

مدى استخدام التدريب العقلي لدى مدربي كرة القدم في فلسطين

جمال سعيد ابو بشارة ، مها راسم جراد

فلسطين. جامعة فلسطين. طولكرم. دائرة التربية الرياضية

J.abubshara@ptuk.edu.ps

### الملخص

هدف البحث إلى التعرف على مدى استخدام التدريب العقلي بأشكاله المختلفة من قبل مدربي الاحتراف الكلي والجزئي، والدرجة الثانية في فلسطين . حيث اشتملت عينة البحث على (٥٠) مدرباً من مدربي الفرق المشاركة في الدوري الفلسطيني لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة البحث عن طريق استخدام استبانة قام بتصميمها الباحثان . وأشارت أهم النتائج لهذا البحث إلى أن درجة استخدام التدريب العقلي لعينة الدراسة كان بدرجة متوسطة (٥٢,٤%) . كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة احصائياً لمدى استخدام التدريب العقلي بين المدربين تبعاً لمتغير مستوى النادي ولصالح اندية الاحتراف ، وكذلك وجود فروق دالة تبعاً لمتغير الشهادة التدريبية ولصالح حملة الشهادة الاسيوية A . مما ساعد الباحثان على الخروج ببعض التوصيات أهمها: الاهتمام بشكل اكبر بالتدريب العقلي ووضعها ضمن الخطة السنوية للمدربين ، والتركيز عليها في الدورات التدريبية التطويرية للمدربين .

الكلمات المفتاحية: التدريب العقلي ، مدربي ، كرة القدم

The extent to which mental training is used by football coaches in Palestine

Jamal Saeed Abu Bishara, Maha Rasem Jarad

Palestine. Palestine University. Tulkarm. Department of Physical Education

J.abubshara@ptuk.edu.ps

---

#### Abstract

The research aims to identify the extent of the use of mental training in its various forms by the coaches of total and partial professionalism, and the second degree in Palestine. The research sample included (50) coaches of the teams participating in the Palestinian Football League for the sports season 2019/2020. The researchers used the descriptive approach due to its relevance to the nature of the research by using a questionnaire designed by the researchers. The most important results of this research indicated that the degree of using mental training for the study sample was moderately (52.4%). The research also showed that there are statistically significant differences in the extent of the use of mental training between coaches according to the variable of the club level and in favor of professional clubs, as well as the presence of significant differences according to the variable of the training certificate and in favor of the Asian certificate holders A, which helped the researchers to come up with some recommendations, the most important of which are: paying more attention to mental training and placing it within the annual plan for trainers, and focusing on it in the developmental training courses for coaches .

Keywords: mental training, coaches, football

يعتبر التدريب العقلي اكثر المعززات العملية وابرزها لتطوير المهارات الحركية المختلفة مما ادى الى زيادة الاهتمام بها من قبل المختصين وفي شتى المجالات ، ولعل العاملين في المجال الرياضي من علماء نفس وباحثين ومعلمين ومدربين اعطوا لها قيمة ودورا كبيرا في برامجهم نظرا لاهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية .

يتطلب الانجاز في المجال الرياضي التكامل التام بين جميع عوامل الانجاز من قدرات بدنية ، مهارية ، توافقية ، خطوية ، وامكانات جسمية وقدرات معرفية ونفسية مبنية على التفكير والمعرفة والعقل ، ولا بد من الدمج بين الجسم والعقل وتدريبهم بما يكفل تحقيق التكامل التام بين جميع المكونات . واصبح تحقيق الانتصار والفوز نتيجة لجهد كبير من مدرب كفاء يقود العملية التدريبية باستخدام افضل الطرق والاساليب العلمية الحديثة .

ويمثل التدريب العقلي الجزء الأساسي في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف والأداء وحركات الخصم وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملاعب وأدوات وأجهزة وأي تأثيرات خارجية سواء الطقس أو الجمهور. وهنا يجب على اللاعب أن يمتلك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية، وتحليل أداة المنافسة، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات بدون أي تأخير أو تردد. (Khasky , A.D, Smith, J.C1999)

وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك، يجب عليه تطوير إمكانياته العقلية والارتقاء بها، ولذا فإن التدريب العقلي يعد جزءاً مهماً وأساسياً في التدريب الرياضي بجميع أنواعه ووسائله. (Annett , J.1995)

وترجع أهمية الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى استخدام التدريب العقلي في الدوري الفلسطيني لكرة القدم من قبل المدربين ، حيث تعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الاولى والتي تلاقي اهتماما كبيرا على المستوى المحلي والقاري والدولي ، وظهر تطور كبير في هذه اللعبة محليا انعكس على الاندية والفرق والمنتخبات الفلسطينية ، في محاولة من الباحثان لإظهار مواطن الضعف والقوة للفرق المشاركة في هذه اللعبة التي تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها مع بعض، حتى يستطيع أداء المهارة او الحركات المركبة بطريقة ديناميكية،

وذلك لضمان فهم وأدراك الحركة بشكل سليم، لأنه ومن الضروري تصور اللاعب للمهارة بطريقة صحيحة وسليمة، حيث يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح، ويهيئ العقل لاستقبال المهارة وتلافي الوقوع في الخطأ مما يؤدي إلى تطوير مستواها.

هذا ويعتقد الباحثان أن التدريب العقلي يمثل جانباً هاماً في عملية إعداد لاعبي كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً للدخول في المنافسات ، وأن هذا النوع من التدريب ليس عشوائياً وإنما يسير ضمن مبادئ وشروط خاصة وضعت من قبل مختصين يجب الالتزام بها والسير ضمن قواعدها لتحقيق الأهداف المرجوة.

وإن استخدام التدريب العقلي أصبح شائعاً في معظم الرياضات من أجل تحسين الإعداد النفسي لغايات تحسين الأداء والحصول على نتائج متميزة في المنافسات.

ويعتبر التصور العقلي قبل الأداء مباشرة هو عملية الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء إلى الظروف المحيطة المرتبطة بالأداء مباشرة، والذي يعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري، ويزيد من سرعة اكتساب وتعلم المهارات، ويعطي اللاعب المزيد من الثقة، ويمنحه القدرة على التخلص من الأداء غير المرغوب فيه.

وبما أن الإعداد العقلي والنفسي للرياضي يعتبر أحد الأعمدة المهمة التي تركز عليها العملية التدريبية إضافة إلى بقية عناصر التدريب الأخرى. لذا يرى الباحثان ومن خلال عملها كمحاضران للتربية الرياضية واحدهما مدرباً دولياً ، أنه لا بد من إيجاد وسائل مساعدة أفضل من الوسائل التقليدية في التدريب، وأن هذه الوسائل المتبعة من قبل المدربين لا تعطي نتائج سريعة أو ملموسة.

وعند قيام الباحثان باستطلاع آراء الخبراء وأصحاب الاختصاص في مجال تدريب كرة القدم، لاحظ أن عدداً من هؤلاء المدربين يعتمدون في تدريبهم على الأساليب البدنية بنسبة عالية جداً، كذلك عند مشاهدة وملاحظة العديد من التدريبات وجد الباحثان عدم تركيز المدربين على الجانب العقلي ولا يحظى التدريب العقلي إلا بنسبة قليلة جداً، ويعزى الباحثان ذلك إلى عدم إمام المدربين بالمهارات العقلية المختلفة (الاسترخاء، التصور، الإدراك، تركيز الانتباه....) وإلى عدم توفر وسائل التدريب العقلي مثل الأشربة، الرسومات، الأفلام، إلى غير ذلك من

الأساليب واحيانا لعدم قناعة البعض باهمية التدريب العقلي في تطور وسرعة تعلم المهارات الحركية وتطوير النواحي الخططية .

لذا ارتأى الباحثان القيام بإجراء هذه الدراسة، بهدف التعرف على واقع التصور العقلي لدى مدربي كرة القدم للوقوف على المستوى الحقيقي للتدريب العقلي لديهم كأحد أهم المهارات العقلية التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم حتى يرتفع مستواه البدني والمهاري والخططي والتنافسي. ويهدف البحث الى:

١- مدى استخدام التدريب العقلي باشكاله المختلفة في الدوري الفلسطيني لكرة القدم .

٢- الفروق لدى المدربين في استخدام التدريب العقلي تبعاً لمتغيرات الخبرة التدريبية والمؤهل التدريبي والتحصيل الاكاديمي .

- تساؤلات الدراسة:

١- ما مدى استخدام التدريب العقلي لدى مدربي كرة القدم في الدوري الفلسطيني ؟

٢- هل هناك فروق دالة احصائياً في مدى استخدام التدريب العقلي من قبل مدربي كرة القدم تبعاً لمتغي الخبرة التدريبية ؟

٣- هل هناك فروق دالة احصائياً في مدى استخدام التدريب العقلي من قبل مدربي كرة القدم تبعاً لمتغير مستوى النادي ؟

٤- هل هناك فروق دالة احصائياً في مدى استخدام التدريب العقلي من قبل مدربي كرة القدم تبعاً لمتغير الشهادة التدريبية ؟

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث: تكون مجتمع الدراسة من مدربي فرق كرة القدم الفلسطيني والمشاركين في الموسم الرياضي ٢٠١٩-٢٠٢٠ لنادية (الاحتراف الكلي والجزئي ، الدرجة الثانية ، في الضفة الغربية ، وندية الدرجة الممتازة والاولى في غزة) وقد بلغ عددهم (١١٠) مدرب حسب السجلات الرسمية للاتحاد الفلسطيني لكرة القدم .

تم اختيار عينة عشوائية طبقية من مجتمع الدراسة ، حيث تكونت عينة الدراسة من (٥٠) مدرب، ويشكلون ما نسبته (٤٥%) من مجتمع الدراسة والجدول (١) يبين توزيع عينة الدراسة بحسب متغيرات الدراسة .

الجدول (١) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة

المتغيرات	المستويات	التكرار	النسبة المئوية
الخبرة التدريبية	اقل من ٥ سنوات	١١	٢٢%
	٥ - اقل من ١٠ سنوات	٢٩	٥٨%
	١٠ سنوات فما فوق	١٠	٢٠%
الشهادة التدريبية	A	١٢	٢٤%
	B	٢٢	٤٤%
	C	١٦	٣٢%
درجة النادي	احتراف	٦	١٢%
	اولى	٢٥	٥٠%
	ثانية	١٩	٣٨%
المجموع		٥٠	١٠٠%

٢-٣ أدوات البحث:

استخدم الباحثان الاستبانة كأداة لجمع البيانات والتي صممها الباحثان من خلال الرجوع الى الدراسات السابقة والتي تناولت موضوع التدريب العقلي والملحق (١) يوضح الاستبانة بصورتها النهائية .

- صدق اداة البحث:

ويقصد بصدق الاداة : شمول الاستبانة لكل العناصر التي يجب ان تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها من ناحية اخرة ، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه . وكذلك التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه (صابر ، فاطمة ، خفاجة ميرفت ، ٢٠٠٢ ، ص١٦٧) قام الباحثان باستخدام صدق الاتساق الداخلي للاستبانة وكانت قيمة الفاكرونباخ للفقرات (٠,٧٦) ، وهي قيمة تعتبر جيدة لمثل هذه الدراسات ، وكذلك تم ايجاد الصدق الذاتي لفقرات الاستبانة بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وقد بلغ (٠,٩٥) .

- ثبات اداة البحث:

ويقصد به ان يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والاتقان فيما وضع لقياسه ، ويقصد به ايضا هو محافظة الاختبار على نتائجه اذا ما اعيد على نفس الافراد ونفس الظروف .

(ابراهيم ، ٢٠٠٠ ، ص٤٢)

ولإيجاد ثبات الاداة قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق واعادة تطبيق الاختبار على عينة حجمها (١٠) مدربين من خارج عينة الدراسة ، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين سبعة ايام ، وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين القياسين، اذ بلغ معامل الثبات (٠,٩١) وهذا بدوره يشير الى معامل ثبات جيد وفي الغرض .

- متغيرات البحث:

المتغيرات المستقلة: الخبرة التدريبية ، الشهادة التدريبية ، درجة النادي .

المتغير التابع : الاستجابة على فقرات التدريب العقلي .

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض ومناقشة النتائج في ضوء أهداف وتساؤلات الدراسة كما يلي:

اولاً: تساؤل البحث الأول يقول بأنه: "ما مدى استخدام التدريب العقلي لدى مدربي كرة القدم في الدوري الفلسطيني؟"

قام الباحثان بحساب التكرارات والمتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لل فقرات والتي احتواها المقياس (أداة الدراسة) كما في الجدول (٢).



الجدول (٢) يبين التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مدى استخدام التدريب العقلي لأفراد عينة الدراسة

التسلسل	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
١	أضع ضمن خطتي التدريبية تدريبات للاعبين على وضع الاهداف	4.10	0.50	%٨٢
2	أضع ضمن خطتي التدريبية تدريبات على التحكم الذاتي	3.80	0.40	%٧٦
3	أدرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي خلال التمرين	3.70	0.46	%٧٤
4	أضع ضمن خطتي التدريبية تدريبات على الحديث الذاتي	3.56	5.89	%٧١,٢
5	أضع ضمن خطتي التدريبية تدريبات على الاسترخاء	2.96	0.83	%٥٩,٢
6	أضع ضمن خطتي التدريبية تدريبات على مهارات التصور العقلي	2.52	0.93	%٥٠,٤
7	أدرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي قبل وبعد التمرين	2.42	0.70	%٤٨,٤
8	أدرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي قبل التمرين	2.36	0.72	%٤٧,٢
9	ادرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي خلال التدريب	2.30	0.61	%٤٦
10	ادرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي قبل المنافسة	2.28	0.67	%٤٥,٦
11	ادرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي خلال الوقت الشخصي للاعب	2.20	0.72	%٤٤
12	ادرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي خلال الاستشفاء من الاصابة	2.16	0.81	%٤٣,٢
13	أدرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي بعد التمرين	1.84	0.46	%٣٦,٨
14	ادرب اللاعبين على مهارة التغذية الراجعة البيولوجية	1.76	0.51	%٣٥,٢
15	ادرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي بعد المنافسة	1.46	0.50	%٢٩,٢
	الدرجة الكلية	٢,٦٢	٠,٥٢	%٥٢,٤

حيث يتبين من الجدول (٢) التكرارات والنسب المئوية لكل فقرة من فقرة من الفقرات ، والتي هي في مجملها تشكل مدى استخدام التدريب العقلي لأفراد عينة الدراسة. حيث كانت الدرجة الكلية للفقرات بمستوى متوسط (٥٢,٤%) ، وجاءت الفقرة "تدريب اللاعبين على الاهداف" بأعلى نسبة مئوية حيث بلغت (٨٢%) ثم فقرة "تدريب اللاعبين على التحكم الذاتي" بنسبة (٧٦%) ، بينما فقرة "تدريب اللاعبين على التصور العقلي خلال التمرين" جاءت في المرتبة الثالثة وبنسبة (٧٢%) ، وتلاها في الترتيب" فقرة أضع ضمن خطتي التدريبية تدريبات على الحديث الذاتي" وبلغت (٧١,٢%)، أما التكرارات والنسب الأدنى فقد كانت للفقرة "أدرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي بعد التمرين" ونسبتها المئوية (٣٦,٨%) ثم جاءت فقرة "ادرب اللاعبين على مهارة التغذية الراجعة البيولوجية" وبنسبة (٣٥,٢%) وفي المرتبة الاخيرة فقرة" ادرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي بعد المنافسة" وبنسبة مئوية (٢٩,٢%) . وهو ما يفسره الباحثان بنتيجة منطقية بالنسبة إلى مدربي كرة القدم في الدوري الفلسطيني الذين تعتمد طرق تدريبهم العادية واليومية على تدريبات محددة الهدف ومعلنة للاعبين قبل بدء الوحدات التدريبية والاعتماد على تمارين الإدراك البصري والحسي في اثناء الوحدات التدريبية وخاصة التدريبات الخطئية الهجومية والدفاعية ، والاعتماد على تصور الحركات سواء الحركات الفردية لنفس الفريق او الفريق المنافس . كما ان معظم المدربين في فلسطين ليسوا على دراية ووعي تام بأهمية التدريب العقلي وباشكاله المختلفة ويركز البعض على التصور الحركي خاصة في اثناء التمارين والوحدات التدريبية ، بينما لا يوجد نفس الاهتمام بالأشكال الاخرى من التدريب العقلي او المتابعة بعد التمرين وفي اوقات اللاعبين الشخصية واهيانا حتى بعد الاصابة او الاستشفاء .

ثانياً: تساؤل البحث الثاني "هل توجد فروق دالة احصائية لمدى استخدام التدريب العقلي تعزى لمتغير الخبرة التدريبية للمدرب؟

للإجابة على التساؤل الثاني قام الباحثان باستخدام اختبار تحليل التباين الاحادي. كما في الجدول (٣).

الجدول (٣) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى التدريب العقلي تبعاً إلى متغير الخبرة التدريبية للمدرب (ن=٥٠).

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسطات المربعات	ف	الدلالة *
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.175	٢	.088	.307	0.737
	داخل المجموعات	13.425	47	.286		
	المجموع	13.601	49			

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ).

يتبين من نتائج الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة

( $\alpha \geq 0,05$ ) في الدرجة الكلية لمستوى التدريب العقلي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لمتغير الخبرة التدريبية .

ويرى الباحثان ان ذلك قد يعود الى تشابه ظروف معظم المدربين وان اختلفت خبراتهم العملية وعدم امتلاكهم للادوات المساعدة لمثل هذا النوع من التدريب العقلي ، كما تشابه معظم الخبرات حيث ان الدوري الفلسطيني هو دوري مغلق وكل مدربيننا او الغالبية العظمى يمتلكون خبرات داخلية وعملوا فقط في الدوري الفلسطيني ولم يكن لهم اي خبرة تدريبية خارجية سوى عدد قليل جدا ، حيث لاحظ الباحثان وجود فروق بسيطة ولصالح المدربين ذوي الخبرة العالية (اكثر من ١٠ سنوات) لكن هذه الفروق لم تكن ذات دلالة واضحة احصائياً .

ثالثاً : تساؤل الدراسة الثالث : "هل توجد فروق دالة احصائياً لمدى استخدام التدريب العقلي تعزى لمتغير درجة النادي ؟

للإجابة على التساؤل الثالث قام الباحثان باستخدام اختبار تحليل التباين الاحادي

(One Way ANOVA). لتحديد الفروق في مستوى التدريب العقلي لدى مدربي كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير درجة النادي والجدول (٤) يبين ذلك .

الجدول (٤) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى التدريب العقلي تبعاً إلى متغير درجة النادي (ن=٥٠).

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسطات المربعات	ف	الدلالة *
الدرجة الكلية	بين المجموعات	3.032	٢	1.516	6.741	0.03*
	داخل المجموعات	10.569	47	.225		
	المجموع	13.601	49			

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ).

يتبين من نتائج الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة

( $\alpha \geq 0,05$ ) في الدرجة الكلية لمستوى التدريب العقلي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لمتغير درجة النادي الذي يعمل فيه المدرب .

ولتحديد لصالح من الفروق استخدم اختبار اقل فرق دال (LSD Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسائية ، ونتائج الجدول (٥) تبين ذلك

الجدول (٥) يبين نتائج اختبار أقل فرق دال (LSD) للمقارنات البعديه لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمدى استخدام التدريب العقلي تبعا لمتغير مستوى النادي (ن=٥٠)

المتغيرات التابعة	مستويات المتغير المستقل متغير درجة النادي	العدد	المتوسط الحسابي	احتراف	اولى	ثانية
الدرجة الكلية	احتراف	٦	3.27		0.01*	0.004*
	اولى	٢٥	2.48	0.01*		
	ثانية	١٩	2.60	0.004*	0.414	

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ).

يتبين من نتائج الجدول (٥) وجود فروق بين متوسط (الاحتراف) ومتوسط (اولى) في الدرجة الكلية ولصالح متوسط (الاحتراف). وايضا وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط

(احتراف) ومتوسط (ثانية) في الدرجة الكلية ولصالح متوسط (احتراف). بينما لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط (اولى) ومتوسط (ثانية) في الدرجة الكلية لمستوى التدريب العقلي .

ويرى الباحثان ان وجود فروق دالة احصائيا لصالح مدربي اندية الاحتراف يعود الى نوعية المدربين حيث يشترط الاتحاد الفلسطيني ان يكونوا من ذوي الشهادات التدريبية العليا A واكتسبوا معارف ومعلومات متنوعة حول التدريب العقلي وكذلك هناك عدد منهم من الداخل الفلسطيني الذين اكتسبوا خبرات نتيجة عملهم في الدوري في داخل فلسطين المحتلة وبالتالي جاءت الفروق واضحة مع اندية الاولى والثانية والذين معظم المدربين العاملين في هاتين الفئتين من الاندية هم من المدربين المحليين ، كما ان طبيعة الاحتراف تفرض ظروفًا مختلفة من حيث توفر اللاعبين وتفرغهم وزيادة عدد الوحدات التدريبية ، اضافة الى توفر الامكانيات المادية والادارية والتي تمكن المدرب من استخدام انواع مختلفة من التدريب البدني والخططي والعقلي ، فيما لم يكن هناك فروق ذات دلالة بين اندية الدرجة الاولى والثانية لتشابه ظروف هذه الاندية من حيث الامكانيات وطبيعة التدريبات .

رابعاً: التساؤل الرابع : "هل توجد فروق دالة احصائياً لمدى استخدام التدريب العقلي تعزى لمتغير الشهادة التدريبية ؟

للإجابة على التساؤل الرابع قام الباحثان باستخدام اختبار تحليل التباين الاحادي

(One Way ANOVA). لتحديد الفروق في مستوى التدريب العقلي لدى مدربي كرة القدم في فلسطين والجدول (٦) يبين ذلك .

الجدول (٦) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى التدريب العقلي تبعاً إلى متغير الشهادة التدريبية للمدرب (ن=٥٠).

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسطات المربعات	ف	الدلالة *
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.719	٢	0.859	3.399	0.042*
	داخل المجموعات	11.882	47	0.253		
	المجموع	13.601	49			

يتبين من نتائج الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) في الدرجة الكلية لمستوى التدريب العقلي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لمتغير الشهادة التدريبية للمدرب .

ولتحديد لصالح من الفروق استخدم اختبار اقل فرق دال (LSD Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية ، ونتائج الجدول (٧) تبين ذلك

الجدول (٧) يبين نتائج اختبار أقل فرق دال (LSD) للمقارنات البعديه لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمستوى التدريب تبعاً إلى متغير الشهادة التدريبية (ن=٥٠)

المتغيرات التابعة	مستويات المتغير المستقل متغير مستوى الشهادة التدريبية للمدرب	العدد	المتوسط الحسابي	A	B	C
الدرجة الكلية	A	١٢	2.92		0.012*	0.001*
	B	٢٢	2.45	0.012*		
	C	١٦	2.33	0.001*	0.282	

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0,05)$ .

يتبين من نتائج الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط (A) ومتوسط (B) في الدرجة الكلية ولصالح متوسط (A). وايضا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط (A) ومتوسط (C) في الدرجة الكلية لمستوى التدريب العقلي. بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط (B) ومتوسط (C) في الدرجة الكلية لمدى استخدام التدريب العقلي.

ويعزو الباحثان ذلك الى ان حملة الشهادة التدريبية A لديهم المعرفة التامة باهمية التدريب العقلي واشكاله المختلفة نظرا لاحتواء طبيعة الدورة على مثل هذا النوع من التدريب كما ان المدربين الحاصلين على هذه الشهادة هم من اقدم المدربين وفضلهم في فلسطين وحصلوا عليها من خلال الاشتراك في دورات خارجية لديهم احتكاك خارجي، وجزء منهم عمل في الداخل الفلسطيني واكتسب معارف ومعلومات جيدة حول التدريب العقلي واشكاله حيث يستخدم بشكل واضح في اوروبا وفي الداخل الفلسطيني وهناك اهتمام كبير بهذا النوع من التدريب. كما ان حاملي شهادات التدريب A يعملون مع اندية الاحتراف والتي تتوفر فيها الامكانات المادية والادارية والتي تمكنهم من استخدام هذا النوع من التدريب سواء في التمارين او عند الاستشفاء او في المنافسات، وادراكهم لأهمية مهارة التصور العقلي لتحسين الأداء للرياضيين النخبة، وأيضاً تأثير التصور العقلي على مفهوم الذات والثقة بالنفس وعلى المهارات العقلية بشكل عام.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- إن مدى استخدام التدريب العقلي لدى مدربي كرة القدم في فلسطين تقع ضمن التقدير المتوسط على سلم المقياس المستخدم في الدراسة.
- ٢- مدى استخدام التدريب العقلي من قبل مدربي اندية الاحتراف اعلى بكثير من باقي الدرجات .
- ٣- مستوى الشهادة التدريبية للمدرب يلعب دورا كبيرا في استخدام التدريب العقلي باشكاله المختلفة .
- ٤- تركيز المدربين على التدريب العقلي يكون خلال التمارين والتدريبات الرياضية .
- ٥- اهتمام ضعيف بالتدريب العقلي خارج الوحدات التدريبية وقبل وبعد المنافسة .

٤-٢ التوصيات:

- ١- الاهتمام بشكل أكبر في التدريبات العقلية وباشكالها المختلفة قبل وبعد التدريبات والمنافسات بصورة اكبر نظرا لاهميتها كما هو الحال لاهميتها في اثناء التمارين والمنافسة الرياضية
- ٢- ضرورة التركيز والاهتمام بالتدريب العقلي والمهارات العقلية في البرامج التدريبية التطويرية للمدربين وتخصيص جزء منها لزيادة وعي المدربين باهميتها .
- ٣- تضمين تدريبات التصور العقلي اثناء فترة الاستشفاء للاعب .
- ٤- ضرورة تدريب اللاعبين على مهارة التغذية الراجعة البيولوجية



المصادر

- ابراهيم ، مروان ، (٢٠٠٠): اسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، مؤسسة الوراق ، الطبعة الاولى

- صابر ، فاطمة ، خفاجة ميرفت (٢٠٠٢): اسس ومبادئ البحث العلمي ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، ط ١

Annett,J(1995).MotorImagery:PerceptionOfAction"Neuropsychologia,33 (11).

### ملحق (١)

الاستبانة بشكلها النهائي

حضرة المدرب .....المحترم

تحية طيبة وبعد:

نرجو من حضرتكم تعبئة فقرات الاستبانة التي بين أيديكم والتي تهدف الى التعرف الى مدى استخدامكم للتدريب العقلي ، مع العلم ان هذه الاستبانة هي أداة بحثية لجمع البيانات لغايات البحث العلمي فقط ، لذا نرجو منكم تحري أعلى درجات الدقة الممكنة في الاستجابة لفقرات وأسئلة هذه الاستبانة .

ولكم جزيل الشكر

الباحث

الجزء الاول:

مستوى النادي : ( ) احتراف ( ) اولى ( ) ثانية

الخبرة التدريبية: أقل من خمس سنوات ( ) ، أقل من عشر سنوات ( ) ، عشر سنوات فما فوق ( )

الشهادة التدريبية : ( ) A ( ) B ( ) C ( )

الجزء الثاني:

من خلال عملك كمدرّب ضع إشارة (x) في المكان المناسب لكل فقرة

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	ابداً
١-	أضع ضمن خطتي التدريبية تدريبات للاعبين على وضع الاهداف					
٢-	أضع ضمن خطتي التدريبية تدريبات على مهارات التصور العقلي					
٣-	أضع ضمن خطتي التدريبية تدريبات على الحديث الذاتي					
٤-	أضع ضمن خطتي التدريبية تدريبات على التحكم الذاتي					
٥-	أضع ضمن خطتي التدريبية تدريبات على الاسترخاء					
٦-	أدرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي قبل التمرين					
٧-	أدرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي بعد التمرين					
٨-	أدرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي قبل وبعد التمرين					
٩-	أدرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي خلال التمرين					
١٠-	ادرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي قبل المنافسة					
١١-	ادرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي بعد المنافسة					
١٢-	ادرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي خلال الوقت الشخصي للاعب					
١٣-	ادرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي خلال التدريب					
١٤-	ادرب اللاعبين على مهارات التصور العقلي خلال الاستشفاء من الاصابة					
١٥-	ادرب اللاعبين على مهارة التغذية الراجعة البيولوجية					