

تمرينات خاصة للتصور العقلي وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب

م.م. زهير رشيد عبد

مديرية تربية كربلاء

zuhair.rashid.2021@gmail.com

الملخص:

كان لزاماً على المعنيين بالألعاب الرياضية بصورة عامة وكرة القدم بصورة خاصة الإلتفات إلى العلوم النفسية وعلاقتها الوثيقة مع تحقيق الإنتصارات والفوز بالمباريات لكون اللاعب الذي يمتلك مهارات حركية وفنية وقابليات بدنية يكون بحاجة إلى المهارات العقلية أو القدرات العقلية لكي يتم الاستفادة من كافة امكانياته للوصول إلى الفورما التدريبية والفوز، وإنَّ استغلال كافة الامكانيات الموجودة عند اللاعب تعتمد على كفاءة وإمكانية المدرب المتخصص الحاذق والذي يتمكن من السيطرة على لاعبيه وتوجيههم وتعليمهم كيفية الاستفادة من قدراتهم البدنية عن طريق القدرات العقلية ومن هنا تتضح اهمية البحث في استعمال التصور العقلي كوسيلة تساعد في تعلم المهارة وترسيخها لفترة طويلة واعتبارها جزءاً مسانداً ومكملاً لها.

لاحظ الباحث من خلال خبرته في التدريب ومتابعته المستمرة لفرق الشباب افتقار المناهج التدريبية على التدريب العقلي الذي يفيد اللاعب الشاب كثيراً في معرفة حيثيات وتفاصيل المهارات الأساسية بكررة القدم ومحاولة تصور هذه المهارات أثناء التمرينات وربطها بحالات اللعب المشابهة لها في المباريات الرسمية، ومن أجل تطوير عملية التدريب يرى الباحث ضرورة استعمال اساليب حديثة مختلفة مصاحبة للتعليم المهاري ومن هذه الاساليب هو استعمال التصور العقلي لما يضيفه للاعب الشاب من خبرات ويساعد على تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لاداء المهارات الحركية.

هدف البحث إلى معرفة أثر استخدام منهج تدريبي بالتصور العقلي على بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب وقد افترض الباحث أن التدريب باستخدام منهج تدريبي



بالتصور العقلي يؤثر إيجابياً في بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب. وكانت عينة البحث لاعبي شباب نادي الجماهير الرياضي تحت (19) سنة، استمر العمل فيه للفترة من 2021/5/5 ولغاية 2021/7/19، على ملعب نادي الجماهير الرياضي.

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة ، التصور العقلي ، كرة القدم



Special exercises for mental visualization and their impact on some basic skills of young football players

M. Zuhair Rashid Abed

Karbala Education Directorate

Summary:

It was necessary for those concerned with sports in general and football in particular to pay attention to psychological sciences and their close relationship with achieving victories and winning matches because the player who possesses motor and technical skills and physical abilities needs mental skills or mental abilities in order to take advantage of all his capabilities to reach the training form And winning, and that the exploitation of all the capabilities that the player has depends on the efficiency and ability of the skilled specialized coach who is able to control his players, guide them and teach them how to take advantage of their physical abilities through mental abilities, considering it as a supporting and complementary part.

The researcher noticed, through his experience in training and his continuous follow-up to the youth teams, the lack of training curricula on mental training, which greatly benefits the young player in knowing the merits and details of basic football skills and trying to visualize these skills during exercises and link them to similar playing situations in official matches, and in order to develop the training process The researcher believes that it is necessary to use different modern methods



accompanying the skill education, and one of these methods is the use of mental visualization, which adds to the young player's experiences and helps to achieve more knowledge and understanding of the performance of motor skills.

The aim of the research is to know the effect of using a training curriculum with mental visualization on some basic skills of young football players. The researcher assumed that training using a training method with mental visualization positively affects some basic skills of young football players.

The sample of the research was the youth players of the Karbala Sports Club under (19) years, the work in it continued for the period from 5/5/2021 to 19/7/2021, on the Karbala Sports Club stadium.

Keywords: special exercises, mental visualization, football

1-1- المقدمة وأهمية البحث:

مع التطور السريع في كل مجالات الحياة ودخول العلوم الحديثة حيز التطبيق في تطوير مهارات التدريب الرياضي كونها الروافد المغذية للتدريب؛ والحاجة الفعلية للنجاح والتفوق في الألعاب الرياضية، كان لزاماً على المعنيين بالألعاب الرياضية بصورة عامة وكرة القدم بصورة خاصة الإلتفات إلى العلوم النفسية وعلاقتها الوثيقة مع تحقيق الإنتصارات والفوز بالمباريات لكون اللاعب الذي يمتلك مهارات حركية وفنية وقابليات بدنية يكون بحاجة إلى المهارات العقلية أو القدرات العقلية لكي يتم الاستفادة من كافة امكانياته للوصول إلى الفورما التدريبية وتحقيق الفوز، "ويعتبر المجال الرياضي مجالاً خصباً للتأثير على الحالة النفسية للفرد فهو يتأثر بها ويؤثر فيها، ويمر الرياضي في خلال المنافسات الرياضية بكثير من الحالات الانفعالية في شكل القلق والعدوانية والخوف والمرح والسعادة" (خريبط وعبد الفتاح، 2016: 764).

إنَّ استغلال كافة الامكانيات الموجودة عند اللاعب تعتمد على كفاءة وإمكانية المدرب المتخصص الحاذق والذي يتمكن من السيطرة على لاعبيه وتوجيههم وتعليمهم كيفية الاستفادة من قدراتهم البدنية عن طريق القدرات العقلية "فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى افادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل اهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ... ان القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق اقصى وافضل اداء رياضي". (شمعون، 1996: 5).

وبالنظر لكثيرة الأبحاث الخاصة بالعلوم النفسية وربطها بالتدريب الرياضي حَتَمَ على المدربين الأخذ بها والاستفادة منها لكون أنَّ التدريب البدني الشاق لساعات طويلة ليس كافياً لتعلم المهارات بل أصبح من الضروري التدريب على التصور العقلي فهو يساعد اللاعب على التخفيف عن اللاعب بتخفيف الضغوط التدريبية عليه ومحاولة تبسيط عملية الأداء الفني والمهاري عن طريق آلية التصور العقلي. ومن هنا تتضح اهمية البحث في استعمال التصور العقلي كوسيلة تساعد في تعلم المهارة وترسيخها لفترة طويلة واعتبارها جزءاً مسانداً ومكملاً لها.

1-2- مشكلة البحث:

ان الاتجاهات الحديثة في التعليم والتدريب الرياضي تتطلب انماطاً جديدة تشتمل على ما يساند الاساليب التعليمية والتدريبية المتبعة ومن هذه الانماط التدريب العقلي الذي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات العقلية ومنها التصور العقلي الذي يمثل الوسيلة التي من خلالها تنجز اهداف التدريب العقلي.

إنَّ عملية التدريب تعتمد على مبدأ الترابط البدني والعقلي وبالخصوص أثناء تعلم مهارات جديدة وأساليب خطئية وفنية ليس لدى اللاعب تصور عقلي عنها وعليه فان القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الاداء، اذ يستعمل لغرض تجسيد الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للاداء الفني. وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالاداء الامثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة. لاحظ الباحث من خلال خبرته في التدريب ومتابعته المستمرة لفرق الشباب افتقار المناهج التدريبية على التدريب العقلي الذي يفيد اللاعب الشاب كثيراً في معرفة حيثيات وتفصيل المهارات الأساسية بكرة القدم ومحاولة تصور هذه المهارات أثناء التمرينات وربطها بحالات اللعب المشابهة لها في المباريات الرسمية، ومن أجل تطوير عملية التدريب يرى الباحث ضرورة استعمال اساليب حديثة مختلفة مصاحبة للتعليم المهاري ومن هذه الاساليب هو استعمال التصور العقلي لما يضيفه للاعب الشاب من خبرات ويساعد على تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لاداء المهارات الحركية. "ان الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية اكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكاملة مع الممارسة البدنية لاعطاء نتائج افضل" (عنان، 1995: 343). ومن هنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة مصاحبة للتعليم المهاري، من خلال منهج اعده لهذا الغرض.

وتبلورت مشكلة البحث في الاجابة عن هذا السؤال: هل إنَّ التدريب باستخدام التصور العقلي يعمل على تطوير المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب؟

3-1- أهداف البحث:

1. أثر استخدام منهج تدريبي بالتصور العقلي على بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب.
2. الفروق في قيم بعض المهارات الأساسية بين لاعبي المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.

4-1- فروض البحث:

1. يؤثر التدريب باستخدام تمرينات بالتصور العقلي تأثيراً إيجابياً في بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب.

2. توجد فروق ذات دلالة معنوية في قيم بعض المهارات الأساسية بين لاعبي المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي والمصلحة الاختبار البعدي.

5-1- مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي شباب نادي الجماهير الرياضي تحت (19) سنة.

2-5-1 المجال الزمني: الفترة من 2021/6/11 ولغاية 2021/8/19.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الجماهير الرياضي في مدينة كربلاء.

1-2- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بما يتناسب وحل مشكلة البحث المراد بحثها، اذ انه هو "الطريق المناسب لإثبات فرضياته باعتباره تفسيراً متعمداً ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما" (أحمد و سوزان، 1999: 47) فالمنهج التجريبي يمثل قدرة الباحث على التحكم في المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتم السيطرة عليه وتغييره لغرض معرفة تأثيره في عينة البحث.

2-2- مجتمع البحث وعينته:

تكوّنت عينة البحث من لاعبي نادي الجماهير الرياضي في محافظة كربلاء بلعبة كرة القدم لعام 2021 تحت (19) سنة والبالغ عددهم (12) لاعباً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية غير المنتظمة.

3-2- تجانس وتكافؤ عينة البحث:

تم تحقيق التجانس والتكافؤ بين أفراد عينة البحث

الجدول رقم (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدلالة
1	الطول	سم	148	6,52	0,58	عشوائي
2	الوزن	كغم	49,25	4,17	019	عشوائي
3	العمر	سنة	15,7	1,68	0,79	عشوائي

يتبين من الجدول (1) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعة البحث التجريبية في متغيرات العمر والطول والوزن، حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (30) مما يدل على تكافؤ لاعبي مجموعة البحث.

4-2- وسائل جمع المعلومات:

تمت الاستعانة بالوسائل الآتية:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات المهارية.
- القياسات الجسمية .
- فريق العمل المساعد.

5-2- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

استعان الباحث بالأجهزة والأدوات الآتية:

- ميزان إلكتروني
- كرات قدم
- صافرة
- ساعة توقيت الكترونية ولغاية 1/100 من الثانية
- شواخص عدد (30)
- حاسبة نوع (Dell)
- أعلام.

6-2- الاختبارات الخاصة بالبحث:

1-6-2- الاختبارات المهارية:

1. اختبار درجة الكرة بين الشواخص (خريبط، 2000: 227).
2. اختبار المناولة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض (محسن وآخرون، 1991: 159).
3. التهديف: وتم قياسها باختبار التهديف من الثبات على الهدف (اميش، 1990: 97-98).

2-6-2- اختبار التصور العقلي:

من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والرسائل والاطاريج التي تناولت التدريب العقلي فقد قام باختيار إختبار رينر مارتينز (1993) والذي اعد صورته العربية اسامة كامل راتب (راتب، 2000: 321-322)، وعرضت استمارة التصور العقلي على مجموعة من الخبراء والمختصين، في مجال الاختبار والقياس وطرق التدريس والعلوم التربوية والنفسية، فكانت جميع ارائهم متفقة على ان المقياس يتلائم مع عينة البحث.

2-7-7- الإجراءات الميدانية للبحث:

2-7-2-1- التجربة الاستطلاعية:

لغرض التعرف على المعوقات والصعوبات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية، قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية كونها "تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها" (عبد المجيد، 1999، 14) ومن اجل إعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات التي استخدمت في هذا البحث وبعد تحديد عينة البحث أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021/8/12 وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.
- معرفة صلاحية الاجهزه والأدوات المستخدمة.
- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة في البحث.
- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.
- الوقوف على كفاءة الفريق المساعد
- التعرف على المعوقات التي تظهر ومحاولة تلافيها وتلافي الأخطاء والتدخل في العمل.

2-7-2-2- الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي من قبل الباحث وفريق العمل المساعد على لاعبي عينة البحث قبل البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي وذلك لتحديد مستوى عناصر اللياقة البدنية والمهارية يوم السبت 2021/5/8.

2-7-3- الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات المنهاج التدريبي، تم إجراء الاختبارات البعدية لمعرفة المستوى الذي وصل إليه لاعبي العينة في المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية، في يوم السبت 2021/7/17، وتم إجرائها تحت نفس الظروف والوقت والمتطلبات لجميع لاعبي العينة، وسجلت النتائج في استمارات خاصة معدة مسبقاً طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

2-8- تنفيذ التمرينات الخاصة:

بغية التوصل الى ادق النتائج لحل مشكلة البحث ومن اجل تحقيق اهداف البحث اتبع الباحث السياق العلمي السليم فوضع مجموعة من التمرينات المقترحة بهدف تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم هدفت إلى تطوير سرعة أداء مهارة الدحرجة ودقة المناولة ومهارة التهديف بكرة القدم لكون هذه المهارات تلعب دوراً حاسماً وأساسياً في تنفيذ العديد من الواجبات الخطئية، وعلى هذا الأساس ولغرض تحقيق الأهداف من هذه الدراسة وضع الباحث مجموعة من التمرينات التي تهدف إلى تطوير المهارات قيد الدراسة ثم عرض الباحث هذه التمرينات الخاصة على مجموعة من السادة المتخصصين في تدريب كرة القدم وكذلك تم عرض التمرينات على بعض المدربين المعروفين على مستوى القطر بغية الحصول على ملاحظاتهم وتوجيهاتهم حول هذه التمرينات وبعد جمع الاستمارات التي احتوت على التمرينات وملاحظات السادة الخبراء قام الباحث بتعديل العديد من هذه التمرينات بما يتلاءم مع ملاحظات السادة الخبراء ثم طبق الباحث هذه التمرينات على عينة بحثه المتمثلة بالمجموعة التجريبية التي يبلغ عدد أفرادها (12) لاعباً إذ طبقت هذه المجموعة التمرينات لمدة (10) أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع وقد خضعت هذه العينة إلى قياسين قبلي وبعدي في الاختبارات قيد الدراسة.

2-9 الوسائل الإحصائية: (التكريري والبعيدي، 1996)

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- اختبار(ت) لوسطين مرتبطين.

3- عرض ومناقشة النتائج:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث سيحاول هنا عرضها وتحليلها ومن ثم مناقشتها طبقا لاهداف وفروض بحثه، فقد استعمل الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث. كما أستعمل اختبار (ت) للعينات المستقلة للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي للتحقق عن اثر منهج التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم.

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث :

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبار التصور العقلي:

الجدول رقم (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعديّة وقيمة (ت) لاختبار التصور العقلي لعينة البحث

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ف	قيمة ف2	قيمة (ت)		الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س			المحسوبة	الجدولية	
التصور العقلي	2.629	33.417	3.508	48.167	177	2743	2.20	14.736	معنوي

تدل النتائج المعروضة في الجدول (2) على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي والسبب في ذلك يعود الى فاعلية منهج تدريب التصور العقلي الذي اعطى لافراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل المهارة من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة او من خلال ملاحظتهم النموذج المصور او الحي او التسجيل الصوتي والعمل على اعادتها او ادائها عقليا والوقوف على تفاصيل الاداء محاولة بعد محاولة والاستمرار بتكرارها عقليا جعلهم يتمكنون من الاحساس بالحركة وهذا متأت من خلال وضوح الصورة التي حصلوا عليها عن طريق الاشارة الحسية التي عملت على تشذيب الصورة خلال التكرار المستمر. "عند استعمال التصور من اجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي

سوف يكون اكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي او الحركي الذي يصاحب الحركات" (الخولي و آخرون، 1998:199).

كما ان تضمين برنامج تدريب التصور العقلي على الاسترخاء والتدريب على التحكم في النفس والعمل على تكراره طول فترة التجربة ادى الى الحفاظ على الحالة الانفعالية لدى المجموعة التجريبية عند المستوى الاعتيادي حيث يستعمل التصور العقلي "في رفع وخفض مستويات الاستثارة حتى يمكن ان يبقى اللاعب قريبا من مستوى الاستثارة الامثل" (شمعون، 1996:249). ان منهج تدريب التصور العقلي اعطى فرصة لافراد المجموعة التجريبية للتعلم من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صور تنطبع في الدماغ، وتلافي الاخطاء. حيث "يساعد التصور العقلي في التعرف على الاخطاء... فان اعادة المباراة عقليا يساهم في تحديد الاخطاء، وعمل الاجراءات المناسبة لتصحيحها" (شمعون، 1996:54).

2-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهاريّة:

الجدول رقم (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الإحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة

ت	المعالجات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
			س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺			
1	درجة الكرة	ثانية	45.13	6.0	78.11	49.0	23.3	2.26	معنوي
2	المناوله	درجة	33.10	17.0	43.13	55.1	80.3	2.26	معنوي
3	التهديف	درجة	1.417	0.954	4.000	1.044	30	2.20	معنوي

يتضح من خلال النتائج المعروضة في الجدول (3) بان هناك تطور واضح وملحوس لدى افراد عينة البحث في الاختبارات البعديّة المهاريّة لكن هناك تبايناً في هذا التطور لصالح الاختبارات البعديّة، وان هذا التطور كان نتيجة لعملية التدريب المستمر، فالتدريب المستمر وتكرار الاداء بمصاحبة التغذية الراجعة والمعلومات التصحيحية من قبل المدرب ادى الى تعلم

فعال مما أدى الى تحقيق النتائج المعنوية السابقة، إذ تؤكد "أراء الخبراء ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، اذا بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترة الراحة البيئية المؤثرة وباشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة" (اسماعيل، 1996: 98)، فإنَّ للتدريب العقلي فاعلية عالية خلال مراحل التعلم بالمهارات الحركية اذا ما اندمج مع التعليم المهاري.

نلاحظ ان هنالك تطوراً واضحاً في نتائج الاختبار البعدي لمجموعة البحث في مهارة الدرجة لأن مهارة الدرجة من المهارات التي تتطور من خلال الممارسة المتكررة والابتعاد عن التقلصات العضلية الزائدة التي ترافق هذه المرحلة العمرية عند التعلم وتركيز الانتباه على النموذج والصور والافلام تساعد على اعداد اللاعب قبل التدريب على التصور العقلي وكذلك تساعد على مشاهدة الحركة تفصيلاً. وبالتأكيد فان دور التصور العقلي مهم جداً لكي يعمل على تثبيت المهارة والتي تحتاج من اللاعب احساس عالٍ بالكرة. كما ان هذه المهارة تتطلب التوقف والتأمل والتركيز على اجزائها بشكل تفصيلي ومن خلال عملية التصور العقلي يستطيع اللاعب التركيز على اجزاء المهارة وذلك عن طريق تصور مراحلها تفصيلاً "التصور العقلي للاشياء المراد تعلمها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل افضل" (راتب، 2000: 120)، لذلك ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية.

أمّا في إختبار المناولة الطويلة، فان الفرق المعنوي بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية جاء نتيجة لاختلاف التطور الحاصل في المتغيرات الموجودة في هذه المهارة. وان هذه المهارات تتطور من خلال التدريب المستمر والتكرار وكذلك على تجاوز حالة الخوف والتوتر والقلق المصاحبة للاداء، كما وان هذه المهارة تحتاج الى الانتباه والتركيز والثقة بالنفس "والتصور العقلي يساعد على منع تشتت الافكار والانتباه" (راتب، 2000: 120)، وكذلك يساعد على استبدال مواقف التوتر او القلق او الخوف او التردد ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس واستبعاد التفكير السلبي وبناء انماط الاداء الايجابي.

أما بخصوص التطور في اختبار التهديف الذي حصل لدى عينة البحث فالباحث يؤكد على أن هذه المهارة من أكثر المهارات استخداماً في أثناء زمن المباراة كما أنها الأبرز في مجال كرة القدم عموماً لأنها تجمع ثلاثة محاور رئيسية، يجب أن يركز عليها اللاعب في أثناء الأداء، ألا وهي الدقة

والتوقيت المناسب والقوة المطلوبة؛ فيعزوه الباحث الى ان التمرينات الخاصة كانت متطابقة الى حد كبير مع ما يحدث اثناء المباراة وقد حرص الباحث على ان يؤدي اللاعبون هذه التمرينات بالشدد الموضوعه امام كل تمرين كما راعى الباحث ان يتم اداء التمرينات الخاصة بكلتا القدمين حتى يستطيع اللاعب ان يؤدي مهارة التهديف في كل الاوقات وفي مختلف الظروف كما ان الباحث حرص على ان تكون التمرينات متنوعة وشاملة على مختلف المواقف التي من الممكن ان يمر بها اللاعب اثناء المباراة مراعيًا في ذلك التنوع في مسافات انطلاق اللاعب بالكرة وباتجاهات مختلفة ومن مواضع متغيره.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1- الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها استنتج الباحث النتائج التالية:

1. هنالك أثر ايجابي واضح لاستخدام تمرينات بالتصور العقلي على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب.
2. وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب بين لاعبي المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

4-2- التوصيات:

يوصي الباحث بالتوصيات التالية:

1. اعتماد التمرينات المشابهة لحالات اللعب في المناهج التدريبية الخاصة بفرق الشباب بكرة القدم.
2. اعتماد تمرينات بالتصور العقلي في المناهج التدريبية الخاصة بفرق الشباب بكرة القدم.

- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة؛ المفاهيم – التطبيقات، ط3: القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- أمين الخولي وآخرون: التربية الرياضية المدرسية – دليل معلم الفصل مطالب التربية التعليمية، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- ثامر محسن وآخرون: الاختبارات والتحليل الحركي في كرة القدم، مطبعة جامعة الموصل، 1991.
- حارث غفوري جاسم: تأثير تمارين خاصة في تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة بكرة القدم بعمر (15) سنة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، 2008.
- حسن أحمد وسوزان علي: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1999.
- ريسان مجيد خريبط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج 1، ط3، البصرة، 2004.
- ريسان مجيد خريبط وأبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2016.
- سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 1996).
- صالح راضي اميش: تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارة الرياضية في مستوى الإنجاز، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، 1990.
- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- مروان عبد المجيد: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، دار الفكر، عمان، 1999.
- ممدوح عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- وديع ياسين التكريتي و حسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية واستخدامات الحاسب، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1996.