

تأثير تدريبات التصور العقلي على أداء مهارة التمرير للاعبات كرة القدم النسائية

أ.د / سها محمد فكري محمد
 استاذ علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية
 للبنات -جامعة حلوان.

soha.fekry@pef.helwan.edu.eg

الباحثة/ نورهان حسن علي كامل

nourhassanali374@gmail.com

أ.د / سمية مصطفى أحمد اسماعيل
 استاذ تدريب كرة السلة المتفرغ بقسم تدريب الألعاب
 الرياضية بنات -جامعة حلوان.

dr.soumaya_mostafa@pef.helwan.edu.ed

م.د / نرمين أحمد سمح اسماعيل

مدرس دكتور بقسم تدريب الألعاب الرياضية بكلية التربية
 الرياضية بنات -جامعة حلوان.

dr.nermin.sameeh@pef.helwan.edu.eg

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة تأثير تدريبات التصور العقلي على أداء مهارة التمرير للاعبات كرة القدم النسائية . تكونت عينة الدراسة من لاعبات الدرجة الأولى بنادي صيد المحلة ويبلغ عددهم (20) لاعبة ويتراوح عمر اللاعبات بين (20 : 33) سنة . وتم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة بتصميم القياس (القبلي – البعدي) باستخدام مباريات الدوري الذي يتكون من (دور أول - دور ثاني) على أن يتم القياس القبلي بعد أنتهاء مباريات الدور الأول ويتم تطبيق البرنامج المتبع بين الدورين حيث تم تطبيقه في الفترة بين (18-12-2022) إلى (22-2-2023) (ويتم القياس البعدي بعد الدور الثاني. وتم الأستعانة ببرنامج مدته 10 أسابيع لتطوير مهارة التصور العقلي ومهارة التمرير، وتم الأستعانة بمباريات دوري الدرجة الثانية المكون من دورين ليكون القياس القبلي باستخدام أستمارة تحليل الأداء لمباريات الدور الأول ، ويكون القياس البعدي باستخدام نفس أستمارة تحليل الأداء للقياس القبلي لتحليل أداء مباريات الدور الثاني ، وكانت النتائج إيجابية بين القياسين في تأثير تدريبات التصور العقلي على تطوير مهارة التمرير للاعبات كرة القدم النسائية.

الكلمات المفتاحية: تدريبات التصور العقلي ، مهارة التمرير ، لاعبات كرة القدم .

Abstract:

The current study aimed to determine the effect of mental visualization exercises on the passing skill performance of women's soccer players. The study sample consisted of first-class female players at the Mahalla Shooting Club and Their number is (20) female players, and the age of the female players ranges between (20: 33) years. The experimental method was used One experimental group with a measurement design (pre-post) Using the league matches, which consist of (first round - second round), provided that the pre-measurement is done after the end of the first round matches, the program followed between the two rounds is applied It was implemented in the period between (18-12-2022) to (22 -2-2023), and the post-measurement is done after the second round. A 10-week program was used To develop the skill of mental visualization and the skill of passing, the second-tier league matches

consisting of two rounds were used, so that the pre-measurement was made using the performance analysis form for the first-round matches, and the post-measurement was made using The same performance analysis form for the pre-measurement was used to analyze the performance of the second round matches, and the results were positive between the two measurements in the effect of mental visualization exercises on developing the passing skill of women's soccer players.

Keywords: mental visualization exercises, passing skill, female soccer players.

تأثير تدريبات التصور العقلي على أداء مهارة التمرير للاعبات كرة القدم النسائية

مقدمة ومشكلة البحث :

المهارات النفسية تمثل بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا في تطوير الأداء واصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطوية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز . (6:4)

إن المشكلة الكبرى التي تواجه رياضي اليوم هي حاجته الى إعداد عقلي جيد ، حيث لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدرته الفنية ولا لياقته البدنية لكي يتفوق رياضيا ، أنه في حاجة الى القوة العقلية والإيمان بالذات والقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرر . (87:4)

فالتدريب العقلي عملية سيكولوجية تم تحليلها بأستفاضة من قبل علماء النفس وبصفة خاصة التصور العقلي الذي يمكن أستخدامه لتذكر أحداث سابقة وخلق وأبتكار مواقف جديدة لم تمر على الفرد من قبل ولذا يمكن تطوير التصور حتى يتسنى تطبيقه في أكثر من مجال ، من خلال هذا المعنى يمكن أن يشار إلى التصور كمهارة نفسية لتحسين الأداء والتحكم في مستوى الأستثارة للعمل على خفض القلق وتعزيز التدفق النفسي ، فقد أكدت كثير من الدراسات على العلاقة بين التصور العقلي والتدفق النفسي ولذلك يعتبر التصور مهارة فعالة لتعزيز تجربة التدفق . (3:6)

فالتصور العقلي يساعد في سرعة : تعلم المهارات الحركية وأتقانها ، المران الخططي ، حل مشكلات الأداء ، المران على المهارات النفسية ، التحكم في الأستجابات الفسيولوجية ، مراجعة الأداء وتحليله ، تحسين الثقة بالنفس والتفكير الأيجابي ، الأستعداد للأداء في ظروف معينة ، المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الأصابة . (180:5)

يعتبر التمرير من أكثر المهارات الأساسية استخداما في كرة القدم ، حيث تستخدم المهارة وبكثرة في المباريات ، والفريق الذي يجيد المهارة يستطيع وبدرجة كبيرة من أداء واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب وبشكل سليم .

يعتبر التمرير من أهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق نظرا لأنه الأكثر استخداما طوال زمن اللعب ، فأكثر من 80% من الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير في حين يكون التصرف في باقي النسبة وهي 20% إما بالجري بالكرة أو المراوغة أو التصويب ومرجع ذلك إلى أن الفريق يتكون من 11 لاعبا . (154:7)

فالتمرير هو الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم وبناءه وتطويره وإنهائه ولعل لأشياء يهدم هجوم الفريق ويكسر هجماته أكثر من التمريرات الرديئة غير المتقنة ، وما أكثر من أن يقوم الفريق ببناء الهجوم ويصل به حتى الثلث الهجومي وتضيع الهجمة نتيجة تمرير غير صحيح حيث إن من سمات الهجوم الجيد إنهائه بالتصويب على المرمى . (155:7)

تعد كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية النسائية أنتشارا أو أحد الرياضات النسائية التي تلعب دوري سنوي منتظم كما شهدت كرة القدم تطورا كبيرا على جميع الأصعدة خلال الأونة الأخيرة . (8:12)

فعلي ذلك تبلورت فكرة الدراسة الحالية من خلال عمل الباحثة مدربة كرة قدم نسائية بنادي وادي دجلة حاليا ونادي الصيد سابقا ولاعبة بالدوري الممتاز لكرة القدم النسائية منذ أكثر من 16 عام حتى الان ، فقد لاحظت الباحثة ان مستوى الأداء الفني من حيث الاستحواذ والتمرير للاعبات كرة القدم النسائية في المباريات يختلف عن مستوى الأداء في التدريب ففي المباريات يكون الأداء يتسم بالبطئ في التنفيذ وإتخاذ القرار بالرغم من إتقان الأداء في التدريب ويحدث ذلك البطئ نتيجة لعدم الاستجابة السريعة لمتغيرات مواقف اللعب وعدم الاستعداد لتلك المتغيرات نتيجة لتأخير الاشارات الواردة من المخ للجسم فأهتمت الباحثة بالبحث في حلول لهذه المشكلة فرأت أن التصور العقلي له تأثير إيجابي على مستوى الأداء الفني من حيث الاستحواذ والتمرير فالتصور العقلي قبل المباراة يقوم بأعطاء العقل تخيل لما سيحدث في المباراة وبالتالي يكون استعداد اللاعبات وتحضيرهم لمواقف اللعب في المباريات أكثر استعدادا وجاهزية فينتأثر مستوى الأداء بالإيجاب نتيجة للتصور العقلي ، فأختارت الباحثة هذه المشكلة لأهميتها البالغة في مجال الكرة النسائية لأن كرة القدم النسائية تواجه مشكلة مجتمعية كبيرة من حيث ممارستها للنساء وترتب على هذه المشكلة عدم أنتشار الأماكن والساحات التي تسمح بممارسة هذه الرياضة للنساء مع مراعاة الحفاظ على خصوصيتهم ولكن أغلب الممارسين تم ممارستهم للعبة عن طريق الأندية أو الأكاديميات الخاصة بكرة القدم النسائية على عكس الرجال فهم يمارسون كرة القدم منذ طفولتهم في أي مكان مما أدى إلى زيادة المستوى المهاري والمستوى الذهني فكتشفت الباحثة من خلال ممارستها للعبة منذ أكثر 16 عام أن الاستعداد الذهني يؤثر بشكل كبير على مستوى الأداء المهاري فهو يمكن التعويض من خلاله عن تأخر وقلة الممارسة بالنسبة للسيدات .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات التصور العقلي على أداء مهارة التمرير للاعبات كرة القدم النسائية .

فروض البحث :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة التمرير لدى لاعبات كرة القدم النسائية .

مصطلحات البحث :

التصور العقلي : بأنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الأعداد العقلي للأداء . (178:3)

التمرير: التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر ، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد أو التصويب . (27:2)

الأداء : هو درجة تحقيق أو أتمام المهام المكونة لوظيفة الفرد وهو يعكس الكيفية التي يحقق أو يشبع بها الفرد متطلبات الوظيفة . (11)

المهارة : تلك الحركات الضرورية الهامة اللازمة لأنجاز أداء رياضي . (97:8)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة لها قياس قبلي وبعدي.

عينة البحث :

تم الاختيار بالطريقة العمدية العشوائية وقوامه (20) لاعبة من فريق نادي صيد المحلة الذي يلعب بدوري الدرجة الثانية لكرة القدم النسائية ، والذي يبلغ عدد الفرق المشاركة بدوري الدرجة الثانية 6 فرق منهم فريق صيد المحلة الذي أجري عليه البحث، مع ملاحظة أن كل فريق له الحق في تسجيل 25 لاعبة بقائمه.

أسباب اختيار العينة :

أختارت الباحثة لاعبات نادي صيد المحلة بدوري الدرجة الثانية حيث أن المستوى الذهني و المهاري يكون أقل من لاعبات دوري القسم الأول الذين لديهم خبرة كافية بالجانب الخططي و المهاري لذلك أستهدفت الباحثة هذا المستوى من لاعبات الدرجة الثانية لتطبيق هذا البحث.

العينة الاستطلاعية :

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من ناشئات الدوري المصري المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم تحت 20 سنة وعددهم (20) لاعبة

قيم معاملات الالتواء الخاصة بمواقف اللعب الأربعة بالنسبة لمقياس التصور العقلي

جدول (1)

م	مواقف اللعب	المتوسط	الانحراف	الوسيط	قيم معاملات الالتواء
1	الموقف الاول	13.6	2.927	14	0.409-
2	الموقف الثاني	12.823	3.206	12	0.770
3	الموقف الثالث	11.118	3.352	11.5	0.342-
4	الموقف الرابع	12.4	2.963	12.5	0.101-

(تجانس عينة البحث)

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء الخاصة بعينة البحث بالنسبة لمقياس التصور العقلي تتراوح ما بين (-0.409 ، 0.770) ، مما يدل على تجانس عينة البحث في مواقف اللعب الأربعة.

القياسات القبليّة :

قامت الباحثة ببدء إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 4 / 11 / 2022 حيث أنه كان بداية الدور الأول كالتالي :

القياسات المهاريّة :

تم قياس مهارة التمرير والأستحواذ على الكرة بواسطة حساب عدد التمريرات الصحيحة والتمريرات الخاطئة في مباريات (الترام – ايدبال – صيد الدقي – البطل الأولمبي – كفر سعد) من الدور الأول لدوري الدرجة الثانية لكرة القدم النسائية .

القياسات النفسية:

أستخدمت الباحثة مقياس التصور العقلي الذي صممه رينر مارتنز ويشمل على أربعة أبعاد هي (التصور البصري والسمعي و الإحساس الحركي والحالة الأنفعالية المصاحبة) وأربعة مواقف هي (الممارسة الفردية ، الممارسة مع الاخرين ، مشاهدة الزميل ، الأداء في المنافسة).

تنفيذ التجربة :

قامت الباحثة بأعداد الوحدات التدريبية الخاصة بالتصور العقلي والخاصة بمهارة التمرير وعددهم (20) وحدة تدريبية على (10) أسابيع مقسمين إلى وحدتين لكل أسبوع وتنقسم الوحدة إلى (90) دقيقة عملي و (45) دقيقة نظري .

تم التدريب على مهارة التصور العقلي من خلال تمرينات التصور العقلي التي لها علاقة بمهارة التمرير أثناء الوحدات النظرية و التدريب على مهارة التمرير التي تم تصورها خلال الوحدات العملية حيث بدأت الوحدة الأولى بتاريخ 18 / 12 / 2022

القياسات البعدية :

قامت الباحثة بأجراء القياسات البعدية لعينة البحث بتاريخ 27 / 3 / 2023 حيث تم أنتهاء مباريات الدور الثاني كالتالي:

القياسات المهارية :

تم قياس مهارة التمرير والأستحواذ على الكرة بواسطة حساب عدد التمريرات الصحيحة والتمريرات الخاطئة في مباريات (الترام – ايديال – صيد الدقي – البطل الأولمبي – كفر سعد) من الدور الثاني لدوري الدرجة الثانية لكرة القدم النسائية .

القياسات النفسية :

أستخدمت الباحثة مقياس التصور العقلي الذي صممه رينر مارتنز ويشمل على أربعة أبعاد هي (التصور البصري والسمعي و الإحساس الحركي والحالة الأنفعالية المصاحبة) وأربعة مواقف هي (الممارسة الفردية ، الممارسة مع الاخرين ، مشاهدة الزميل ، الأداء في المنافسة) والذي أستخدمته الباحثة في القياس القبلي لمهارة التصور العقلي .

• الصدق :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (20) لاعبة كرة قدم نسائية وقامت بترتيب نتائج الالعاب ترتيبيا تنازليا .

ثم قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين الارباعي الأعلى (10) لاعبات ، الأرباعي الأدنى (10) لاعبات لحساب صدق التمايز للمقياس .

كما قامت الباحثة بحساب الصدق الذاتي للمقياس بإيجاد الجزر التربيعي لمعامل الثبات

جدول (2) الصدق

$$10=2=1$$

م	المقياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة (ت) المحسوبة	الصدق الذاتي معامل الثبات
		م1	ع1	م2	ع2		
1	مقياس التصور العقلي	69.5	3.308	42.6	6.753	7.949	0.995

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (0.05) = 1.734

يتضح من جدول (2) أن قيمة (ت) المحسوبة = (7.949) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ما بين الربيع الأعلى والأدنى لمقياس التصور العقلي ، مما يدل علي

صدق المقياس فيما وضع من أجله، كما أن الصدق الذاتي للمقياس = 0.995 ، مما يؤكد صدق المقياس

• الثبات :

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط لمقياس التصور العقلي وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة قوامها (10) لاعبات كتطبيق أول ثم إعادة التطبيق على نفس العينة (10) لاعبات بفارق زمني مدته (3) أيام .

جدول (3) الثبات

ن = 10

م	المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		1م	1ع	2م	2ع
1	مقياس التصور العقلي	42.6	6.753	42.7	6.308

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (0.05) = 0.549

يتضح من جدول (3) أن قيمة (ر) المحسوبة = (0.991) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية، مما يدل على ثبات مقياس التصور العقلي فيما وضع من أجله.

المعالجات الأحصائية :

بعد جمع البيانات تم معالجتها إحصائياً بما يتناسب مع طبيعة البحث والدراسة باستخدام الآتي :

- المتوسط الحسابي
- التحليل العاملي
- اختبار كا²
- النسب المئوية

عرض نتائج البحث ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج

جدول (4)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمواقف اللعب المختلفة
(الأداء الفني للاستحواذ علي الكرة)

ن = 20

م	مواقف اللعب	القياس القبلي		القياس البعدي	
		1م	1ع	2م	2ع
1	الموقف الاول	13.6	2.927	17	1.534
2	الموقف الثاني	12.823	3.206	16.75	1.976

7.131	1.372	16.412	3.352	11.118	الموقف الثالث	3
9.983	2.305	15.842	2.963	12.4	الموقف الرابع	4

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (0.05) = 1.697

يتضح من جدول (4) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية في جميع مواقف اللعب (الموقف الاول – الموقف الثاني – الموقف الثالث – الموقف الرابع)، مما يدل علي أنه توجد فروق دالة احصائيا للقياسات القبليّة والبعدية للاداء الفني (الاستحواذ على الكرة) لكرة القدم النسائية لصالح القياس البعدي.

جدول (5)

نسب التحسن (معدل التغير) بين القياس القبلي والبعدي لمواقف اللعب المختلفة (مهارة التصور العقلي)

م	مواقف اللعب	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن %
		1م	1ع	2م	2ع	
1	الموقف الاول	13.6	2.927	17	1.534	25 %
2	الموقف الثاني	12.823	3.206	16.75	1.976	30.624 %
3	الموقف الثالث	11.118	3.352	16.412	1.372	47.616 %
4	الموقف الرابع	12.4	2.963	15.842	2.305	27.758 %

يتضح من جدول (5) أن نسب التحسن في جميع مواقف اللعب (الموقف الاول – الموقف الثاني – الموقف الثالث – الموقف الرابع) تراوحت ما بين 25% للموقف الاول، 30.624% للموقف الثاني، 47.616% للموقف الثالث، 27.758% للموقف الرابع، مما يدل علي أنه يوجد تحسن في مهارة التصور العقلي لصالح القياس البعدي في جميع مواقف اللعب.

جدول (6)

نسب التحسن لمهارة التمرير لكل فريق من فرق كرة القدم النسائية

م	اسم الفريق	القياس القبلي للتمريرات الناجحة	القياس البعدي للتمريرات الناجحة	نسب التحسن %	الترتيب
1	نادي الترام	84	162	92.857%	الثالث
2	نادي ايديال	100	119	19%	الرابع
3	نادي الصيد	48	127	164.583%	الأول
4	نادي البطل الاوليمبي	91	106	16.484%	الخامس
5	نادي كفر سعد	53	134	152.830%	الثاني

يتضح من جدول (6) أن هناك نسب تحسن ما بين القياس القبلي والبعدي للتمريرات الناجحة تراوحت ما بين (16.484% ، 164.583%) ، مما يدل علي التأثير الايجابي للتصور العقلي علي تطوير الأداء المهاري لمهارة التمرير في كرة القدم، كما يتضح أن ترتيب الفرق المشاركة في البطولة كانت كالتالي بالنسبة لنجاح هذه الفرق في إنجاز أكبر عدد من التمريرات الناجحة في كرة القدم، حيث حصل علي المركز الأول نادي الصيد 164.583%، يليه في المركز الثاني نادي كفر سعد بنسبة تحسن 152.830%، يليه في المركز الثالث نادي الترام بنسبة تحسن

92.857%، يليه في المركز الرابع نادي ايدبال بنسبة تحسن 19%، يليه في المركز الخامس نادي البطل الاولمبي بنسبة تحسن 16.484%.

ثانيا : مناقشة النتائج

ويتضح في جدول (5) أنه يوجد تحسن في مهارة التصور العقلي لصالح القياس البعدي في جميع مواقف اللعب ويفسر ذلك ملائمة تمرينات التصور العقلي للمستوى المهاري للاعبات لقناعتهم بأهمية التدريبات وما يترتب عليه من مردود جيد في مستوى مهارة التمرير وتظهر هذه العلاقة الطردية بين مستوى التصور العقلي ومهارة التمرير والأستحواذ على الكرة من خلال نتائج نسب التحسن في مهارة التمرير في جدول (6)

ويتضح من جدول (6) أنه هناك نسب تحسن ما بين القياس القبلي والبعدي للتمريرات الناجحة ما بين (16.484% إلى 164.583 %) وهذه نسبة كبيرة من مستوى التحسن فقد أصرت الباحثة على تطبيق هذا البرنامج على لاعبات الدرجة الثانية من الدوري وليس الدرجة الأولى ، لأن لاعبات الدرجة الثانية تكون مهاراتهم الأساسية أقل في المستوى من لاعبات الدرجة الأولى وبالتالي تظهر عليهم نتائج البحث بأيجابية أكثر من الدرجة الأولى وهذا ما أكده كلارك من خلال تجربته عام (1960) أن مجموعات المبتدئين والناشئين أظهرت مكاسب بنسبة مئوية أكبر في الأداء في حالة الممارسة العقلية مقارنة بالمجموعة المحترفين ، أي أن النتائج أثبتت أن الممارسة العقلية قد تكون أكثر فعالية بالنسبة للرياضيين الأقل مهارة . (347:9)

ترجع الباحثة هذا التقدم في زيادة نسبة التمريرات الصحيحة في المباريات إلى تأثير المتغير التجريبي الذي أدخل على المجموعة التجريبية وهي تدريبات التصور العقلي ، ويفسر ذلك بأن التدريبات المختارة التي تضمنتها هذه المجموعة كانت موجهة توجيهها صادقا لتنمية مهارة التمرير والأستحواذ على الكرة في كرة القدم النسائية ، كما أنها لاقت قبولا من اللاعبات مما جعلهم يلتزمون في حضور التدريبات النظرية الخاصة بالتصور العقلي قبل التمرير العملي وذلك لقناعتهم التامة بأهمية التحضير الذهني وتأثيره على الأداء .

كما أنه تثبت نتائج البحوث أن التصور الذهني النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي ، ربما يكون محدودا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالأشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى هذه العضلات العاملة ، وأن التصور الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات ، ولا شك أن ذلك يعاونه في أن يصبح أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية في مواقف اللعب والمنافسة . (316:1 ' 317)

وقد أختارت الباحثة إجراء برنامج التصور العقلي على مهارة التمرير بالأخص، لأن التمرير هو الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه ولعل لاشيئ يهدم هجوم الفريق ويكسر هجماته أكثر من التمريرات الرديئة غير المتقنة ، وما أكثر من أن يقوم الفريق ببناء الهجوم ويصل به حتى الثلث الهجومي وتضيع الهجمة نتيجة تمرير غير صحيح حيث إن من سمات الهجوم الجيد إنهاءه بالتصويب على المرمى . (154:7)

كما أنها أيضا إختارت مهارة التصور العقلي من المهارات العقلية لأن الصور هي الخطوة الحاسمة في تحويل الأفكار إلى واقع فمرحلة التصور هي التي تتشكل فيها الصور الذهنية ويتم

ترتيب بعض التسلسلات العقلانية للأحداث داخل العقل ، هذه الصور هي أيضا أداة قوية في تعزيز الأداء الرياضي . (34:10)

ويتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمهارة التمرير والأستحواذ على الكرة حيث أن الباحثة أختارت مباريات الدوري طريقة للقياس أي أن الدوري يتكون من دورين (الأول ، الثاني) وذلك لأن ترتيب المباريات في الدور الأول هو نفس ترتيب المباريات بالدور الثاني ، فالدور الأول تقوم عليه القياسات القبليّة بينما الدور الثاني تقوم عليه القياسات البعدية ، وتطبيق البرنامج الخاص بالتصور العقلي والتمرير في الفترة ما بين الدور الأول والثاني .

حيث أن في فروق تحققت ونستدل بها بأن نسب التحسن هي التي حققت الفروق لصالح القياس البعدي مما يستنتج منه أن تحقق فرض البحث أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة التمرير لدى لاعبات كرة القدم النسائية وأفاد هذا البحث الدراسة السابقة لبحث " التصور العقلي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين الناشئين " حيث تم من خلال البحث تحقيق فرض البحث و هو وجود علاقة دالة إحصائية بين نتائج قياس التصور العقلي وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم و أيضا دراسة بحث "أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم"

أستخلاصات البحث :

- 1 – البرنامج المقترح للتصور العقلي له تأثيرا إيجابيا على أداء مهارة التمرير للاعبات كرة القدم النسائية بنسبة تحسن تراوحت بين (16.484% ، 164.583%) .
- 2- أهمية التدريب العقلي على لاعبين كرة القدم بصفة عامة ولاعبات كرة القدم النسائية بصفة خاصة .

توصيات البحث :

- 1- ضرورة توفير خبراء علم النفس الرياضي بالفرق الرياضية .
- 2- عقد دورات تدريبية وندوات وورش عمل خاصة بأهمية التدريب العقلي بالنسبة للأداء المهاري لكرة القدم.
- 3- إجراء دراسات للتوصل إلى برامج مختلفة تسهم في تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبات كرة القدم النسائية.

المراجع العربية :

1. أسامة كامل راتب (2007) : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
2. حسن السيد أبو عبده (2002) : الأعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، مكتبة الأشعاع ، القاهرة .
3. عكلة سليمان الحوري (2016) : رؤية معاصرة علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب الحديث ، ط1 ، عدن .

4. محمد إبراهيم شحاته ، عادل زين (2009) : تطبيقات عملية للتدريب العقلي وتدريب الجهاز العصبي اللاإرادي في المجال الرياضي ، منشأه المعدي ، الإسكندرية .
5. محمد العربي شمعون (2002) : الأعداد العقلية للمباراة في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
6. مصطفى باهي ، سمير جاد (2006) : سيكولوجية الأداء الرياضي ، مكتبة الأنجلو المصرية .
7. مفتي إبراهيم حماد (1997) الهجوم في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
8. مفتي إبراهيم حماد (1998) موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم – الجزء الثاني ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

المراجع الأجنبية :

9. David Lavalee , john Kremer , Aidan moran , Mark Williams (2012) : sport psychology , contemporary themes , second edition .
10. Tony morris , jeff summers (1998) : sport psychology theory , application and issues .

شبكات الأنترنت الدولية:

11. <https://aiacademy.info>
12. <https://ar.wikipedia.org>.
13. www.scribd.com.