

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

مشكلة البحث وأهميته :

يمثل التدريب على المهارات النفسية الجزء الأساسى من إعداد اللاعب للدخول به فى المنافسات الرياضية وذلك فى إطار الإعداد النفسى طويل المدى وتنحصر المهارات النفسية كما أشار إليها محمد علاوى (٢٠٠٢م) على مهارة الاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه وهذه المهارات تتفاعل وتؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها وهذا يعنى أن التحسن فى مهارة يؤثر بالتالى فى تحسين المهارات النفسية الأخرى.

ويساعد التدريب المنتظم على المهارات النفسية للاعب للوصول إلى أفضل ما لديه فى التدريب والمنافسات من خلال تصور الأداء الأمثل والتحكم فى الاستثارة الانفعالية والقدرة على تركيز الانتباه واستبعاد المثيرات المشتتة لانتباه اللاعب أثناء أدائه للمهارات الحركية، كما يؤثر التدريب المنتظم على المهارات النفسية فى قدرة الجهاز العصبى المركزى على التسجيل الحى للأنماط الحركية وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب الصور حيث يؤدى التدريب العقلى إلى إحداث تغييرات فى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى وهى التى يحدثها الأداء المهارى من خلال عشرات التكرارات. وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته العملية، أنه بالرغم من أهمية التدريب على المهارات العقلية للاعب كرة القدم وخاصة الناشئين، إلا أن معظم المدربين على حد علم الباحث لا يستخدمون أى تدريبات لتنمية المهارات العقلية، الأمر الذى قد يكون أحد أسباب انخفاض مستوى أدائهم المهارى واستجابتهم الفسيولوجية خاصة فى المنافسات الرياضية.

أهداف البحث :

يهدف البحث للتعرف على :

- ١- تأثير برنامج التصور العقلى وتركيز الانتباه المقترح فى القدرة على الاسترخاء- التصور العقلى- تركيز الانتباه) للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة.

- ٢- تأثير برنامج التصور العقلى وتركيز الانتباه المقترح على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة.
- ٣- تأثير برنامج التصور العقلى وتركيز الانتباه المقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى المتغيرات قيد البحث للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة لصالح المجموعة التجريبية.

خطة البحث :

- ١- منهج البحث :
استخدم الباحث المنهج التجريبى باستخدام التصميم التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

- ٢- عينة البحث :
تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم بنادى بورفؤاد الرياضى تحت (١٤) سنة وبلغ حجم العينة الأساسية (٢٠) لاعب مقسمين إلى (١٠) لاعبين فى المجموعة الضابطة و(١٠) لاعبين فى المجموعة التجريبية.

- ٣- أدوات جمع البيانات :
- اختبارات بدنية لقياس (السرعة- الدقة- الرشاقة- القدرة).
 - اختبارات مهارية لقياس (التمرير والاستلام- ضرب الكرة بالرأس- التصويب على المرمى- المراوغة).
 - اختبار الذكاء المصور.
 - بطاقة مستويات التوتر العضلى.
 - مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى.
 - اختبار شبكة تركيز الانتباه.
 - استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مجال تدريب كرة القدم وعلم النفس الرياضى.
 - جهاز سرعة رد الفعل.
 - معادلة حساب قيمة الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى عن طريق منحنى التباين $(Y \phi P)$.

- ٤- المعالجات الإحصائية :
- المتوسط الحسابى- الوسيط- الانحراف المعيارى- معامل الالتواء- معامل الارتباط سبيرمان- اختبار ولكسون- اختبار مان ويتنى- نسبة التحسن المنوية.

الاستخلاصات :

- فاعلية البرنامج العقلى المقترح فى تحسين مستوى أداء المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلى- تركيز الانتباه).
- فاعلية البرنامج العقلى المقترح فى تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث.
- فاعلية البرنامج العقلى المقترح فى تحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى.

مستخلص البحث

تأثير برنامج للتصور العقلى وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى وبعض المهارات الأساسية لنادى كرة القدم تحت ١٤ سنة

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج العقلى المقترح على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى وبعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لنادى كرة القدم تحت ١٤ سنة، استخدم المنهج التجريبى بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واشتملت العينة على (٢٠) لاعب كرة قدم تحت ١٤ سنة بنادى بورفؤاد الرياضى، وقد استخدمت اختبارات بدنية ومهارية، مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى، بطاقة

التوصيات :

- ضرورة تطبيق برنامج التدريب العقلى على مدار البرنامج السنوى والاهتمام باستخدام التمرينات التى تعمل على تنمية الاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه لما لها من عائد كبير على الناشئين فى تحسين مستوى أدائهم المهارى واستجابتهم الفسيولوجية.
- ضرورة وجود أخصائى نفسى رياضى ضمن الجهاز التدريبى لفرق كرة القدم خاصة الناشئين.
- إجراء تجارب مماثلة على مراحل سنوية مختلفة خاصة فى مرحلة البراعم.

مستخلص البحث

تأثير برنامج للتصور العقلى وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية
للجهاز العصبى المركزى وبعض المهارات الأساسية
لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج العقلى المقترح على الكفاءة الوظيفية
للجهاز العصبى المركزى وبعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لناشئ كرة القدم تحت ١٤
سنة، استخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة،
واشتملت العينة على (٢٠) لاعب كرة قدم تحت ١٤ سنة بنادى بورفؤاد الرياضى، وقد
استخدمت اختبارات بدنية ومهارية، مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى، بطاقة
التوتر العضلى، شبكة تركيز الانتباه، جهاز زمن رد الفعل لتقييم الكفاءة الوظيفية للجهاز
العصبى المركزى، وقد توصل الباحث إلى أن البرنامج العقلى المقترح ذو فاعلية فى تحسين
المستوى المهارى والمهارات العقلية قيد البحث ومستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى
المركزى لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة، عدم وجود علاقة ارتباطية بين نوع التصور
العقلى (داخلى/ خارجى) والمستوى المهارى.