

دراسة تأثير التدريب بالمحاكاة في تنفيذ العمليات العقلية لدى لاعبي كرة القدم

A study of the effect of simulation training on the implementation of mental operations among soccer players

معوش رفيق*¹، بن الدين كمال²

^{2.1} المركز الجامعي نور البشير البيض / مخبر أبحاث معاصرة في منظومة التدريب الرياضي والحركات الإنسانية / الجزائر /

k.beneddine@cu-elbayadh.dz / unvrafik32@gmail.com

تاريخ النشر: 2023/12/31

تاريخ القبول: 2023/12/07

تاريخ الإرسال: 2023/06/30

الملخص:

تهدف الدراسة إلى معرفة أهمية التدريب بالمحاكاة في تنفيذ التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم ومعرفة أهمية التدريب بالمحاكاة في تنفيذ التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم، واستعمال المنهج الوصفي وشملت عينة الدراسة لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة، ولجمع البيانات تم استخدام أداة الاستبيان، وبعض عرض وتحليل ومناقشة النتائج تم التوصل إلى التدريب بالمحاكاة يسهم في تنفيذ التصور العقلي وتنفيذ التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم بدرجة عالية، ومن اقتراحات البحث إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات وعينات مختلفة وعلى ألعاب وفعاليات أخرى كذلك.

الكلمات المفتاحية: التدريب بالمحاكاة؛ العمليات العقلية؛ كرة القدم؛

Abstract

The Study Aims To Know The Importance Of Simulation Training In The Implementation Of Mental Perception And The Implementation Of Focus And Attention Among Soccer Players, And The Use Of The Descriptive Approach. Simulation Contributes To The Implementation Of Mental Perception And The Implementation Of Focus And Attention Among Soccer Players To A High Degree, And Among The Research Suggestions Is To Conduct Similar Research And Studies On Different Categories And Samples And On Other Games And Events As Well.

Key words : simulation training; mental processes; soccer;

1 - مقدمة ومشكلة البحث:

إن التفوق الرياضي هو هدف يصبو إليه كل فرد، وصار عنواناً للتميز والتقدم بالنسبة لعدة دول متطورة بحيث سُخر للرياضيين كل الإمكانيات اللازمة لكي يمثلوا بلدانهم أحسن تمثيلاً في المنافسات القارية والدولية، ويصبحوا بذلك أبطالاً قوميين يحفظون باحترام الجميع، لهذا فقد عمد المختصون في المجال الرياضي إلى حصر المواصفات الخاصة التي تميز ممارسي كل نشاط من الأنشطة الرياضية عن الآخرين وذلك بهدف الاعتماد على هذه المواصفات كقاعدة علمية لاختيار الرياضي الناشئ والوصول به إلى مستويات عليا من الأداء. (ولد حمو و نافع، 2012، صفحة 242)

الارتقاء بالإنجاز الرياضي والتفوق في كل الألعاب يتطلب شمولية الارتقاء بكافة العوامل التي تؤثر في الأداء (عباسي و فراحتية ، 2017، صفحة 279)، حيث اقتضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة مالم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متبنة في مجال التدريب الرياضي الحديث. (لباد، 2014، صفحة 148)

حيث في هذا الصدد يشير الباحثان أنه مع الزيادة والتطور المستمر في التطبيقات الخطية ومتطلبات الأداء البدني والمهاري وما يصاحبه من استنفاد قدر عظيم من الطاقة النفسية والذهنية والبدنية أصبح الإعداد الذهني أحد الضرورات اللازمة لإعداد اللاعب ذهنياً للوصول إلى الفورمة الرياضية؛ لأن

الإعداد الذهني أصبح أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية.

لذا يعتبر التدريب العقلي Mental Training إحدى الاستراتيجيات التكنولوجية للتدريب، والتي لاقت اهتماماً كبيراً من المختصين في هذا المجال لما له دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء الحركي، وخاصة بعد أن أصبحت العمليات العقلية تمثل أهمية بالغة في الارتقاء بمستوى الأداء حيث يجب أن يسير التدريب العقلي على بعض العمليات العقلية جنباً إلى جنب مع التدريب على المهارات الحركية والصفات البدنية من خلال الإعداد طويل المدى، وإن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرض الوصول إلى المستويات الرياضية العالية (Xiong, 2012) (Li-We-Z, 1992, p. 18).

ومن الأساليب العقلية التي تم إثبات فاعليتها في تدريب الفرق الرياضية أسلوب المحاكاة، حيث أكدت دراسة (Chernikova, Heitzmann, & Stadler, 2020) على أن التدريب باستخدام المحاكاة يعتبر من أكثر الوسائل فعالية لتعلم المهارات المعقدة، وأضاف (النجار، 2016، صفحة 44) أن هذا النوع من التدريب يشجع على صناعة أجيال من القادة، وهو أحد أهم الوسائل التدريبية الداعمة للابتكار والإبداع، ويمكن بواسطته اختبار وتطبيق النظريات الحديثة بشكل يتضمن توفر فرص النجاح في أعلى درجاته والإتيقان عند ممارسة العمل على أرض الواقع.

ويمثل المحاكاة التي يتم فيها تهيئة الموقف الذي يمارس في المشارك العمل الذي يتدرب عليه، والمواقف الأخرى التي قد تظهر أثناء ممارسة هذا العمل، وتعني - كذلك - تهيئة الموقع والبيئة الخاصة بالتدريب بحيث تشبه البيئة

الحقيقة لموضوع التدريب (الراجحي، 2021، صفحة 85)، والتدريب باستخدام أسلوب المحاكاة يوفر مميزات بمقارنته مع الأساليب التدريبية الأخرى؛ حيث يسهم هذا الأسلوب في تحسين وتطوير الأداءات (Wildmen & Piccola, 2009)؛ وبالتالي تحسين العملية الرياضية عموماً والأداء المهاري في كرة القدم خصوصاً.

وتعد طريقة أو أسلوب تدريب المحاكاة من الأساليب التدريبية وهي حديثة العهد في علم التدريب الرياضي التي حققت نجاح في معظم الألعاب الفردية وبعض الألعاب الفرقية لأنها تحاكي الظروف المتطورة من المنافسة وتدريب على ما وصل إليه مستوى اللاعب وجاء دورها في التجريب والكشف عن مدى فاعليتها في لعبة كرة القدم (فالح، ناجي، و كاظم، 2022، صفحة 256)؛ ويشير (سويدان و الجزائر، 2007) أن تكنولوجيا الرياضة هي الأدوات والأجهزة الفنية التي يتم استعمالها لتقويم وفحص الجانب البدني والفسلجي والميكانيكي كذلك لتطوير الجانب المهاري والبدني وإلى ذلك في مجال التعليم والتدريب (الصفحات 7 - 8).

ومن خلال دراسة (جبار، 2013) التي طبقت تمارين بأسلوب المحاكاة لتطوير مطاولة السرعة والسرعة اللحظية ومؤشر الكفاءة الوظيفية والإنجاز لراكصي 1500م حيث استنتج الباحث أن أسلوب المحاكاة يعطي نتائج أفضل من الأسلوب التقليدي.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث من خلال ما تقدمه من معلومات علمية ومبحوثة عن كيفية تحقيق الإنجازات بلعبة كرة القدم وعن دور التدريب بالمحاكاة في

تنفيذ العمليات العقلية لدى لاعبي كرة القدم وبذلك قد ساهمنا بالارتقاء بلعبة كرة القدم.

ومن خلال خبرة الباحثان بالتدريب الرياضي ولعبة كرة القدم وجدوا هناك ضعف واضح في تنفيذ العمليات العقلية في التدريبات والمباريات وهذا ما يتطلب تدريب يحاكي التقدم المستمر في لعبة كرة القدم وحادثة المنافسة فيها وهذا بحد ذاته تعتبر مشكلة بحثية تتطلب استخدام التدريب المناسب.

وعليه يطرح الباحثان التساؤلات التالية:

(1) - هل هناك تأثير للتدريب بالمحاكاة في تنفيذ التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم بدرجة عالية؟

(2) - هل هناك تأثير للتدريب بالمحاكاة في تنفيذ التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم بدرجة عالية؟

أما فروض البحث فكانت:

(1) - يُسهم التدريب بالمحاكاة في تنفيذ التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم بدرجة عالية.

(2) - يُسهم التدريب بالمحاكاة في تنفيذ التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم بدرجة عالية.

ويهدف البحث إلى:

(1)- معرفة أهمية التدريب بالمحاكاة في تنفيذ التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم.

(2)- معرفة أهمية التدريب بالمحاكاة في تنفيذ التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم.

ومن مفاهيم البحث يشير الباحثان إلى:

- **المحاكاة:** نماذج لعالم واقعي يؤدي الطلبة فيها الأدوار المختلفة ويحللون من خلالها المشكلات ويتخذون القرارات وتعتبر أحد أساليب التعلم التي تعتمد على نشاط اللاعب وتقوم على الربط بين النظرية والتطبيق في مواقف أكثر واقعية تساعد على تبسيط المادة التعليمية وتوصيلها إلى اللاعب بطريقة مشوقة (الديك، 2010، صفحة 07).

وكتعريف إجرائي نشير بأن تدريب المحاكاة هو تهيئة الموقف الذي يمارس فيه لاعب كرة القدم العمل الذي يتدرب عليه، والمواقف الأخرى التي ربما تظهر في أثناء ممارسة هذا العمل التدريبي.

- **العمليات العقلية للاعب كرة القدم:** وتعرف على أنها الأحداث التي تدور داخل الدماغ منذ لحظة دخول المثير إلى لحظة اتخاذ القرار بالإجابة عن ذلك المثير، تعد العمليات العقلية هي أساس حياة الإنسان من خلل كل ما يمر به في حياته اليومية من أعمال سواء كانت هذه الأعمال بدنية أو ذهنية وهي تعتمد على ما يدور في محيط الفرد ومتطلبات عمله، وبين ما يمتلك من خبرات ومعلومات مخزونة في (يوسف ، 2015 ، الصفحات 81 - 82).

وكتعريف إجرائي قياس تأثير تدريب المحاكاة المعتمد على تهيئة الموقع والبيئة التدريبية لكرة القدم بحيث تُشبه البيئة الحقيقية لموضوع التدريب على تنفيذ العمليات العقلية المتمثلة في التصور العقلي وتركيز الانتباه.

2 - الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

- **المنهج المتبع:** تم استعمال المنهج الوصفي.

- **مجتمع وعينة البحث:** اختار الباحثان عينة تُخصّ لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة للسنة التدريبية 2022-2023 على مستوى فرق مدينة البيض، حيث بلغ عددهم النهائي (98) لاعب كرة القدم تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وقد كان المجال المكاني ملعب متعدد الرياضات زكرياء المجذوب وملعب الشهداء الستة البلدي، بينما استغرق المجال الزمني المدة من 2022/11/03 ولغاية 2023/12/19.

- أدوات البحث:

- أداة الاستبيان: لتحقيق أهداف الدراسة والمتمثلة في (محاولة التعرف على درجات مساهمة دور التدريب بالمحاكاة في تنفيذ العمليات العقلية لدى لاعبي كرة القدم) وفي ضوء ما قمنا به من مسح شامل للدراسات السابقة لهذا فقد استعمل الباحثان استبانة (العمليات العقلية)، حيث تتضمن الاستبانة في صورتها الأولية على (16) عبارة مقسمة على محورين كالتالي: المحور الأول: التصور العقلي ويتضمن (8) عبارة، المحور الثاني: التركيز والانتباه ويتضمن (8) عبارة.

- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

حتى يمكن الاعتماد والوثوق بنتائج الأداة المستخدمة في الدراسة، لا بد من توفرها على الشروط العلمية (الصدق، الثبات).

- الصدق: تم استعمال صدق المحكمين بتوزيع 5 استمارات استبائية على دكاترة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي نور البشير حيث أبدوا المحكمين آرائهم بقبول جميع عبارات الاستبيان؛ وقد تم أيضاً إيجاد معامل الارتباط كل بعد من أبعاد الاستبيان مع الدرجة

الكلية، حيث تبين أن معاملات الارتباط المتحصل عليها دالة عند مستوى معنوية 0.01 وبذلك تعتبر محاور استبانة تنفيذ العمليات العقلية لدى لاعبي كرة القدم لها درجة صدق مرتفعة وتقيس ما وضعت لقياسه.

- الثبات: تم التحقق من ثبات الاستبانة من خلال معامل ألفا كرونباخ، حيث تبين أن قيمة لجميع عبارات استبانة تنفيذ المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم (0.742)، وهذا يعني أن معامل الثبات مرتفع.

- المعالجة الإحصائية:

قام الباحثان باستخدام نظام الحاسب الآلي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً، حيث استخدم في هذه الدراسة مجموعة من العمليات الإحصائية وهذه العمليات الإحصائية هي: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط بيرسون، معامل ألفا كرومباخ، معامل مؤشر الأهمية النسبية، اختبار تيستودنت لعينة واحدة.

3- عرض وتحليل النتائج:

3 - 1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على: يُسهم التدريب بال محاكاة في تنفيذ التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم بدرجة عالية.

الجدول 1: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية والترتيب لاستجابات لاعبي كرة القدم في مستوى تأثير التدريب بالمحاكاة على التصور العقلي.

درجة الموافقة	الترتيب	الأهمية النسبية %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	استجابات العينة (ن = 98) العبارة	ر ⁰
عالية	2	91.90	0.481	2.785	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي.	01
عالية	3	91.57	0.508	2.775	من الصعب أن أكون صورياً عقلياً.	02
عالية	5	91.57	0.518	2.755	أستطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي لصورة واضحة.	03
عالية	8	90.22	0.547	2.734	أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة.	04
عالية	1	92.23	0.475	2.795	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن أستخدمها.	05
عالية	7	90.91	0.538	2.755	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف اشترك	06
عالية	4	91.57	0.508	2.775	أستطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي.	07
عالية	6	91.57	0.538	2.755	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً.	08
عالية		91.27	0.472	2.766	الدرجة الكلية	

يتضح من خلال الجدول (01) أن المتوسطات حسابية لاستجابات عينة الدراسة الأساسية كانت بين (2.734 - 2.795) بمعامل أهمية النسبية (90.22 - 92.23) بدرجة موافقة عالية، فحين أن القيمة الكلية فقد بلغ المتوسط الحسابي (2.766) والانحراف المعياري (0.472) بمعامل الأهمية النسبية (91.27%) بدرجة موافقة عالية أي أن التدريب بالمحاكاة يُسهم في تنفيذ التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم بدرجة عالية.

للتحقق من دلالة هذه الفرضية قام الباحثان بحساب الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي من خلال إجراء اختبار (ت) لعينة واحدة وكانت النتائج كالتالي:

الجدول 2: يوضح دلالة الفروق في مستوى تأثير التدريب بالمحاكاة على التصور العقلي للاعبين كرة القدم.

المحور الأول	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الاحتمال المعنوية	الدلالة الإحصائية
التصور العقلي	2.766	0.472	1.5	26.54	0.000	دال
	درجة الحرية = 97		مستوى الدلالة = 0.05			
النتيجة: مستوى القدرة على التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم مرتفع.						

إن المتوسط الحسابي قدر بـ: 2.766 وانحراف معياري 0.472 بينما بلغ المتوسط الفرضي 1.5 وعملاً باختبار (ت) لعينة واحدة من حيث العدد توصلنا إلى (ت) المحسوبة المقدرة بـ: 26.54 عند قيمة الاحتمال المعنوية تساوي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وهذه النتائج تؤكد أن الفرق معنوي ودال إحصائياً مما يعني أن مستوى القدرة على التصور العقلي مرتفع، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استجابات لاعبي كرة القدم في مستوى القدرة على التصور العقلي، وعلى هذا يمكن القول بأن الفرضية الأولى تحققت.

1 - 2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على: يُسهم التدريب بالمحاكاة في تنفيذ التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم بدرجة عالية.

الجدول 3: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية والترتيب لاستجابات لاعبي كرة القدم في مستوى القدرة على التركيز والانتباه.

ر ⁰	استجابات العينة (ن = 98) العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	درجة الموافقة
01	أستطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسي قبل المنافسة.	2.755	0.557	90.91	عالية
02	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء	2.785	0.481	91.90	عالية
03	أكون متوتراً للغاية قبل المنافسة.	2.785	0.481	91.90	عالية
04	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المنافسة.	2.795	0.475	92.23	عالية
05	قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي.	2.785	0.481	91.90	عالية
06	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهينة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية.	2.795	0.475	92.23	عالية
07	أعرف كيف استرخي في الظروف الصعبة.	2.795	0.475	92.23	عالية
08	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة.	2.714	0.574	89.56	عالية
	الدرجة الكلية	2.776	0.470	91.60	عالية

يتضح من خلال الجدول (03) أن المتوسطات حسابية لاستجابات عينة الدراسة الأساسية كانت بين (2.795 - 2.714) وانحرافات معيارية (0.475 - 0.574) بمعامل أهمية النسبية (92.23 - 89.56) بدرجة موافقة عالية، فحين أن القيمة الكلية فقد بلغ المتوسط الحسابي (2.776) والانحراف المعياري (0.470) بمعامل الأهمية النسبية (91.60%) بدرجة موافقة عالية أي أن

التدريب بالمحاكاة يُسهم في تنفيذ التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم بدرجة عالية.

الجدول 4: يوضح دلالة الفروق في مستوى تأثير التدريب بالمحاكاة على التركيز والانتباه للاعبي كرة القدم.

المحور الثاني	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الاحتمال المعنوية	الدلالة الإحصائية
القدرة على التركيز والانتباه	2.776	0.470	1.5	26.84	0.000	دال
	درجة الحرية = 97			مستوى الدلالة = 0.05		
النتيجة: مستوى القدرة على التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم مرتفع.						

إن المتوسط الحسابي قدر بـ: 2.767 وانحراف معياري 0.478 بينما بلغ المتوسط الفرضي 1.5 وعملاً باختبار (ت) لعينة واحدة من حيث العدد توصلنا إلى (ت) المحسوبة المقدر بـ: 26.24 عند قيمة الاحتمال المعنوية تساوي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وهذه النتائج تؤكد أن الفرق معنوي ودال إحصائياً وهذا عند درجة الحرية المقدر بـ: 97 ومستوى الدلالة 0.05 مما يعني أن مستوى القدرة على التصور العقلي مرتفع، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استجابات لاعبي كرة القدم في مستوى القدرة على التركيز والانتباه، وعلى هذا يمكن القول بأن الفرضية الثانية تحققت.

4 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات.

4 - 1 - مناقشة الفرضية الأولى: من خلال نتائج الجدول (01) الذي أشار إلى أن التدريب بالمحاكاة يُسهم في تنفيذ التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم

بدرجة عالية، ومن خلال الجدول رقم (02) وبعد إجراء اختبار (ت) لعينة واحدة تم التوصل إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استجابات لاعبي كرة القدم في مستوى تأثير التدريب بالمحاكاة في تنفيذ التصور العقلي، وعلى هذا يمكن القول بأن الفرضية الأولى تحققت.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (الزاملي، 2010) التي هدفت إلى بناء منهج تدريبي لتطوير بعض المهارات النفسية (الاسترخاء، والاستثارة، تركيز الانتباه، الإدراك الحسي وحالة قلق المنافسة وتنظيم التنفس) وأثر المنهج في تطوير المهارات النفسية وكذلك أثرها في الأداء المهاري والتصرف الخططي، حيث استنتج الباحث عدة استنتاجات منها: وجود تطور في القدرات العقلية لدى أفراد عينة البحث الذي تم تطبيق المنهج عليهم، وأن الأداء المهاري والتصرف الخططي الأمثل يتطلب من اللاعب أن يكون على مستوى عال من تطوير المهارات النفسية وبحسب ضغوط المنافسة.

يشير (علاوي، 1997) أن التصور العقلي وظيفة معرفية للكائن الحيوي هو عامل أساسي في تصور المهارات الحركية والأداء، ويؤكد محمد حسن علاوي حيث يشير إلى إن التصور يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي.

ويرى (عشبية، 2013) أنه من المعروف إن التصور العقلي أحد العمليات العقلية التي تميز الإنسان عن بقية الكائنات، حيث إنه ما هو إلا خبرة أو وقفة ذات طابع حسي يستحضرها الفرد إلى ذهنه أي استحياء هذه الأشياء في الذهن على هيئة صورة في غيبة التنبيهات الحسية.

كما يرى (مجدي و أرى، 2016) أن التصور العقلي يعتبر القدرة على بناء صورة ذهنية عن العمل المقصود وإن ممارسة الذهنية هي امتداد لهذا النشاط وهي تتضمن فقط تكوين صورة ولكن تتمثل في تكرار التسميع الذهني للصور وإن هذا النشاط قد يساعد ويقوي الأداء حيث عن النشاط الذهني ينشط النبضات العصبية وما يتبع ذلك من أجزاء الجسم.

فإن الإنسان يمتلك القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة، فيمكن للاعب أن يلتقط صوراً عقلية لبعض المهارات الحركية، ثم يحاول استرجاع هذه الصورة وإنتاج هذه المهارات في العقل، فالتصور العقلي عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي تسبق للفرد إدراكها وبيداً بالأجزاء ثم الكلليات، والأساس الفسيولوجي للتصور العقلي هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ.

4 - 2 - مناقشة الفرضية الثانية: من خلال نتائج الجدول (03) الذي أشار إلى التدريب بالمحاكاة يسهم في تنفيذ التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم بدرجة عالية، ومن خلال الجدول رقم (04) وبعد إجراء اختبار (ت) لعينة واحدة تم التوصل إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استجابات لاعبي كرة القدم في مستوى تأثير التدريب بالمحاكاة في تنفيذ التركيز والانتباه، وعلى هذا يمكن القول بأن الفرضية الثانية تحققت.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (خوجة و صواش، 2018) التي هدفت إلى معرفة مستوى كل من المهارات النفسية وكذا التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين المتغيرين لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة، حيث أشارت أهم نتائج الدراسة إلى أن تميز تلاميذ أقسام رياضة ودراسة

بمستوى مقبول في المهارات النفسية وبتجاهات إيجابية نحو أبعاد التفوق الرياضي، وكذا وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

يشير (حمودي ووعداالله، 1995) يعد تركيز الانتباه من المهارات النفسية المهمة للرياضيين، فهو مهم لنجاح عملية التعلم في أشكالها المختلفة. فتشنت الانتباه، أو عدم التركيز يؤثر سلبا في الأداء، وإذا زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه حقق استجابة أفضل، وإن الرياضي الذي يفنق للتركيز ولو بنسبة ضئيلة، فذلك يؤثر سلبا في أدائه وبحول دون تحقيق الأداء الأمثل فالتركيز من الوسائل المهمة لرفع مستوى الرياضيين وقدراتهم على ملاحظة الأشياء بدقة ووضوح.

وبإمكان الرياضي أن يثبت ويطور قدرته في السيطرة على نفسه وعلى الأشياء التي من حوله ويزيد من تركيزه بصور كبيرة وتحت مختلف الظروف خصوصا عندما يستطيع أن يغير سلوكه وشعوره بما ينسجم مع الحالة وهذا يعمل على توافق الذهن مع البدن، كذلك فإن تدريبات السيطرة على الانتباه تساعد في عملية الانتقال من الانتباه الضيق إلى الانتباه الواسع (Robert, M., Nideffer and Roger C., Sharpe, 1979, p. 183)، إذ تلعب صفة التركيز دورا مهما في المجال الرياضي، فهي تعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في مستوى الأداء المهاري (علاوي، 1998، صفحة 74).

5 - الاستنتاجات والاقتراحات:

5-1- الاستنتاجات: مما سبق عرضه وفي حدود المنهج المستخدم، أمكن التوصل إلى الاستنتاج التالي:

- يُسهم التدريب بالمحاكاة في تنفيذ التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم بدرجة عالية.

- يُسهم التدريب بالمحاكاة في تنفيذ التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم بدرجة عالية.

5-2- الاقتراحات: لا بد من كل بحث أن يحتوي مجموعة من التوصيات التي تخدم العاملين وهي توجيهات لبحوث مشابهة أو لإجراء دراسات أخرى وفي حدود نتائج البحث والاستنتاجات التي وضعها الباحثان فإنهم يوصون بما يلي:

- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات وعينات مختلفة وعلى ألعاب وفعاليات أخرى كذلك.

- اعتماد استراتيجية المحاكاة في تعليم المهارات النفسية والعقلية لما أظهرته من نتائج إيجابية في كرة القدم.

المراجع المستخدمة في البحث:

المراجع العربية:

الكتب:

- أمل سويدان، و منى الجزائر. (2007). استخدام تكنولوجيا في التربية الخاصة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- حسن يوسف مجدي، و أنور زبير أرى. (2016). دافعية المشاركة للاعبين في المجال الرياضي (الإصدار 1). الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لعننيا الطباعة.

- حسين علي يوسف . (2015). دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي (الإصدار 1). العراق: دار الضياء للطباعة.

المجلات والدوريات والصحف:

- أحمد فتحى النجار . (2016). المحاكاة كأسلوب التدريب واكتساب الخبرات في المنظمات. مجلة الألوثة الثقافية.
- شكري شاكر فالح، حسن عادل ناجي، و عبد الرزاق حيدر كاظم. (09, 2022). تأثير أسلوب التدريب المحاكاة على وفق مستوى الانجاز لتطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي بكرة السلة للشباب. مجلة علوم التربية الرياضية.
- عادل خوجة، و عيسى صواش. (12, 04, 2018). المهارات النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، 9(1)، الصفحات 77-43.
- مصطفى ولد حمو، و سفيان نافع. (03, 12, 2012). المواصفات البدنية والتقنية للاعبين كرة القدم ودورها في تشخيص الموهبة عند فئة أقل من 15 سنة. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، 1(4)، الصفحات 260-241.
- معمر لباد. (01, 01, 2014). تأثير وحدات تدريبية على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم. المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، 13(1)، الصفحات 173-146.
- نايف الهام الراجحي. (2021). تدريب القيادات الأكاديمية باستخدام أسلوب المحاكاة لتفعيل الميزة التنافسية المستدامة بالجامعات السعودية " تصور مقترح ". مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، 13(4)، الصفحات 86 - 115.
- ياسين عباسي ، و صبرية فراحتية . (01, 12, 2017). أهم العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي في كرة القدم من وجهة نظر المختصين. المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، 16(2)، الصفحات 283-278.

رسائل الماجستير والدكتوراه:

- سامية فارس الديك. (2010). أثر المحاكاة بالحاسوب على التحصيل الآتي والمؤجل لطلبة الصف الحادي عشر العلمي واتجاهاتهم نحو وحدة الميكانيكا ومعلمها. رسالة الماجستير في المناهج وطرق التدريس. نابلس، كلية الدراسات العليا، فلسطين: جامعة النجاح الوطنية.

- عوض أحمد عشبية. (2013). تأثير استراتيجيات التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية على بعض متغيرات الأداء لناشئ السباحة. أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين: جامعة الإسكندرية.
- كاظم قصي جبار. (2013). تأثير التدريب بأسلوب المحاكاة لتطوير مطاولة السرعة والسرعة اللحظية ومؤشر الكفاءة الوظيفية والانجاز لراكضي 1500م. رسالة ماجستير في تدريس ساحة وميدان. التربية الرياضية.
- هاشم حسين الزامل. (2010). منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات النفسية وأثرها في الأداء المهاري والتصرف الخططي للاعبين لخماسي كرة القدم. أطروحة دكتوراه.

المراجع الأجنبية:

- Chernikova, O., Heitzmann, N., & Stadler, M. (2020). Simulation-Based Learning in Higher Education: A Meta-Analysis. *Review of Educational Research*, 90(4), pp. 499 - 541.
- Li-We-Z. (1992). The Effects of mentals training on performance Enhancement Will 7-10 Years Old Children. *Journal Of sport psychology*.
- Robert, M., Nideffer and Roger C., Sharpe. (1979). *Attention control training*. new York: printed in U.S.A.
- Wildmen, J., & Piccola, R. (2009). Using Simulation-Based Training to Enhancem Management Education. *Academy of management learning & Education*, 8(4), pp. 559 - 573.
- Xiong, J. (2012). The Functions and Methods of Mental Training on Competitive Sports. *Elsevier*, pp. 2012 - 2014.