاز
من 12 الى 18 سنة	كرة القدم	90 د	ملعب البلدية

وسائل العمل الضرورية	كرات قدم - اقماع - صافرة - ميقاتيه.
الهدف التعليمي رقم 04	التحكم في الكرة بخارج القدم اليمنى.

مراحل التعلم	الاهداف الثانوية	الوضعيات الادماجية	الحمل	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة الابتدائية	اعداد اللاعبين نفسيا وبيديا	- المنادات التحية جري خفيف حول الميدان القيام بالتسخين العام و الخاص	20 د	المشاركة الجيدة في الاحماء	- التنظيم الجيد - احترام الزميل
المرحلة الاساسية	تعلم التحكم في الكرة بخارج القدم اليمنى	<b>الموقف 01</b> اصطفاف اللاعبين في خط مستقيم ووضع قمعين عند كل لاعب البعد بينهما 15م الجري بالكرة الى الامام بخارج القدم اليمنى	50 د	- التحكم في الكرة اثناء الجري - تجنب واحترام الزميل	- لمس الكرة بالرجل اليمنى - استخدام القدم اليسرى
	تعلم التحكم في الكرة بخارج القدم اليسرى	<b>الموقف 02</b> الجري بالكرة الى الامام بخارج القدم اليسرى		- التنسيق بين الاطراف العلوية و السفلية	التحكم في الكرة و استخدام القدمين معا
	تعلم التحكم في الكرة بالقدمين	<b>الموقف 03</b> الجري بالكرة باستعمال الرجلين داخل و خارج القدم			
المرحلة النهائية	الرجوع الى الحالة الابتدائية الأولية المشاركة في المناقشة	العودة الى الحالة الطبيعية مشي خفيف حول الميدان تقييم المستوى	20 د	الرجوع الى الحالة الطبيعية	التركيز على الاسترجاع احترام الزميل

من اعداد الطالب حميدي كريم و الاستاذ المشرف بلقيش قادة

## وحدة تعليمية

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
من 12 الى 18 سنة	كرة القدم	90 د	ملعب البلدية

وسائل العمل الضرورية	كرات قدم - اقماع - صافرة - ميقاتيه.
الهدف التعليمي رقم 05	تعلم الجري بالكرة في كل الاتجاهات باستعمال الشواخص.

مراحل التعلم	الاهداف الثانوية	الوضعيات الادماجية	الحمل	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة الابتدائية	اعداد اللاعبين نفسيا وبيديا	-الاصطفاف -مراقبة الغيابات -الجري الخفيف حول الميدان -القيام بالسخينات لمختلف اطراف	20 د	الاعداد الجيد من طرف اللاعبين	-التنظيم الجيد -احترام الزميل
المرحلة الاساسية	تعلم التحكم بالكرة في كل الاتجاهات	<b>الموقف 01</b> اصطفاف اللاعبين في خط مستقيم ووضع قمعين عند كل لاعب البعد بينهما 15م الجري بالكرة الى الامام بتغيير الاتجاهات	50 د	-تجنب الكرة من القدم بالقوة	-تجنب ضرب الكرة بالقوة
	-تعلم التحكم بالكرة الى الامام	<b>الموقف 02</b> الجري بالكرة الى الامام باستعمال الشواخص دون اتلافها		-تجنب واحترام الزميل	-الاعتماد على العمل الفردي
	-السيطرة على الكرة بكلتا الرجلين في جميع الاتجاهات	<b>الموقف 03</b> الجري بالكرة الى الامام باستعمال الشواخص (باطن ، داخل ، خارج) القدمين		-التركيز على الكرة	التحكم في الكرة بالخاصية المهارية
المرحلة النهائية	الاسترجاع و الاسترخاء النظام والتكلم دون حرج	العودة الى الحالة الطبيعية مشي خفيف حول الميدان تقييم المستوى	20 د	القيام بالتمديدات المشاركة من طرف اللاعبين	العودة الى الحالة العادية احترام الزميل

من اعداد الطالب حميدي كريم و الاستاذ المشرف بلقيش قادة

## وحدة تعليمية

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
من 12 الى 18 سنة	كرة القدم	90 د	ملعب البلدية

وسائل العمل الضرورية	كرات قدم - اقماع - صافرة - ميقاتيه.
الهدف التعليمي رقم 06	تعلم الجري بالكرة خلال اللعب الجماعي.

مراحل التعلم	الاهداف الثانوية	الوضعية الادماجية	الحمل	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة الابتدائية	اعداد اللاعبين نفسيا وبيديا	-الاصطفاف -مراقبة الغيابات -الجري الخفيف حول الميدان -القيام بتمارين التقوية العضلية	20 د	المشاركة في الاحماء العام و الخاص	-تطبيق اوامر قائد الفوج
المرحلة الاساسية	تعلم التحكم بالكرة الى -تعلم التنقل المتغير في المسار مع الحفاظ على الكرة التنسيق بين الاطراف العلوية و السفلية	<b>الموقف 01</b> اصطفاف اللاعبين في خط مستقيم ووضع قمعين عند كل لاعب البعد بينهما 15م الجري بالكرة الى الامام بعد التحكم فيها و تلقيها من الزميل <b>الموقف 02</b> الجري بالكرة الى الامام ثم الورا ثم الامام بتغيير القدمين مع التهديد <b>الموقف 03</b> استقبال كرة ساقطة من الزميل بعد رميها ثم الجري بالكرة + حاجز + تهديد	50 د	-الاستقبال الجيد للكرة -التحكم في الكرة -الاستقبال الجيد مع التهديد	استقبال الكرة بباطن الرجل عدم تضيق الكرة التسديد على الهدف
المرحلة النهائية	الاسترجاع و الاسترخاء النظام والتكلم دون حرج	العودة الى الحالة الطبيعية مشي خفيف حول الميدان تقييم المستوى	20 د	القيام بالتمديدات المشاركة من طرف اللاعبين	العودة الى الحالة العادية احترام الزميل

من اعداد الطالب هميدي كريم و الاستاذ المشرف بلقيش قادة

## ملخص البحث

لقد تطرقنا في هذه الدراسة التجريبية التي قمنا بها في بحثنا هذا و المتمثل في القيام بالقياسات المختلفة للتدريبات  
المهارية لكرة القدم بطريقة التدريب الذهني و بنوعيه المختلفين على لاعبي بلدية المسيد في سن المراهقة و المراهقة  
المبكرة.

و تهدف دراستنا الى بناء اختبارات مهارية و هي التهديف و الجري بالكرة بطريقة التدريب الذهني المباشر و الغير  
مباشر.

شمل مجتمع البحث أربعون \*40\* لاعبا كانوا مقسمين على النحو التالي :

20 لاعبا: العينة الضابطة .

20 لاعبا: العينة التجريبية.

فانقسم عملنا التطبيقي الى مرحلتين : مرحلة الاختبار القبلي ، و مرحلة الاختبار البعدي.

فكان الاختبار القبلي هو قيام اللاعبين بالمهارة وفق برنامج تدريبي يخصص المهارات الذي اختير من طرفنا و الاستاذ  
المشرف .

و الاختبار البعدي فكان قيام اللاعبين بالبرنامج السابق إضافة الى برنامج تدريبي بطريقة التدريب الذهني بنوعيه  
المختلفين المباشر و الغير مباشر.

و لقد قمنا بأخذ القياسات و التقييمات الزمنية خلال اختباراتنا القبلية و البعدية لاستعمالها في دراستنا الاحصائية في  
الجانب التطبيقي.

## Résumé de recherche

Nous avons fait dans notre recherche de cela et faire différentes mesures d'exercices de jeu de jambes Football entraînement mental et une façon de deux types différents sur municipalité joueurs M'CID adolescence et début de l'adolescence.

Notre étude vise à construire et à des tests de compétences sont courir avec le ballon et de marquer de façon directe de la formation mentale et indirecte.

Communauté de la recherche Inclus \* 40 \* Quarante joueurs ont été répartis comme suit:

20 joueurs: échantillon témoin.

20 joueurs: l'échantillon expérimental.

On divisé notre travail en deux phases: la phase de pré-test, et la phase de test dimensions.

Il était le pré-test du programme de formation des joueurs de compétences conformément aux termes de compétences choisies par nous et superviseur de professeur.

Et après l'essai était d'anciens joueurs font le programme en plus du programme de formation de la formation mentale à la fois de manière différente directe et indirecte.

Et nous devons prendre les mesures et évaluations de temps lors de nos tests et a posteriori tribale pour être utilisé dans notre étude dans le côté statistique appliquée.