

أثر برنامج تدريبي مقترح يعتمد على تقنية التصور العقلي البصري
في تحسين الإنجاز الرقمي لدفع الجلة

د. ماضي صفيان

معهد التربية البدنية والرياضية

جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف/ الجزائر

ملخص البحث العربي:

جاءت هذه الدراسة بهدف الكشف عن أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية التصور العقلي البصري في تحسين الانجاز الرقمي لدفع الجلة لدى لاعبي رابطة الشلف لألعاب القوى، ولزيادة الرصيد العلمي في مجال تدريب المهارات العقلية التي لها علاقة بالمجال الرياضي ولدمج الجانب البدني والجانب العقلي لتنمية الانجاز الرقمي في دفع الجلة، ولهذا فقد اعتمدنا على المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الموضوع، وقمنا باختيار عينة عمدية تمثلت في (12) لاعبا رابطة ألعاب القوى لولاية الشلف، بحيث قسمت العينة إلى مجموعتين (06) لاعبين كمجموعة تجريبية و(06) لاعبين كمجموعة ضابطة وقمنا باختبارات قبلية وبعديّة للعينتين، وبعد المعالجة الاحصائية للنتائج، اتضح بأنه توجد فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح والذي يعتمد على تقنية التصور العقلي البصري في تطوير مستوى الانجاز الرقمي لدفع الجلة، وفي ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج يرى ضرورة دمج تقنيات التدريب العقلي ضمن برامج التحضير البدني للاعبين.

الكلمات المفتاحية: التدريب العقلي ;التصور العقلي البصري ; الإنجاز الرقمي ; دفع الجلة.

" The impact of a proposed training program based on the visualization technique to improving digital achievement in shot put "

-An experimental study conducted on some athletes in Chlef, Algeria.

Dr. Soufiane MAHI

**Innovation et Performance Motrice Laboratory,
IEPS, Hassiba Benbouali University of Chlef, Algeria**

s.mahi@univ-chlef.dz

Abstract :

This study aims to revealing the effect of a proposed training program using the visual mental visualization technique in improving the digital achievement in shot put among the Chlef Athletics League players, to increase the scientific balance in the field of training mental skills related to the sports field and to integrate the physical and mental aspect of developing digital achievement in He paid the shot, and for this we relied on the experimental approach to suit the nature of the subject, and we selected a deliberate sample represented by (12) athletics association for the state of Chlef, so that the sample was divided into two groups (06) players as an experimental group and (06) players as a control group and we performed tribal tests. And after the two samples, and after statistical treatment of the results, it became clear that there are significant statistically significant differences in favor of the experimental group, which indicates the effectiveness of the proposed training program, which depends on the visual mental visualization technique, in developing the level of digital achievement in the shot put, and in light of the researcher's findings. He sees the need to integrate mental training techniques into physical preparation programs for players.

Keywords : Mental Training ; Visualization ; digital achievement ; shot put.

مقدمة:

نظرا للأهمية البالغة التي يحظى بها الإعداد العقلي في المجال الرياضي فقد توسعت دائرة الاهتمام به نظرا لما له من أهمية في الارتقاء بسرعة اكتساب المهارات ذلك ان اللاعب لا يمكنه أن يستغني عن الموجه الذي يصقل إمكانياته الجسمانية ولياقته البدنية وهذا الموجه هو العقل فبه يتمكن من تحقيق الانجاز المطلوب الذي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين عن قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن قدراتهم البدنية لكونها تساعدهم على تعبئة قدراتهم وطاقتهم لتحقيق أفضل أداء رياضي ويمثل التدريب العقلي الجزء الأساسي من الإعداد فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد

المنافسة من ملعب وأدوات وأجهزة ويجب امتلاك القدرة على تطبيق الخطة الموضوعية وتحليل أداء المنافس حيث أن الانجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات وحتى يكون الرياضي قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته العقلية ولهذا فإن التدريب العقلي يعد جزءا مهما وكانت النتيجة العامة التي توصلنا إليها هي انه يعتبر التدريب العقلي احد الإبعاد الهامة في مجال علم النفس الرياضي والذي يساعد في اكتساب الأداء المهارى والارتقاء بمهارات اللعبة لذا فقد أصبح دعامة رئيسية في المجال الرياضي وتحقيق أعلى مستويات الانجاز.

الإشكالية:

يسعى الخبراء والباحثون في المجال الرياضي للوصول إلى أفضل طريقة أو وسيلة لتعلم المهارات وهذا ما أدى إلى التوجه نحو مختلف أنواع الطرائق التعليمية، ومن ناحية أخرى رأى الطلبة الباحثون أن التدريب البدني وحده غير كافي لتعلم وإتقان المهارات بصورة كاملة حيث أن العملية التدريبية تعتمد أساسا على الترابط البدني والعقلي وهذا يتطلب الاهتمام بهاذين الجانبين والتركيز علي النواحي العقلية لأنها تساعد في اكتساب وتطوير المهارات التي تعد الخطوة الأولى في التعلم في الأنشطة الرياضية من خلال ملاحظة الطالبان الباحثان لاحظ افتقار أغلب البرامج التدريبية المخططة من قبل المدربين إلى التدريب العقلي الذي يعتبر عامل هام في اكتساب وتطوير المهارات الحركية، لذا ارتأى الطلبة الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التدريب العقلي كوسيلة مصاحبة لتنمية الانجاز والأداء في دفع الجلة وحاول الطالبان المساهمة في حل هذه المشكلة بإعداد برنامج للتدريب العقلي المصاحب للتعلم المهارى من اجل النهوض بمستوي دفع الجلة، وعليه نتساءل عن نتيجة هذا البرنامج:

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مهارة التصور العقلي البصريومستوي الانجاز الرقمي ؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مهارة التصور العقلي البصري ومستوي الانجاز الرقمي، ولصالح المجموعة التجريبية.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى التصور العقلي البصري، ولصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى الانجاز الرقمي لدفع الجلة، لصالح المجموعة التجريبية.

أهداف الدراسة:

- التعرف علي تأثير التدريب العقلي ومساهمته في تنمية الانجاز الرقمي في دفع الجلة.

- الدمج بين الجانب البدني والجانب العقلي لتنمية الانجاز الرقمي في دفع الجلة.
- فتح المجال للمزيد من البحوث لمعرفة اثر التدريب العقلي في تحقيق الانجاز الرقمي في دفع الجلة.

أهمية البحث:

إن أهمية البحث تكمن بالتوجه إلى تعلم الطلبة مهارة دفع الجلة ومحاولة النهوض بمستواهم المهاريا باستخدام التدريب العقلي قصد السيطرة والتحكم في الأفكار وتنظيم السلوك الحركي واستغلال العبارات والأفكار الايجابية والنماذج المناسبة للمساعدة في القدرة علي التدرّب العقلي المنظم وعملية التوافق بين التصور العقلي والتعلم المهارى.

مصطلحات البحث:

تعريف التدريب العقلي:

اصطلاحا: يستخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتعديل في السلوك سواء العقلي أو البدني إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والتدريب المنظم للمهارات العقلية، والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبني علي أساس الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الناحية البدنية.

إجرائيا : وقد عرف " انثال " التدريب العقلي بأنه : تدريب منظم طويل المدى للمهارات العقلية والاتجاهات ويتضمن بعدين أساسين وهما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

أما " محمد العربي " فيشير إلى أن التدريب العقلي هو الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب (اسماعيل، 2001 صفحة 78).

التصور العقلي البصري:

يعرفه أسامة كامل راتب "وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق علي هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة العقلية واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال (إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب منه (راتب، 2000 ، صفحة 131).

الانجاز الرقمي:

هو المنافسة من اجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن وقد يستخدم أحيانا الحاجة للإنجاز أو التوجهات الانجاز ,ليعبر عن دافع الانجاز ويتدرج دافع الانجاز تحت حاجة امثل واعم وهيا الحاجة للتفوق. أما إجرائيا: فهو قياس المستوى المهارى.

دفع الجلة:

مسابقة دفع الجلة من مسابقات الرمي في العاب القوي وهي رياضة فردية وتتم عملية الرمي من أمام الكنف ومن دائرة قطريا 2.135 م كما يحدد ذلك القانون الدولي وفي أثناء عملية الرمي نلاحظ

سلسلة من المهارات تندمج مع بعضها البعض لتنظم بشكل انسيابية واحدة.

الدراسات السابقة و المشابهة:

- رسالة ماجستير في منهجية التربية البدنية والرياضية 2005/2004 عبد العزيز الوصاي:
هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مدى تأثير المهارات النفسية العقلية علي نسبة القلق في المنافسة عند الرياضيين، إبراز مدى أهمية تدريب المهارات النفسية العقلية لرياضة الكاراتيه في الوضعيات التنافسية الصعبة، استخلاص مجموعة من التوصيات تكون مرشد مستقبلي، واستنتج من هذه الدراسة النتائج المتحصليها في مختلف الاختبارات التي تتم مراقبتها علي ثلاث مجموعات من رياضي ذوي المستوي الرفيع ولم تتوفر كل الشروط المنهجية الخاصة بتجربة في المخبر إلا أنها تكونت عينة البحث من 50 مدرب اجازئيا و 20 مدربا عربيا في رياضة الكارتى دو و 20 لاعب كارتى دو تخصص قتال يمثلون نادي مولودية الجزائر ونادي الأمن الوطني الجزائر العاصمة، المجموعة الأولى قدمت لهم أوراق الاستبيانات وهي عينة المدربين الجزائريين وأيضا المدربين العرب في رياضة الكارتى دو المشاركين في فعاليات بطولة الألعاب العربية المقامة بالجزائر. المجموعة الثانية طبق المقياس علي العينية الثانية وهم رياضي الكارتى دو، نتائج الدراسة توضح أن هناك تأثير على المهارات النفسية وذلك بزيادة أو خفض أو الحفاظ على القلق المناسب عند رياضي الكارتى دو.

المنهج المتبع:

إن اختيار أي منهج لأي دراسة لا يكون عشوائيا أو عن طريق الصدفة، و إنما يكون مرتكزا على طبيعة الموضوع الذي هو بصدد معالجته، وبذلك فقد اعتمدنا على المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين، وذلك لملائمته وهدف الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

يعد تحديد مجتمع البحث من الخطوات المهمة في البحوث التجريبية وهو يتطلب دقة بالغة اذ يتوقف عليها إجراء البحث وتصميمه وكافة نتائجه (محمد، 2001 ، صفحة 184) وتمثل مجتمع البحث الأصلي في لاعبي القوي لرابطة الشلف للموسم الرياضي 2020/2021، حيث تم اختيار عينة بالطريقة العمدية قوامها (12) لاعبا، قسمت إلي مجموعتين (06) لاعبين للمجموعة التجريبية و(06) لاعبين للمجموعة الضابطة، وتم إجراء اختبار التكافؤ بين المجموعتين في مستوى الإنجاز الرقمي ومستوى التصور العقلي البصري.

كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (01) يبين التوصيف الإحصائي لعينة البحث.

الرقم	المجموعة	المعالجة	العدد
1	الضابطة	تدريب علي المهارات الاساسية لدفع الجلة عن طريق البرنامج المقرر العادي	06
2	التجريبية	تعلم المهارات الاساسية لدفع الجلة عن طريق البرنامج المقررالمصاحب للتدريب العقلي	06
2	عينة الدراسة الاستطلاعية	طبقت عليها الدراسة الاستطلاعية بهدف ايجاد المعاملاتالعلمية وفصلت من الدراسة الاساسية.	05

مجالات البحث:

المجال المكاني: مضمار ألعاب القوى بالمركب الرياضي لولاية الشلف.
المجال الزمني : تراوحت المدة الزمنية من بداية شهر سبتمبرإلى نهاية شهر أكتوبر2020 في مرحلة البحث النظري ومن بداية شهر نوفمبرإلى غاية أواخر شهر جانفي2020 خصص للجانب التطبيقي من خلال جمع المعلومات، مناقشة وتحليل النتائج.
تحديد متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل:البرنامج التدريبي المقترح.

المتغير التابع: مستو بالتصور العقلي البصري.

مستوى مهارة دفع الجلة.

أدوات جمع البيانات:

يعتبر اختيار وتحديد أدوات جمع البيانات من الميدان، عنصر هام من عناصر الدراسة العلمية، وذلك بان الدارس بتحديدده للوسائل التي سيعتمد عليها في الميدان يكون قد أنار الطريق أمامه للوصول إلي اكتشاف الحقائق العلمية والموضوعية، والتي تعتبر إجابات عن التساؤل الذي طرح في بادئ الدراسة، وذلك الطريق الذي يمثل المنهج العلمي الذي كان قد حدده من قبل، وبالتالي فلا يبقى عليه الا تحضير تلك الوسائل وبنائها بناء دقيقا و واضحا، من اجل استعمالها ميدانيا، ودون عناء كبيرين، وفي الدراسة الحالية فقد اعتمد الطلبة الباحثون علي الأدوات العلمية التالية.

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- المقابلات الشخصية.

- الاختبارات والمقاييس:

مقياس التصور العقلي البصري.

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية، قام الباحث بالاقترار على استخدام البعد الثالث من هذا المقياس وهو بعد (التصور العقلي البصري).

اختبار قياس مستوى مهارة دفع الجلة.

- برنامج تدريب مهارة التصور العقلي:

استخدم الباحث برنامج مقنن لتدريب التصور العقلي الحسي حركي الذي أعده Target Christian، والذي يهدف إلى تدريب اللاعبين وتطوير مستواهم في مهارة التصور العقلي البصري.

الأجهزة والوسائل البيداغوجية المستخدمة :

- ساعات توقيت كرونومتر، صافرة، شريط قياس متري، شواخص، استمارات تسجيل النتائج.

الوسائل الإحصائية المستعملة:

إن الهدف من استخدام المعالجة الإحصائية هو الوصول إلى مؤشرات كمية تساعد الباحث على

التحليل والتفسير والتأويل، ثم الحكم على البرنامج المقترح.

وتختلف الخطة الإحصائية باختلاف نوع المشكلة وكذا تبعاً لهدف الدراسة، وعلى هذا الأساس قد اعتمد

الطلبة الباحثون في دراستهم على حزمة البرامج الإحصائية، وهذا لحساب كل من:

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء معامل الارتباط - اختبار (ت) ستودنت.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (08) أفراد من خارج العينة الأساسية للدراسة ولكن

من نفس المجتمع الأصلي للبحث وكان الهدف منها: تحديد الاختبارات والمقاييس، وتكييفها من أجل

الصلاحية في البيئة الجزائرية..

خطوات تقنين مقياس التصور العقلي البصري:

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

بعد عرض المقياس في صورته الأولية على (07) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من الأساتذة

الباحثين المتخصصين في علم النفس الرياضي، اتفق جميعهم على ضرورة بقاء جميع العبارات.

صدق ثبات المقياس (الثبات):

ويقصد به (الاتساق الداخلي) إذ تكون كل عبارة من المقياس متسقة مع البعد الذي تنتمي إليه.

إيجاد معامل ثبات المقياس:

قام الباحث باستخدام معامل (ألفا كرونباخ)، والذي من خلاله يتم حساب معامل التمييز لكل عبارة، بحيث

يستحسن حذف العبارات ذات معامل تمييز موجب منخفض (أقل من 0.19)، أو العبارات التي معامل

تمييزها سالب لكي نحصل على معامل ثبات قوي، وبلغت قيمة معامل الثبات Alpha الـ (0.73) وهو

معامل ثبات مقبول.

إيجاد صدق الاتساق الداخلي لعبارات لمقياس:

بحيث أن معامل الاتساق الداخلي هو معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

- ثبات اختبار قياس مهارة دفع الجلة:

باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، بلغ معامل الثبات (0.93)، وهي درجة ثبات عالية.

- صدق اختبار الوثب العريض من الثبات:

عامل الصدق الذاتي هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وبالتالي بلغ (0.96).

موضوعية أدوات القياس:

إن أدوات القياس المستخدمة في الدراسة تتم تعبا لموضوعية العالية.

الدراسة الأساسية (التجربة الرئيسية):

- بعد إجراء التكافؤ بهدف عزل المتغيرات العشوائية، قام الباحث بتطبيق برنامج تدريب مهارة التصور العقلي البصري (المصمم من طرف (T.Christian لتطوير مستوى التصور العقلي البصري لدى أفراد المجموعة التجريبية، في حين أن المجموعة الضابطة لم تتلقى أي تدريب خاص بتطوير مستوى هذه المهارة.

- إجراء القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية بهدف الكشف عن مدى تطور مستواهم في مهارة التصور العقلي البصري.

- استخدام أفراد المجموعة التجريبية مهارة التصور العقلي البصري لتصور النموذج الصحيح للأداء الحركات المتعلقة بالتدريب على مهارة دفع الجلة خلال الحصص التدريبية، على عكس المجموعة الضابطة التي تتدرب بشكل عادي وبدون دمج مهارة التصور العقلي البصري.

- إجراء القياس البعدي لمستوى مهارة دفع الجلة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

- معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة.

الوسائل الإحصائية ومعالجة البيانات:

- المتوسط الحسابي (\bar{X}) والانحراف المعياري (S).

- معامل ثبات كرونباخ ألفا، معامل ارتباط بيرسون.

- الجذر التربيعي لمعامل الثبات لاستخراج الصدق الذاتي.

- اختبار T-Test، وذلك بعد تحقق شروط استخدامه:

- حجم العينة - مدى تجانس العينتين - مدى اعتدالية التوزيع التكراري للمجموعتين.

حدد الباحث قيمة T الجدولية في جدول التوزيع وبقال :

- دلالة الطرف الواحد (One Tail)، بالنسبة للفرض الإحصائي البديل الموجه ذي الطرف الواحد.

-دلالة الطرفين (Two Tails)، بالنسبة للفرض الإحصائي البديل الموجه ذي الطرفين، واستخدم الباحث برنامج Microsoft Office Excel.

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة ومدى فعالية البرنامج لكل مجموعة:

للتأكد من مدى التطور والتحسين في مستوى الانجاز الرقمي والمهارات النفسية قيد البحث أثناء الحصص التدريبية، أراد الطلبة الباحثون مقارنة النتائج المحققة في الاختبارين القبلي والبعدى ونسبة التحسن لكلا المجموعتين أي عند طلبة المجموعة الضابطة ليتأكد من مدى التقدم في مستوى الانجاز الرقمي باستعمال البرنامج التدريبي العادي المقرر، كذلك عند طلبة المجموعة التجريبية لتتأكد بالإضافة من فعالية البرنامج التدريبي المقرر، تأثير التدريب العقلي باستعمال التصور العقلي البصري.

الجدول رقم (02) يمثل المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لمستوى التصور

العقلي البصري

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي للعينات الضابطة		الاختبار البعدي للعينات التجريبية		ت
		س	ع	س	ع	
مستوى التصور العقلي البصري	الدرجة	11.37	1.58	16.67	1.76	الجدولية 1.81 المحسوبة 24.25

نستنتج من الجدول رقم (02) أن قيمة (ت) المحسوبة بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى المهارات النفسية قيد البحث بعد التجربة ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الطالبان الباحثان ذلك إلى فعالية برنامج التدريب العقلي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية.

الجدول رقم (03) يبين المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى الانجاز

الرقمي

المتغير	وحدة القياس	الاختبار البعدي للعينات التجريبية		الاختبار البعدي للعينات الضابطة		ت
		س	ع	س	ع	
المستوى المهاري	المتر	8.77	0.33	9.56	0.71	الجدولية 1.81 المحسوبة 2.43

يتضح من الجدول رقم (03) أن قيمة (ت) المحسوبة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الانجاز الرقمي قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد

التجربة ولصالح المجموعة التجريبية ويرجع الطالبان الباحثان ذلك إلى فعالية برنامج التدريب العقلي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات:

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى التصور العقلي البصري نظرا لممارستها التدريب على هذه المهارة العقلية.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى الانجاز الرقمي في دفع الجلة، نتيجة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد على تقنية التصور العقلي البصري.
- دمج تقنية التصور العقلي البصري ضمن محتوى التدريب المهاري لدفع الدلة له أثر إيجابي، الأمر الذي أثبتته أفضلية البرنامج التدريبي المقترح (للمجموعة التجريبية) على البرنامج التدريبي العادي (للمجموعة الضابطة).

التوصيات:

في حدود عينة البحث وإجراءاته وبناءا على ما توصل إليه الطلبة الباحثون من نتائج يوصى بما يلي:

- استعمال التدريب العقلي مع المهاري ضمن الوحدات التدريبية للاعبين.
- عقد دورات تكوينية للمدربين للتعرف على إمكانية تطبيق برامج التدريب العقلي وكيفية التغلب على المشكلات و الصعوبات التي قد تقابلهم في هذا المجال.
- تكثيف الجهود و المزيد من العمل من خلال بحوث ودراسات مشابهة معمقة مستقبلية وتطبيقها على تخصصات رياضية وفئات عمرية أخرى.

قائمة المصادر والمراجع:

- أحمد، الفاروق وأحمد، عبد العزيز. (2005). تأثير برنامج للتصور العقلي و تركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي و بعض المهارات الأساسية للناشئ كرة القدم تحت سن 14. جامعة قناة السويس: غير منشورة كلية ريبور.
- احمد سليمان وآخرون.(1992). عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي للبيانات. بغداد.
- راتب، أسامة كامل.(2000). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- شمعون، محمد العربي. (2001). اللاعب والتدريب العقلي. ط1. القاهرة: مركز كتاب النشر.
- نجاح، مهديو محمد، صبحي.(2000). التعلم الحركي. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- يعرب، حيون. (2002). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد: مكتب الصخر للطباعة.