

أثر برنامج مقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن

خالد وليد محمد خويلة* وطارق محمد بدر الدين** وعادل عبدالحاميد الفاضي***

تاريخ القبول 2022/03/13

DOI:https://doi.org/10.47017/32.2.5

تاريخ الاستلام 2021/11/21

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث. واختيرت العينة بالطريقة العمدية واشتملت على (25) لاعباً من المحترفين في كرة القدم بنادي الرمثا بالأردن. وقام الباحثون باستخدام: مقياس القدرة على الاسترخاء ومقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، ومقياس مظاهر الانتباه ومقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي، وبعض الاختبارات الحركية لقياس بعض المهارات الحركية في كرة القدم. وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير أدى إلى تحسن مستوى المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير ومستوى الأداء المهاري، ويوصي الباحثون بضرورة شمول الوحدات التدريبية على التمرينات الخاصة باستراتيجيات التفكير المختلفة لتطوير مهارات كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التفكير، المهارات العقلية، الأداء المهاري، لاعبو كرة القدم.

المقدمة

يتفق كل من (Allawi & Radwan, 2000) و (Rateb, 2000) على أنه نتيجة للتطورات الحديثة في علم النفس الرياضي فقد ترتب على ذلك اهتماماً بالغا في الدول المتقدمة بضرورة دمج التدريب العقلي في برنامج التدريب الرياضي العام، بحيث يسير تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخططية جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات العقلية للاعب، حتى يتم تحقيق الأهداف في المجال الرياضي.

ويؤكد (Fawzy & Badr El-Din, 2015) أن التدريب العقلي يعد طريقة حديثة ومبتكرة لتنمية وتطوير المهارات الحركية والعقلية للاعبين، وتكمن أهمية التدريب العقلي في التهيئة العقلية لما سوف يحدث في المنافسة الرياضية من أداءات حركية يتم خلالها استثارة مجموعة العضلات المسؤولة عن تلك الاداءات الحركية، وكذلك التنبيه الحسي لمراكز المخ المسؤولة عن تلك الاداءات الحركية المختلفة.

ويشير (Shamoun, 2000) إلى أن استراتيجيات التفكير تمثل في المنافسة الرياضية أحد الأبعاد المعرفية الهامة لتحقيق مستويات عالية من الإنجاز في المجال الرياضي، حيث تكمن أهمية استراتيجيات التفكير في خفض الضغوط والتوترات التي تفرضها ظروف المنافسة، بالإضافة إلى تحمل الألم في سبيل تحقيق الأهداف.

ويؤكد (Shamoun, 2001) أن برامج التدريب العقلي واستخدام استراتيجيات التفكير هي الطريق نحو اكتشاف القدرات

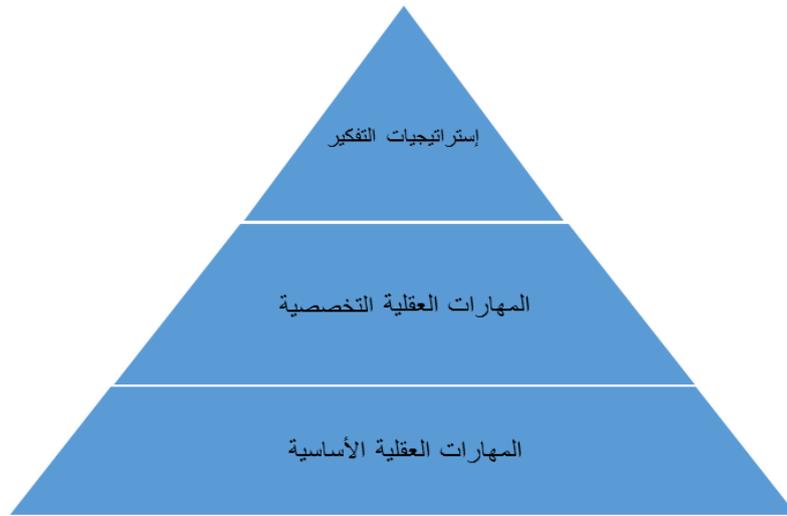
© جميع الحقوق محفوظة لمجلة أبحاث اليرموك، "سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية"، جامعة اليرموك، 2023.

* كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

** كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة الاسكندرية. مصر

*** كلية التربية الرياضية للبنين / جامعة الاسكندرية. مصر

الحقيقية لتطوير التكامل بين العقل والجسم، والتي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي؛ إذ إن ذلك يعطي إحساساً بالأمان، وينتج عنه تقليل الفشل، كما أن تزايد الفرصة للوصول إلى الحد الأقصى للأداء في المنافسات تتحقق من خلال التطبيق الجيد لمحتوى استراتيجيات التفكير المستخدمة نظراً لاختلافها بين الأفراد . ويرى (Shamoun & Ismail, 2001) أن استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي تتضمن التدريب على المهارات العقلية الأساسية، والمهارات العقلية التخصصية لنوع النشاط الرياضي، حيث تمثل استراتيجيات التفكير استخدام هذه المهارات في المنافسات الرياضية، ويشيران إلى أن الاستخدام الجيد لهذه الاستراتيجيات لتحقيق أفضل النتائج لا بد أن يراعي التكامل في الإعداد وفقاً للمراحل التالية :



الشكل (1) مراحل التدريب على استراتيجيات التفكير

ويشير (Al-Khikani, 2010) إلى أن لعبة كرة القدم تعتبر من الألعاب التي جذبت اهتمام العالم أجمع بكل مجتمعاته، ولم تجاريها في شعبيتها وشهرتها وامتعتها أية لعبة أخرى، فما زالت هي اللعبة الأمتع في جميع الظروف وجميع الأماكن؛ إذ تمارس في مختلف المستويات والأعمار ولكلا الجنسين، وقد أصبح للتنافس والتفوق فيها ميزة رفيعة المستوى وقيمة عالية بين دول العالم، فنلاحظ أن القائمين على هذه اللعبة يبذلون أقصى جهودهم للحفاظ على ميزتها وشعبيتها عالمياً. وقد أفاد (Shamoun & Ismail, 2001) في ظل التطورات الكبيرة التي دخلت عالم تدريب كرة القدم وتقارب مستويات اللاعبين البدنية والمهارية وحتى الخططية والذهنية، بدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفه العامل الفاصل لتحقيق التفوق للاعبين في أدائهم التنافسي إذ إن الأداء في منافسات كرة القدم لا يتوقف على البناء البدني والمهاري والخططي للعبة فحسب، وإنما يستلزم عنصراً غاية في الأهمية يراه غالباً المدربين الأساس لكل ما سبق من عناصر ألا وهو الإعداد العقلي . ويذكر (Abu Abdo, 2015) أن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباراة والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات .

أهمية الدراسة

تكمن الأهمية العلمية للدراسة في جانب نظري يتمثل في:

- استخدام وسيلة علمية يمكن الاعتماد عليها في بناء برامج تدريبية باستخدام استراتيجيات التفكير للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.
- وتكمن في جانب تطبيقي يتمثل فيما يلي:
- وضع تدريبات لتنمية استراتيجيات التفكير التي سيسفر عنها البرنامج المقترح الجديد.
- توجيه اهتمام الباحثين لأهمية استراتيجيات التفكير المرتبطة بتطوير الأداء المهاري في التدريب والمنافسات في كرة القدم.
- توظيف نتائج الدراسة الحالية في عمليات الإعداد المهاري وتعميمها على باقي الفئات العمرية في الأردن.

مشكلة الدراسة

يرى الباحثون أن تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي دون استخدام استراتيجيات التفكير في برامج إعداد اللاعبين على كافة المستويات، لن يؤدي إلى الوصول لنتائج إيجابية، إذ إن الكثير من المدربين واللاعبين يعتقدون بأن السبب الرئيسي في انخفاض مستوى الأداء يرجع لانخفاض مستوى برامج التدريب، لكن في اعتقاد الباحثين فإن عدم تركيز المدربين واللاعبين على جانب استراتيجيات التفكير والتي لها دور كبير في تحسين وتطوير الأداء؛ ذلك أن أي نقص أو خلل في الحالة العقلية سيؤثر مباشرة على أداء اللاعب وعلى الفريق ونتائجه.

ومن خلال متابعة الباحثين لمباريات محترفي كرة القدم في الأردن، لاحظوا بأن هناك تفاوت في أداء معظم اللاعبين، وتراجع في مستوياتهم من مباراة لأخرى بشكل لافت وملحوظ، وظهر ذلك من خلال نتائج المباريات وترتيب الفرق، رغم الأداء البدني والمهاري والخططي الذي يتحلون به، مما دعا الباحثين لإجراء هذه الدراسة للوقوف على مدى تأثير استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن .

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

- 1- تأثير استخدام البرنامج المقترح على المهارات العقلية.
- 2- تأثير استخدام البرنامج المقترح على استراتيجيات التفكير.
- 3- تأثير استخدام البرنامج المقترح على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم بالأردن.

افتراضات الدراسة

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المهارات العقلية للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (الاسترخاء، التصور العقلي، مظاهر الانتباه) لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في استراتيجيات التفكير للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (الحديث الذاتي الإيجابي، التفكير في الواجب المهاري، تجزئة الأداء) لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، التمير، التصويب، ضرب الكرة بالرأس والاستلام والتحكم) لصالح القياس البعدي.

محددات الدراسة

المحددات الجغرافية: المملكة الأردنية الهاشمية.

المحددات المكانية: مقر وملاعب نادي الرمثا الأردني، بالإضافة إلى أماكن خوض المنافسات (الملاعب الأردنية).

المحددات الزمانية: تم إجراء الدراسة في الفترة من 2020 /10/24 إلى 2021 /1/6 على اللاعبين محترفي كرة القدم بالأردن.

المحددات البشرية: اللاعبون محترفو كرة القدم المسجلون بكشوف نادي الرمثا والمقيدون في الاتحاد الأردني لكرة القدم.

مصطلحات الدراسة

استراتيجيات التفكير: يُعرف (Shamoun, 1999) استراتيجيات التفكير بأنها محتوى النشاط العقلي الممارس والمناسب في المنافسات الرياضية، والذي يعمل على زيادة الثقة في النفس والقدرة على معالجة المشاكل قبل وأثناء المنافسات.

المهارة العقلية: عرفها (Badr El-Din, 2015) بأنها براعة الرياضي في حسن توظيف واستثمار قدراته العقلية والانفعالية لتحقيق الأهداف الحركية والخططية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية .

استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي: يعرف (Allawi, 2012) الحديث الذاتي بأنه مفتاح أو بداية التحكم المعرفي، وهو عبارة عن مجموعة من الأفكار التقييمية التي يحاول الفرد أن يفكر فيها عن الأحداث والحقائق التي تحدث له.

استراتيجية التفكير في الواجب المهاري: هي أن يركز الرياضي على النواحي التكتيكية وإتقان الأداء، مثل خصائص تكتيك كل جزء من أجزاء المنافسة، وتوزيع المجهود ودقة الحركة. (تعريف إجرائي)

استراتيجية تجزئة الأداء: هي المساهمة في مساعدة اللاعب على التكيف في الفترة السابقة للأداء، والتركيز على اتساق نوعية الأداء تحت الظروف الضاغطة. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة

أجرت (Ibrahim, 2018) دراسة هدفت للتعرف إلى تأثير استراتيجيات التفكير على النشاط الكهربائي للمخ لخفض التوتر للاعبين المنتخب القومي لكرة السرعة. وقد اشتملت عينة الدراسة على (8) لاعبين مقيدين بالاتحاد المصري لكرة السرعة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم استخدام مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي. وتمثلت أهم النتائج في أن استخدام استراتيجيات التفكير في الواجب المهاري يساهم في خفض مستوى توتر اللاعبين إلى المستوى الأمثل، وتطوير مهارات اللعب في الانفراد واللعب الزوجي واللعب الرباعي، من خلال التركيز على النواحي الفنية للأداء في كرة السرعة، وكانت أهم التوصيات هي ضرورة استخدام برامج استراتيجيات التفكير لما لها من تأثير فعال في تحسين مستوى الأداء.

وأجرى (Saeed, 2017) دراسة هدفت للتعرف إلى تأثير استخدام استراتيجيات التفكير في تطوير بعض المهارات العقلية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز. وكانت العينة الأساسية للدراسة مكونة من (12) طالبا اختيرت من الفرقة الرابعة تخصص الجمباز في كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي؛ وذلك باستخدام المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي - البعدي، وتم استخدام برنامج استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي، وأسفرت أهم النتائج بأن البرنامج المقترح يؤثر إيجابيا على المهارات العقلية، ويؤثر أيضا على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز، وكانت أهم التوصيات بضرورة استخدام برامج استراتيجيات التفكير لما لها من تأثير فعال في تحسين النواحي الفنية للأداء.

وقام (Abd Al-Rahman, 2017) بإجراء دراسة هدفت للتعرف إلى علاقة استراتيجيات التفكير بفاعلية بعض الموجات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم. وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها (28) لاعبا مسجلين في كشوفات النادي الأهلي المصري للموسم الرياضي (2016/2015). واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث، وقد تم استخدام مقياس استراتيجيات التفكير، وأسفرت أهم النتائج إلى أن استخدام استراتيجيات التفكير عملت على تحسين الموجات الهجومية بشكل إيجابي ودال إحصائيا وبنسبة متوسطة. وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام باستراتيجيات التفكير لما لها من تأثير إيجابي على مستوى فاعلية الموجات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم.

وأجرى (Rushall B., 2005) دراسة هدفت إلى استخدام بعض الاستراتيجيات في المجال الرياضي. واشتملت عينة الدراسة على خمسة لاعبين، ثلاثة من الإناث واثنتين من الذكور من فريق التجديف الأولمبي الكندي، بالإضافة إلى (11) سباحا من المستوى الأولمبي أيضا خمسة من الإناث وستة من الذكور، وقد تم استخدام المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي- البعدي، وتم استخدام مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي، وأشارت نتائج الدراسة إلى تطوير الأداء لدى لاعبي التجديف عن لاعبي السباحة، كما أشارت أيضا إلى أهمية استراتيجية التفكير في الواجب المهاري.

وقام كل من (Meichem & Turk, 2001) بإجراء دراسة هدفت للتعرف إلى فاعلية استخدام الحديث الذاتي والكلمات المزاجية على مستوى أداء لاعبي ألعاب القوى. واشتملت عينة الدراسة على مجموعة من لاعبي ألعاب القوى، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد تم استخدام المنهج التجريبي، وتم استخدام مقياس استراتيجية الحديث الذاتي والكلمات المزاجية، وقد أشارت النتائج إلى فاعلية استخدام استراتيجية الحديث الذاتي والكلمات المزاجية في تطوير مستوى الأداء الرياضي. وقد تمت التوصية بضرورة الاهتمام بالطريقة التي يفكر بها اللاعب فهي تؤثر بشكل مباشر على أدائه.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة .

عينة الدراسة: قام الباحثون باختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، وبلغ حجم العينة الأساسية (25) لاعباً، اختيرت بالطريقة العمدية من اللاعبين محترفي نادي الرمثا الأردني .

أدوات الدراسة

مقاييس المهارات العقلية للدراسة

خطوات تحديد المهارات العقلية: قام الباحثون بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي، بتحديد المقاييس المستخدمة لقياس المهارات العقلية (مقياس الاسترخاء، مقياس التصور العقلي ، مقياس مظاهر الانتباه) وذلك طبقاً لما أكده (Shamoun & Ismail, 2001) على النحو التالي:

- مقياس القدرة على الاسترخاء. من إعداد (Shamoun & Ismail, 2001).
- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي. من إعداد (Shamoun & Ismail, 2001).
- مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي. من إعداد (Shamoun & Ismail, 2001).
- مقياس مظاهر الانتباه من إعداد جوردن انفيوموف. وتناول الباحثون قياس (ثلاثة) أبعاد فقط وهي:
 - ثبات الانتباه.
 - توزيع الانتباه.
 - تركيز الانتباه.
- قام الباحثون بتحديد ثلاث استراتيجيات فقط وهي:
 - الحديث الذاتي الإيجابي.
 - التفكير في الواجب المهاري.
 - تجزئة الأداء.

وقد طبق الباحثون مقياس استراتيجيات التفكير كاملاً حتى لا يتم التأثير على البناء العلمي للمقياس، ولا يتم التعديل في محتواه الداخلي لاستراتيجيات التفكير. وقد اكتفى الباحثون بالنتائج المستخلصة من المعالجة الإحصائية لاستراتيجيات التفكير.

اختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم

خطوات تحديد المهارات الأساسية في كرة القدم والاختبارات المناسبة لها

قام الباحثون بأجراء المسح المرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في كره القدم، والمتمثلة في دراسة أبي عبدو (Abu Abdo, 2015) والتي تناول تحليل وتحديد المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، وتوصل الباحثين إلى تحديد المهارات في (ست) مهارات وهي:

- السيطرة على الكرة: اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة (عدد).
- الجري بالكرة: الجري المتعرج بالكرة بين القوائم (الثانية).
- التمرير: اختبار تمرير الكرة لأبعد مسافة (متر).
- التصويب: اختبار التصويب على حلقة دائرية (درجة).
- ضرب الكرة بالرأس: اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة (متر).
- الاستلام والتحكم: اختبار التمرير والاستلام والتحكم (ثانية). من إعداد (Abu Abdo, 2012).

المعاملات العلمية لأدوات الدراسة

صدق الأداة

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية بهدف التعرف إلى المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمقياس القدرة على الاسترخاء وأبعاد مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي وأبعاد مقياس مظاهر الانتباه وأبعاد مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي، واختبارات مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم على عينة قوامها (10) لاعبين من مجتمع البحث، وخارج العينة الأساسية وجاءت النتائج بتحديد المعاملات العلمية للاختبارات كالتالي:

تم حساب الصدق عن طريق الصدق التمييزي بالمقارنة الطرفية بين بيانات الطرف الأعلى والطرف الأدنى وللتحقق من ذلك باستخدام اختبار "ت" المحسوبة، ومعامل الصدق التمييزي.

الجدول (1): دلالة الفروق بين بيانات الطرفين الأعلى والأدنى في أبعاد مقياس مظاهرا لانتباه ومقياس القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=10)

مقياس مظاهر الانتباه ومقياس القدرة على الاسترخاء	الطرف الأعلى (ن = 5)		الطرف الأدنى (ن = 5)		قيمة "ت" المحسوبة معامل الصدق التمييزي
	س-	ع±	س-	ع±	
ثبات الانتباه	0.79	0.01	0.69	0.05	4.13**
توزيع الانتباه	76.11	2.55	59.62	10.29	3.48**
تركيز الانتباه	8.80	1.30	5.20	1.92	3.46**
المجموع	83.07	1.86	68.14	11.74	2.81
مقياس القدرة على الاسترخاء	37.00	1.87	34.20	1.30	2.75*

*معنوية "ت" عند مستوى 0.05=2.306، عند مستوى 0.01=3.355.

يتضح من الجدول (1) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين بيانات الطرفين الأعلى والأدنى في أبعاد مقياس مظاهر الانتباه ومقياس القدرة على الاسترخاء، حيث تراوحت قيم معامل الصدق التمييزي ما بين (0.697، 0.825) وهي قيم مرتفعة تؤكد الصدق، وقدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة لعينة البحث من لاعبين محترفين كرة القدم في الأردن.

الجدول (2): دلالة الفروق بين بيانات الطرفين الأعلى والأدنى في أبعاد مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=10)

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي	الطرف الأعلى (ن = 5)		الطرف الأدنى (ن = 5)		قيمة "ت" المحسوبة معامل الصدق التمييزي
	س-	ع±	س-	ع±	
1 التصور البصري	15.40	0.55	12.20	1.64	4.13**
2 التصور السمعي	15.00	0.71	12.40	1.14	4.33**
3 الإحساس الحركي	14.80	1.30	12.00	1.22	3.50**
4 الحالة الانفعالية المصاحبة	15.20	1.79	12.40	1.14	2.95*
5 التحكم في التصور العقلي	14.80	1.48	11.60	1.14	3.82**
6 التصور العقلي من منظور داخلي	3.20	0.84	1.20	0.84	3.78**
7 التصور العقلي من منظور خارجي	2.80	0.84	0.80	0.84	3.78**
المجموع	76.20	6.80	67.60	3.13	2.57

*معنوية "ت" عند مستوى 0.05=2.306، عند مستوى 0.01=3.355.

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين بيانات الطرفين الأعلى والأدنى في أبعاد مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، حيث تراوحت قيم معامل الصدق التمييزي ما بين (0.672، 0.837)، وهي قيم مرتفعة تؤكد الصدق وقدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة لعينة البحث من لاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

الجدول (3): دلالة الفروق بين بيانات الطرفين الأعلى والأدنى في أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=10)

م	مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي	الطرف الأدنى (ن = 5)		الطرف الأعلى (ن = 5)		معامل الصدق التمييزي	قيمة "ت" المحسوبة
		س-	ع±	س-	ع±		
1	الحديث الذاتي الإيجابي	19.00	1.00	16.60	0.55	0.857	**4.71
2	التفكير في الواجب المهاري	22.40	0.55	19.00	1.22	0.895	**5.67
3	الكلمات المزاجية	19.40	0.55	16.60	1.14	0.868	**4.95
4	تجزئة الأداء	22.20	2.17	17.80	2.86	0.696	*2.74
5	بناء الأهداف	17.80	0.84	15.20	0.84	0.867	**4.91
6	التصور العقلي	14.00	1.00	11.60	1.14	0.781	**3.54
7	الاسترخاء	20.00	1.58	15.00	1.22	0.892	**5.59
8	الاستشارة	21.80	0.84	19.00	1.00	0.862	**4.80
9	التحكم الانفعالي	29.00	1.58	26.20	0.45	0.803	**3.81
10	الآلية	18.60	2.51	14.60	1.52	0.733	*3.05
11	التحكم في تركيز الانتباه	15.80	1.48	13.20	1.30	0.721	*2.94
12	التفكير الإيجابي	12.00	1.22	9.60	0.55	0.816	**4.00
	المجموع	218.80	5.26	207.60	2.07	0.843	**4.43

*معنوية "ت" عند مستوى $0.05=2.306$ ، عند مستوى $0.01=3.355$.

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين بيانات الطرفين الأعلى والأدنى في أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي، حيث تراوحت قيم معامل الصدق التمييزي ما بين (0.696، 0.895)، وهي قيم مرتفعة تؤكد الصدق وقدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة لعينة البحث من اللاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

ثبات الأداة

تم التحقق من الثبات عن طريق إعادة التطبيق ثم حساب قيمة "ت" ومعامل الثبات بين التطبيقين.

الجدول (4): دلالة الفروق بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق ومعامل الثبات في أبعاد مقياس مظاهر الانتباه ومقياس القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=10)

مقياس مظاهر الانتباه ومقياس القدرة على الاسترخاء	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الثبات "ر"	قيمة "ت" المحسوبة
	س-	ع±	س-	ع±		
ثبات الانتباه	0.74	0.06	0.75	0.04	0.656	-0.74
مقياس توزيع الانتباه	67.87	11.20	69.72	7.80	0.964	-1.39
مظاهر الانتباه	7.00	2.45	7.10	2.23	0.751	-0.19
المجموع	75.61	11.17	77.57	6.89	0.937	-1.17
مقياس القدرة على الاسترخاء	35.60	2.12	35.90	1.73	0.959	-1.41

*معنوية "ت" عند مستوى $0.05=2.262$ ، عند مستوى $0.01=3.250$.

*معنوية "ر" عند مستوى $0.05=0.632$ ، عند مستوى $0.01=0.765$.

يتضح من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين التطبيق وإعادة التطبيق في أبعاد مقياس مظاهر الانتباه ومقياس القدرة على الاسترخاء، ووجود دلالة معنوية في قيمة معامل الثبات بين التطبيقين، حيث تراوحت القيم ما بين (0.656: 0.964) مما يدل على ثبات المقياس لعينة البحث من اللاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

الجدول (5): دلالة الفروق بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق ومعامل الثبات في أبعاد مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=10)

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ت" المحسوبة	معامل الثبات "ر"
	س-	ع±	س-	ع±		
1 التصور البصري	13.80	2.04	13.50	2.07	1.00	**0.894
2 التصور السمعي	13.70	1.64	13.40	1.65	1.00	**0.833
3 الإحساس الحركي	13.40	1.90	13.50	1.84	0.43-	**0.923
4 الحالة الانفعالية المصاحبة	13.80	2.04	13.90	2.08	1.00-	**0.988
5 التحكم في التصور العقلي	13.20	2.10	12.70	2.21	1.00	*0.732
6 التصور العقلي من منظور داخلي	2.20	1.32	2.40	1.26	0.61-	*0.681
7 التصور العقلي من منظور خارجي	1.80	1.32	1.70	1.16	0.43	**0.830
المجموع	71.90	6.74	71.10	6.97	1.44	**0.968

*معنوية "ت" عند مستوى 0.05=2.262، عند مستوى 0.01=3.250.

*معنوية "ر" عند مستوى 0.05=0.632، عند مستوى 0.01=0.765.

يتضح من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين التطبيق وإعادة التطبيق في أبعاد مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، ووجود دلالة معنوية في قيمة معامل الثبات بين التطبيقين، حيث تراوحت القيم ما بين (0.681: 0.988)، مما يدل على ثبات المقياس لعينة البحث من اللاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

الجدول (6): دلالة الفروق بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق ومعامل الثبات في أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=10)

مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ت" المحسوبة	معامل الثبات "ر"
	س-	ع±	س-	ع±		
1 الحديث الذاتي الإيجابي	17.80	1.48	17.10	2.13	1.48	*0.713
2 التفكير في الواجب المهاري	20.70	2.00	21.30	1.49	1.41-	*0.739
3 الكلمات المزاجية	18.00	1.70	18.20	1.23	0.61-	**0.798
4 تجزئة الأداء	20.00	2.40	19.90	2.73	0.43	**0.966
5 بناء الأهداف	16.50	1.58	17.00	2.00	1.25-	**0.773
6 التصور العقلي	12.80	1.62	13.30	1.57	1.46-	**0.771
7 الاسترخاء	17.50	2.95	17.30	2.91	0.43	**0.873
8 الاستشارة	20.40	1.71	20.00	1.63	1.31	**0.834
9 التحكم الانفعالي	27.60	1.84	27.20	1.81	1.50	**0.893
10 الآلية	16.60	2.88	16.70	3.06	0.43-	**0.971
11 التحكم في تركيز الانتباه	14.50	1.90	14.40	1.96	1.00	**0.987
12 التفكير الإيجابي	10.80	1.55	11.20	1.55	1.31-	**0.806
المجموع	213.20	7.00	213.60	6.38	0.51-	**0.934

*معنوية "ت" عند مستوى 0.05=2.262، عند مستوى 0.01=3.250.

*معنوية "ر" عند مستوى 0.05=0.632، عند مستوى 0.01=0.765.

يتضح من الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين التطبيق وإعادة التطبيق في أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي، ووجود دلالة معنوية في قيمة معامل الثبات بين التطبيقين حيث تراوحت القيم ما بين (0.713: 0.987)، مما يدل على ثبات المقياس لعينة البحث من اللاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير المكون من ثلاث استراتيجيات وهي (استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي، استراتيجية التفكير في الواجب المهاري، واستراتيجية تجزئة الأداء) في الفترة من 2020/10/31 إلى 2020/12/31، حيث كانت الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج (9 أسابيع). وإجمالي عدد الوحدات (27) وحدة، بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً، وزمن الوحدة (45) دقيقة، بالإضافة إلى الوحدة الأولى التي كانت تهدف إلى شرح محتوى البرنامج المقترح، والتعريف بالمهارات العقلية واستراتيجيات التفكير ليصبح عدد الوحدات (28) وحدة .

المعالجات الإحصائية

تمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (IBM SPSS Statistics 20) للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل التفرطح.
- اختبار "ت" للعينات المستقلة.
- مربع آيتا.
- حجم التأثير.

متغيرات الدراسة

تشمل هذه الدراسة على:

- المتغيرات المستقلة: استراتيجيات التفكير، المهارات العقلية.
- المتغير التابع: مستوى الأداء المهاري .

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

عرض ومناقشة نتائج الافتراض الأول للدراسة والخاص بالمهارات العقلية: والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، مظاهر الانتباه) لصالح القياس البعدي.

- نتائج تدريبات الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

الجدول (7): دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	القدرة على الاسترخاء	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
		س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±		
1	القدرة على الاسترخاء	35.56	2.47	40.12	3.19	4.56	2.89	**7.89	12.82

*الدلالة الإحصائية لقيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.064.

المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي في القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

يتضح من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم، حيث جاء التحسن بنسبة (12.82%)، لصالح القياس البعدي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

ويرجع الباحثون ذلك التحسن إلى أن البرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير الذي يحتوي على تنمية الاسترخاء العقلي والعضلي وذلك بإخضاع اللاعب لعملية تدريبات الاسترخاء العقلي قبل المباراة، والاسترخاء العضلي بعد المباراة بعمل تدريبات الإطالة العضلية وتدريب الاسترخاء والتنفس، مما أدى إلى تحسن القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

وتتفق تلك النتائج مع دراسة (Hasso, 2010) والتي عنوانها: المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم. وكانت من أهم نتائج تلك الدراسة: يمتلك لاعبو الدرجة الممتازة مستويات جيدة، كما يوجد تناغم بين المهارات العقلية والتي من ضمنها مهارة الاسترخاء ومستوى التفكير لدى لاعبي كرة القدم .

الجدول (8): حجم التأثير للبرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	الاسترخاء	قيمة "ت"		معامل الارتباط "ر"	التأثير	
		المحسوبة	الارتباط "ر"		مربع آيتا "آيتا2"	قيمة حجم التأثير
1	القدرة على الاسترخاء	7.89	0.504	0.722	1.57	مرتفع

*مربع آيتا = أقل من 0.09 ضعيف، أكبر من 0.14 مرتفع. *حجم التأثير = 0.2 ضعيف، 0.5 متوسط، 0.8 مرتفع
مربع آيتا وحجم التأثير للبرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

يتضح من الجدول (8) أن تأثير استخدام بعض استراتيجيات التفكير على القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن مرتفع ، حيث جاءت قيمة حجم التأثير (1.57)، وقيمة مربع آيتا (0.722) وهي قيم عالية أكبر من (0.14)، مما يدل على فاعلية استخدام تدريبات الاسترخاء العقلي والاسترخاء العضلي، فقد أثرت إيجابيا على تحسين القدرة على الاسترخاء للاعبين محترفي كرة القدم. وهذه النتائج المستخلصة من الجدول (8) تدعم النتائج التي تم عرضها في جدول (7)، مما يؤكد صدق فاعلية تلك الجلسات والتدريبات الخاصة بنوعي الاسترخاء العقلي والعضلي على عينة الدراسة.

- نتائج التصور العقلي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

الجدول (9): دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في التصور العقلي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	التصور العقلي	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق		قيمة "ت"	نسبة التحسن %
		س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±		
1	التصور البصري	12.96	2.03	16.48	1.85	3.52	1.56	**11.30	27.16
2	التصور السمعي	13.44	1.64	17.04	1.17	3.60	1.38	**13.00	26.79
3	الإحساس الحركي	13.64	1.70	17.28	1.67	3.64	1.38	**13.18	26.69
4	الحالة الانفعالية المصاحبة	13.44	1.83	16.56	1.64	3.12	1.54	**10.15	23.21
5	التحكم في التصور العقلي	13.24	1.76	16.80	1.58	3.56	1.42	**12.57	26.89

*الدلالة الإحصائية لقيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.064.

المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدى في التصور العقلي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.
يتضح من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى في التصور العقلي للاعبين محترفي كرة القدم، حيث جاء التحسن في الدرجة الكلية للقياس بنسبة 24.66%، وتراوحت في المحاور ما بين (4.29%: 27.16%) لصالح القياس البعدى، حيث جاء التصور البصري بأعلى نسبة تحسن، ثم التحكم في التصور العقلي، ثم التصور السمعي، ثم الإحساس الحركي، ثم الحالة الانفعالية المصاحبة ثم التصور العقلي من منظور خارجي ثم التصور العقلي من منظور داخلي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

ويرجع الباحثون ذلك أن تدريبات التصور العقلي بأبعاده المختلفة أدت إلى تنمية التصور العقلي، من خلال التدريبات الموجهة لتحسين التصور العقلي عن طريق تصور اللاعب للمهارة التي سوف يقوم بأدائها، مع الإحساس البصري والسمعي والحركي للمهارة وكذلك مع الحالة الانفعالية المصاحبة، مما يؤدي إلى تحسن أبعاد التصور العقلي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه (Shamoun, 2001) في تحليل للنظرية العضلية العصبية والعقلية التي تفسر حدوث تأثير التدريب العقلي بأنه عند التصور العقلي للمهارة، يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة، فيؤدي إلى استثارة

عصبية خفيفة، تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل. وقد تم اختيار صلاحية هذه النظرية عدة مرات عن طريق استرجاع اللاعب للصور ثم قياس النشاط الكهربائي للعضلات.

الجدول (10): حجم التأثير للبرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على التصور العقلي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	التصور العقلي	قيمة "ت" المحسوبة	معامل الارتباط "ر"	التأثير	
				مربع آيتا "ايتا ² "	قيمة حجم التأثير
1	التصور البصري	11.30	0.681	0.842	1.80
2	التصور السمعي	13.00	0.556	0.876	2.45
3	الإحساس الحركي	13.18	0.666	0.879	2.16
4	الحالة الانفعالية المصاحبة	10.15	0.611	0.811	1.79
5	التحكم في التصور العقلي	12.57	0.646	0.868	2.11

* مربع آيتا=أقل من 0.09 ضعيف، أكبر من 0.14 مرتفع. * حجم التأثير=0.2 ضعيف، 0.5 متوسط، 0.8 مرتفع.

يتضح من الجدول (10) تأثير استخدام بعض استراتيجيات التفكير على التصور العقلي للاعبين محترفي كرة القدم، تتراوح ما بين ضعيف ومرتفع، حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (0.09، 2.45)، وتراوحت قيم مربع آيتا ما بين (0.040، 0.879)، وهي قيم عالية أكبر من 0.14، مما يدل على فاعلية استخدام بعض استراتيجيات التفكير على التصور العقلي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

- نتائج مظاهر الانتباه للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

الجدول (11): دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مظاهر الانتباه للاعبين كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	مظاهر الانتباه	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
		س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±		
1	ثبات الانتباه	0.72	0.05	0.83	0.06	0.11	0.02	23.90**	15.42
2	توزيع الانتباه	63.95	11.36	59.30	8.77	4.65-	3.51	6.63-**	7.27
3	تركيز الانتباه	7.20	2.77	14.40	2.66	7.20	1.00	36.00**	100

*الدلالة الإحصائية لقيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.064

المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي في مظاهر الانتباه للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن. يتضح من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في مظاهر الانتباه للاعبين محترفي كرة القدم، حيث جاء التحسن في الدرجة الكلية للمقياس بنسبة 3.70%، وتراوحت في المحاور ما بين (7.27%: 100%) لصالح القياس البعدي، حيث جاء تركيز الانتباه بأعلى نسبة تحسن، ثم ثبات الانتباه، ثم توزيع الانتباه للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

ويرجع الباحثون ذلك التحسن إلى أن استراتيجيات التفكير أدت إلى زيادة ثبات وتركيز الانتباه، وإن التقليل من توزيع الانتباه يعمل على تحسين مهارة السيطرة على الكرة لدى اللاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

تتفق تلك النتائج مع دراسة (Yassin, 2009) التي عنوانها: العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم والتي تهدف إلى معرفة العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم، وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب، ووجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة حدة الانتباه ودقة التصويب في كرة القدم، وعدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة توزيع الانتباه ودقة التصويب في كرة القدم، وعدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة تحول الانتباه ودقة التصويب في كرة القدم.

كما يوضح الباحثون في النتائج أن أهمية الانتباه تظهر في كرة القدم بصورة واضحة نظرا لطبيعة اللعبة التي تتميز بالسرعة وكثرة المواقف المتغيرة، لتعدد خطتها الدفاعية والهجومية ومهارتها الأساسية، بما يتطلب من لاعبي كرة القدم

الاحتفاظ بمستوى عال من مظاهر الانتباه.

ومما سبق يتضح أن تدريب لاعبي كرة القدم على مظاهر الانتباه من خلال البرنامج المقترح أدى إلى زيادة مستوى مظاهر الانتباه لدى لاعبي محترفي كرة القدم في الأردن .

الجدول (12): حجم التأثير للبرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على مظاهر الانتباه للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن = 25)

م	مظاهر الانتباه	قيمة "ت" المحسوبة	معامل الارتباط "ر"	التأثير	
				مربع آيتا "آيتا ² "	قيمة حجم التأثير
1	ثبات الانتباه	23.90	0.913	0.960	1.99
2	توزيع الانتباه	-6.63	0.972	0.647	0.31
3	تركيز الانتباه	36.00	0.933	0.982	2.64

*مربع آيتا=أقل من 0.09 ضعيف، أكبر من 0.14 مرتفع. *حجم التأثير=0.2 ضعيف، 0.5 متوسط، 0.8 مرتفع.

يتضح من الجدول (12) تأثير استخدام بعض استراتيجيات التفكير على مظاهر الانتباه للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن تراوح ما بين ضعيف ومرتفع، حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (0.31، 2.64)، وتراوحت قيم مربع آيتا ما بين (0.647، 0.982)، وهي قيم عالية أكبر من 0.14، مما يدل على فاعلية استخدام بعض استراتيجيات التفكير على مظاهر الانتباه للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن. وبهذا أثبت الباحثون صحة الافتراض الأول في الدراسة.

عرض ومناقشة نتائج الافتراض الثاني للدراسة والتعلق باستراتيجيات التفكير: والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في استراتيجيات التفكير(الحديث الذاتي الإيجابي، التفكير في الواجب المهاري، تجزئة الأداء) لصالح القياس البعدي.

الجدول (13): دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في استراتيجيات التفكير للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	استراتيجيات التفكير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
		س	ع	س	ع	س	ع		
1	الحديث الذاتي الإيجابي	16.76	2.13	27.56	3.78	10.80	4.33	12.47**	64.44
2	التفكير في الواجب المهاري	20.48	2.18	25.36	2.45	4.88	3.50	6.96**	23.83
3	تجزئة الأداء	20.08	2.77	24.76	3.52	4.68	5.34	4.39**	23.31

*الدلالة الإحصائية لقيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.064.

يتضح من الجدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في استراتيجيات التفكير للاعبين محترفي كرة القدم، حيث جاءت نسبة التحسن في المحاور ما بين (1.37%: 80.97%) لصالح القياس البعدي، حيث جاء الحديث الذاتي الإيجابي بأعلى نسبة تحسن ثم التفكير في الواجب المهاري ثم تجزئة الأداء للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

ويعزو الباحثون تصدر الحديث الذاتي أعلى نسبة تحسن في استراتيجيات التفكير الثلاثة إلى أن هذه المهارة تتم بين اللاعب وزاته سواء بصورة مسموعة أو صامتة، مما يضيف على اللاعب الاعتماد النفسي الداخلي بقدرته على الأداء الجيد وتحقيق أفضل النتائج خلال المنافسة. كما يؤدي الحديث الذاتي إلى استثارة دافعية اللاعب لمواصلة الأداء، وتحمل التعب البدني، والتحكم بالضغوط النفسية والتخفيف منها.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Shamoun & Ismail, 2018) على أن مهارة الحديث الذاتي مهارة عقلية مؤثرة في التحكم على الأفكار والتأثير على الانفعالات التي تدعم قدرات اللاعب وإمكاناته للقيام بالأداء المطلوب، إلى جانب تنمية الثقة بالنفس وإعلاء تقدير الذات، ومواجهة الأفكار السلبية وخاصة أثناء المنافسات.

الجدول (14): حجم التأثير للبرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على استراتيجيات التفكير للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	استراتيجيات التفكير	قيمة "ت" المحسوبة	معامل الارتباط "ر"	التأثير	
				مربع آيتا "آيتا2"	قيمة حجم التأثير
1	الحديث الذاتي الإيجابي	12.47	0.002	0.866	3.52
2	التفكير في الواجب المهاري	6.96	-0.143	0.669	2.11
3	تجزئة الأداء	4.39	-0.435	0.445	1.49

*مربع آيتا=أقل من 0.09 ضعيف، أكبر من 0.14 مرتفع. *حجم التأثير=0.2 ضعيف، 0.5 متوسط، 0.8 مرتفع. يتضح من الجدول (14) تأثير استخدام بعض استراتيجيات التفكير على استراتيجيات التفكير للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن تراوح ما بين ضعيف ومرتفع، حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (0.08، 5.29)، وتراوحت قيم مربع آيتا ما بين (0.006، 0.931)، وهي قيم عالية أكبر من 0.14، مما يدل على فاعلية استخدام استراتيجيات التفكير. ويرجع الباحثون ذلك التحسن إلى أن البرنامج المقترح لاستراتيجيات التفكير وقد تضمن العديد من التدريبات المناسبة، والمواقف الخطئية المركبة الفردية منها والجماعية، في وجود المدافع السلبي والإيجابي، مما أدى إلى تحسن استراتيجيات التفكير. وبهذا حقق الباحثون صحة الافتراض الثاني في الدراسة.

عرض ومناقشة نتائج الافتراض الثالث للدراسة والمتعلق بقياسات مستوى الأداء المهاري: والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، التمرير، التصويب، ضرب الكرة بالرأس والاستلام والتحكم) لصالح القياس البعدي.

الجدول (15): دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	الأداء المهاري	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±	س±	ع±		
1	السيطرة على الكرة	56.08	6.01	74.52	6.31	18.44	0.92	100.60**	32.88
2	الجري بالكرة	9.62	0.49	8.55	0.33	1.06-	0.45	11.76-**	11.07
3	التمرير	64.12	3.85	70.08	4.52	5.96	4.39	6.79**	9.30
4	التصويب	5.64	1.73	7.96	1.31	2.32	0.90	12.89**	41.13
5	ضرب الكرة بالرأس	9.05	1.18	11.40	1.18	2.35	0.05	231.93**	25.98
6	الاستلام والتحكم	69.62	0.49	63.08	1.06	6.54-	0.93	34.97-**	9.39

*الدلالة الإحصائية لقيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05=2.064.

يتضح من الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (9.30%: 41.13%) لصالح القياس البعدي، حيث ظهر أفضل نسبة تحسن لمهارة التصويب ثم يليها مهارة السيطرة على الكرة، ثم مهارة ضرب الكرة بالرأس، ثم مهارة الجري بالكرة، ثم مهارة الاستلام والتحكم، ومهارة التمرير للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

ويعزو الباحثون وجود تلك الفروق إلى تأثير البرنامج المقترح الذي احتوى وتضمن العديد من التدريبات المركبة للأداء المهاري، ونتيجة للحالة العقلية المتزنة للاعبين أثناء تطبيق تلك المهارات بعد تطبيق البرنامج، فقد قاموا بأداء المهارات الحركية بسهولة ويسر، مع التحكم في أدائها بصورة أفضل .

كما يتضح من الجدول (15) الخاص بقياسات مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن، حيث أدى البرنامج التدريبي باستخدام استراتيجيات التفكير إلى تحسن مستوى الأداء المهاري فجاء التصويب بأعلى نسبة تحسن بنسبة (41.13%)، وجاءت السيطرة على الكرة بنسبة (32.88%)، كما جاء ضرب الكرة بالرأس بنسبة (25.98%)، والجري بالكرة بنسبة (11.07%)، والاستلام والتحكم بنسبة (9.39%)، بينما جاء التمرير باقل نسبة تحسن (9.30%)، للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن .

ويرجع الباحثون تصدر مهارة التصويب أعلى تحسن بعد تطبيق البرنامج بالمقارنة بباقي المهارات الحركية الأخرى إلا أن مهارة التصويب تستحوذ اهتمام المدربين خلال الوحدة التدريبية، ويتم تخصيص فترة زمنية كبيرة خلالها للتدريب عليها وإتقانها ونظرا للحالة العقلية المستقرة والهادئة للاعبين نتيجة تطبيق المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير بالتزامن والتزام مع الأداء المهاري أدى ذلك إلى تحسن مهارة التصويب .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Abu Abdo, 2012) أن التصويب هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء، وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس، مستغلا قابليته البدنية والفنية والعقلية والذهنية ضمن اطار قانون اللاعب ويأخذ التصويب على المرمى حاليا حيزا كبيرا من اهتمام المدربين، وتخصيص أوقات للتدريب عليه سواء داخل الوحدة التدريبية اليومية أو من خلال الواجبات والتدريبات الفردية الإضافية .

ومما سبق يتضح أن تدريب اللاعبين محترفي كرة القدم باستخدام بعض استراتيجيات التفكير المختلفة، تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري. مثل مهارات (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، ضرب الكرة بالرأس).

الجدول (16): حجم التأثير للبرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن (ن=25)

م	الأداء المهاري	قيمة "ت" المحسوبة	معامل الارتباط "ر"	التأثير	
				مربع آيتا ² "ايتا ² "	قيمة حجم التأثير
1	السيطرة على الكرة	100.60	0.990	0.998	2.83
2	الجري بالكرة	-11.76	0.452	0.852	2.46
3	التمرير	6.79	0.459	0.657	1.41
4	التصويب	12.89	0.860	0.874	1.36
5	ضرب الكرة بالرأس	231.93	0.999	0.999	1.99
6	الاستلام والتحكم	-34.97	0.480	0.981	7.13

* مربع آيتا = أقل من 0.09 ضعيف، أكبر من 0.14 مرتفع. * حجم التأثير = 0.2 ضعيف، 0.5 متوسط، 0.8 مرتفع.

يتضح من الجدول (16) أن تأثير استخدام بعض استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن مرتفع، حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (1.36، 7.13)، وتراوحت قيم مربع أيتا ما بين (0.657، 0.999) وهي قيم عالية أكبر من 0.، مما يدل على فاعلية استخدام بعض استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

وجاء تأثير استخدام بعض استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري بتأثير مرتفع، مما يدل على فاعلية استخدام بعض استراتيجيات التفكير على مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

ويرجع الباحثون ذلك التحسن إلى محتوى البرنامج التدريبي المقترح القائم على استراتيجيات التفكير، حيث تم تدريب اللاعبين على تنمية الاسترخاء باستخدام التدريبات التي تعمل على زيادة الاسترخاء العقلي قبل المباراة وتدريب الاسترخاء العقلي بعد المباراة، وتدريب التصور العقلي التي تعمل على تنمية التصور العقلي للمهارات مما أدى إلى زيادة تحسن الأداء المهاري .

ويعزو الباحثون هذا التقدم في المستوى إلى تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري الذي أسهم في سرعة عملية التعلم واكتساب المهارات الأساسية وهذا يقودنا إلى أن برنامج التدريب العقلي قد أثر إيجابيا على تحسن مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في كرة القدم .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (Abdel Rahman, 2017) التي بينت أن استخدام استراتيجيات التفكير تحسن المهارات بشكل إيجابي، وتحسن الموجات الهجومية أيضا بشكل إيجابي ودال إحصائيا وبنسبة متوسطة .

ومما سبق يتضح أن تدريب اللاعبين على استراتيجيات التفكير المختلفة، تعمل على زيادة مستوى الأداء المهاري للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن. وبهذا أثبت الباحثون صحة الافتراض الثالث في الدراسة.

استنتاجات الدراسة

في ضوء الأهداف الدراسة استنتج الباحثون ما يلي:

- تحسن مستوى المهارات العقلية بعد تطبيق البرنامج المقترح.
- أكثر المهارات العقلية تحسنا هي مهارة التصور العقلي، ثم مهارة ثبات الانتباه، ثم مهارة الاسترخاء.
- تحسن مستوى استراتيجيات التفكير بعد تطبيق البرنامج المقترح.
- أكثر استراتيجيات التفكير تحسنا كانت استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي، ثم استراتيجية التفكير في الواجب المهاري، ثم استراتيجية تجزئة الأداء.
- البرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، التمير، التصويب، ضرب الكرة بالرأس، الاستلام والتحكم) للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن.

توصيات الدراسة

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثون بما يلي:

- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام بعض استراتيجيات التفكير ضمن برنامج الإعداد العقلي للاعبين محترفي كرة القدم في الأردن، وضمن برامج الإعداد الأخرى للاعبين.
- ضرورة تعريف المدربين باستراتيجيات التفكير، وكيفية تدريبها من خلال الوحدة التدريبية في كرة القدم.
- يجب أن تشمل الوحدات التدريبية على التمرينات الخاصة باستراتيجيات التفكير المختلفة لتطوير مهارات كرة القدم .
- ضرورة الاستعانة بالمتخصص النفسي الرياضي ضمن الجهاز الفني لفرق محترفي كرة القدم. حتى يقوم بعمل برامج الإعداد العقلي بالتزامن مع برامج الإعداد الأخرى للفريق.

The Effect of a Proposed Program Using Some Thinking Strategies on the Level of Skills Performance of Professional Football Players in Jordan

Khaled Waleed Mohammad Khwaileh

Faculty of Physical Education, Department of Sport Science, Yarmouk University, Irbid, Jordan

Tarek Mohamed Badr El-Din

Department of Educational, Psychological and Social Sciences, Faculty of Physical Education for Girls - University of Alexandria

Adel Abdel-Hamid Al-Fady

Sports Training Department - Faculty of Physical Education for Boys - Alexandria University

Abstract

This study aimed to identify the effect of the proposed program using some thinking strategies on the level of skill performance of professional football players in Jordan. The researchers used the experimental method by designing a single group using a pre and post measurement, due to its relevance to the nature of the research. The sample was chosen by the intentional method and included (25) professional football players in Al-Ramtha Club in Jordan. The researchers used: a measure of the ability to relax and a measure of mental perception in the sports field and a measure of manifestations of attention and a measure of thinking strategies in the sports field and some motor tests to measure some motor skills in football. The study concluded that the proposed program using some thinking strategies led to an improvement in both the level of mental skills/thinking strategies and the level of skill performance. the researchers recommend including training units on exercises for different thinking strategies to develop football skills.

Keywords: Thinking strategies Mental skills, Skill performance, Football players.

المراجع باللغة العربية

- إبراهيم، آيه. (2018). تأثير استراتيجيات التفكير على النشاط الكهربائي للمخ لخفض التوتر للاعبين المنتخب القومي لكرة السرعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- أبو عبده، حسن. (2012). الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم . الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر.
- أبو عبده، حسن (2015). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- بدر الدين، طارق. (2014). الرعاية العقلية للناشئ الرياضي. مؤسسة عالم الرياضة، الإسكندرية، مصر.
- حسو، مؤيد . (2010). المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم. 16، العدد 54، جامعة الموصل، العراق.
- الخيواني، عامر (2010). سيكولوجية كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- راتب، أسامة. (2000). علم نفس الرياضة المفاهيم، التطبيقات. دار الفكر العربي، القاهرة.
- سعيد، محمد. (2017). تأثير استخدام استراتيجيات التفكير لتطوير بعض المهارات العقلية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز. المجلة العلمية للنشر، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
- شمعون، محمد. (1999). استراتيجيات التفكير في المنافسات الرياضية. مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي. علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق، مارس، القاهرة.
- شمعون، محمد. (2000). علم النفس الرياضي والقياس النفسي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- شمعون، محمد. (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- شمعون، محمد وإسماعيل، ماجدة. (2001). اللاعب والتدريب العقلي. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- شمعون، محمد وإسماعيل، ماجدة. (2018). الحديث الذاتي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبدالرحمن، أحمد. (2017). علاقة استراتيجيات التفكير بفاعلية بعض الموجات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- علاوي، محمد. (2012). علم نفس الرياضة والممارسة البدنية. مطبعة المدني، القاهرة.
- علاوي، محمد ورضوان، محمد. (2000). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- فوزي، أحمد وبدر الدين، طارق. (2015). سيكولوجية قيادة الفريق الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- ياسين، محجوب. (2009). العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب لكرة القدم. رسالة دكتوراه غير منشورة. مجلة علوم الرياضة العدد الأول جامعة ديالى، العراق.

Arabic References in English

- Abdel Rahman, Ahmed. (2017). (The Relationship of Thinking Strategies to the Effectiveness of Some Offensive Waves for Football Players). Master's Thesis, Faculty of Physical Education, BeniSuef University.
- Allawi, Muhammad. (2012). (Psychology of Sport and Physical Exercise). Al-Madani Press, Cairo.
- Allawi, Muhammad and Radwan, Muhammad . (2000). (Measurement in Physical Education and Sports Psychology). Dar al-Fikr al-Arabi, Cairo.
- Al-Khikani, Amer (2010). (The Psychology of Football), The Arab Society Library for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Abu Abdo, Hassan. (2012). (Skillful Preparation for Football Players). Alexandria: Al-Rasaa Technical Library and Printing Press, Egypt.
- Abu Abdo, Hassan. (2015). (Modern trends in planning and training football), Al-Fath for printing and publishing, Alexandria.
- Badr Al-Din, Tariq. (2014). (Mental Care for the Young Athlete). Sports World Foundation. Alexandria.
- Fawzy, Ahmed and Badr El-Din Tariq. (2015). (The Psychology of Sports Team Leadership). Arab Thought House. Cairo.
- Hasso, Muayad. (2010). (Mental skills and their relationship to the tactical thinking of football players). *Al-Rafidain for Sports Sciences* vol. 16, p. 54, p. 100-115
- Ibrahim, Aya. (2018). (The effect of thinking strategies on the electrical activity of the brain to reduce stress for the players of the national speedball team). Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University.
- Rateb, Osama. (2000). (Psychology of Sports (Concepts, Applications)). Dar Al-Fikr AlArabi, Cairo.
- Saeed, Mohammad.(2017). (The effect of using thinking strategies to develop some mental skills on the level of performance of the forward somersault skill on the hands on the jumping table). *Scientific Journal for Publication, Faculty of Physical Education, Sadat City University*.
- Shamoun, Mohammad. (1999). (Thinking Strategies in Sports Competitions). *Journal of the Egyptian Society of Sports Psychology*, Sports Psychology between Theory and Practice, March, Cairo.
- Shamoun, Mohammad. (2000). (Mathematical Psychology and Psychometrics). Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Shamoun, Mohammad. (2001). (Mental training in the sports field). Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Shamoun, Mohammad and Ismail Magda. (2001). (The Player and Mental Training). AlKitab Center for Publishing, Cairo.
- Shamoun, Mohammad and Ismail Magda. (2018). (Self-Hadith). Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Yassin, Mahjoub. (2009). (The relationship between the manifestations of attention and the skill of shooting accuracy in football). An unpublished doctoral thesis. *Journal of Sports Sciences*, first issue, University of Diyala, Iraq.

English References:

- MeichemBoum, D. & Turk, D. (2001). (**The cognitive behavioral management of anxiety, anger and pain**). a keynote address presented at the seventh Banff international conference on behavior modification.
- Rushall, B. S. (2005). (**The content of comretiton yhinking in strole**). W.F & Williams, J.M. (Eds), cognitive sport psyeyology sport science Associates ,lansing , new York.