

تأثير التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.م.د. حسام سعيد المؤمن

الجامعة المستنصرية

الملخص :

جاءت الأهداف الرئيسة للبحث كالآتي :

1. وضع تمارين تطبيقية للتدريب الذهني لتطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين .

2. التعرف على مدى تأثير تمارين التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين .

ولتحقيق تلك الأهداف استخدم الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) فيما تمثلت أدوات البحث بعينة من لاعبي منتخب ناشئة محافظة النجف الاشرف والبالغ عددهم (30) لاعباً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة كل مجموعة تتكون من (10) لاعبين و(10) لاعبين كعينة للتجربة الاستطلاعية ،فضلا عن مقياس الذكاء الميداني ، وبعد سلسلة الإجراءات الميدانية المتمثلة بأعداد تمارين التدريب الذهني تم تطبيقها على المجموعة التجريبية فقط ، وكانت مدة الوحدة التدريبية للتدريب الذهني (15) دقيقة ، ولمدة (12) أسبوع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً ، وتم التأكد من شروط الخصائص السيكومترية (الصدق - الثبات) ، واستخدمت الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وإظهار النتائج بما يخدم البحث ويحقق الأهداف ، وتوصل الباحث إلى إن تمارين التدريب الذهني المعتمدة ساهمت في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين عينة البحث .

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يهدف التدريب الرياضي للوصول بالرياضيين إلى أعلى مستويات الأداء في مختلف الألعاب الرياضية لتحقيق الانجاز الأمثل ، وللوصول إلى ذلك ينبغي إعداد الرياضيين في النواحي المهارية والبدنية والنفسية كافة وفقاً لنوع النشاط الرياضي عن طريق إتباع الاتجاهات الحديثة وتطبيق أساليب تدريبية جديدة تشمل على ما يساند الطرائق التدريبية والتعليمية المتبعة، ومن تلك الأساليب أسلوب التدريب الذهني الذي يمثل احد الجوانب المهمة في التدريب الرياضي التي من خلالها تؤدي إلى وصول الرياضي إلى المستويات العليا إذ يشكل ثقلًا في تعلم وتطوير المهارات المختلفة ويمكن أن يكون مساهما في تطوير الذكاء الميداني للاعبين ويمتاز هذا الأسلوب عن باقي أساليب التدريب بأنه يمكن استخدامه في أوقات متباينة قبل وخلال وبعد الوحدات التدريبية وبتوجيه من المدرب أو من خلال الإيعاز الذاتي للاعبين ولأن اللاعب يحتاج إلى التدريب المستمر على تمارين مشابهة لحالة اللعب كي نضمن انسجام مستوى الإعداد والتدريب الخططي مع قابلية اللاعب من الناحية الذهنية واستيعاب المواقف التي تعطي له على شكل خطط جاءت أهمية استخدام التدريب الذهني من خلال وضع تمارين تطبيقية لاسيما لبعض المهارات الذهنية وربطها بمواقف خطوية تنمي عملية السيطرة والتحكم بالأفكار والحركات البدنية داخل وخارج المنافسة لتحقيق المستوى الأمثل في الأداء واستخدام النماذج المناسبة للمساعدة في تطوير مستوى الذكاء الميداني لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

1-2 مشكلة البحث:

لكي يستطيع الرياضي تحقيق الأهداف المرجوة منه باستثمار أقصى طاقاته عن طريق انسجام مكونات اللياقة البدنية والعقلية باتجاه حل المشكلة الحركية أو الانجاز الأفضل من خلال توظيف الجوانب البدنية والنفسية للتحكم بالمهارات في مواقف اللعب والوصول إلى المستوى المطلوب وتحقيق التفوق في المجال الرياضي، ومن خلال خبرة الباحث ومشاهدته إلى العديد من المباريات والوحدات التدريبية المحلية لاحظ إن معظم المدربين لديهم قلة اهتمام بمدى فاعلية التدريب الذهني والاقتصار على عملية تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة والتكرار أو أنهم غير ملمين بكيفية إدخاله ضمن وحداتهم التدريبية والتعليمية، وبالتالي عدم قدرة اللاعب على استخدام قدراته الذهنية وتوظيفها لصالح الأداء وإهمال الجوانب الذهنية وكيفية تطبيقها لتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي وعليه يتم التركيز على الجوانب المهارية والبدنية فقط خلال الوحدات التدريبية لذا

تأثير التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.م.د حسام سعيد المؤمن

ارتى الباحث استخدام التدريب الذهني ومحاولة الكشف عن مدى تأثيره في تطوير الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين .

1-3 أهداف البحث:

1. وضع تمارين تطبيقية للتدريب الذهني لتطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين .

2. التعرف على مدى تأثير تمارين التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين .

1-4 فرض البحث :

يفترض الباحث بان هناك تأثير لتمرين التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب محافظة النجف الناشئين بكرة القدم للموسم 2013-2014.

1-5-2 المجال الزمني: للفترة الزمنية 2013/2/2 ولغاية 2013/9/2 .

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي النجف الثاني .

2- الدراسات النظرية والسابقة:

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 مفهوم التدريب الذهني وأنواعه:

أن فكرة التدريب الذهني ظهرت في أواخر القرن التاسع عشر، حيث أصبحت من الموضوعات الحديثة التي يهتم بها المدربون لزيادة شدة المنافسة للحصول على نتائج أفضل. والتدريب الذهني يعد من الوسائل التدريبية والتعليمية المتميزة المستخدمة التي أثبتت جدارتها لدفع كل من العملية التعليمية والتدريبية إلى الأمام حيث أن أغلب الدراسات التي تناولت موضوع التدريب الذهني قد أشارت إلى فاعليته في العملية التدريبية.

وقد أشار (توماس Thomass، 1992) " أن التدريب الذهني ليس أحلاماً يومية وأنه فعل استدعاء الدقة لتجعلك تعمل بشكل صحيح مع الاستراتيجيات الموضوعية وأنه التكتيك والفن الذي نستعمله لتأكد من ان العادات المتحكمة التي نتبعها هي صحيحة أولاً مع ملاحظة ان التكنيك يجب أن لا يناهض التفكير الايجابي، وهو اختبار النفس أنها

تأثير التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعب كرة القدم الناشئين
أ.م.د حسام سعيد المؤمن

تستطيع تحقيق ذلك الشيء وإنها الأداة الأكثر قوة وكفاية تسمح لنا لنقرر ماذا يجب ان نفعل
وماذا سنفعل بالاعتماد على الفعل السابق " (1).

وقد وردت تعريفات عدة عن التدريب الذهني منها تعريف (العربي، 1997) فيعرفه
بأنه " تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء هذه المهارة " (2).

ونقلاً عن (النقيب، 1990) يعرفه (سيون Suin) بأنه " الاستراتيجيات التي تستخدم
بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء " (3).

2-1-2 أنواع التدريب الذهني:

1. التدريب الذهني المباشر: ويشتمل على:

أ- التصور الذهني :

ب- الانتباه: ويشمل: (انتقاء الانتباه - توزيع الانتباه - تركيز الانتباه - تحويل الانتباه)

2. التدريب الذهني غير المباشر: ويشتمل على:

- القراءة لوصف مهارة معينة - مشاهدة الأفلام - مشاهدة النماذج الحية - كتابة
التعليمات - الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية. (4)

2-1-3 أهداف التدريب الذهني :

أشار (الكاظمي، 2000) إلى أهداف التدريب الذهني تتلخص بالنقاط التالية (5):

1. زيادة توعية حالة الأداء المثالية من خلال تنمية وتطوير المهارات العقلية المرتبطة.

2. زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.

3. إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء.

4. استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.

5. تطوير أداء المهارات العقلية والاعداد للمنافسات.

6. تطوير وتنمية الشخصية (6).

2-1-3 شروط التدريب الذهني:

(1) Thomas Tatltto: Sport psyching. Printed: U.S.A. 1992, P. 91.

(2) محمد العربي شمعون: المجلة الأولمبية، القاهرة، اللجنة الأولمبية المصرية، 1987، ص 23

(3) يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، القاهرة، ط1، 1990، ص 13.

(4) محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص 46.

(5) ظافر هاشم الكاظمي: الإعداد الفني والخططي بالتنس، ط2، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2000، ص 145.

(6) محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، القاهرة، مطابع دار القلم، 1987، ص 189.

هناك بعض الشروط الواجب توافرها لنجاح التدريب الذهني لكي يتم تحقيق أفضل عائد في اكتساب المهارات الحركية أو الاعداد للمنافسات وهذا ما أكده بعض المختصين بضرورة تطبيق تلك الشروط من خلال التدريب الذهني لأهميتها في نجاح عملية التعلم والتدريب و منهم (عثمان، 1987) نقلاً عن (فارفل) ومن اهم تلك الشروط:

1. الاتجاه الايجابي: من الأهمية ان يقبل اللاعب وهو تام الاقناع بالدور الذي يمكن ان يساهم به التدريب الذهني في تطوير المهارات ومساعدة اللاعب على التقدم والارتقاء بمستوى الأداء.

2. الذكاء: تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء وان التدريب الذهني أكثر نفعاً للاعبين ذي الذكاء المرتفع.

3. الخبرة السابقة: تمثل أحد الأبعاد الأساسية المؤثرة في تحقيق أفضل عائد من التدريب الرياضي.

4. الأداء الصحيح: التركيز على الأداء الصحيح كي لا يؤثر الأداء الخاطئ في تثبيت الخطأ وبالتالي الفشل في الأداء.

5. الإحساس والإيقاع الحركي: يجب ان يكون التدريب الذهني في نفس السرعة والإيقاع الحركي للمهارات المراد تعلمها والتأكيد على الإحساس الحركي لأنه يساهم في إيجاد المثيرات التي تعمل على التحكم في الحركة.

6. جو التدريب: كلما كان التدريب الذهني في نفس الجو والمحيط بظروف الأنشطة الرياضية كلما ساعد ذلك على استكمال كافة الأبعاد في التصور العقلي عند إعادة الاسترجاع.

7. مستوى من اللياقة البدنية: اللاعب الذي لديه قوة عضلية جيدة يستفيد أكثر من التدريب الذهني عن الذي تكون لديه قدرة عضلية محدودة.

8. المهارة المطلوبة: يجب ان تؤدي المهارة أو مجموعة الحركات من النشاط بصورة كلية وتامة حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى الإدراك الكلي للأداء.

9. الانتظام في التدريب: يعد من الأبعاد المهمة من كافة أبعاد الحياة ولكن في التدريب الذهني يمثل أهمية خاصة إذ عادة ما يتوقف اللاعب بعد تحقيق بعض النتائج الايجابية⁽¹⁾.

(1) محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال: التدريب العقلي في التنس، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996) وعبد النبي جمال ص 19-16.

2-1-4 الذكاء الميداني:

أن الرياضي يحتاج للذكاء عند ممارسة الالعاب الرياضية إذ أن كثرة المواقف الصعبة والمركبة اثناء المباريات والمسابقات تحتم عليه التحلي بدرجة مناسبة من الذكاء وبطبيعة الحال فان الرياضي الذي تكون لديه القدرة على أن يكون اكثر فعالية في اللعب واقدر في مرونة تفكيره حينما يطلب منه المدرب بعض الواجبات التي تخص اللاعب أو المنافس وفي هذا الصدد يذكر اللاعب الفرنسي بلاتيني (BLATTINI) كابتن منتخب فرنسا الحائز على كأس امم اوربا عام 1984م واحد اللاعبين البارزين في تاريخ الكرة الفرنسية والعالمية أن تميز اللاعب يتطلب مواصفات وامكانات بدنية ومهارية وخطية ونفسية وقد تتوفر العديد من هذه المواصفات عند اللاعب المحترف لكن المتميز هو الذي يرى ويفكر ويحسم الموقف خلال ثوان معدودة ومن المفترض أن يكون ذكيا لان كرة القدم لعبة جماعية وفيها خليط من اللاعبين وهنا لا اتحدث عن الذكاء العادي الممارس في الحياة وانما اتحدث عن الذكاء في كرة القدم في أن تتجح في اختيار الحل الأنسب وسط مجموعة من الحلول.(1)

ويشير (أسماعيل، 1990) " أن النجاح في كرة القدم وتحقيق الفوز يتوقف على أمور متعددة منها الإعداد البدني والمهاري والخططي ومقدار استعمال كل منها في الوقت المناسب والطريقة المثلى ومنها الحالة الصحية والعلاقات الاجتماعية والحالة النفسية ومقدار قوة المنافس وظروف المباراة ويأتي الذكاء ليحتل مكانا وسط هذه العوامل المتشعبة"(2)

ويلعب ذكاء اللاعبين دورا فعالا وايجابيا في إنجاح الخطة الموضوعية بل ويتوقف عليه بصفة أساسية نجاح فريق على آخر عند تقارب مستوى اللياقة البدنية والفنية بين الفرق، فلا شك أن سحب دفاع فريق المنافس إلى منتصب الملعب ثم مناولة كرم طويلة خلف الدفاع أو سحب دفاع فريق المنافس أو احد أفراده نحو اتجاه معين لمناولة الكرة في اتجاه آخر أو إيهام المنافس بالمراوغة في ناحية ثم مراوغته في اتجاه آخر، كل هذه العوامل تعتمد اعتمادا كليا على ذكاء اللاعب.(3)

(2) سلمان عكاب سرحان الجنابي:بناء وتقنين مقياس الذكاء الميداني لانتقاء اللاعبين المتقدمين بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،

جامعة القادسية. 2002م، ص13.

(1) ثامر محسن أسماعيل: الإعداد النفسي بكرة القدم، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1990م، ص113 .

(2) بطرس رزق الله وعبد أبو العلا: الجديد في تدريب كرة القدم، ط1، دار المعارف، مصر، 1974م، ص20.

تأثير التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.م.د حسام سعيد المؤمن

والذكاء الميداني هو إمكانية اللاعب على اتخاذ الحل المناسب والمؤثر من بين مجموعة من الحلول المتاحة له وفي اقصر زمن ممكن أو التواجد في مواقع مؤثرة على مرمى المنافس أو مواقع تمنع أحداث خطيرة على مرمى المنافس أو مواقع تمنع أحداث خطيرة على مرمى فريقه وتمثلها الدرجة الكلية التي يحصل عليها اللاعب من خلال إجاباته عن فقرات مقياس الذكاء الميداني.⁽¹⁾

2- الدراسات السابقة :

2-1دراسة (محمد،2002)⁽¹⁾.

هدفت الدراسة إلى :-

- 1- التعرف على أفضل الأساليب الثلاث للتدريب الذهني (السمعي ، البصري ، المختلط) في تعليم عدد من مهارات كرة القدم والتصور الذهني .
- 2- التعرف على تأثير الأساليب الثلاث للتدريب الذهني (السمعي ، البصري ، المختلط) في تعليم عدد من مهارات كرة القدم والتصور الذهني .

الإجراءات :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجاميع الثلاث على عينة مؤلفة من (30) لاعبا من المبتدئين في نادي الهاشمية وبعمر (12-13) سنة تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات وبواقع (10) لاعبين مبتدئين لكل مجموعة وكالاتي :

- المجموعة الأولى : تستخدم الوسيلة السمعية بمصاحبة التدريب الذهني وقبل ذلك تتعلم المهارة عمليا .
- المجموعة الثانية : تستخدم الوسيلة البصرية بمصاحبة التدريب الذهني وقبل ذلك تتعلم المهارة عمليا .
- المجموعة الثالثة : تستخدم أسلوب المجموعتين الأولى والثانية (السمعية) وقبل ذلك تتعلم المهارة عمليا .

الاستنتاجات :- استنتج الباحث ما يأتي :-

(2) سلمان عكاب سرحان الجنابي :مصدر سبق ذكره .2002م،ص13
(3) ضياء جابر محمد : تأثير أساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعليم عدد من مهارات كرة القدم ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2002.

تأثير التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.م.د حسام سعيد المؤمن

- ظهر أن نتائج المجموعة الثالثة المستخدمة أسلوب المجموعتين الأولى والثانية (السمعية) هي أفضل المجاميع تليها المجموعة الثانية التي تستخدم الوسيلة البصرية وأخيرا المجموعة الأولى التي تستخدم الوسيلة السمعية .
التوصيات :

- التأكيد على استخدام الوسائل (السمع بصرية) المصاحبة للتدريب الذهني مع التعليم المهاري والتصوري لما لها من دور في عملية تسريع التعلم للمبتدئين .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :أستخدم الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) كونه أنسب المناهج لحل مشكلة البحث.

3-2 أدوات البحث :

3-2-1 مجتمع البحث :

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب ناشئة محافظة النجف الاشرف والبالغ عددهم (30) لاعبا تم تقسيمهم عشوائيا إلى ثلاثة أقسام بواقع (10) لاعبين مجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة والأخرى كعينة للتجربة الاستطلاعية .

3-2-2 وسائل جمع البيانات :

3-2-2-1 مقياس الذكاء الميداني: استعمل الباحث مقياس (سلمان الجنابي)⁽¹⁾ للذكاء الميداني كأداة رئيسة في البحث ، يتكون المقياس من (42) موقف (ثلاث) مواقف ذات بديلين و (17) موقف ذا ثلاثة بدائل، (22) موقف ذا أربعة بدائل موزعة على مجالات المقياس، ويتم حساب الدرجة الكلية للذكاء الميداني بجمع عدد الإجابات على جميع فقرات المقياس، لذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها نظريا (145) واقل درجة (42).

3-3 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- ساعة توقيت نوع (كاسيو)

- جهاز تلفاز نوع (L G)

- جهاز حاسوب نوع (deel)

(1) سلمان عكاب سرحان الجنابي : مصدر سبق ذكره ،2002،ص46.

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 أعداد تمارين التدريب الذهني :

اعتمد الباحث في إعداد تمارين التدريب الذهني على المصادر والبحوث العلمية المتوفرة⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾ إذ ينبغي تنمية التدريب الذهني لدى اللاعبين من خلال مراحل ثلاث متدرجة وهي (الوعي بالحواس ، وضوح الصورة ، التحكم في الصورة) :

أ- المرحلة الأولى - تنمية الوعي بالحواس :

يحدث في الكثير من الأحيان بالرغم من الأداء الآلي للمهارات فان اللاعب لا يكون لديه وعي ببعض عناصر الأداء الهامة لتلك المهارات ، لذلك فان الخطوة الأولى والهامة لتنمية مهارات التصور العقلي للاعبين تتطلب مساعدتهم على أن يصبحوا أكثر وعياً لجميع الحواس أثناء أدائهم الرياضي . يحتاج اللاعبون أن يعطوا اهتماماً لحركات أجسامهم ..التوقيت ..انسيابية الحركة ..حواسهم المختلفة ، البصر ، اللمس ، السمع ، الحس الحركي ..الخ ، وهناك مجموعة من التمارين التي تساعد على تنمية الوعي بالحواس (الادراكات الذاتية) ، حيث من الأهمية أن يكون لدى اللاعب القدرة على رؤية ذاته من خلال التصور العقلي . فالتركيز يبدأ من خلال الحواس . وكلما استطاع استعمال حواس أكثر ، كانت فرصته أفضل في تكوين الصورة العقلية الواضحة لخبراته .

ب- المرحلة الثانية - تنمية الوضوح للصورة :

الخطوة الثانية لمنهج تدريب التصور العقلي تهتم بتنمية وضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمارين تشمل الحواس الهامة ، مع مراعاة إن وضوح ونقاء وواقعية الصورة لا تعتمد على التصور البصري فقط للصورة ، وإنما تنمية الوضوح تشتمل على كل الحواس ومن الضروري أن تكون الصورة قريبة من الأداء الحقيقي ... لذلك من الأهمية عند استحضار الصورة إعطاء اهتمام للتفاصيل مثل : الأدوات ، أرضية الملعب، الإضاءة ، درجة الحرارة ، الجمهور ، الانفعالات والأفكار المرتبطة بالأداء وقد راعى الباحث إن هناك

(1) محمد رضا إبراهيم (وآخرون): دليل الرياضيين للتدريب الذهني : (الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990)

(2) محمد العربي شمعون: (مصدر سبق ذكره ، 1996)

(3) محمد العربي شمعون وجمال عبد النبي : (مصدر سبق ذكره 1996)

(4) اسامة كامل راتب: الأعداد النفسية لتدريب الناشئين، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997)

(5) اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000)

تأثير التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.م.د. حسام سعيد المؤمن

صعوبة في التوصل إلى صورة واضحة نقية لدى اللاعبين لذلك تم وضع تمرينات يستحضر من خلالها اللاعبين صورة لأشياء مألوفة لدى الناشئين ، مثل الأثاث الخاص بالبيت والمدرسة ، ثم بعد ذلك استحضرت صورة للملعب ثم تصور أدق التفاصيل .

ج- المرحلة الثالثة - تنمية التحكم في الصورة :

الخطوة الثالثة لمنهج تدريب التصور العقلي هي مساعدة اللاعب على تنمية القدرة على التحكم الإرادي للتصور العقلي ، و لا يشترط أن يكون لدى اللاعب المقدرة على إحضار الصورة متميزة بالوضوح والنقاء ، ولكن المهم أن يستحضر الصورة التي تتضمن العمل الذي يريده . وإلا فما قيمة أن يستحضر صورة واضحة تتضمن نفس الخطأ ، لذا فانه من المهم أن تكون الصورة واضحة صحيحة وهذا ما يطلق عليه التحكم في الصورة .



شكل (1) يوضح مراحل منهج تدريب التصور العقلي

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قبل خوض التجربة الرئيسية كان لزاماً القيام بتجربة استطلاعية على عينة صغيرة في مجتمع البحث ، والغرض منها اختبار وسائل البحث أدواته ، وتجربة تمرينات التدريب الذهني وكيفية تطبيقها فضلاً عن استخراج الأسس العلمية لمقياس الذكاء الميداني إذ قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (10) لاعبين بتاريخ 2013/8/18 .

3-4-2-1 الصدق :

أستعمل الباحث الصدق المرتبط بمحك داخلي (الاتساق الداخلي) إذ يعد الاتساق الداخلي النوع الأكثر شيوعاً في مجال التربية الرياضية، فهو يتحقق عندما تكون القدرة أو

تأثير التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.م.د. حسام سعيد المؤمن

الصفة المراد قياسها تشتمل على مجالات متعددة وحاصل جمع درجات هذه المجالات الفرعية تعطي صورة عن درجة المقياس ككل وكلما كان معامل ارتباط درجات المجالات الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس عالياً كلما دل على توافر الاتساق الداخلي للمقياس ككل وقد تحقق ذلك من خلال إيجاد معامل الارتباط (سبيرمان) بين درجة كل موقف والدرجة الكلية على مقياس الذكاء الميداني ككل، ولغرض استخراج الدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط البسيط استخدم الباحث معادلة «ت ر» التي أظهرت معنوية معاملات الارتباط ولجميع مواقف المقياس لكون قيمة (ت ر) المحسوبة كانت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة «1,860» عند درجة حرية «8» ومستوى دلالة «0.05» .

جدول (1)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	(ت ر) المحسوبة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	(ت ر) المحسوبة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	(ت ر) المحسوبة
1	0.18	2.60	15	0.18	2.60	29	0.18	2.60
2	0.14	2.01	16	0.17	2.45	30	0.22	3.21
3	0.17	2.45	17	0.18	2.60	31	0.22	3.21
4	0.23	3.36	18	0.19	2.75	32	0.14	2.01
5	0.21	3.06	19	0.20	2.90	33	0.14	2.01
6	0.27	3.99	20	0.20	2.90	34	0.23	3.36
7	0.19	2.75	21	0.18	2.60	35	0.23	3.36
8	0.14	2.01	22	0.27	3.99	36	0.23	3.36
9	0.23	3.36	23	0.14	2.01	37	0.19	2.75
10	0.23	3.36	24	0.21	3.06	38	0.27	3.99
11	0.18	2.60	25	0.22	3.21	39	0.22	3.21
12	0.27	3.99	26	0.16	2.30	40	0.18	2.60
13	0.16	2.30	27	0.18	2.60	41	0.18	2.60
14	0.30	4.48	28	0.20	2.90	42	0.16	2.30

3-4-2-2 الثبات :

أعتمد الباحث طريقة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات مقياس (الذكاء الانفعالي)، إذ قسمت عبارات المقياس ، إلى نصفين متكافئين (العبارات ذات الأرقام الفردية في مقابل

تأثير التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.م.د حسام سعيد المؤمن

العبارات ذات الأرقام الزوجية) ، ومن أجل التأكد من تجانس درجات النصفين استخرجت القيمة الفائية لهما ، فبلغت قيمة (ف) ، المحسوبة (1.252) ، وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (3,1789) ، عند درجتي حرية (9 ، 9) ، ومستوى دلالة (0.05) ، تبين أنهما غير إحصائيا ، وبذلك قد تحقق التجانس ، ومن ثم أستخرج معامل الارتباط البسيط (سبيرمان) ، بين مجموع درجات النصفين ، والذي بلغ (0,872) ، وهذا يعني الثبات لنصفي المقياس ، ولأجل الحصول على ثبات كامل للمقياس ، طبقت معادلة (سبيرمان براون) ، فبلغت قيمة معامل الثبات لكل من (0,932) ، وهي أكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,643) ، عند درجة حرية (8) ، ومستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعبر عن علاقة حقيقية بين نصفي كل من القائمتين .

3-5 التجربة الرئيسية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث التجريبية بتاريخ 2013/8/25 ، وثبتت جميع الإجراءات والظروف المكانية والزمانية .

3-5-2 تطبيق تمارين التدريب الذهني:

إن منهج التصور العقلي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط البالغ عدد أفرادها (10) لاعبين فبعد الانتهاء من الوحدة التدريبية الاعتيادية تنتقل المجموعة التجريبية إلى قاعة في ملعب نادي النجف التي هيأت لغرض تنفيذ تمارين التدريب الذهني وكانت مدة الوحدة للتدريب الذهني (15) دقيقة ، ولمدة (12) أسبوع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعيا (الأحد - الأربعاء) للمدة من 2013/9/1 ولغاية 2013/12/30 ، وبذلك يكون عدد وحدات التدريب الذهني للمجموعة التجريبية (24) وحدة تدريبية والزمن الكلي كان (360) دقيقة ، وقد تضمنت تمارين التدريب الذهني على ما يلي :

* تمارين الاسترخاء .

* تمارين التصور والشعور والإدراك للمهارات الأساسية للعبة .

* الانتباه والتركيز على تنفيذ الخطط.

* مشاهدة نماذج لأداء المهارات الأساسية للاعبين ذوي مستوى عالي .

* الانتباه والتركيز على مشاهدة مقاطع لمباريات عالمية وطريقة تحرك اللاعبين لتنفيذ الهجوم على الفريق المنافس.

* التصور العقلي لطريقة أداء المهارات الأساسية لنماذج لاعبين مثل (رونالدو).

* شرح لطريقة تنفيذ بعض الخطط الدفاعية الفردية والجماعية.

* مشاهدة نماذج للتحركات الدفاعية عند تنفيذ الفريق المنافس لهجوم منظم أو هجوم مرتد.

* الاطلاع على كراريس تبين الأداء الفني لمهارات كرة القدم .

* الاطلاع على كراريس تبين الأداء الخططي في كرة القدم .

3-5-3 الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ تمارين التدريب الذهني تم إجراء الاختبار البعدي في يوم 2013/12/2 مع مراعاة جميع الظروف الزمانية والمكانية للاختبار القبلي بمساعدة فريق العمل جرى تطبيق الاختبار البعدي على الملعب الثاني لنادي النجف أيضاً.

3-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

1. الوسط الحسابي .

2. الانحراف المعياري .

3. معامل ارتباط (سبيرمان) .

4. اختبار (t) للعينات المستقلة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض النتائج وتحليلها :

4-1-1 عرض نتائج الفروق الاختبار (القبلي-البعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير البحث (الذكاء الانفعالي) :

الدالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		مجموعة البحث
		ع	س	ع	س	
معنوي	3,65	8,3	89,5	6,4	77,4	ضابطة
معنوي	3,44	9,4	100,6	7,1	76,3	تجريبية

* قيمة (ت) الجدولية (2.131) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05).

من خلال ما تقدم في الجدول (7) الذي يبين نتائج الفروق في الاختبارات على مقياس الذكاء الميداني القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي للمجموعتين، إذ حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي وسطاً حسابياً (77,4) وانحرافاً معيارياً (6,4)

تأثير التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.م.د. حسام سعيد المؤمن

ووسطاً حسابياً (89,5) وانحرافاً معيارياً (8,3) في الاختبار البعدي وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,65) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,145) تحت درجة حرية (14) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، أما المجموعة التجريبية سجلت وسطاً حسابياً (76,3) وانحرافاً معيارياً (7,1) في الاختبار القبلي ووسطاً حسابياً (100,6) وانحرافاً معيارياً (9,4) في الاختبار البعدي وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,44) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,145) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 عرض نتائج الفروق الاختبار(البعدي-البعدي) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير البحث (الذكاء الانفعالي) :

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س		
1	الذكاء الميداني	8,3	89,5	9,4	100,6	2,66	معنوي

يتبين من الجدول (8) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية إذ حققت المجموعة الضابطة في اختبار مقياس الذكاء الميداني وسطاً حسابياً (89,5) وانحرافاً معيارياً (8,3) بينما حققت المجموعة التجريبية وسطاً حسابياً (100,6) وانحرافاً معيارياً (9,4) بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.66) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,048) تحت درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2 مناقشة النتائج :

4-2-1 مناقشة نتائج الاختبار (قبلي - بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير البحث (الذكاء الانفعالي):

تأثير التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعب كرة القدم الناشئين

أ.م.د. حسام سعيد المؤمن

من خلال ما تقدم عرضه في الجدول (7) نلاحظ إن هناك تطوراً في المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الذكاء الميداني ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى فاعلية المنهج التدريبي المتبع من قبل مدرب منتخب محافظة النجف الناشئين الأمر الذي ساهم في تطوير مستوى الذكاء الميداني للمجموعتين وذلك من خلال الانتظام في الوحدات التدريبية واستخدام التمارين والتكرارات الصحيحة على الرغم من عدم خضوع أفراد المجموعة الضابطة إلى التمارين التطبيقية الذهنية المعدة من قبل الباحث التي أدخلت ضمن البرنامج التدريبي ولأفراد المجموعة التجريبية لان ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة مستمرة ومنتظمة تؤدي وبلا شك إلى تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي والذهني إذ يذكر (عبد الخالق، 1999) " أن التدريب يؤدي إلى رفع مستوى قدرات الرياضي عند إعداده من خلال جرعات مخططة إذ يعمل على تنمية حالاته البدنية والمهارية والخططية أي جميع نواحي الإعداد الرياضي وأن الاستمرارية في التدريب أساس هام لتطوير حالة الرياضي ويؤدي إلى تثبيت ما اكتسبه الرياضي في أثناء مراحل التدريب وبالتالي يتقدم مستوى الأداء⁽¹⁾.

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبار (البعدي) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغير البحث (الذكاء الانفعالي) :

وعند ملاحظة الجدول (8) يبدو إن هناك تفوق للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في (الذكاء الانفعالي) ويعزو الباحث سبب التفوق إلى تأثير التدريب الذهني المتمثل بالتمارين الذهنية التطبيقية المصاحبة وهو المتغير المستقل الذي ادخله الباحث بالإضافة إلى المنهج التدريبي المتبع خلال الوحدات التدريبية التي نفذها المدرب الأمر الذي أدى إلى تقدم أفراد هذه المجموعة حيث إن التدريب والتكرار على التصور والتركيز على الجوانب المهمة أو الخطة سيولد صورة ذهنية صافية للحركة بحيث يكون الأداء مناسباً للصورة الذهنية، فضلاً عن ذلك أن تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية أو الخطة الموضوعية تسمح للاعب بتحليل الأجزاء المهمة التي تتكون منها المهارة أو الخطة المعنية مما يعطي تصوراً أفضل.

وقد اتفق كلاً من (ظافر، 1997) و(بسمه، 1995) و (الطالب، 1993) و(دنييس، 1985) حيث أشاروا إلى " أهمية مصاحبة التدريب الذهني للتدريب البدني والمهاري لرفع

(1) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات تطبيقات، ط9، الإسكندرية، 1999، ص17، 89.

تأثير التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.م.د حسام سعيد المؤمن

مستوى الأداء وأوضحوا إن التدريب الذهني إذا ما اندمج مع التدريب أو التعلم المهاري يحقق فاعلية عالية عند ممارسته خلال مراحل التعلم أو التدريب ولا سيما عند إتقانها".⁽¹⁾⁽²⁾
(3) (4)

وكذلك أكد (عنان، 1995) " أن الممارسة الذهنية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطائها نتائج أفضل ".⁽⁵⁾

لذا فأن ممارسة اللاعبين للتمرينات التطبيقية للتدريب الذهني أثر ايجابي وفعال عن طريق تركيز الانتباه والتكرار للمواقف الخطئية مرة بعد أخرى في أثناء الأداء والتصور لمواقف اللعب التي من شأنها أن تساهم بتطوير الذكاء الميداني للاعبين.

ويرى الباحث أن تطبيق التمرينات الذهنية المصاحبة للأداء لأفراد المجموعة التجريبية ساعد اللاعبين على التأكيد على المعلومات الدقيقة عن كيفية الأداء وتركيز الانتباه والاسترجاع الذهني والتكرار الصحيح والمؤثر الأمر الذي ساهم بتثبيت لكل موقف خططي في كرة القدم من خلال توضيح الفكرة العامة حول كيفية استخدام تلك التمارين في الأداء الخططي وتوسيع إدراك اللاعبين حول تنفيذ الأداء الخططي أثناء أداء تمارين التدريب الذهني.

ويؤكد على ذلك (غازي، 2000) ويذكر " بأن تحسين المهارات الذهنية لدى اللاعب تعمل على زيادة قابليته على التنبؤ أي زيادة قابلية اللاعب على التصور وكما تعمل على تطوير امكانية اللاعب بتنفيذ كل المهارات والواجبات الخطئية والتحكم في مجريات اللعب وبشكل متوازن اثناء المباراة"⁽⁶⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات:

(1) ظافر هاشم وآخرون: أثر الاستفادة من بعض الوسائل التعليمية البدنية والذهنية على تطوير مهارة الإرسال بالنتس، بحث منشور في المؤتمر العلمي العاشر لأقسام وكليات التربية الرياضية في العراق، بغداد، 1997، ص5.

(2) بسمه شريف حيدر: فاعلية برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري باستخدام الطوق، رسالة ماجستير، القاهرة، 1995 .

(3) نزار طالب، كامل طه لويس: ، علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة، 1993، ص66.

(4) Denis M. Mental Practice and Imagery Ability, Canadian Journal of Applied Sport science Vol. P. 10, 1985.

(5) محمد عبد الفتاح عنان: سيكولوجيا التربية الرياضية، ط1 حلوان، دار الفكر العربي، 1995، ص343.

(6) غازي صالح محمود: الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص124.

5-1 الاستنتاجات:

من خلال النتائج وفي ضوء الأهداف والمنهج المستعمل وفي حدود مجتمع البحث وفي إطار المعالجات الإحصائية ، استنتج الباحث إن تمارين التدريب الذهني المعتمدة في هذا البحث قد ساهمت في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين منتخب محافظة النجف الناشئين .

5-2 التوصيات:

في ضوء نتائج البحث ، يوصي الباحث بالآتي :

1. على مدربي المنتخب الوطني للشباب استخدام تمارين التدريب الذهنية المستخدمة في البحث من أجل المساهمة في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين .
 2. التنوع في استخدام المهارات الذهنية لما لها الأثر الكبير في تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين .
 3. التأكيد على تطبيق مهارات التدريب الذهني في العملية التدريبية وتعويد الرياضي على الأداء الصحيح.
 4. كما يقترح الباحث إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى تأخذ جانب التدريب الذهني مع جوانب التعلم والتدريب وتطوير المعرفة الخططية.
- المصادر :

- آن مايرز: علم النفس التجريبي (ترجمة) خليل إبراهيم البياتي، الموصل ، مطابع التعليم العالي، 1991
- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000
- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997
- بسمه شريف حيدر: فاعلية برنامج للتدريب العقلي على مستوى الإداء المهاري باستخدام الطوق، رسالة ماجستير، القاهرة، 1995
- بطرس رزق الله وعبدالله أبو العلا: الجديد في تدريب كرة القدم، ط1، دار المعارف ، مصر، 1974
- ثامر محسن إسماعيل: الإعداد النفسي بكرة القدم، مطبعة التعليم العالي ، بغداد، 1990

- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات تطبيقات، ط9، الإسكندرية، 1999
- غازي صالح محمود: الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000
- سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، عمان ،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ،2000
- سلمان عكاب سرحان الجنابي :بناء وتقنين مقياس الذكاء الميداني لانتقاء اللاعبين المتقدمين بكرة القدم ،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية . 2002.
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1987
- ظافر هاشم الكاظمي: الإعداد الفني والخططي بالتنس، ط2، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2000
- ظافر هاشم وآخرون: أثر الاستفادة من بعض الوسائل التعليمية البدنية والذهنية على تطوير مهارة الإرسال بالتنس، بحث منشور في المؤتمر العلمي العاشر لأقسام وكليات التربية الرياضية في العراق، بغداد، 1997
- ضياء جابر محمد : تأثير أساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعليم عدد من مهارات كرة القدم ،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2002
- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996،
- محمد العربي شمعون: المجلة الأولمبية، القاهرة، اللجنة الأولمبية المصرية ، 1987
- محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال: التدريب العقلي في التنس ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996
- محمد رضا إبراهيم (وآخرون): دليل الرياضيين للتدريب الذهني ،الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990
- محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، القاهرة، مطابع دار القلم، 1987،
- محمد عبد الفتاح عنان: سيكولوجيا التربية الرياضية، ط1 حلوان، دار الفكر العربي، 1995،

تأثير التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين

أ.م.د حسام سعيد المؤمن

- مروان عبد المجيد إبراهيم (الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1999
- نزار طالب، كامل طه لويس: ، علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة، 1993
- يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، القاهرة، ط1، 1990
- * Denis M. Mental Practice and Imagery Ability, Canadian Journal of Applied Sport science Vol. P. 10, 1985.
- * Thomas Tatlo: Sport psyching. Printed: U.S.A. 1992

الملاحق :

ملحق رقم (1)

نموذج لمقياس الذكاء الميداني لـ(سلمان الجنابي)

- موقف رقم(7) الكرة بحوزة المهاجم رقم(4) والذي يمرر الكرة عرضياً إلى زميله رقم(8) فما هي أفضل حركة للمدافع(الليبرو) رقم(6):
- أ. يتراجع إلى الخلف؟
- ب. يبقى في مكانه؟

ج- يتحرك عرضيا باتجاه حركة

الكرة؟

