

**اثر التدريب العقلي على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الناشئين**

**The Effect Of Mental Training On Enhancing Basic Skills Performance Among Young Football Players**

إعداد الطالب

**عبد الوهاب عبد الوهاب الخولاني**

2010م – 1432هـ

**الخاتمة :-**

**أولاً: الاستنتاجات:**

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :-

* يساهم برنامج التدريب العقلي ومشاهدة الفيديو على زيادة فاعلية التدريب المهاري لتحسين وتطوير الأداء المهاري في لعبة كرة القدم.
* يساهم برنامج التدريب المهاري ومشاهدة الفيديو على تحسين الأداء المهاري في لعبة كرة القدم.
* هناك تأثير ايجابي لبرنامج التدريب المهاري المقترح على تحسين اداء بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم.

**ثانياً: التوصيات:**

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة، يوصي الباحث بضرورة مايلي:

1. يقترح الباحث استخدام برامج التدريب العقلي ضمن وحدات التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم نظراً لدوره الفعال في تطوير الأداء.
2. عمل ورشات تدريبية على كيفية استخدام برامج التدريب العقلي وتطبيقاته ضمن وحدات التدريب في الرياضات المختلفة.
3. أهمية التدريب المبكر والمتواصل على المهارات العقلية حتى يمكن الاستفادة القصوى في التطور والارتقاء بمستوى الأداء.
4. الدعوة لوجود أخصائي نفسي رياضي للعمل مع جهاز التدريب وذلك للتأكيد على دور التدريب العقلي خلال عمليات التعليم والتدريب والمنافسة.
5. أهمية العمل على تخصيص الوقت اللازم للإعداد النفسي بوجه عام والتدريب العقلي بوجه خاص حتى يمكن الاستفادة من تصنيفات علم النفس الرياضي والتي تثبت صلاحيتها في تطوير فاعلية الأداء.

**Abstract**

**Al-Khawlani, Abdulwahab A. The Effect of Mental Training on Enhancing Basic Skills Performance Among Young football players. Masters of Science thesis, Department of sport science, Yarmouk University, 2010 (supervisor: Dr. Mazin R. Hatamleh).**

The purpose of this study was to identify the effect of using mental training through physical skills training program to enhance the level of young football players performance in (Dribbling, Kicking, and heading) skills. Subjects were (21) football players aged (15-17) years old, representing Aloroba sport club in yemen. The researcher used an experimental design due to the nature of the study. Subjects were divided equally into three groups: experimental group (1), used (mental training, video, and skills training); experimental group (2), used (skills training, and video observation); and third control group used (skills training). All subjects received physical training and skills training in football under the supervision of the coaches and the researcher. To determine the effectiveness of the three training modes, pre- test and posttest intervention scores for performance of the skills (Dribbling, Kicking, and heading) were examined . Mean, standard deviation, ANOVA, and Tuekey test were used to analyze the data, The results showed that player in group (1) experienced significantly greater improvement in performing the skills, than player in group (2) and (3). The means for performance the skills of all three groups showed improvement according to pre-postest intervention, but it was significantly higher in group (1) followed by group (2), and slide improvement by control group.

The researcher feels that the use of mental training techniques and video observation can be beneficial for players at yearly ages to help them learn and perform the skills in an appropriate level, and recommend for the coaches use mental training techniques along with physical and skills training.

**Key words: Mental training, Skills training.**