

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

م.د مؤيد عبد الرزاق حسو^١

(الاستلام ١٤ اذار ٢٠١٠ القبول ٢٨ نيسان ٢٠١٠)

المخلص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على :

- المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.
- العلاقة بين المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.
- واجري البحث على عينة تألفت من (٥٤) لاعبا من أندية (دهوك ، بيرس ، كركوك) بكرة القدم وقد تم جمع البيانات باستخدام مقياس المهارات العقلية للرياضيين والتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم .
- واستنتج الباحث :
- يمتلك لاعبو أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم مستويات جيدة ولا سيما المهارات العقلية فضلا عن مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم .
- يوجد تناغم بين المهارات العقلية ومستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم وذلك بدلالة معنوية ملفوفة معامل الارتباط.
- وأوصى الباحث :
- التأكيد على تطوير التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم.
- التأكيد على تطوير جميع المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم.

Mental skills And Its relationship With planning thinking for Football Players

Lecturer .Dr. Moayed A.Hasso

ABSTRACT

Study aims to know:

- The Mental skills and planning Thinking for Football Players
- The relationship between Mental skills and planning Thinking for Football Players .

The sample of the study was consisted of (54)players who play in Dohok

،Pearis and Karkok clubs in games of Football، the data collected through Mental skills scales for Athletes and planning Thinking scales for Football Players.

The study revealed the following results:

- The Football Players who play in First Class they have a good level of Mental skills and planning Thinking .
- There are harmony levels between Mental skills and planning Thinking for Football Players .

The researcher recommends the following:

- Emphasizing In the development of planning Thinking for Football Players.
- Emphasizing In the development of all the Mental skills for Football Players.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة كرة القدم لعبة فرقية منظمة يمارسها الكثير من اللاعبين ولها قاعدة شعبية كبيرة في جميع أنحاء العالم وان تنوع مهاراتها يجعل لها متعة خاصة وهي إتقان اللاعبين للأداء المهاري مدى تعاونهم في استغلال هذه المهارات في خدمة الفريق لتحقيق الغاية وهي إحراز الأهداف وعلى الرغم من أهمية المهارات الأساسية إلا إنه لا بد من الإشارة إلى اتفاق مدارس كرة القدم في التركيز على المهارات الأساسية واللياقة البدنية والجوانب الخططية كعوامل رئيسة يكمل بعضها البعض من حيث إعداد اللاعب للوصول به إلى أعلى المستويات وخاصة وان متطلبات لعب كرة القدم الحديثة تفرض على هذه اللعبة بأن تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة سواء في حالات الدفاع أو الهجوم ويؤكد (صالح) إلى ارتفاع مستوى كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم (صالح ، ١٩٨٥ ، ١٧١)، ومن هنا يعد التفكير الخططي من أهم العوامل التي تسهم في الانجاز الرياضي العالي إذ يلعب" التفكير دورا هاما في أداء اللاعب أثناء المباراة فعن طريقه يستطيع أن يدرك المواقف المتعددة أثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة الخططية لهذه المواقف وتستدعي المواقف المتغيرة في مباراة كرة القدم سرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات الواجبة"(مختار، ١٩٧٧، ٣١٦)، وبهدف المساهمة في الوصول إلى حالة الأداء المثالية وتنمية القدرات الخططية وسرعة التصرف السليم داخل الملعب لا بد من استخدام المهارات العقلية والتي تمثل بعدا هاما في إعداد اللاعبين، فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كإحدى المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية للوصول إلى القدرة على معالجة المشكلات الخططية أثناء المنافسة وتحت أي ظرف من ظروف المنافسة ويؤكد (شمعون) إلى أن تنمية مهارات الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي وغيرها من المهارات التي يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (شمعون ، ١٩٩٦ ، ٣٦٢) ويضيف كلا من (Tenenbaum & Eklund) أن موضوع المهارات العقلية من المواضيع المهمة التي تساعد الرياضيين والمدربين خاصة في الوصول إلى مستوى الأداء الناجح إذ إن التعرف على مفاتيح المهارات العقلية التي لها علاقة بالأداء يعد بمثابة الدليل الذي يطور برامج التدخل العقلي. (klund Tenenbaum&،2007،282)، وبناء على ما سبق تحددت أهمية البحث الحالي في محاولة لتفسير العلاقة بين المهارات العقلية التي تتطلبها والتفكير الخططي حتى يتسنى للعاملين في مجال التدريب بكرة القدم إيجاد السبل التي بواسطتها يمكن تعزيز مدى الاستفادة من مؤشرات المهارات العقلية لتحسين مستوى أداء اللاعبين الخططي.

١-٢ مشكلة البحث:

مع التطور الذي طرأ على كرة القدم في اغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب والخطط وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات في حدود قانون اللعبة فان ذلك يستدعي توجيه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب الرياضي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة والتي من أهمها الإعداد الخططي ، إذ أصبح الفيصل الحاسم الذي يؤدي إلى الفوز ومن هنا فأن القدرة على التفكير الخططي السليم يعد القاعدة الأساسية للعبة إذ بدونها لن يستطيع اللاعب تنفيذ خطط أو واجبات المركز بصورة كبيرة وكاملة كما يعتمد أيضا على مدى إعداد اللاعب عقليا ، ومن هنا لا بد من توافر مستويات معينة من المهارات العقلية التي بلا شك تعين اللاعبين على حسن التصرف الخططي السليم ، وفي المقابل نرى أن واقع الحال الذي يعاني منه لاعبينا وخاصة

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

في جانب الإعداد العقلي هو الضعف وعدم الاهتمام والقصور في المعرفة العلمية من قبل القائمين على العملية التدريبية إذ إن أغلب المدربين يركزون اهتمامهم على النواحي البدنية والمهارية دون أي اعتبار للجوانب العقلية للاعبين ومن هذا المنطلق تكمن مشكلة البحث في تسليط الضوء على بعض المهارات العقلية والتفكير الخططي كجوانب عقلية مهمة يحتاجها اغلب لاعبي الأنشطة المختلفة بشكل عام ولاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم بشكل خاص فضلا عن ذلك وعلى حد علم الباحث قلة اهتمام الدراسات السابقة بهذا الموضوع باستثناء دراسة (طيبل ، ٢٠٠٣) التي أخذت علاقة التفكير الخططي بالذكاء العام .

٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

١-٣-١ المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.

١-٣-٢ العلاقة بين المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.

١-٣-٣ نسب إسهام بعض المهارات العقلية في التفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.

٤-١ فرضا البحث:

١-٤-١ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.

١-٤-٢ توجد نسب إسهام فعالة للمهارات العقلية في التفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي أندية دهوك وبيرس وكركوك وهذه الأندية تنتمي إلى فئة الدرجة الممتازة بكرة القدم والمشاركين بالدوري العراقي للموسم ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩ .

١-٥-٢ المجال المكاني : ملاعب أندية دهوك وبيرس وكركوك .

١-٥-٣ المجال الزمني : اجري البحث ابتداءً من ٢٠٠٩/٣/١ ولغاية ٢٠٠٩/٥/١ .

٦-١ تحديد المصطلحات:

المهارات العقلية (Mental Skills) :تعرف بأنها عبارة عن عملية تنظيم سلسلة تكييف العمليات المعرفية وتطويرها من خلال التدريب عليها بهدف الحصول على النتائج المثلى للأداء (Bush،1995،6) التفكير الخططي (planning Thinking) : " نوع من التفكير الذي يقوم به الفرد الرياضي خلال مرحلة التعلم الخططي وفي أثناء المنافسات الرياضية والذي تتأسس في ضوءه الاستجابات المتعددة للرياضي.(الخولي وعنان،١٩٩٩، ٩٨).

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة:

١-٢ الإطار النظري:

١-٢-١ المهارات العقلية: التفوق الرياضي يتوقف على مدى الاستفادة للاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة طاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي(راتب،٢٠٠٠،٣) وقد شغل موضوع المهارات العقلية (Mental skills) اهتمام الكثير من الباحثين إذ أصبح من أهم المواضيع التي تعين الرياضيين والمدربين في تحقيق أفضل الانجازات الرياضية و يشيرهننا(الخياط) إلى أن المهارات العقلية تعد الأساس في بناء برامج التدريب العقلي (الخياط ، ١٩٩٩ ، ١٢) . ويقسم العلماء

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

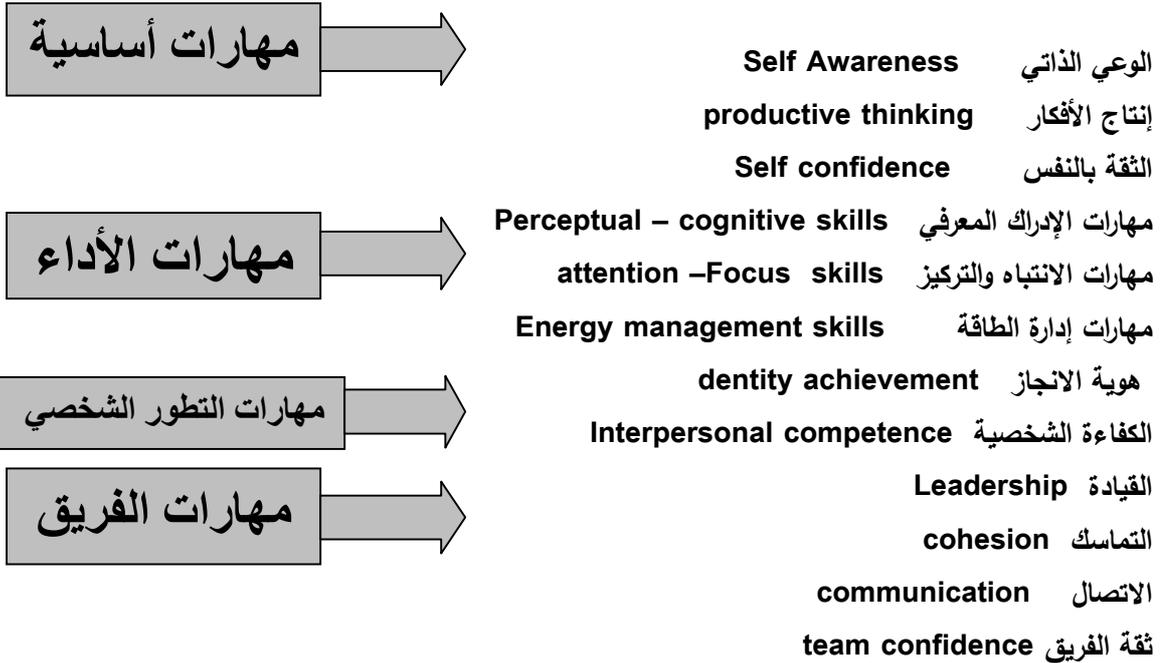
والباحثين في علم النفس الرياضي المهارات العقلية إلى تقسيمات مختلفة سوف نقوم بعرض أحدثها، إذ من وجهة نظر كلا من (Tenenbaum & Eklund) تقسم المهارات العقلية إلى أربعة أقسام :

أولاً/مهارات أساسية (**Foundation skills**) : وتشير المهارات الأساسية بأنها المصادر الداخلية للفرد الرياضي وهذه المهارات العقلية تعد القاعدة الأساس التي تحقق الانجازات الكبيرة الناجحة في الرياضة وهي تشمل (الحافز للانجاز، الوعي الذاتي، إنتاج الأفكار، الثقة بالنفس)

ثانياً/ مهارات الأداء (**Performance skills**) : وتعرف مهارات الأداء بأنها القابليات الفعلية الحاسمة في انجاز المهارات أثناء الأداء الرياضي وهي تشمل (مهارات الإدراك المعرفي، مهارات الانتباه والتركيز، مهارات إدارة الطاقة)
ثالثاً/مهارات التطور الشخصي(**Personal development skills**) : فهي عبارة عن المهارات العقلية التي تمثل وتصور تطورات مؤشرات النضوج للفرد والتي تسمح بظهور مستويات عالية من النشاطات النفسية مثل وضوح مفهوم الذات ، مشاعر السعادة ، الإحساس بالعلاقة مع الآخرين فضلا عن المهارات الحياتية الأخرى وهي تشمل (هوية الانجاز، الكفاءة الشخصية).

رابعاً/ مهارات الفريق (**Team skills**) : وان آخر تصنيف للمهارات العقلية هو مهارات الفريق الذي يعبر عن مجموع الخصائص المزاجية للفريق التي تساعد في أحداث تأثيرات معنوية لمحيط الفريق إلى إنجاح الفريق ككل وهي تشمل (القيادة، التماسك، الاتصال ، ثقة الفريق) والشكل رقم (١) يوضح المهارات العقلية في المجال الرياضي

الحافز للانجاز **achievement Drive**



الشكل رقم (١) يوضح تقسيم Tenenbaum & Eklund الخاص بالمهارات العقلية للرياضيين والمدربين في المجال

الرياضي (Tenenbaum &Eklund 2007 ، 289 –288)

٢-١-١-١-١-١ التصور الذهني (Imagery Mental):

يعرف بأنه " وسيلة عقلية يمكن من خلالها تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ".(راتب ، ٢٠٠٠، ١١٧) وقد عرفه نادفر (Nidffer) بأنه " إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل ".(شمعون ، ١٩٩٦ ، ٢٢٠) ويوجد نوعان من التصور الذهني وهما :

١- التصور الخارجي (External Imagery):

التصور الخارجي هو " الذي يتصور اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فلماً سينمائياً و اللاعب الذي يستخدم التصور الخارجي يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة و التعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل ."

٢- التصور الداخلي (Internal Imagery):

التصور الداخلي هو " الذي يتصور اللاعب نفسه كما لو كان هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء و اللاعب الذي يستخدم التصور الداخلي يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف و التعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور و إحساس و انفعالات و إجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل ".(الضمد ، ٢٠٠٠ ، ٢٠٢-٢٠٣)

٢-١-١-٢ الإعداد العقلي (Mental preparation):

تتجلى أهمية التدريب العقلي في أعداد اللاعب والدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل مهاراتها والمواقف والأهداف وأبعاد المنافسة كلها وما يتعلق بها ، وأن اللاعب يجب أن يكون له القدرة على تطبيق الخطط وتحليل أداء المنافس وإصدار القرارات وكل هذا يتطلب إمكانية عقلية متطورة للاعب (الطائي، ٢٠٠٢ ، ٨) يعد التدريب العقلي نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتمييزها ، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء ، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد (ألوسيمي، ١٩٩٩، ١) ويعد الإعداد العقلي جزء من التدريب العقلي وهو أول مرحلة من مراحله إذ يشير كل من (شمعون والجمال) إلى أن التدريب العقلي يهدف إلى تنمية الفرد وتطويره للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال المراحل الآتية :

أ.مرحلة الإعداد العقلي: تهدف إلى تعلم الاسترخاء العضلي ، حالات العقل وحالات بديل الوعي (Alter State of Consciousness) والتي تمثل القاعدة الأساس للتحكم في التغيير الإيجابي .

ب.مرحلة التدريب على الطرائق العقلية : وتهدف إلى تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي ، وطرائق التوجيه الذاتي ، والتكوين الذاتي ، وطرائق التصور العقلي والتي يكون تأثيرها في ارتباطها بحالة بديل الوعي .

ج.مرحلة تدريب القوة العضلية :وتهدف إلى دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى والثانية وتطبيقها في مجالات مختلفة.(شمعون والجمال، ١٩٩٦ ، ٢٠)

٢-١-١-٢-٣ الثقة بالنفس (self Confidence):

إن مفهوم الثقة بالنفس مثل غيره من المفاهيم الأخرى ، قد أطلق عليه الكثير من التسميات من بينها (تقدير الذات ، السلوك التوكيدي ، الكفاءة النفسية الاجتماعية) ويعتقد بعض الباحثين إن مفهوم الثقة بالنفس جزء من تقدير الذات أحياناً وأحياناً متغير مستقل عن هذا المفهوم (العززي ، ٢٠٠١ ، ٥٠) إذ تعرف(فيلي) الثقة بالنفس (self

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

Confidence) على أنها الاعتقاد أو درجة التأكد أو اليقينية بان الفرد يملك القدرة لكي يكون ناجحاً (علاوي، ١٩٩٨، ٢٨٥) ويلاحظ في المجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من أنفسهم أي يعوزهم الثقة بالنفس (Lack of confidence) بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس (over confidence) أو الثقة الزائفة (false confidence) ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس وهذا المستوى المرغوب فيه من الثقة (راتب، ٢٠٠٠، ب، ٣٣٧)

٢-١-١-٤: التعامل مع القلق (Dealing with Anxiety):

يحتل موضوع القلق مركزاً رئيساً في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من آثار واضحة ومباشرة في احتلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما ويعد القلق من أهم المشاكل الحيوية المعاصرة التي يتناولها علم النفس الرياضي ، إذ يمثل احد الأبعاد الأساسية للخبرات الانفعالية للرياضي وعليه ينظر إلى القلق على انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في سلوك الإنسان بصورة عامة والرياضي بصورة خاصة (الغريبي ، ٢٠٠٠ ، ١٥) فبعض الأفراد ينظر إلى أعراض القلق على أنها إيجابية تسهل الأداء أو سلبية تعطل الأداء (Weinberg & Gould ، 1999 ، 85) وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق يعد بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه ، كما قد يؤدي القلق إذا زاد عن حده إلى فقدان التوازن النفسي ويذكر هنا (علاوي) لابد للمدرب من اللجوء إلى خدمات الاختصاصي النفسي الرياضي ليساعده في الوصول إلى الحالة الأفضل من القلق والاستثارة لدى اللاعبين قبل المنافسة والتي تساعدهم على الأداء بأفضل ما لديهم من قدرات (علاوي ، ١٩٩٨ ، أ ، ٤٣٣) ، وفي حين يشير (سليمان) إلى العديد من المهتمين بالإعداد النفسي للاعبين يقدمون عدد من المقترحات التي يستطيع المدرب أو المرشد الاستفادة منها في توجيه قلق اللاعبين الوجهة التي تؤدي إلى تحسين الأداء وتحقيق نتيجة طيبة وهذه المقترحات هي إجراءات بسيطة يمكن من خلالها توجيه وتدريب اللاعبين للتعامل مع قلقهم وعندما لا تكون هذه الإجراءات فاعلة في التعامل مع القلق يستطيع المدرب أو الاختصاصي النفسي اللجوء إلى أساليب واستراتيجيات أخرى يستطيع من خلالها مساعدة الرياضي لكي يتحكم بالقلق بصورة أكثر فاعلية . (سليمان ، ٢٠٠١ ، ٩٦)

٢-١-١-٥: تركيز الانتباه (concentration):

يعد الانتباه من العوامل المهمة للأداء الناجح للمهارات الرياضية ، فالرياضي لا يستطيع الوصول إلى المستويات العالية إلا عندما يوجه كامل انتباهه إلى عمليات أداءه للمهارات دون الأشياء الأخرى و وان الأداء المتميز لا يحدث إلا عندما يركز الرياضي انتباهه على العوامل المرتبطة بالمهارة (النقيب، ١٩٩٠، ٢٨١). ويشير (عنان) إلى إن الانتباه والتركيز احد المهارات النفسية المرتبطة بانجاز ونجاح الأداء في المهارات الرياضية ويبدو ذلك واضحاً في المستويات الرياضية العالية إذ يتطلب تركيز الرياضي في أدائه للمهارة دون المثيرات الأخرى المحيطة ببيئة اللعب ومن جهة أخرى فن تشيبت الانتباه يأتي بنواتج سلبية على الأداء المهاري (عنان ، ١٩٩٤ ، ٥٥)، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب في إشكالها المختلفة فتشتت الانتباه ، أو عدم التركيز يؤثر سلباً في الأداء، وان الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز (راتب ، ٢٠٠٠ ، ب ، ٣٦١) وينقسم الانتباه من حيث النوع إلى بعدين أساسيين :

١-سعة الانتباه (Width of Attention):

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها.

٢- اتجاه الانتباه (Direction of Attention):

ويرجع إلى توجيه الانتباه داخليا على أفكار اللاعب وشعوره أو خارجيا على الأحداث في البيئة المحيطة.

وتنقسم سعة الانتباه من حيث الدرجة إلى:

١- الانتباه الواسع (Broad Attention):

هو احد متطلبات الأنشطة الرياضية الجماعية ويعني إدراك العديد من الأحداث في وقت واحد.

٢- الانتباه الضيق (Narrow Attention):

وهو احد المتطلبات لبعض الأنشطة الرياضية ويعني عزل جميع المثيرات المرتبطة وتوجيه الانتباه للهدف.

وينقسم الانتباه من حيث الاتجاه إلى:

١- الانتباه الداخلي (Internal Attention):

هو التركيز على الذات وتضمن الأفكار والشعور أي الانتباه غير موجه إلى ما يدور في المجال الرياضي

٢- الانتباه الخارجي (External Attention):

هو توجيه الانتباه إلى الواجبات الحركية أو المنافسة واهم ما يميزه هو التركيز على الجوانب الخارجية من

حركات المنافسين، الجمهور والمدرّب. (شمعون، ١٩٩٦، ٢٦٠-٢٦١)

٢-١-١-٢ الاسترخاء (Relaxation):

يعد الاسترخاء من المهارات العقلية المهمة التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال عملية التدريب أو المنافسة الرياضية ، ويعمل على الإبقاء على مستويات الاستثارة المثلى وخفض الاستثارة الفسيولوجية التي تؤدي بدورها إلى خفض مواز في التوتر العضلي والقلق والذي يتخذ صورة توتر في المجموعات العضلية الكبيرة . وتختلف مستويات الاسترخاء البدنية والانفعالية والعقلية ولكن هناك علاقة قوية فيما بينها فحدوث استثارة في احد هذه المستويات يؤثر في المستوى الآخر وفي الوقت نفسه من الممكن خفض مستوى الاستثارة في كل من المستويات الثلاثة . (شمعون ، ١٩٩٩ ، ٢٧٣) ويشير (شمعون) على أن الاسترخاء هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ، كما يتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر بمدة من السكون وإغفال الحواس ، ويستدل على اكتساب الرياضي لمهارة الاسترخاء من خلال مدى تحكمه وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة (شمعون ، ١٩٩٠ ، ١٦٨) ويوجد شكلان من الاسترخاء و ذلك حسب ما وضعه (شمعون) هما :

أ- الاسترخاء العضلي (Muscular Relaxation):

وذلك بالتركيز على مجموعة عضلية إذ يحاول تارةً شدها ثم تارةً أخرى إرخاءها إلى أبعد حد ، ثم يحول العملية نفسها إلى مجموعة عضلية أخرى ، وهكذا يمسح (يمشط) أكثر المناطق العضلية التي تمكن من شدّها ثم إرخاءها

ب- الاسترخاء العقلي (Mental Relaxation):

تأتي هذه المرحلة من التدريبات بعد التعود على الاسترخاء العضلي ، و من الجدير بالملاحظة هاهنا أن مجرد التركيز على الاسترخاء العضلي سيعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى و يكون التركيز على العضلات و من

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

ثم سيكون هناك استرخاء عقلي ، وهنا يحاول الفرد التركيز على نقطة معينة والتفكير بها و توجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده الفرد (سلامي، ٢٠٠٢، ٢١)

٢-١-١-٧ الدافعية (Motivation):

الدافعية من الموضوعات الرئيسة في علم النفس كما أنها أساس دراسة الشخصية الإنسانية لأن الإنسان الكائن الوحيد الذي يؤدي شعوره دوراً مهماً في حياته (الازيرجاوي، ١٩٩١، ٤٨)، وإن لكل سلوك دافعاً ، وإن حالة الدافعية المترتبة عن سيطرة الدوافع على تفكير الفرد وأدائه تجعله دائماً في حالة نفسية غير متوازنة ويبقى يعمل ويجتهد بهدف تحقيق الدافع ، لذلك يوصف سلوك الفرد المدفوع بأنه سلوك هديفي يكون فيه حيويًا ونشطًا (قطامي ، ٢٠٠٠ ، ٣٩٨)، وتلعب الدافعية دوراً مهماً وفعالاً في السلوك الرياضي إذ أنه "كلما زادت الدافعية أدى ذلك إلى زيادة نشاط اللاعب خلال التدريب ولكن إذا زادت شدة الدافعية عن حد معين لا تسمح به حدود الرياضي أدى ذلك إلى تعطيل نشاطه" (فوزي ، ٢٠٠٦ ، ١٦٢) ولقد أشارت العديد من البحوث والدراسات التي تعدد اختلاف العوامل التي يمكن أن تدفع الفرد للممارسة الرياضة وينبغي على المدرب التعرف على تلك العوامل حتى يمكن توجيه الفرد لمساعدته على بناء الدافعية نحو الممارسة الرياضي (علاوي، ١٩٩٧، ٢٣٥).

٢-١-٢ مفهوم التفكير والتفكير الخططي في كرة القدم: (Thinking and planning Thinking in football)

إن التفكير مفهوم واسع ومعقد مما أدى إلى تباين تعريفاته وقد ذكر (العتوم) بان هناك من يعرفه على أنه " عملية سلوكية خارجية وآخرون يرونه انه عملية معرفية داخلية " فالسلوكيون يرون انه يجب على علم النفس أن يتعامل مع سلوك الفرد الملحوظ بشكل تجريبي كأساس لمعلوماته أما المعرفيون فيقولون أن السلوك هو مجرد نتيجة للتفكير كما أن التعلم هو نتيجة لمحاولة الفرد الجادة لفهم العالم المحيط عن طريق استخدام أدوات التفكير المتوافرة لديه (العتوم، ٢٠٠٤، ١٨). وقد فسر (عمار) الاختلافات الكبيرة بين علماء النفس في تعريف التفكير انه جزء مهم من بنية الشخصية ككل إذ أن حاجات الفرد ودوافعه وميوله وعواطفه وانفعالاته واتجاهاته وخبرته السابقة كل هذا ينعكس على تفكير الفرد ويوجهه. (عمار، ١٩٩٨، ١٧) ويعرف (سترنبرج) (Sternberg) التفكير بأنه عملية عقلية معرفية تؤثر بشكل مباشر في طريقة وكيفية تجهيز المعلومات والتمثيلات العقلية المعرفية داخل العقل البشري (شليبي ، ٢٠٠٢، ٩٩) كما عرفه (أبو جادو) " عملية معرفية مركبة تتضمن الاستدلال، أي استخدام المعرفة في استنباط النتائج والتبصر ، أي تقييم الأفكار والحلول من حيث الكيف ، والاستبصار أي اكتشاف علاقات جديدة بين عناصر الموقف الواقعي أو بين وحدتين أو أكثر من الوحدات المعرفية " (أبو جادو، ٢٠٠٠، ٤١٤). وحسب ما ذكرنا آنفاً فقد قسم علماء النفس التفكير إلى أنواع متعددة وسوف نتناول احد هذه الأنواع ألا وهو التفكير الخططي الذي يعرف على أنه " نوع من التفكير الذي يقوم به الفرد الرياضي خلال مرحلة التعلم الخططي وفي أثناء المنافسات الرياضية ، والذي تتأسس في ضوءه الاستجابات المتعددة للرياضي" (الخولي وعنان، ١٩٩٩، ٩٨) و يلعب التفكير الخططي دوراً مهماً في أداء اللاعب أثناء المباراة ، فعن طريقه يستطيع أن يدرك المواقف المتعددة أثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة الخططية لهذه المواقف ، وتستدعي المواقف المتغيرة في مباراة كرة القدم سرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات الواجبة ، وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وشدة تركيزه وانتباهه على ما يحدث في الملعب" (مختار، ١٩٧٧، ٣١٦). ويعد التفكير الخططي من أهم متطلبات الأداء الرياضي التنافسي ويعرف بأنه " أحد العمليات العقلية التي يقوم بها الفرد الرياضي خلال إدراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة في الموقف الموجود فيه " (حماد ، ١٩٩٨ ، ٢٢٢-٢٢٣) كما يضيف (طبييل) إلى أن في كرة القدم يوجد فيها العديد من المواقف والحالات المتغيرة أثناء اللعب مما يتطلب من اللاعب تركيز انتباهه لملاحظة الموقف

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

ثم إدراك مواقف اللاعبين زملائه واللاعبين المنافسين فيفكر كيف يتحرك وينتهي إلى استخلاص معين يترتب عليه تصرفه الخططي المناسب. (طيبيل ، ٢٠٠٥ ، ١٣)

٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-١-٢-٢ دراسة (طيبيل ، ٢٠٠٥) " بناء اختبار التفكير الخططي في الثلث الهجومي وعلاقته بالذكاء للاعبي الدرجة الممتازة بكرة القدم " .

هدفت الدراسة إلى إعداد مقياس لقياس التصرف الخططي، والتعرف على العلاقة بين مستوى الذكاء والتصرف الخططي. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية اشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في المنطقة الشمالية من العراق للموسم الكروي (٢٠٠٤-٢٠٠٥) ، والبالغ عددهم (٢٠٢) لاعبا ، إذ كان المجموع الكلي لأفراد العينة (٤٣) لاعبا، وقد استخدم الباحث : الاستبيان والمقابلة الشخصية والتحليل ومقياس التصرف الخططي الذي أعده الباحث كوسائل لجمع البيانات ، واستخدام الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة توصل إلى النتائج الآتية:

- بناء اختبار التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في المنطقة الشمالية من العراق .

- وجود علاقة معنوية ايجابية بين مستوى التفكير الخططي الهجومي مع متغير الذكاء لدى لاعبي كرة القدم .

٢-٢-١-٢-٢ دراسة (الحياني، ٢٠٠٠) "دراسة واقع التفكير الخططي لدى بعض لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم . تكون مجتمع البحث من (٧٢) لاعبا من لاعبي فرق دوري أندية الدرجة الأولى بكرة القدم للموسم الكروي(١٩٩٩-٢٠٠٠) من دوري المرحلة الثانية، إذ تم اختيار (٦) لاعبين من كل فريق بصورة عشوائية، وقد استخدم الباحث المصادر والمراجع العلمية العربية والمقابلة الشخصية، فضلا عن اختبار المعرفة الخططية ، وباستخدام الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة توصل إلى النتائج الآتية:

- إن النسبة المئوية للمحاولات الخاطئة لعينة البحث كانت كبيرة ، وهذا يؤكد ضعف عينة البحث في المعرفة الخططية .

- أفرزت نتائج البحث تساوي عينة البحث في عدد المحاولات الصحيحة والخاطئة في المراوغة والمناولة .

- اتضح أن عينة البحث كانت غير موفقة في حالة المناولة الصحيحة وخلق الفراغ والتغطية والكفاح من اجل الكرة، إذ كانت المحاولات الخاطئة أكثر من المحاولات الصحيحة ، وهذا يؤكد ضعف العينة في هذه النواحي الخططية .

٢-٢-١-٢-٢ دراسة (سليمان ١٩٨٨) : "اثر برنامج مقترح لتطوير المعرفة الخططية عند لاعبي كرة القدم بأعمار (١٧ - ١٩) سنة "

هدفت الدراسة إلى الكشف :اثر برنامج مقترح لتطوير المعرفة الخططية عند لاعبي كرة القدم بأعمار (١٧ -

١٩) سنة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد اجري البحث على عينة من لاعبي نادي الشرطة بكرة القدم بأعمار (١٧ - ١٩) سنة وقد قام الباحث بإعداد برنامج وتم تطبيقه خلال (١٣) أسبوعا وبواقع (٣) وحدات تدريبية. واستخدم الباحث مقياس المعرفة الخططية وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلى النتائج الآتية:

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار المعرفة الخططية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٢- إن البرنامج التدريبي المقترح قد عمل على تطوير المعرفة الخططية لدى أفراد عينة البحث.

٣- إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الإرتباطي لملاءمته لطبيعة البحث

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

٣-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي كرة القدم الذين ينتمون إلى أندية دهوك، وبيرس، وكركوك المشاركين بالدوري الممتاز للموسم (٢٠٠٨ - ٢٠٠٩) لفئة المتقدمين والبالغ عددهم (٥٤) بعد أن تم استبعاد حراس المرمى والجدول الآتي يبين بعض المعلومات عن أفراد عينة البحث.

الجدول رقم (١) بعض المعاليم الإحصائية لمتغيرات العمر والعمر التدريبي لدى أفراد عينة البحث

اسم النادي	عدد اللاعبين	العمر		العمر التدريبي	
		س	ع+	س	ع+
دهوك	١٨	٢٤,٣٣	٣,٤١	٨,١١	٢,٩٤
بيرس	١٩	٢٢,٦٧	٢,٢٢	٨,٦٣	٢,٦١
كركوك	١٧	٢٣,١٢	٤,٨٦	٧,٤٢	٣,٢٣

٣-٣ وسائل جمع البيانات:

نظرا لشمولية الدراسة على قياس المهارات العقلية والتفكير الخططي فقد تطلب استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات.

٣-٣-١ مقياس المهارات العقلية (وصف المقياس):

استخدم الباحث استبيان المهارات العقلية المصمم من قبل باحثان في بريطانيا يعملان في اختصاص علم النفس الرياضي في جامعة نورث ويلز و قام بترجمة هذا المقياس كل من (الدكتور مصطفى حسين باهي والأستاذ سمير عبد القادر جاد) في عام (٢٠٠٤) والذي يتضمن (سبعة مظاهر) مهمة للجانب العقلي في الأداء الرياضي وهي (القدرة على التصور، الإعداد العقلي، الثقة بالنفس، التعامل مع القلق، القدرة على التركيز، القدرة على الاسترخاء، الدافعية) ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح سداسي التدرج علما أن بدائل الإجابة سوف تكون بشكل أرقام متسلسلة من (١ - ٦) إذ يقوم اللاعب بوضع دائرة حول الرقم الذي يكون أمام الفقرة والذي يراه مناسباً له ويحتوي المقياس على (٢٨) فقرة موزعة بواقع (٤) فقرات لكل محور وبهذا الإجراء يصبح أعلى درجة للمحور تكون (٢٤) درجة وأدنى درجة تكون (٤) (ينظر الملحق ١) (باهي وجاد، ٢٠٠٤، ٢٣٣-٢٣٤).

الجدول رقم (٢) توزيع أرقام الفقرات على محاور مقياس المهارات العقلية

ت	المحور	أرقام الفقرات في المقياس
١	القدرة على التصور	١، ٢، ٣، ٤
٢	الإعداد العقلي	٥، ٦، ٧، ٨
٣	الثقة بالنفس	٩، ١٠، ١١، ١٢
٤	التعامل مع القلق	١٣، ١٤، ١٥، ١٦
٥	القدرة على التركيز	١٧، ١٨، ١٩، ٢٠
٦	القدرة على الاسترخاء	٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤
٧	الدافعية	٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨

التفكير الخططي

٣-٣-٢ مقياس

(وصف المقياس):

نظرا لشمولية الدراسة على قياس التفكير الخططي لذا استخدم الباحث المقياس المعد من قبل (طويل، ٢٠٠٥) ويتألف الاختبار بصورته النهائية من (٤٧) موقفاً، (٣٣) موقفاً خططياً هجومياً و (١٤) موقفاً خططياً للحالات الثابتة الهجومية، وفكرة الاختبار تقوم على أساس تفكير وتصرف اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة كيف يلاحظ

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

اللاعب جيدا ليدرك موقف زملائه والمنافسين ،وعندئذ يفكر جيدا كيف يتصرف بالكرة ، إما أن يجري بها بخطورة على مرمى الفريق المنافس أو يصوب على المرمى ، أو يمرر الكرة لزميل من الطبيعي أن يكون موجود في موقع مناسب وفي مكان انصب من جميع زملائه ، ويتم الإجابة على مواقف الاختبار من خلال (٤) بدائل تحمل أوزان بين (٤-١) درجة ، إذ يقدم اللاعب موقفا ويطلب منه تحديد إجابته باختيار البديل الأكثر أهمية (بالنسبة للاعب المهاجم المستحوذ على الكرة) من بين البدائل الأربعة ، ويتم تصحيح الاختبار بواسطة مفتاح تصحيح بشكل عشوائي ، حسب درجة البديل الذي يختاره اللاعب في كل موقف ، ونتيجة لاختياره البديل الأكثر أهمية.(طبيب، ٢٠٠٥، ٣٥)

٣-٣-٣ المعاملات العلمية لمقاييس المهارات العقلية والتفكير الخططي:

٣-٣-٣-١ الصدق الظاهري:

يعد صدق الأداة من الخصائص الأساسية المهمة التي يجب توافرها في الأداة التي يعتمد عليها أي بحث ،ويقصد بالصدق أن تقيس الأداة ما وضعت لقياسه ، بمعنى أن المقياس الصادق أداة تقيس الوظيفة التي يزعم أنها تقيسها ولا تقيس شيئا آخر بدلا عنه أو إضافة إليه.(ملحم ، ٢٠٠٠ ، ٢٧٣) و يشير كلاً من (الزيود وعليان) إلى " انه يمكن أن يعد الاختبار صادقا إذا تم عرضه على عدد من الخبراء وذو الاختصاص في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكموا بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة " (الزيود وعليان ، ١٩٩٨ ، ١٨٤) وللحصول على صدق مقاييس المهارات العقلية والتفكير الخططي تم عرضهما على مجموعة من ذوي الاختصاص(*) في العلوم الرياضية والنفسية وبعد جمع استمارات الاستبيان وتفريغها تبين وجود نسبة اتفاق تراوحت ما بين(٩٠%-١٠٠%) وبهذا الإجراء تم التأكد من صدق المقاييس المستخدمة في البحث الحالي.

٣-٣-٣-٢ طريقة التجزئة النصفية:

اجري الثبات على عينة من لاعبي منتخب جامعة الموصل والبالغ عددهم (١٢) لاعبا واستخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية: يسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي (Internal consistency) الذي يتطلب تقسيم فقرات المقياس بعد الإجابة عليه إلى قسمين زوجي وفردية لفقرات المقياس، فالفقرات ذات الأرقام الفردية تمثل الجزء الأول من المقياس، وتمثل الفقرات ذات الأرقام الزوجية الجزء الثاني وبعدها حسب معامل الارتباط بين الجزئين باستخدام معامل الارتباط بيرسون(Person Correlation Coefficient) إذ بلغ معامل الارتباط بين نصفي الاختبار (٠,٦٥) لمقياس المهارات العقلية وعند تصحيحه بمعادلة (سبيرمان براون) بلغ (٠,٧٩) وقد بلغ معامل الارتباط بين نصفي الاختبار (٠,٨٣) لمقياس التفكير الخططي وعند تصحيحه بمعادلة

• أسماء المختصين

- ١. د عامر محمد سعودي _ تعلم حركي _ جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
- ١. د جاسم نايف الرومي _ تعلم حركي _ جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
- ١. د محمد خضر اسمر _ تعلم حركي _ جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
- ١. د مكي محمود حسين _ قياس وتقويم _ جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
- ١. م. د. ضرغام جاسم الأنعمي _ قياس وتقويم _ جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية.
- ١. م. د. زهير يحيى محمد علي _ علم النفس الرياضي _ جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
- ١. م. د. نبراس يونس _ علم النفس الرياضي _ جامعة الموصل، كلية التربية للبنات .

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

(سبيرمان براون) بلغ (٠,٩١) وبعد معاملي الثبات الذين تم الحصول عليهما مؤشراً جيداً لثبات فقرات مقياس المهارات العقلية و مقياس التفكير الخططي وبذلك يصبح المقياسين بصيغتهما النهائية صالحين للتطبيق على عينة البحث.

٣-٣-٢ تطبيق المقاييس: بعد استكمال الشروط العلمية المطلوبة كافة لإعداد وتهيئة مقياسي المهارات العقلية والتفكير الخططي تم تطبيقهما على أفراد العينة.

٣-٤ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الوسائل الإحصائية(*) الآتية:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. قانون النسبة المئوية
٤. معامل الارتباط البسيط .
٥. معادلة الانحدار. (التكريني والعبيدي ، ١٩٩٩، ١٠١-٣٠٤)
٦. معادلة (سبيرمان براون). (أبو حطب وآخرون، ١٩٩٣، ١١٦)

٤- عرض ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض النتائج:

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق المتغيرات الأساسية المعتمدة وبغية التحقق من صحة الفرضين اللذان وضعهما الباحث فقد استخدمت وسائل إحصائية متنوعة لتحقيق أهداف البحث .

*وقد تم معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي المعروف بـ(الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) والذي يرمز له باختصار (SPSS)

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

الجدول رقم (٣) بعض المعالم الإحصائية للتفكير الخططي والمهارات العقلية لدى أفراد عينة البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	عدد اللاعبين	المعالم الإحصائية الاختبار
٤,٢٥٩	١٣٨,١٣٤	درجة	٥٤	التفكير الخططي
١,٦٤٩	١٩,١٦٣	درجة	٥٤	الإعداد العقلي
١,٧٤٦	١٩,٣٧٤	درجة	٥٤	تركيز الانتباه
١,٦١٠	١٧,٩٥٧	درجة	٥٤	الثقة بالنفس
١,٢٢٠	١٦,٧٣٨	درجة	٥٤	الاسترخاء
١,٥٢٢	١٨,١٢٥	درجة	٥٤	التصور الذهني
١,٨١١	١٣,٥٨٨	درجة	٥٤	التعامل مع القلق
١,٨٠٥	١٩,٣٠٣	درجة	٥٤	الدافعية

من الجدول رقم (٣) ما يأتي :

بلغ الوسط الحسابي للتفكير الخططي لدى أفراد عينة البحث (١٣٨,٣٤) بانحراف معياري قدره (٤,٢٥٩) وهو أعلى من قيمة الوسط الفرضي البالغة (١١٧,٥) أما بالنسبة للمهارات العقلية فقد تراوحت الأوساط الحسابية ما بين (١٣,٥٨٨ - ١٩,٣٧٤) وبانحرافات معيارية تقترب من (١,٢٢٠ - ١,٨٠٥)

الجدول رقم (٤) مصفوفة معامل الارتباط بين التفكير الخططي والمهارات العقلية

الدافعية	التعامل مع القلق	التصور الذهني	الاسترخاء	الثقة بالنفس	تركيز الانتباه	الإعداد العقلي	التفكير الخططي	
							١	التفكير الخططي
						١	٠,٩٣٩	الإعداد العقلي
					١	٠,٩٥٨	٠,٩٤٢	تركيز الانتباه
				١	٠,٨٦٣	٠,٨٣٨	٠,٨٧٢	الثقة بالنفس
			١	٠,٨٤٢	٠,٩٤٧	٠,٩٨٤	٠,٩٣٨	الاسترخاء
		١	٠,٩٥٠	٠,٨٦٧	٠,٩٢٩	٠,٩٣٥	٠,٩٧٦	التصور الذهني
	١	٠,٨٥٣	٠,٩٤٠	٠,٧٧٩	٠,٩٠٢	٠,٩٦٥	٠,٨٦١	التعامل مع القلق
١	٠,٩٤٤	٠,٩١٩	٠,٩٤٧	٠,٨٤٤	٠,٩٥٦	٠,٩٨٥	٠,٩٣٠	الدافعية

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وأمام درجة حرية (٥٢) قيمة (ر) الجدولية = ٠,٢٧٣

من الجدول رقم (٤) ما يأتي :

بان مصفوفة معامل الارتباط تشير إلى وجود علاقة معنوية بين التفكير الخططي وجميع المهارات العقلية وذلك لان جميع النتائج تشير إلى أن قيمة (ر) المحسوبة هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠,٢٧٣) ويرى الباحث أن هذه النتائج منطقية ومتفقة مع بعض ما ذكرته المصادر التي تشير إلى إن طبيعة ممارسة لعبة كرة القدم كونها إحدى الألعاب الفرقية التي تتميز بوجود الكثير من المهارات المفتوحة فضلا عن أنها تعد مثالا للعب الجماعي سواء في حالات الهجوم أو الدفاع وبهذا يتطلب ممارسة هذه اللعبة تضافر العديد من المهارات العقلية التي تشارك في التفكير الخططي إذ يشار هنا إلى " أن خطط اللعب بكرة القدم تتطلب العديد من الأساليب والوسائل التي تلزم اللاعب أن يستخدم ذكاؤه وتفكيره في خطط الدفاع والهجوم وفي كل تصرفاته داخل الملعب" (كماش، ١٩٨٨، ٣١)

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

ويشير (علاوي) إلى أن الأداء الخططي يتطلب " دائما وفي كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة في أثناء الأداء نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة في أثناء المباريات الرياضية" (علاوي، ١٩٩٢، ٢٧٢) كما يؤكد (Cagajewa) نقلا عن (الزهيري) "في أن عمليات التفكير الخططي تؤدي دورا مهما في نشاط الفرد واستجاباته في غضون ممارسته لنواحي الأنشطة الرياضية المختلفة وبخاصة تنفيذ خطط اللعب المتعددة وأدائها ويتمثل ذلك في محاولة سرعة تقدير الفرد لموقفه وإدراك العلاقات المرتبطة بسير اللعبة والقدرة على الاستدلال والتعليل حتى يستطيع الاستجابة الصحيحة بما يتناسب والموقف، وهناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي يقع فيها العبء الأكبر على عمليات التفكير في أثناء الاستجابات الخططية المختلفة" (الزهيري، ٢٠٠٤، ٤)، وقد ارتى الباحث الانتقال للخطوة التي تليها والمبينة في الجدول رقم (٥) إذ إن من أهداف البحث الأخرى تنصب أيضا في التعرف معرفة نسب مساهمة هذه المهارات العقلية في التفكير الخططي.

الجدول رقم (٥) نسب إسهام كل المهارات العقلية في التفكير الخططي لدى أفراد عينة البحث

النتيجة	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة الخطأ القياسي	نسبة الإسهام قيمة (R2)	المعالم الإحصائية المتغيرات
معنوي	٣٨٥,٢٣٣	١,١٣٤	٠,٨٨١	الإعداد العقلي
معنوي	٤١٢,٤١٦	١,١٠١	٠,٨٨٨	تركيز الانتباه
معنوي	١٦٤,٧٩١	١,٦١١	٠,٧٦٠	الثقة بالنفس
معنوي	٣٧٨,٩٨٩	١,١٤٢	٠,٨٧٩	الاسترخاء
معنوي	١٠٨,٢٤٨	٠,٧٢١	٠,٩٥٢	التصور الذهني
معنوي	١٤٩,٠٩٣	١,٦٧٣	٠,٧٤١	التعامل مع القلق
معنوي	٣٣٣,٥٣٣	١,٢٠٨	٠,٨٦٣	الدافعية
معنوي	١٨٣,٥٢٢	٠,٦٥٠	٠,٩٦٥	جميع المهارات

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وبدرجة حرية (٥٢,١) قيمة (ف) الجدولية (٤,٠٠١٢)

من الجدول رقم (٥) الذي يبين نسب إسهام كل مهارة من المهارات العقلية في التفكير الخططي نلاحظ ما

يلي:

- لدى استخدام طريقة معادلة انحدار الخطي البسيط لكل مهارة من المهارات العقلية في التفكير الخططي يستدل الباحث ما يأتي:
- إن الإعداد العقلي بلغت نسبة الإسهام (٠,٨٨١) في حين بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٣٨٥,٢٣٣) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٤,٠٠١٢) وهي بذلك تعد قيمة معنوية .
- إن تركيز الانتباه بلغت نسبة الإسهام (٠,٨٨٨) في حين بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٤١٢,٤١٦) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٤,٠٠١٢) وهي بذلك تعد قيمة معنوية .
- إن الثقة بالنفس بلغت نسبة الإسهام (٠,٧٦٠) في حين بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١٦٤,٧٩١) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٤,٠٠١٢) وهي بذلك تعد قيمة معنوية .

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخطي لدى لاعبي كرة القدم

- إن الاسترخاء بلغت نسبة الإسهام (٠,٨٧٩) في حين بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٣٧٨,٩٨٩) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٤,٠٠١٢) وهي بذلك تعد قيمة معنوية .
- إن التصور الذهني بلغت نسبة الإسهام (٠,٩٥٢) في حين بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١٠٨,٢٤٨) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٤,٠٠١٢) وهي بذلك تعد قيمة معنوية .
- إن التعامل مع القلق بلغت نسبة الإسهام (٠,٧٤١) في حين بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١٤٩,٠٩٣) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٤,٠٠١٢) وهي بذلك تعد قيمة معنوية .
- إن الدافعية بلغت نسبة الإسهام (٠,٨٦٣) في حين بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٣٣٣,٥٣٣) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٤,٠٠١٢) وهي بذلك تعد قيمة معنوية .
- وتبين للباحث عند تحليل البيانات بمعادلة الانحدار باستخدام طريقة (Enter) والتي تشمل إدخال جميع البيانات الخاصة بالمهارات العقلية مجتمعة بلغت نسبة الإسهام (٠,٩٦٥) في حين بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١٨٣,٥٢٢) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٤,٠٠١٢) وهي بذلك تعد قيمة معنوية . ويرى الباحث إلى أن الأسباب التي كانت وراء هذه النتائج الخاصة تعود إلى أسباب عديدة ومتداخلة وذلك لان كل النتائج الخاصة بنسب إسهام المهارات العقلية في التفكير الخطي كانت معنوية ويرى الباحث أن التفكير بصورة عامة هو عملية ذهنية معقدة وهو محوراً لكل نشاط عقلي يقوم به الإنسان وانه ليس بالعملية المجردة ومن هذا المنطلق يمكن القول بان التفكير الخطي للاعب كرة القدم يحتاج إلى سلسلة من النشاطات العقلية و المعرفية والنفسية كي يكون مجدي إذ يشير (حمودي) في هذا الصدد إلى أن التفكير الخطي يتميز بسرعة العمليات التفكيرية التي ترتبط بالإدراك والتذكر والتصور وغيرها من العمليات العقلية الأخرى فالتفكير الخطي يتطلب إذن سرعة العمليات العقلية المشتركة في التفكير حتى يستطيع الفرد في لحظة خاطفة إدراك الموقف وتقديره واختيار القرار المناسب الذي يؤدي إلى الاستجابة المباشرة . (حمودي، ١٩٩٨، ١٤) ويشير الباحث انه ربما يمكن إضافة سببا آخر إذ إن هناك تفاعل ما بين المهارات العقلية نفسها وخاصة أنها تعمل بانتظام وتتأغم يكمل بعضها البعض الأخر الأمر الذي اثر ايجابيا في التفكير الخطي وان ما يؤكد ذلك ما شار إليه (شمعون وإسماعيل) إلى أن من بين المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء ، التصور العقلي ، الانتباه ، التحكم في بالطاقة النفسية ، التحكم في التوتر ،) وهذه المهارات العقلية توجد بينهما علاقة متداخلة إذ إن تطوير إحدى هذه المهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الأخرى (شمعون وإسماعيل، ٢٠٠١، ٩٥) وهذا بدوره يفسر بان مجمل المهارات العقلية قد حصلت على نسب إسهام عالية في التفكير الخطي . وفيما يخص الإعداد العقلية يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن عينة البحث هم لاعبي الدرجة الممتازة أي من اللاعبين الذين لهم سنوات ممارسة طويلة بهذه اللعبة بحيث أكسبتهم سنوات التدريب واللعب المستمر في هذه الأندية الخبرة التي بلا شك سوف تعمل على تطوير قدراته العقلية ومن ثم سوف ينعكس ذلك على التفكير الخطي ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (حسين، ١٩٩٨) "يتوقف اكتساب القابلية على أداء الخطط الرياضية المبدعة على ما يتمتع به اللاعب من معلومات وفن الأداء الحركي وخبرات حركية اكتسبها اللاعب أثناء عملية التعلم حيث استخدام القدرات والقابلية في محاولة الرياضي أداء ما يتمتع به من خبرات سابقة بصورة مناسبة لمواقف المنافسات المختلفة ولأداء أقصى ما يمكن من فائدة" (حسين ، ١٩٩٨، ٧٣٩) " وكلما زادت خبرة اللاعب وتوزعت معرفته أصبحت قدرته على التصرف الخطي أكثر دقة و اكبر في استخدامها في المستقبل ويصبح أداءه سريعا وسهلا ويتطور تفكيره " (جابر وسلطان، ٢٠٠٢، ١١٥) ، كما يؤكد (حمودي) بان الإعداد العقلي ويلعب دورا فاعلا في إنضاج تفكير

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

اللاعبين وخلق القدرات لهم مثل الاستدلال والتحليل والتعليل وهي عمليات عقلية تحتاج من الرياضي إلى التفكير المستمر في حل متطلبات المنافسة بما يتناسب مع الموقف (حمودي، ١٩٩٨، ٧). وفيما يخص الثقة بالنفس أن التفكير الخططي يرتبط بالخبرات الانفعالية المتعددة الأمر الذي يؤثر بصورة مباشرة وواضحة في نتائج العمليات التفكيرية فالمنافسات الرياضية ترتبط بالانفعالات المتعددة والمتغيرة من لحظة إلى أخرى وبطبيعة الحال تؤثر هذه الانفعالات المختلفة في قدرة الفرد الرياضي على التفكير فالتفكير فالتفكير الانفعالية مثل النجاح تؤثر بصورة ايجابية في تفكير اللاعب (حمودي ، ١٩٩٨ ، ١٥). ويؤكد (راتب) بان الثقة بالنفس تتميز بأنها تثير الانفعالات الايجابية ، وتساعد على التركيز ، وتؤثر في بناء الأهداف ، وتزيد المثابرة وبذل الجهد (راتب ، ٢٠٠٠ ، ب ، ٣٤٢) أما فيما يتعلق مهارة الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر فضلا عن مهارة الاسترخاء تؤثر إيجابا في التفكير الخططي كونها تعد نقطة الشروع لعمل كل المهارات العقلية الأخرى فهي بذلك تحسن من عمل المهارات العقلية الأخرى مثل الثقة بالنفس ، الانتباه ، والتركيز التي تؤثر بصورة مباشرة في التفكير إذ يذكر هنا "أن الاسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية ومنها زيادة القدرة على العمل فترات طويلة ، تحسين الثقة بالنفس ، تقليل الإحباط والتوتر والعدوان و تحسين التذكر والانتباه والتركيز" (شمعون، ١٩٩٦، ١٧٣) إما بالنسبة للتعامل مع القلق يمكن أن تفسر في ضوء أن اللاعبين يمتلكون خبرة لعب مما وضعتهم بحالة نفسية جيدة تميزت بحسن التفاعل مع مختلف المواقف أثناء المنافسات الرياضية التي مر بها وهذا ما اثر على قدرة الضبط لانفعالي ومواجهة القلق الذي أثر بصورة ايجابية مستوى التفكير الخططي للاعبين وإنما يؤكد ذلك ما توصلت إليه النتائج هذه الدراسة الحالية هذه إذ أن مهارة الاسترخاء التي كانت لها نسبة إسهام معنوية في التفكير ويستدل البحث من ذلك انه لا يمكن أن يتجمع الاسترخاء بدرجات عالية مع القلق إلا بحالة كون الفرد الرياضي له القدرة عالية في التعامل مع القلق ويشير هنا (كوكس) (COX) نقلاً عن (عان) أنه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخيا حيث أنه يصعب أن يكون الفرد عصبياً ومتوتر حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء.(عان، ١٩٩٥، ٣١٥) أما الدافعية هناك علاقة وثيقة بين التفكير والدافعية ؛ ذلك لان التفكير يتحقق حصراً بواسطة الدافعية بأنماطه المختلفة إذ يشير (السلوم) " إلى أن التفكير ينطلق بوجه عام مثله مثل أي نشاط آخر للإنسان من حاجات ودوافع الشخصية فإذا لم توجد حاجة ودافع للتفكير، لا يمكن أن نفكر، والعلاقة الوثيقة بين النشاط العقلي والحاجات والدوافع تظهر بوضوح في حقيقة أن التفكير هو دائماً تفكير الشخصية ودوافع التفكير التي يتصدى لها علم دوافع معرفية خاصة بالتفكير في هذه الحالة تكون الدوافع والرغبات والاهتمامات هي المثيرات والقوى المحركة والمحفزة على القيام بالنشاط العقلي(السلوم، ٢٠٠١، ٤) وأما بخصوص النتائج(*) المتعلقة بجميع المهارات العقلية فيعزو الباحث الحصول على هذه النتيجة إلى أن المهارات العقلية عبارة سلسلة مكونة من عدة حلقات تكمل إحداها الأخرى وهذا ما أكده (Bush) حينما عرفها بأنها عبارة عن عملية تنظيم سلسلة تكيف العمليات المعرفية وتطويرها من خلال التدريب عليها بهدف الحصول على النتائج المثلى

* سوف يناقش الباحث النتائج الخاصة بمهارتي التصور الذهني وتركيز الانتباه في الجدول رقم (٦) وذلك لعدم التكرار .

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

للأداء (Bush,1995,6) فضلا عن أن جميع المهارات العقلية عندما تم تحليلها كلا على انفراد مع التفكير الخططي استدلت الباحث من نتائجها إلى جميعها قد حصلت نسب إسهام عالية ومعنوية وهذا ما انعكس على النتيجة النهائية هذه، وأخيرا للتوصل إلى أفضل المؤشرات التي تعطينا أهم مساهم من بين جميع المهارات العقلية لذا لجأ الباحث إلى معادلة الانحدار باستخدام طريقة (stepwise) وكما هو مبين في الجدول الآتي .

الجدول رقم (٦) نسب إسهام بدلالة جميع المهارات العقلية في التفكير الخططي باستخدام طريقة (step wise) لدى أفراد عينة البحث

النتيجة	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة الخطأ القياسي	نسبة الإسهام قيمة (R2)	المعالم الإحصائية المتغيرات
معنوي	١٢٨,٢٤٨	٠,٧٢١	٠,٩٥٢	التصور الذهني
معنوي	٢٣٤,٢٠	٠,٦٥٢	٠,٩٦١	التصور الذهني وتركيز الانتباه

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وبدرجة حرية (١,٥٢) قيمة (ف) الجدولية = (٤,٠٠١٢)

من الجدول رقم (٦) الذي أفضل نسب إسهام من بين جميع المهارات العقلية في التفكير الخططي باستخدام طريقة (step wise) لدى أفراد عينة البحث نلاحظ ما يلي:

- إن أفضل أنموذج (الأول) من المعادلة يبين أفضل نسبة إسهام والذي يشير إلى إن مهارة التصور الذهني بلغت نسبة الإسهام (٠,٩٥٢) في حين بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١٢٨,٢٤٨) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٤,٠٠١٢) وهي بذلك تعد قيمة معنوية .

- كما إن أفضل ثاني أنموذج من المعادلة الذي يبين نسبة إسهام كل من مهارتي التصور الذهني وتركيز الانتباه حيث بلغت نسبة الإسهام (٠,٩٦١) في حين بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٢٣٤,٢٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٤,٠٠١٢) وهي بذلك تعد قيمة معنوية.

ويستدل الباحث من النتائج الخاصة في الجدول رقم (٦) والتي تشير إلى أفضلية نسب إسهام المهارات العقلية في التفكير الخططي والتي تشير إلى أن التصور الذهني في المعادلة الأولى والتصور الذهني وتركيز الانتباه والمعادلة الثانية ويفسر الباحث هذه النتائج إلى أن التفكير الخططي يعتمد بشكل أساسي على مهارتي التصور الذهني وعلى تركيز الانتباه فمن خلالهما يتمكن لاعب كرة القدم من رسم إستراتيجية التفكير الخططي لتنفيذ الواجب المطلوب إذ يمكن للاعب أن يستحضر في ذهنه صورة مهارة أو مهارات معينة أو مواقف خططية وفي أثناء عملية استحضار الصور الذهنية هذه وسوف يبدأ بعملية تركيز الانتباه على أفكار أو مشاعر أو مثيرات بيئية التي ترتبط بهذا الموقف المعين ويؤكد هنا (راتب) في انه عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لموقف المنافسة فان ذلك

(راتب ، ٢٠٠٠ ب ، ٣١٧) كما يضيف الباحث إلى أن تركيز الانتباه احد أهم العوامل الحاسمة والتي تساعد اللاعب في ثم اتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة في مواقف سواء المهارية أو الخططية "إذ يلعب الانتباه دوراً مهماً في أداء المهارات الرياضية المختلفة وخاصة في اللحظة التي يشرع فيها اللاعب بالتهديف إلى المرمى مثلا ، ويعرف بأنه تركيز العقل على واحد من الموضوعات الممكنة أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين الأفكار(عبد

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخطي لدى لاعبي كرة القدم

الفتاح وروبي، ١٩٨٦، ١٨١) كما يضيف (محبوب) هو عندما ذكر بان التركيز هو تجميع كافة الأفكار والعمليات الفكرية بنقطة واحة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه(محبوب، ١٩٨٥، ٦١)

٥-الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

١-٥-١ يمتلك لاعبو أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم مستويات جيدة ولا سيما المهارات العقلية فضلا عن مستوى التفكير الخطي لدى لاعبي كرة القدم .

١-٥-٢ يوجد تناغم بين المهارات العقلية ومستوى التفكير الخطي لدى لاعبي كرة القدم وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط .

١-٥-٣ أسهمت جميع المهارات العقلية في التفكير الخطي لدى لاعبي كرة القدم وبنسب عالية ومعنوية.

١-٥-٤ مهارة التصور الذهني سجلت أفضل نسب إسهام من بين جميع المهارات العقلية في التفكير الخطي لدى لاعبي كرة القدم ثم تليها مهارتي التصور وتركيز الانتباه مجتمعة .

٥-٢ التوصيات:

١-٢-٥ التأكيد على تطوير التفكير الخطي لدى لاعبي كرة القدم .

٢-٢-٥ التأكيد على تطوير جميع المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم.

٢-٢-٥ التأكيد على تطوير مهارتي التصور الذهني وتركيز الانتباه من اجل تعزيز التفكير الخطي لدى لاعبي كرة القدم.

٢-٥-٤ مراعاة نتائج البحث الحالي عند إجراء بحوث مماثلة مع ضرورة إجراء دراسات مشابهة تأخذ بعين الاعتبار العباب الرياضية أخرى ولفئات عمرية مختلفة .

المصادر العربية والأجنبية:

- أبو جادو، صالح محمد علي (٢٠٠٠): علم النفس التربوي ، دار المسيرة للنشر عمان.
- الازيرجاوي، فاضل محسن(١٩٩١): أسس علم النفس التربوي. دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- أبو حطب، فؤاد وآخرون (١٩٩٣): التقويم النفسي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة ، مصر
- باهي، مصطفى حسين وجاد ، سمير عبد القادر(٢٠٠٤): المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، القاهرة، مصر .
- النكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد(١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- جابر، اشرف محمد علي وسلطان ، محمد إبراهيم محمود (٢٠٠٢): تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى قدرات التفكير ألابتكاري والتصرف الخطي لناشئي كرة القدم ، بحث منشور في مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية ، العدد(١٤) ، ج ١ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسبوط .
- حسين، قاسم حسن (١٩٩٨): أسس التدريب الرياضي ، ط ١ ، دارا لفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان
- حماد، مفتي إبراهيم (١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة .

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

- حمودي ، عبد الوهاب غازي (١٩٩٨): اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخططية للاعبي المنتخب الوطني للشباب بكرة اليد بأعمار (١٨-٢٠) سنة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- الحياي، محمد خضر اسمر(٢٠٠٠): دراسة واقع التفكير الخططي لدى بعض لاعبي أندية الدرجة الاولى بكرة القدم ، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (٦) ، العدد (١٩) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- الخولي، أمين وعنان، محمود(١٩٩٩): المعرفة الرياضية - الإطار المفاهيمي - المعرفة الرياضية (أسس بناءها ونماذج كاملة منها ، ط ١ ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة .
- الخياط ، عمر محمد عبدا لرزاق (١٩٩٩): تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية كلية الدراسات العليا
- راتب، أسامة كامل (٢٠٠٠ أ): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل (٢٠٠٠ ب): علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات ، ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- الزهيري، سبهان محمود احمد شهاب (٢٠٠٤): بناء مقياس للتصرف الخططي (اللعبة الفردي) للمهارات المفتوحة والمغلقة بالتنس وعلاقته بالذكاء وعدد من مظاهر الانتباه ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- الزبيد، نادر وعليان، هاشم(١٩٩٨): مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .
- سلامي ، عبد الرحيم (٢٠٠٢): أثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية و مستوى الرضا الحركي بكرة القدم
- السلوم، عبد الحكيم (٢٠٠١): التفكير وحل ، مجلة النبأ العدد ٥٣ ، مقالة الانترنت
<http://www.annabaa.org/index.htm>
- سليمان، سليمان عباس (٢٠٠١) : أثر برنامج إرشادي نفسي لتخفيف قلق الرياضيين قبل بدء المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد .
- شلبي، أمينة إبراهيم (٢٠٠٢) : بروفيلات أساليب التفكير لطلاب التخصصات الأكاديمية المختلفة من المرحلة الجامعية، دراسة تحليلية مقارنة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد ١ ، العدد ٣٤ ، القاهرة
- شمعون ، محمد العربي (١٩٩٦) : التدريب العقلي في المجال الرياض ط ١ ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- شمعون ، محمد العربي و جمال عبد النبي ، التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- شمعون ، محمد العربي (١٩٩٩) : علم النفس الرياضي و القياس النفسي. ط١. مركز الكتاب للنشر . القاهرة

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخطي لدى لاعبي كرة القدم

- شمعون ،محمد العربي وإسماعيل، ماجدة محمد(٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر .
- صالح ، إبراهيم مجدي احمد (١٩٨٥): دراسة العلاقة بين مستوى الاداء المهاري وبعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم تحت ٢٠ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- الضمد ، عبد الستار جابر(٢٠٠٠): فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة . ط١ . دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع . الأردن .
- الطائي، مازن هادي كزار(٢٠٠٢): أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
- طيبيل، علي حسين محمد احمد (٢٠٠٥): بناء اختبار التفكير الخطي في الثلث الهجومي وعلاقته بالنكاء للاعبي الدرجة الممتازة بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- عبد الفتاح ،أبو العلا أحمد و روبي ، احمد عمر(١٩٨٦):انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، عالم الكتب ، القاهرة .
- العتوم ، عدنان يوسف (٢٠٠٤): علم النفس المعرفي _ النظرية والتطبيق _ ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان
- علاوي ، محمد حسن (١٩٩٢): علم التدريب الرياضي ، ط١٢ ، دارالمعارف للطباعة والنشر ، القاهرة .
- علاوي، محمد حسن(١٩٩٧):علم النفس المدرب والتدريب الرياضي الرياضي، دار المعارف ، القاهرة
- علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): مدخل في علم النفس الرياضي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- عمار، محمد علي حسين (١٩٩٨،): أساليب التفكير وعلاقتها ببعض خصائص الشخصية لدى طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عين شمس ، القاهرة
- عنان ، محمود عبد الفتاح (١٩٩٤): سيكولوجية المنافسات الرياضية ،سلسلة المناهج الرياضية ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، جامعة حلوان .
- العنزي ، فريح عويد (٢٠٠١): المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل ، دراسة ارتباطيه عامله ، المجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد ٢٩ العدد ٣ .
- الغريزي ، مؤيد عبد الرزاق حسو (٢٠٠٦): تأثير الضغط النفسي والجهد البدني في بعض الاستجابات الهرمونية وفقاً للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- فوزي ، احمد أمين (٢٠٠٦):مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- قطامي ، يوسف(٢٠٠٠): "أثر كل من الجنس والصف والتحصيل الدراسي في دافعية التعلم لدى طلبة منطقة الأغوار في الأردن" ، مجلة دراسات ، العلوم التربوية ، مجلد (٢٧)
- محجوب ،وجيه (١٩٨٥): علم الحركة - التعلم الحركي ، ج١، مطابع جامعة الموصل، الموصل

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

- مختار ، حنفي محمود الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الكتاب الحديث للطباعة والنشر والتوزيع ، الكويت .
- مرعي ، احمد ويلقيس ، توفيق (١٩٨٣): الميسر في علم النفس التربوي ، دار الفرقان، عمان.
- ملح ، سامي محمد (٢٠٠٠): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط ١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .
- النقيب ، كاظم يحيى علم النفس الرياضي ، معهد إعداد القادة ، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضة .
- ألوسيمي، عزة شوقي(١٩٩٩):تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم،المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الإمارات العربية المتحدة ، العين ،
- Bush , Natalie Durand(1995):the Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT) ، university of Ottawa.
- Robert(2007): handbook of sport psychology، Gershon & Eklund,Tenenbaum New jersey، publish by john Wiley & sons ، Hoboken، 3edition ،
- -Weinberg ,Robert S. and Gould Danical (1999): Foundations of Sport and Exercise, 2nd ed, Human Kinetics.

ملحق رقم (١) مقياس المهارات العقلية للرياضيين

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

عزيزي اللاعب.....المحترم

بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل شعورك نحو المواقف الرياضية لذا يرجى قراءة كل فقرة بتمعن ثم وضع دائرة

(O) حول الرقم الذي تراه مناسباً لك علماً بأن النتائج لأغراض البحث العلمي فقط . شاكرين تعاونكم

معنا اسم النادي :

اسم اللاعب :

العمر :

عدد سنوات الممارسة:

المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخطي لدى لاعبي كرة القدم

٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	أنا استمتع فعلا بالمباراة الصعبة	٢٦
٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	أنا قادر على تحفيز نفسي	٢٧
٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	عادة اشعر بانني ابذل أقصى طاقتي	٢٨