

تأثير تمارين الاسترخاء والتصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للطلاب بأعمار ١٣-١٥ سنة

الباحث

م. د علي جواد خلف المديرية العامة لتربية البصرة

المستخلص

تكمن أهمية البحث في الارتقاء بمستوى تعلم لاعبي كرة القدم للجانب العقلي والنفسي في عملية تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم للفئات العمرية الصغيرة ، وهذا ما يصب بخدمة العملية التعليمية. وشملت عينة البحث طلبة مدرسة ( متوسطة العرين للبنين) في محافظة البصرة وبأعمار (١٣-١٥) سنة. وهدف البحث الى:١- إعداد تمارين الاسترخاء والتصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للطلاب بأعمار ١٣-١٥ سنة. ٢- التعرف على تأثير تمارين الاسترخاء والتصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للطلاب بأعمار ١٣-١٥ سنة. وكانت أهم الاستنتاجات: أن تمارين الاسترخاء والتصور العقلي كان لها دور فاعل في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للطلاب بأعمار ١٣-١٥ سنة. وأوصى الباحث بضرورة اعتماد تمارين الاسترخاء والتصور العقلي لنجاحها في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للطلاب بأعمار ١٣-١٥ سنة.

**The effect of relaxation exercises and mental visualization in learning some basic football skills for students aged 13-15 years))**

**Researcher: Dr. Ali Jawad Khalaf**

**Abstract**

In the process of learning basic football skills for young age groups, and this is what serves the educational process. The research sample included school students (Al Areen Intermediate School for Boys) in Basra Governorate, aged (13-15) years. The objectives of the research were: 1- Preparing relaxation exercises and mental visualization in learning some basic football skills for students aged 13-15 years. 2- Recognizing the effect of relaxation exercises and mental visualization in learning some basic football skills for students aged 13-15 years. The most important conclusions were: that relaxation exercises and mental visualization had an effective role in learning some basic football skills for students aged 13-15 years. The most important recommendations were: The necessity of adopting relaxation exercises and mental visualization for their success in learning some basic football skills for students aged 13-15 years.

## ١- التعريف بالبحث:

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تتقدم وتزدهر الشعوب بازدهار علمائهم من خلال ما يقدموه من علوم وبحوث علمية تساعد على رفع مستوى الازدهار بكافة المجالات منها التربوية والتعليمية والفكرية والاقتصادية وحتى الرياضية. ولهذا بدا الاهتمام بالفعاليات والألعاب الرياضية بكافة أنواعها ، وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الفرعية التي أصبحت فيها تحقيق البطولات والنتائج تعتمد على قدرات اللاعبين المختلفة منها البدنية والنفسية وغيرها من القدرات التي تساعد اللاعب في تحقيق الانجاز والتفوق الرياضي. وفي الجانب النفسي يعد العامل الحاسم في اغلب المباريات كونه المحفز الأساسي في تفجير طاقات اللاعب لكي يحقق الهدف المطلوب وهو الأداء المهاري الصحيح.

وأفضل طريقة لتحقيق الإبطال مستقبلا لابد من بناء القاعد الصحيحة في إنشاء اللاعبين وتعليمهم الأداء المهاري الصحيح وفق أسس نفسية منها كيفية الاسترخاء عند الأداء أو التصور العقلي المناسب في الأداء. ويعد الاسترخاء من المهارات العقلية المهمة التي تساعد على إبقاء مستوى الاستثارة في الحدود الطبيعية والتي تسهم في تطوير مستوى الإنجاز والقدرة على التحكم بالضغوط النفسية التي لها تأثير على مستوى اللاعب بالإنجاز ، كما إن الاسترخاء يعزز القدرة على استكمال الحياة بشكل طبيعي بدون أي ضغوطات وتأثيرات نفسية وجسدية وتمنح العقل القدرة على التفكير بهدوء وتساعد على المواجهة والصمود أمام كل الصعوبات. إما التصور العقلي هو من المتغيرات المهمة التي تؤثر في مستوى أداء لاعب كرة القدم حيث يستعمل لغرض رفع مستوى الأداء عن طريق مراجعة المهارة الحركية عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء.

ومن هنا تكمن أهمية البحث للارتقاء بمستوى تعلم لاعب كرة القدم من خلال تبيان المعلومة العلمية عن دور وأهمية الجانب العقلي والنفسي في التعلم وخاصة المهارات الأساسية بكرة القدم للفئات العمرية الصغيرة ، وهذا ما يصب بخدمة العملية التعليمية.

وتكمن مشكلة البحث في أن مبتدئي لعبة كرة القدم يواجهون في مراحل التعلم الأولية ضغوطات نفسية وذهنية إثناء تطبيق وأداء التمرينات ومنها مهارية ، إذ تواجه اللاعب الخوف والفشل في الأداء المهاري من قبل المعلم أو الزملاء وهذا يؤثر على مستوى تعليمهم.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه لاعب سابق ومدرس تربية رياضية متخصص بلعبة كرة القدم لاحظ إن اغلب الفشل في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم بالتحديد يرجع إلى عدم التركيز في اختيار التمرينات المزوجة بالاسترخاء والتصور العقلي في مراحل التعلم الأولى التي تساعد مستقبلا في تطوره نحو الأفضل في الأداء المهاري ، مما حث الباحث في معالجة المشكلة من خلال استخدام تمرينات الاسترخاء والتصور العقلي (الخارجي والداخلي) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، وهدف البحث الى ١- إعداد تمرينات الاسترخاء والتصور العقلي (الخارجي والداخلي) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب بأعمار ١٣-١٥ سنة ٢- التعرف على تأثير

تمرينات الاسترخاء والتصور العقلي (الخارجي والداخلي) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب بأعمار ١٣-١٥ سنة ٣- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب بأعمار ١٣-١٥ سنة ٤- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب بأعمار ١٣-١٥ سنة ، أما فروض البحث فكانت ١- وجود تأثير ايجابي باستخدام تمرينات الاسترخاء والتصور العقلي (الخارجي والداخلي) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب بأعمار ١٣-١٥ سنة ، ٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب بأعمار ١٣-١٥ سنة ، ٣- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب بأعمار ١٣-١٥ سنة ، أما المجال الزمني للبحث فكان للمدة من ٢٠٢٠/١٢/٧ ولغاية ٢٠٢١/٢/١٠ ،

أما أهم مصطلحات البحث فهي:

**الاسترخاء:** " هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط ، يسمح بإعادة الشحن والإفادة الكاملة من الطاقة الذهنية والبدنية" (٦ :١٦٨) .  
**التصور العقلي:** "وسيلة عقلية يستطيع من خلالها الرياضي تذكر مهارة أو مهارات سبق وان اكتسبها أو شاهدها أو تعلمها واستحضار صورة حركية لها في العقل ، تكون مصحوبة بمشاعره وانفعالاته المرتبطة بهذا الموقف ، ويستطيع استحضار صورة لإحداث ومواقف يتوقع حدوثها وكيفية الاستجابة لها" (٦ :١٧) .

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبية ذو التصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

## علوم التربية البدنية

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطلبة الصف الثاني متوسط في (متوسطة العرين للبنين) ، وبلغ عددهم (١٢٠) طالب. وتم اختيار عينة البحث (٢٠ طالب) يمثلون شعبة واحدة ، وبعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بحيث أصبحت كل مجموعة (١٠) طلاب وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين بمتغيرات البحث وكما في جدول (١) .

جدول (١) يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			متغيرات البحث
		م اختلاف	ع	س	م اختلاف	ع	س	
غير معنوي	٠.٠٦٢	٢.٣٦٥	٣.٥٥٦	١٥٠.٣٣	٢.١٦٧	٣.٢٥٦	١٥٠.٢٣	الطول / سم
غير معنوي	٠.٤٩٦	٥.٦٢	٢.٦٨٩	٤٧.٨٤	٥.٢٤٦	٢.٤٧٨	٤٧.٢٣٥	الوزن / كغم
غير معنوي	٠.٣٩٣	٢.٥٧٤	٠.٧٤١	٢٨.٧٨٤	٢.٢٩٢	٠.٦٥٧	٢٨.٦٥٤	الجري المتعرج بالكرة/ثانية
غير معنوي	١.١٠٣	٦.٢٥٣	٠.٢٣٦	٣.٧٧٤	٥.٨٥١	٠.٢١٤	٣.٦٥٧	التهديف من الثبات (عدد الأهداف)
غير معنوي	١.٣١	٦.٣٥	٠.٢٣٤	٣.٦٨٥	٦.٠٧٦	٠.٢٢٣	٣.٦٧	ضرب الكرة لمسافة ٢٠م (درجات)

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى (٠.٠٥) = ١.٧٢٤

٢-٣ وسائل جمع المعلومات:

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية. - الاختبارات المستخدمة. - الملاحظة العلمية.

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

- ملعب كرة قدم.

- كرات قدم عدد (١٠).

- ميزان طبي.

- شريط قياس متري طول (٢) متر.

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث وهي المهارات الأساسية بكرة القدم وهي (ضرب الكرة والتهديف والجري بالكرة)

٢-٤-٢ الاختبارات المستخدمة:

٢-٤-٢-١ اختبار الجري المتعرج بالكرة (٢: ٣١٦)

الهدف من الاختبار: الجري السريع بالكرة (قياس الرشاقة مع الكرة).

الأجهزة والأدوات: كرة قدم ، ساعة توقيت ، شواخص.

الإجراءات: تخطيط منطقة الاختبار وتعطى محاولتين لكل لاعب.

حساب الدرجات: درجة اللاعب هي الزمن الكلي في محاولتين.

٢-٤-٢-٢ اختبار التهديف من الثبات (٣: ١١٣)

الهدف من الاختبار: قياس الدقة في التصويب.

الأدوات: ملعب كرة قدم ، كرات قدم.

الإجراءات: توضع (١٠) كرات قدم في أماكن محددة في منطقة الجراء ، حيث يقوم اللاعب بتسديد هذه الكرات

الواحدة بعد الأخرى بشكل متسلسل على أهداف مربعة الشكل طول ضلعها (1)م محددة داخل الهدف تؤثر على الزوايا. يتم التهديد عليها فقط ولا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم إصابة أي من الأهداف الأربعة ، يبدأ الاختبار مع الكرة رقم (1) ثم رقم (2) ... وهكذا إلى رقم (10) ، وللاعب الحرية في التسديد على أي من هذه الأهداف. طريقة التسجيل: تحسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الأربعة المحددة. وتعطى محاولة واحدة لكل لاعب.

## ٢-٤-٣ اختبار ضرب الكرة لمسافة (٢٠م) (٨: ١١٣).

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولات المتوسطة.

الأدوات والإمكانات: منطقة محددة لإجراء الاختبار ، كرات قدم ، بورك للتخطيط ، شريط قياس.

الإجراءات: يرسم خط البداية بطول (٣)م وترسم ثلاث دوائر متداخلة أقطارها على التوالي (٢)م ، (٤)م ، (٦)م ، وتعطى لها درجات على التوالي (٦ ، ٤ ، ٢).

حساب الدرجات: تحسب عدد الدرجات التي يحصل عليها اللاعب في المحاولات الخمسة.

ملاحظات: في حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات التالية وحسب التسلسل بالنسبة للدوائر (٥ ، ٣ ، ١) تعد المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدائرة.

## ٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٧ وعلى نفس عينة البحث وذلك لمعرفة قدرة العينة على الأداء والصعوبة التي تواجههم في تنفيذ التمرينات الموضوعية بالإضافة إلى معرفة الزمن المحدد والحجم المناسب.

## ٢-٥-٢ التجربة الميدانية:

١-٥-٢ الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٤

## ٢-٥-٢ التعليم المستخدم:

قام الباحث بأعداد مجموعة من تمارين الاسترخاء والتصور العقلي والخاصة للأداء في المهارات الأساسية بكرة القدم حيث تم وضع تمرينات للاسترخاء وتمرينات للتصور العقلي بنوعية (الداخلي والخارجي) ، وتم برمجة التمرينات في الجزء التطبيقي من درس التربية الرياضية لطلبة الصف الثاني المتوسطة وإثناء تعلم مادة كرة القدم ، كما في ملحق(١) ، وأشتمل البرنامج التعليمي على (١٦) وحدة للاسترخاء والتصور العقلي ، بواقع وحدتان في الأسبوع ، مدة كل وحدة (١٥-٢٠) دقيقة ، وبدا تطبيق التمرينات بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٥ وانتهت بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩.

٢-٥-٢ الاختبارات البعديّة: أجريت الاختبارات البعديّة بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٠.

٢-٦ الوسائل الإحصائية: تم الاستعانة باستخدام نظام (SPSS) لإيجاد:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف.
- النسبة المئوية.
- اختبار (T) للعينات المترابطة.
- اختبار (T) للعينات الغير مترابطة.

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٢) يوضح قيم (ت) القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		التقييم المستخدم
			ع	س	ع	س	
معنوي	٢.٨٠٩	٠.٦٦٧	٠.٤٥٧	٢٦.٧٨	٠.٦٥٧	٢٨.٦٥٤	الجري المتعرج بالكرة (ثانية)
معنوي	٢.٦٤٤	٠.٣٣٨	٠.٤٥٢	٤.٨٨٩	٠.٢١٤	٣.٦٥٧	التهديف من الثبات (عدد الأهداف)
معنوي	٢.٥٦	٠.٧٧٤	٠.٥٣٢	٥.٦٥٢	٠.٢٢٣	٣.٦٧	ضرب الكرة لمسافة ٢٠م (درجات)

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

جدول (٣) يوضح قيم (ت) القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		التقييم المستخدم
			ع	س	ع	س	
معنوي	٢.٧١٩	١.٢٥٤	٠.٦٧٨	٢٤.١٢	٠.٧٤١	٢٨.٧٨٤	الجري المتعرج بالكرة (ثانية)
معنوي	٢.٣٤٩	٠.٨٨٧	٠.٨٨٧	٦.٧٤٥	٠.٢٣٦	٣.٧٧٤	التهديف من الثبات (عدد الأهداف)
معنوي	٢.٩٩٥	٠.٩٩٤	٠.٦٢٣	٧.٦٥٧	٠.٢٣٤	٣.٦٨٥	ضرب الكرة لمسافة ٢٠م (درجات)

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

من خلال ملاحظة الجداول (٢) و(٣) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي والمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وهذا يدل على تحسن وتعلم المجموعتين في المهارات الأساسية بكرة القدم من حيث الأداء والصعوبة وهذا يرجع إلى الأداء الصحيح والتكرار المناسب المستخدم إذ يؤكد ( سعد محسن : ١٩٩٦) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز ، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة" (٤ : ٦٨)

جدول (٤) يوضح قيم (ت) البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		التقييم المستخدم
		ع	س	ع	س	
معنوي	٩.٧٧٩	٠.٦٧٨	٢٤.١٢	٠.٤٥٧	٢٦.٧٨	الجري المتعرج بالكرة (ثانية)
معنوي	٥.٦٠٧	٠.٨٨٧	٦.٧٤٥	٠.٤٥٢	٤.٨٨٩	التهديف من الثبات (عدد الأهداف)
معنوي	٧.٣٤٤	٠.٦٢٣	٧.٦٥٧	٠.٥٣٢	٥.٦٥٢	ضرب الكرة لمسافة ٢٠م (درجات)

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٢٤

إما من خلال ملاحظة جدول (٤) تبين لنا إن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في التعلم والتحسين لأداء المهارات الأساسية بكرة القدم والتي يرجع إلى التمرينات المستخدمة التي تحتوي على الاسترخاء والتصور العقلي بنوعية الداخلي والخارجي ، لان الأداء بالتمرينات على الاسترخاء والتصور العقلي يساعد اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط المعرفية والبدنية والانفعالية السلبية وبالتالي زيادة القدرة على تعلم الأداء المهاري

وثباته، وهذا ما أكده (محمد العربي وماجدة محمد: ٢٠٠١) من أن "التدريب العقلي أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي، وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي، والمساهمة بمزيد من الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الايجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التي تقلل من فرص النجاح" (٦: ٨١).

كما أن تمارينات الاسترخاء ساعدت اللاعب على السيطرة على انفعالاته التي يتسبب عنها توزيع الجهد إثناء تكرار التمارينات المهارية وعلى مواقع صعبة ومحددة، فضلا على الاستنشاق المناسب الأمر الذي يعمل على إمداد الأجهزة والأعضاء العاملة بالأوكسجين مما يساعد على سرعة العودة للحالة الطبيعية وهذا ما أكده (عامر سعيد الخيكاني: ٢٠١٥) إذ أن "من الصعب على الرياضي أن يكون متوتر وهو في حال استرخاء، بسبب أن توتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن خفضه إذا كانت العضلات الهيكلية المرتبطة في حالة استرخاء، وطبق لرأي جاكوبسون، لايمكن أن يوجد العقل المجهد والقلق والتوتر في حالة الاسترخاء" (٥: ٢٤١).

كما يرى الباحث إن الاسترخاء الذهني في حالات تساعد على استخدام التصور والتخيل وهي طريقة فعالة للتخلص من القلق والضغطات والتي تكون عائد لدور الخيال الخاص بنا في إعادة التمتع بالوضع الذي نريده عبر خلق صورة في أذهاننا تبعث على الراحة، وكلما عشنا في هذه الحالة من الخيال والتركيز قل التوتر والضغطات المختلفة وأدى ذلك إلى خلق بيئة ممتعة يمارس بها الرياضي أقصى طاقاته النفسية والبدنية وتحفزه على الأداء الصحيح للمهارات الحركية، وهذا ما أكده (وسام صلاح عبد الحسين: ٢٠١٥) إذ "أن التصور الذهني أداة قوية يمكن استخدامها لتحسين أي شيء وكل الأشياء التي تقوم بها فعندما تتمرن عقلياً" (٩: ٩٥).

كما نرى إن التصور العقلي قبل الأداء يعطي انجازات أفضل كما في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية وهذا ما أكده (عامر سعيد وآخرون: ٢٠١٥) إذ "سيشعر اللاعب بعد ممارسة التأمل والتصوير والتخيل بشعور يتأصل في داخله، وهذا له دور نافع ومفيد للنمو الجسدي والعقلي، فالتصور هو اللغة الوحيدة لاتصال الإنسان بنفسه الداخلية، كما أنه بمثابة العاصفة التي تأتي على الضغوط والمتاعب اليومية التي تقابل اللاعب، وبممارستها على نحو منتظم سنصل إلى نتائج هائلة ورائعة للاعبين" (٥: ٢٤٦).

## ٤- الاستنتاجات والتوصيات

### ٤-١ الاستنتاجات:

- ١- تمارينات الاسترخاء والتصوير العقلي كان لها دور فاعل في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب بأعمار ١٣-١٥ سنة.
- ٢- يساعد الاسترخاء على إزالة الخوف والقلق في التنفيذ ويقلل التعب في التكرارات المحددة للأداء وهذا ما ساعد على الأداء الصحيح في المهارات الأساسية بكرة القدم.
- ٣- التصور الذهني هي أداة قوية يمكن استخدامها لتحسين أي شيء وكل الأشياء التي تقوم بها فعندما تتمرن عقلياً.

#### ٢-٤ التوصيات:

- ١- ضرورة اعتماد تمارين الاسترخاء والتصور العقلي لنجاحها في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب بأعمار ١٣-١٥ سنة.
- ٢- التأكيد على تمارين الاسترخاء كونها تعمل على إزالة الخوف والقلق في التنفيذ ويقلل التعب في التكرارات المحددة للأداء وهذا ما ساعد على الأداء الصحيح للمهارات الأساسية بكرة القدم.
- ٣- ضرورة الاعتماد على التصور الذهني لأنها أداة قوية يمكن استخدامها لتحسين أي شيء وكل الأشياء التي تقوم بها فعندما تتمرّن عقلياً سوف يتمّ التعلم السريع للأداء المهاري بكرة القدم.

#### المصادر:

- ١- أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي: القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- ٢- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج ١، مطابع التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٩.
- ٣- صالح راضي اميش: تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، ١٩٩٠.
- ٤- سعد محسن إسماعيل. تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد: أطروحة دكتوراه، بغداد، ١٩٩٦.
- ٥- عامر سعيد الخيكاني وآخرون. علم النفس الرياضي: ط ١، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف، العراق، ٢٠١٥.
- ٦- محمد العربي شمعون. التدريب القلي في المجال الرياضي: دار الفكر العربي للكتاب، القاهرة، ١٩٩٦.
- ٧- محمد مطر عراق. اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد: رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٣.
- ٨- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، ط ٢، منشورات المعارف، بيروت، ١٩٨٨.
- ٩- وسام صلاح. التعلم المتناغم مع الدماغ: ط ١، دار الكتاب العالمي، بيروت، ٢٠١٥.
- ١٠- يحيى كاظم. علم النفس الرياضي: معهد إعداد القادة، جامعة الملك فهد، الرياض، ١٩٩٠.