



قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

أثر برنامج تدريبي عقلي مقترح مبني على تقنية التصور العقلي في تحسين
مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية بنادي ودادية اتحاد تبسة لفئة أواسط U17

العنوان:

إشراف:
د. حسان زمالي

إعداد الطلبة:
— نبيل دغبوج
— أكرم غريب

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
فيصل قاسمي	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
حسان زمالي	أستاذ مساعد ب.	مشرفا و مقررا
عبد المالك قراد	أستاذ محاضر ب.	ممتحنا

السنة الجامعية: 2022/2021



قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

أثر برنامج تدريبي عقلي مقترح مبني على تقنية التصور العقلي في تحسين
مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية بنادي ودادية اتحاد تبسة لفئة أواسط U17

إشراف:

د. حسان زمالي

إعداد الطلبة:

— نبيل دغبوج

— أكرم غريب

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
فيصل قاسمي	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
حسان زمالي	أستاذ مساعد بـ	مشرفا و مقررا
عبد المالك قراد	أستاذ محاضر بـ	ممتحنا

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى:

{قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ

عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ

الصَّالِحِينَ {سورة النمل- الآية 19-

أتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان إلى الدكتور الفاضل: زمالي حسان

على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لي

وأتقدم بالشكر إلى رئيس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

البروفيسور: قاسمي فيصل وإلى كافة أساتذة وإدارة المعهد

إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في انجاز هذا العمل من أساتذة وزملاء



اهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

قال تعالى:

{ وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ
وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي
صَغِيرًا }

[الاسراء: 24]

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي
سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني، إلى منبع الحب والحنان، إلى رمز الصفاء والوفاء
والعطاء، إلى أمي الغالية.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم
إلى أبي.

إلى زوجتي الغالية إلى أولادي: أسامة ويوسف

إلى كل العائلة الكريمة

إلى من احتواهم قلبي... زملائي وأصدقائي إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

دغبوج نبيل





الحمد لله الذي وفقني لهذا ولم نكن لاصل إليه لولا فضل الله علي
أما بعد .

أهدي هذا العمل إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما إلى
من لا يمكن للأرقام أن تحصى فضائلها ... إلى أمي و أبي أدامهم
الله لي.

إلى كل إخوتنا سدا في هذه الدنيا ولا أحصي لهم فضل.

إلى كل الأصدقاء والأحباب دون استثناء

إلى أساتذتي الكرام وكل رفقاء الدراسة.

وفي الأخير أرجو من الله تعالى أن يجعل عملنا هذا نفعاً يستفيد

منه جميع الطلبة المتربصين المقبلين على التخرج.

تريجة أكرم



قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر و عرفان
ب-ت	إهداء
ث	قائمة المحتويات
ذ	قائمة الجدول
ر	قائمة الأشكال
1	مقدمة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

4	1- إشكالية البحث
6	2- فرضيات البحث
6	3- أهداف البحث
6	4- أهمية البحث
7	5- أسباب إختيار الموضوع
7	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشابهة

10	2-1 كرة القدم
10	تمهيد
10	2-1-1- تعريف كرة القدم
10	2-1-2- نشأة وتطور كرة القدم في العالم
11	2-1-3- المبادئ الأساسية في كرة القدم
12	2-1-4- صفات لاعب كرة القدم
12	2-1-4-1- الصفات البدنية
12	2-1-4-2- الصفات الفيزيولوجية
13	2-1-4-3- الصفات النفسية

14	2-1-5- المتطلبات البدنية في كرة القدم
15	2-1-6- المهارات الأساسية في كرة القدم
15	2-1-6-1- المهارات الأساسية بدون كرة
17	2-1-6-2- المهارات الأساسية بالكرة
19	خلاصة
19	2-2- التدريب العقلي
19	تمهيد
20	2-2-1- تعريف التدريب العقلي
20	2-2-2- أهمية التدريب العقلي
21	2-2-3- المهارات العقلية الأساسية
21	2-2-4- العوامل المؤثرة في التدريب العقلي
21	2-2-4-1- العوامل المرتبطة بالتدريب
22	2-2-4-2- العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء
22	2-2-4-3- العوامل المرتبطة بخصائص الأداء
22	2-2-4-4- العوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين
22	2-2-5- شروط التدريب العقلي
23	2-2-5-1- الخبرة السابقة
23	2-2-5-2- الذكاء
23	2-2-5-3- مستوى اللياقة البدنية
23	2-2-5-4- انتظام التدريب
23	2-2-5-5- جو التدريب
23	2-2-5-6- الأداء الصحيح
24	2-2-5-7- أسلوب الأداء
24	2-2-5-8- المهارة المطلوبة
24	2-2-5-9- الاحساس الحركي
24	2-2-5-10- التدريب العقلي قبل الأداء مباشرة
25	2-2-5-11- الاتجاه الايجابي
25	2-2-6- مراحل التدريب العقلي
25	2-2-6-1- المراحل حسب واينبرج

25	2-2-6-2- المراحل حسب شمعون
25	2-2-7- متطلبات التدريب العقلي
25	2-2-7-1 متطلبات شخصية
26	2-2-7-2 متطلبات عامة
26	خلاصة
26	2-3- التصور العقلي
26	تمهيد
27	2-3-1- تعريف التصور العقلي
27	2-3-2- أهمية التصور العقلي
28	2-3-3- أنواع التصور العقلي
28	2-3-3-1- التصور العقلي الخارجي
28	2-3-3-2- التصور العقلي الداخلي
28	2-3-4- خصائص التصور العقلي
28	2-4-3-1- التصور البصري والتصور الحسي
29	2-4-3-2- خصائص الصورة الذهنية
29	2-4-3-3- استعمال أو ممارسة التصور العقلي
30	2-5-3- قياس التصور العقلي في المجال الرياضي
30	2-5-3-1- استبيان التصور الحركي
30	2-5-3-2- استبيان وضوح تصور الحركية
30	2-5-3-3- استبيان التصور في الرياضة
30	2-5-3-4- مقياس هاريس للتصور العقلي
30	2-5-3-5- استبيان وضوح التصور البصري
30	2-6-3- دور التصور العقلي في التعلم الحركي
31	2-7-3- الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي
32	2-4-2-4- الدراسات السابقة
34	خلاصة

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

36	تمهيد
37	3-1- الدراسة الاستطلاعية
37	3-2- منهج البحث
37	3-3- مجتمع وعينة البحث
39	3-4- مجالات البحث
39	3-5- ضبط متغيرات البحث
39	3-6- أدوات البحث
43	3-7- الأسس العلمية لأدوات البحث
44	3-8- الوسائل الاحصائية المستعملة
44	3-9- اجراءات التطبيق الميداني
44	خلاصة

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

46	4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
46	4-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مهارة السيطرة على الكرة
46	4-1-1- عرض وتحليل نتائج مهارة السيطرة على الكرة
46	4-1-1-1- عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة
47	4-1-1-2- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية
48	4-1-1-3- عرض وتحليل نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة السيطرة على الكرة
49	4-1-2- مناقشة نتائج مهارة السيطرة على الكرة
50	4-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مهارة استقبال الكرة
50	4-2-1- عرض وتحليل نتائج مهارة استقبال الكرة
50	4-2-1-1- عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة
51	4-2-1-2- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية
52	4-2-1-3- عرض وتحليل نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة استقبال الكرة
53	4-2-2- مناقشة نتائج مهارة استقبال الكرة

54	3-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مهارة الجري المتعرج بالكرة
54	4-3-1- عرض وتحليل نتائج مهارة الجري المتعرج بالكرة
54	4-3-1-1- عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة
55	4-3-1-2- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية
56	4-3-1-3- عرض وتحليل نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة الجري المتعرج بالكرة
57	4-3-2- مناقشة نتائج مهارة الجري المتعرج بالكرة
57	4-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مهارة تمرير الكرة
57	4-4-1- عرض وتحليل نتائج مهارة تمرير الكرة
57	4-4-1-1- عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة
58	4-4-1-2- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية
59	4-4-1-3- عرض وتحليل نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة تمرير الكرة
60	4-4-2- مناقشة نتائج مهارة تمرير الكرة

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

63	استنتاجات خاصة
63	اقتراحات وتوصيات
66	خاتمة
68	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة بالعربية
	ملخص الدراسة الانجليزية



قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يبين تجانس عينة الدراسة	38
02	يبين ثبات الاختبارات المستعملة في كرة القدم	43
03	يبين صدق الاختبارات المستعملة في كرة القدم	43
04	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة فيما يخص مهارة السيطرة على الكرة.	46
05	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية فيما يخص مهارة السيطرة على الكرة.	47
06	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة السيطرة على الكرة.	48
07	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة فيما يخص مهارة استقبال الكرة.	50
08	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية فيما يخص مهارة استقبال الكرة.	51
09	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة استقبال الكرة.	52
10	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة فيما يخص مهارة الجري المتعرج بالكرة.	54
11	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية فيما يخص مهارة الجري المتعرج بالكرة.	55
12	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة الجري المتعرج بالكرة.	56
13	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة فيما يخص مهارة التمرير.	57
14	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية فيما يخص مهارة التمرير.	58
15	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة التمرير.	59

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
41	يبين اختبار استقبال الكرة	01
41	يبين اختبار الجري المتعرج بالكرة	02
42	يبين اختبار دقة التمرير	03
46	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعيونة الضابطة فيما يخص مهارة السيطرة على الكرة	04
47	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعيونة التجريبية فيما يخص مهارة السيطرة على الكرة	05
48	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة السيطرة على الكرة	06
50	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعيونة الضابطة فيما يخص مهارة استقبال الكرة	07
51	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعيونة التجريبية فيما يخص مهارة استقبال الكرة	08
52	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة استقبال الكرة	09
54	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعيونة الضابطة فيما يخص مهارة الجري المتعرج بالكرة	10
55	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعيونة التجريبية فيما يخص مهارة الجري المتعرج بالكرة	11
56	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة الجري المتعرج بالكرة	12
58	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعيونة الضابطة فيما يخص مهارة التمرير	13
59	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعيونة التجريبية فيما يخص مهارة التمرير	14
60	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة التمرير	15



مقدمة

مقدمة:

التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما وممارسة ميدانية، كما ان الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة والعمل على نموها، فالتدريب البدني على تأدية المهارات الحركية فقط غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، حيث أن العملية التعليمية والتدريبية في المجال الرياضي تعتمد أساسا على الترابط البدني والعقلي وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولاسيما أثناء تعلم المهارات الجديدة، حيث يعمل هذا التدريب على تخفيف العبء الملقى على اللاعب من خلال تبادل العمل بين الجانبين علما أن التدريب عملية موحدة تتضمن كلاهما.

وقد ازداد الاهتمام بالاعداد العقلي بصفة عامة والتصور العقلي بصفة خاصة وذلك لأهميته في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات، أما الرياضيون يستعملونه بصورة نظامية قصد التدريب لإحياء دور مشابه للصور المدركة والتحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية، غير أن فاعلية التصور العقلي مربوطة بقدرة الرياضي على التصور حيث يساعد التدريب العقلي على تصور صحيح لمراحل أداء المهارات الحركية مما يؤدي إلى تطوير المهارة الحركية وتحسين زمن الأداء.

ويعتبر التصور العقلي مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها، وهو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة ولا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث المناسبة بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل، رغم أن التصور العقلي يعتمد على الذاكرة التي بدورها تستحضر صور عن تعدد مهامها.

والتصور العقلي في المجال الرياضي هو ترجمة لتقديم أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الارتقاء بمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، حيث أن الانجازات الرياضية العالمية تتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات العقلية. (بوشناقة، 2015، ص أ).

وعليه فإن القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء. (زروقة، 2016، ص ب).

ومنه قمنا بمحاولة إبراز أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط (أقل من 17 سنة). وذلك من أجل تكوين فرق متكاملة

من جميع النواحي المذكورة وهذا ما حفزنا إلى اختيار هذا الموضوع، وعليه قمنا بتقسيم بحثنا إلى خمس فصول وهي كالتالي:

- **الفصل الأول:** تناولنا فيه الاطار العام للدراسة. وذلك من خلال التطرق إلى أهم الكلمات الدالة والمفتاحية للبحث بالإضافة إلى مشكلة البحث والتساؤلات الجزئية وأهدافه، بالإضافة إلى أهمية وفرضيات البحث.

- **الفصل الثاني:** تناولنا فيه الاطار النظري والدراسات السابقة والمشابهة.

- **الفصل الثالث:** تناولنا فيه الاجراءات المنهجية للدراسة، وذلك من خلال التطرق للدراسة الاستطلاعية ومجالاتها، المنهج المتبع، مجتمع وعينة البحث، كما تم التطرق إلى أدوات البحث والوسائل الاحصائية بالإضافة إلى إجراءات التطبيق الميداني .

- **الفصل الرابع:** تناولنا فيه عرض ومناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث مع محاولة ربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشابهة.

- **الفصل الخامس:** يحتوى على استنتاجات عامة كما تم وضع اقتراحات.

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

1- إشكالية البحث:

تعتبر كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية في العالم، إن لم تكن الأولى وقد عرفت في الآونة الأخيرة قفزة نوعية سببها تنافس الدول وخاصة الأوروبية منها على تحقيق التميز في هذه اللعبة ومن جهة أخرى ساهمت البحوث العلمية في اختصار الوقت وإثراء الجانب المعرفي لهذه اللعبة، حيث تمتاز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها لذا تميزت عن بقية الألعاب الرياضية بزيادة إقبال اللاعبين بممارستها وإجراء البحوث والدراسات من قبل المتخصصين للوصول إلى أفضل الأساليب التدريبية. (الحياني، الشريف، 2006، ص 116).

إن الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي تتطلب أنماط تشتمل على ما يساند الأساليب التدريبية المتبعة ومن هذه الأنماط التدريب العقلي الذي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات العقلية ومنها التصور العقلي الذي يمثل الوسيلة التي من خلالها تتجز أهداف التدريب العقلي ومهما كانت التخصصات الفردية والجماعية وخير دليل على أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي هو ما أشارت إليه لاعبة التنس كريس أفرت بأنها قبل أن تشترك في أي مباراة تحاول أن تتصور المواقف المحتمل حدوثها عقليا وكيفية الاستجابة لها. (طوطوي، قاسمي، 2019، ص 99-100).

كما أن التدريب العقلي بمختلف تقنياته خاصة التصور العقلي في المجال الرياضي يساعد اللاعب على التعلم الجيد والتفهم للمواقف المختلفة داخل الملعب ويؤثر على نوعية المهارات لديه والتي يظهرها في مختلف المنافسات، وبالرغم من انتشار وتنوع البرامج التدريبية إلا أنها تفتقر إلى برامج مصاحبة في التدريب العقلي حتى على مستوى الرياضات النخبوية، وإن وجدت فتكون بصورة هامشية كما أشار مونتي إلى دور التدريب العقلي في تحسين الأداء المهاري واكتساب المهارات الجديدة والقدرة على تنفيذ الخطط في رياضات الجمباز والألعاب الجماعية (كرة القدم). فاللاعبين يعولون كثيرا على دور التصور والتركيز والانتباه في أداء مختلف المهارات وتقليل الأخطاء، وتكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء المهارات خاصة في المنافسة. (بوشهير، 2017، ص 299).

ولا يزال ظن بعض المختصين في المجال الرياضي أن موضوع التدريب العقلي موضوع حديث أثار علماء مجال علم النفس الرياضي لكن في الواقع بداية إدماج التدريب العقلي ترجع إلى الأربعينيات بعد أن تم التحقق ميدانيا وعلميا من نجاعته وفعاليتها في تحقيق ورفع النتائج وهذا ما وضحه الأمريكي كرسكين في جامعة نيوجرسي. (إفروجن، 2007، ص 13).

ويشير هارا إلى أن التدريب العقلي يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات، وإن الرياضات العالمية تتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات لذلك لم بعدة كلا من الإعداد البدني والخططي هو الفيصل في تحديد الأفضل بل أصبح الإعداد العقلي بكل مرحلته وخطواته العامل الحاسم في تحقيق التفوق في البطولات. (بلوفة، فلايلية، 2015، ص 12).

ومن هنا فقد تمحورت دراستنا حول ابراز أثر التدريب العقلي في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال القيام باختبارات مهارية على اللاعبين من أجل البحث في طبيعة هذه العلاقة. ومن هذا المنطلق ارتأينا لطرح التساؤل التالي:

التساؤل الرئيسي:

- هل يؤثر البرنامج التعليمي العقلي المقترح المبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟.

التساؤلات الجزئية:

- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مستوى مهارة السيطرة على الكرة، لدى لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة؟.
- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مهارة إستقبال الكرة لدى لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة؟.
- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مستوى مهارة الجري المتعرج بالكرة لدى لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة؟.
- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تقنية التصور العقلي في تحسين مستوى مهارة التمرير لدى لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة؟.

2- فرضيات البحث:

- الفرضية الرئيسية:

للبرنامج التدريبي العقلي المقترح المبني على تقنية التصور العقلي أثر في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

- الفرضيات الجزئية:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مستوى مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة.

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مستوى مهارة إستقبال الكرة لدى لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة.

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مستوى مهارة الجري المتعرج بالكرة لدى لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة.

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مستوى مهارة التمرير لدى لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة.

3- أهداف البحث:

نههدف من خلال هذه الدراسة إلى:

- معرفة أثر التصور العقلي في تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

- معرفة دور التصور العقلي على التحكم المهاري في كرة القدم.

- إبراز أهمية التدريب العقلي ولفت انتباه المختصين في وضع برنامج تعليمي عقلي يهدف إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

4- أهمية البحث:

- الاهتمام بتطوير كرة القدم لدى الفئة قيد الدراسة.

- إبراز الدور الجوهري للتدريب العقلي في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- من أبرز الأسباب التي دعنا لاختيار موضوع البحث هي:
- إبراز مدى أهمية التصور العقلي في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
 - تشجيع وحث المختصين والمدرسين والقائمين على هذا العمل بتفعيل ورفع مستوى التدريب العقلي والتصور العقلي بصفة عامة.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- كرة القدم:

لغة: هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بال REGBY أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى SOCCER.

اصطلاحاً: كرة القدم هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.

إجرائياً: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منها من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة في نهاية كل طرف مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان للتماس وحكم رابع للمراقبة، بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة راحة بين الشوط الأول والثاني مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل في بعض الحالات فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة وإذا بقيت المباراة على حالة التعادل يضطر الحكم إلى ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين كما لها قوانين عديدة. (بلوفة، قلايلية، 2015، ص 05-06).

6-2- التدريب العقلي:

عرف مورجان التدريب العقلي كأحدث طرق التدريب المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم، أما سنجر فيقول أن التدريب العقلي هو تكرار المهارات المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركياً. (إفروجن، 2007، ص 19).

6-3- التصور العقلي:

يعرف دورثي التصور العقلي انه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخترنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى، أما حسب ريتشارد سون فإن التصور العقلي هو جميع الخبرات شبه حسية والادراكية التي تشع في العقل الواعي في حالة غياب المنثيرات الشرطية التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والادراكية الحقيقية. (بوشهير، 2017، ص 301).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

والمشابهة

2-1-1- كرة القدم:

تمهيد:

إن تطور كرة القدم عالميا وما وصلت إليه من مستوى رفيع لهو نتيجة حتمية لتطور جميع مناحي الحياة ولما كان العلم عاملا اساسيا في أي تقدم ورقي، فقد دخل إلى عالم الرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة فلم تعد الرياضة تعتمد فقط على الخبرة السابقة التي تم تحصيلها عن طريق اللاعب وتقليد الرياضيين العالميين بل أصبحت الرياضة علما من العلوم التي لها مكانتها بين العلوم الأخرى، وفي هذا الفصل سنتناول الحديث عن كرة القدم، أهم مبادئها الأساسية، قواعدها، متطلباتها والمهارات الأساسية لها.

2-1-1-2- تعريف كرة القدم:

هي عبارة عن نشاط رياضي يمارس ضمن قوانين خاصة تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا وهي لعبة قبل كل شيء ذات طابع جماعي تلعب بفريقيين يحاول أحد الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف لكي يكون هو الفائز يتكون كل فريق من 11 لاعبا بما فيهم حارس المرمى، يلعب الفريقان على ميدان مستطيل الشكل صالح للعب وأرضية مستوية ويشرف على تحكيمها حكم وسط وحكام للخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط. (العايب، 2017، ص 11-12).

2-1-2- نشأة وتطور كرة القدم في العالم:

إن بداية كرة القدم لم تكن كما هي عليه الآن، وتقول بعض المصادر بدأ لعبها في الصين عام 2500 ق.م بطريقة بدائية وكانت تسمى (تسو- تشو) الأولى بمعنى ركل الكرة والثانية بمعنى الكرة، ويقول الفلاسفة والمؤرخين أنها كانت في الصين كأسلوب تدريب عسكري من حيث الهجوم والدفاع ويقول المؤرخ البيزنطي هيرودوت الذي زار مصر عام 460 ق.م أنه وجد المصريين يلعبون الكرة بكرة مصنوعة من جلد الماعز والقش يركلونها بالقدم حتى إذا دفعها فريق إلى خط بعرض الملعب احتسبت هدفا، وقد ذكر أحد المؤرخين أن كرة القدم كانت باليابان وكان تسمى باسم (كيماي)، وقد عرفت منذ أربعة عشر قرنا مضت وكانت تلعب في ملعب مساحته 140 متر مسطحا وهناك في إيطاليا لعبة كرة قدم قديمة تعرف باسم (كالشيو) كانت تلعب في مدينة فلورنسيا مرتين في السنة بمناسبة عيد سان جون، ولكن التاريخ البعيد يؤيد بأن اليونانيين هم الذين لهم حق الافتخار بانتسابهم لهم فقد عرفت بلادهم لعبة كرة القدم تلعب باسم (بيسيكروس). (كاظم، 2017، ص 09). لكن

للبريطانيون رأي آخر بأن لهم الفضل في ظهور هذه اللعبة عام (1050 م-1075 م) ويطلقون عليها اسم (Futballe). وكان الاتحاد الانجليزي هو أول اتحاد لكرة القدم في العالم وهذا عام 1863 م وبعدها تأسست أول جمعية لكرة القدم في العالم وهي نادي شيفيلد بإنجلترا عام 1885 م.

وفي مايو عام 1904 م أنشئ الاتحاد الدولي لكرة القدم F.I.F.A بباريس ويتكون من الاتحادات الأهلية المشتركة والتي تدير لعبة كرة القدم في بلادها، ويعتبر حورين الفرنسي الجنسية أول رئيس للاتحاد الدولي وجول ريميه رئيس الفيفا (1912 م- 1954 م) صاحب أول فكرة تنظيم كأس العالم وكانت أول بطولة للأرجواي عام 1930 م.(كاظم، 2017، ص 10-11).

2-1-3- المبادئ الأساسية في كرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في القاءها على اتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده لمبادئ هذه اللعبة وإن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة في المكان والظروف المناسبة ويحاول عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق والصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة قدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تاما. (بلوفة، قلايلية، 2015، ص 12-13). وتقسم مبادئ كرة القدم إلى مايلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.

2-1-4- صافات لالعاب كرة القدم:

يحتاج لالعاب كرة القدم إلى صافات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الصافات أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاري عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصافات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الصافات والإحصائيات المهمة. (بلوفة، قلايلية، 2015، ص 14).

2-1-4-1- الصافات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، وإن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصافات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام. (بلوفة، قلايلية، 2015، ص 14-15).

2-2-4-1- الصافات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصافات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية. والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على أداء الركض السريع.

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.(بلوفة، قلايلية، 2015، ص 15).

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات.(بلوفة، قلايلية، 2015، ص 15-16).

2-1-4-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر مايلي:

- التركيز:

يعرف التركيز على أنه تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه.

- الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ويتضمن الانتباه، الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه.(بلوفة، قلايلية، 2015، ص 16).

- التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الاعداد للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارة واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

- الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في امكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسين الأداء.

- الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب للإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر. (بلوفة، قلايلية، 2015، ص 17).

2-1-5- المتطلبات البدنية في كرة القدم:

- اللياقة البدنية: هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنته بالمستوى الأمثل.

- القوة العضلية:

القوة هي مقدرة العضلات التغلب على المقاومات المختلفة، وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك. ويعتبر الكثيرون أن القوة هي أساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب. (مختار، د.ت، ص 55).

- السرعة:

يعرفها فرانك ديك (1980) بأنها " القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن " (ياحى، 2013، ص 35). كما يعرفها frey (1977) أن السرعة هي " القدرة التي تسمح بتحريك آليات الجهاز العصبي العضلي وقدرة العضلة على تطوير القوة للانجاز عند الشروط المعطاة للأفعال الحركية في أقل زمن ممكن " (الأطرش، د.ت، ص 09).

- الرشاقة:

هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه في إيقاع سليم سواء على الأرض أو في الهواء، وفي كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية. (مختار، د.ت، ص 60).

- المرونة:

هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل، حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه. (كاظم، 2017، ص 26).

- التوازن:

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة أو عند أداء حركات المشي على عارضة مرتفعة). (كاظم، 2017، ص 37).

- التوافق:

من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة، وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي على التوافق ويطلق على اللاعب أن لديه توافق إذا استطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد. (كاظم، 2017، ص 31).

- الجلد الدوري التنفسي:

وهو قدرة الأجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي، كما هو يعني أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول مدة المباراة مستخدماً صفاته البدنية وقدراته الفنية والخطية بإيجابية وفاعلية دون أن يطرأ عليه التعب أو الاجهاد اللذان يعوقانه عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب. (كاظم، 2017، ص 38).

2-1-6- المهارات الأساسية في كرة القدم:

- الأداء المهاري: هو القدرة على القيام بالواجب الدفاعي والهجومى على أكمل وجه وبأقل جهد وهي كذلك كل الحركات الفردية الهادفة التي تؤدي إلى غرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدون كرة (إيدير، 2012، ص 84).

2-1-6-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

وتتمثل المهارات الأساسية بدون كرة فيما يلي:

- الجري وتغيير الاتجاه:

يعتبر الوقت الفعلي لاحتكاك اللاعب بالكرة جد قليل كما قلنا وكما أشار إليه حنفي محمود مختار إذ لا يتجاوز 02 دقيقة، أي أن 88 دقيقة كلها تكون عبارة عن جري بدون كرة، غير أن هذا الجري يعد في حد ذاته عملاً تقنياً من التغيير في الاتجاه والسرعة للهروب من الخصم ولخلق التفوق العددي وهذا ما يؤكد بطرس رزق الله فهو يرى أن تغيير اللاعب لاتجاه جريه أو إيقاعه وفقاً لمتطلبات تحركه في الملعب هو خداع للخصم. (حاج أحمد، 2010، ص 81).

- الوثب:

أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملا مهما جدا كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب مقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان الى قدرته على الوثب بالطريق السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا أو بعد الجري جانبا أو خلفا، ولما كان غير مسموح قانونا للاعب أن يمرجح رجله عاليا أثناء وثبه لأعلى في حركة كرة مشتركة مع لاعب منافس أثناء تلامس اللاعبين، فقد تطلب الوثب أن تتميز عضلات اللاعب بالمطاطية مع القدرة على الانقباض القوي السريع حتى يستطيع اللاعب أن يصل إلى أعلى ارتفاع، وإن توقيت الوثب ذو أهمية كبرى فإذا وثب اللاعب مبكرا أو متأخرا فلن يستطيع أن يضرب الكرة برأسه أو على الأكثر سيضربها بطريقة غير دقيقة.(مختار، د.ت، ص 68).

- الخداع والتمويه بالجسم:

من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديث مقدرته على أداء حركات الخداع بالجذع والرجلين. ويقوم بالخداع والتمويه لاعبا الهجوم والدفاع سواءا بسواء، فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته أو اتجاه جريه أو الخداع بأخذ خطوة جانبا ثم التحرك في الجهة الأخرى بمجرد استجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الأولى، أما المدافع فكثيرا ما يخدع المهاجم بأن يقوم بعمل حركة خداع بالجسم أو الرجل ليقوم اللاعب المهاجم الذي معه الكرة بأخذ خطوة بالكرة ينقض بعدها المدافع عليه ليأخذ منه الكرة. والخداع بالجسم والقدمين متعدد ومتنوع ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي والعصبي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.(مختار، د.ت، ص 69).

- وقفة اللاعب المدافع:

يقف اللاعب مع فتح الرجلين وثنى الركبتين والارتكاز على مشطي القدمين مع انحناء الجذع قليلا للأمام ورفع الذراعين قليلا إلى الجانبين، ومن هذا الوضع يستطيع اللاعب أن ينطلق بسرعة نحو الكرة أو المنافس ويقف اللاعب بهذا الوضع لمنع المنافس من تخطيه بالكرة.(أبو بشارة، 2016، ص 13).

2-1-6-2- المهارات الأساسية بالكرة:

- السيطرة على الكرة:

تعتبر السيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الدقيقة والمهمة للاعب كرة القدم، واللاعب الذي تكون سيطرته على الكرة عالية يعتبر من اللاعبين الذين وصلوا إلى مستوى متقدم وكلما زادت قدرة اللاعب على السيطرة زادت حساسيته للكرة وأصبح أكثر تحكما بها، كما أن باقي المهارات ترتبط ارتباطا وثيقا مع مهارة السيطرة على الكرة. ولا يمكن لأي لاعب تنفيذ أي مهارة دون أن تدخل معها السيطرة على الكرة واللاعب الذي تكون سيطرته سريعة ودقيقة تعطيه مجالا وفرصة للقيام بالتصرف بالكرة سواء بالتمرير أو التصويب.(المزاع، اينوبلي، د.ت، ص 106-107)

- استقبال الكرة:

ومعناه قدرة اللاعب على وضع الكرة تحت تصرفه بالطريقة التي تناسبه وفق متطلبات الموقف كما يسمح به قانون اللعبة، فعملية الاستقبال في أغلب الأحيان من الحركة ودون توقف مع استمرار الحركة لإدامة حركة اللعب أولا، وللتخلص من ضغط المنافس وفتح الثغرات، أما اليوم فقد أصبحت مهارة الاستقبال تتطلب أداء مع الحركة وتغيير الاتجاه وعمل حركات الخداع ومن النادر جدا أن يكون من الوقوف ويعود ذلك لسببين:

- الضغط المستمر على اللاعب الحائر للكرة أو المستقبل لها أصبح سمة من سمات الكرة الحديثة.
- أن الفرق أصبحت تدافع بعدد كبير من اللاعبين وبشكل منتظم ومحتشد إلى درجة أصبح من الصعب بمكان كشف هذه الدفاعات واختراقها.(حسن، صاحب، د.ت، ص 46).

- الجري المتعرج بالكرة:

من المهارات الأساسية المهمة لكل لاعب والكرة الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغيير الأماكن والمراكز سواء بالكرة أو دونها، فعندما يجري اللاعب بالكرة على زميله أن يجري دونها في مكان آخر في الملعب وذلك من أجل تسهيل مهمة اللاعب الذي معه الكرة ولتنفيذ خطط اللعب، ويختلف الجري بالكرة من لاعب لآخر وكذلك يعتمد الجري على مدى قدرة اللاعب وحساسيته على الكرة، ويعتقد البعض أن طريقة الجري ليست مهمة صعبة، ولكن كيفية الجري هي المهمة سواء بالكرة أو دونها. فالجري غير المنظم يسبب تعباً وجهداً ضائعا للاعب، كذلك يؤخر الفريق في أداء وتنفيذ خطط اللعب بالسرعة المطلوبة، وللجري بالكرة أنواع هي:

- الجري بالكرة للأمام.

- الجري إلى الجانب.

- الجري إلى الخلف.(المزاع، أينوبلي، د.ت، ص 18).

- التمرير:

التمرير هو وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب). إن اجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، وكذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة ولا بد من تعليم الناشئ، والناشئ بدوره يجب أن يركز على التمرير كالاتي:

- التمرير الأمامي: هو مفتاح التمرير الخططي إذ يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام.

- التمرير العرضي: فإذا لم يستطع اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يقوم بإرسالها بالعرض لزميله.

- التمرير للخلف: وهنا يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة لزميل يلعبها للخلف.(سدراي، 2017، ص 39-40).

- التصويب:

التصويب على المرمى من أهم أساسيات لعبة كرة القدم، إذ أن اللاعب يصل إلى مرحلة متقدمة في اجادة اللعبة لابد وأن يبلغ مرحلة الاتقان في مهارة التصويب من مختلف المناطق في الملعب سواء كان بأحد القدمين أو بالرأس، وذلك لتسجيل الأهداف بقوة وعناية في مرمى الفريق الخصم.(بوشهير، 2017، ص 301).

والتصويب لا يعتمد على اللياقة البدنية والقوة العضلية فحسب بل يعتمد على ذكاء اللاعب وحسن تصرفه وقدرته على التركيز واستغلال الفرص التي تتاح إليه بسرعة وفي أقصى وقت مستخدما سرعة التفكير وسرعة التنفيذ، وتعد مهارة التهديف من المهارات المهمة في عمليات الهجوم لحسم نتيجة المباراة ويحصل التهديف بعد عمليات نقل الكرة بين اللاعبين لحين الحصول على الفرصة المناسبة للتهديف، ويرى الباحث أن لعبة كرة القدم لعبة أهداف وأصبح من الواضح بأن التهديف الحد الفاصل بين الفوز والخسارة وإذا ما صاح القول فإن الجانب الأكثر إثارة وسحرا بلعبة كرة القدم.(العامري، 2017، ص 141).

- المراوغة:

هي فن التخلص من اللاعب المنافس وخداعه، وبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب والتحكم فيها في أي جزء من الملعب، ونظرا لأن أغلب مواقف اللعب في كرة القدم هي كفاح بين لاعبين أحدهما مهاجم والآخر مدافع فإن المراوغة تكتسب أهميتها في محاولة اللاعب المهاجم التخلص من المدافع مما يساعد على ان يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب والتصرف بالطريقة الصحيحة. ويعتمد نجاح المراوغة على الشروط التالية:

- أن يكون مركز ثقل جسم اللاعب منخفضا لتأدية الخداع.
- أن يمتلك اللاعب القدرات التوافقية اللازمة للتنسيق الزمني الصحيح بين الحركتين الخادعة والرئيسية.
- التوقيت الصحيح للخداع، علما بأن التوقيت يتوقف على سرعة الاقتراب من الخصم والمسافة بين اللاعب والمنافس. (أبو بشارة، 2016، ص 19-20).

خلاصة:

من خلال هذه الدراسة نكون قد قمنا بالتعرف على القوانين التي يتم السير عليها في لعبة كرة القدم ومعداتنا كما تطرقنا إلى أهم المهارات الأساسية التي على اللاعب أن يتمتع بها والتي تساعده في تحسين قدرته البدنية والذهنية.

2-2- التدريب العقلي:**تمهيد:**

من الصعوبات التي تعرقل الرياضي، هي حاجته إلى إعداد عقلي بحت، فالموهبة وحدها لا تكفي لأداء جيد ليكون رياضيا ذو كفاءة، فالرياضي بحاجة الى قوة عقلية والتحلي بالإيمان والذات والقدرة على التركيز.

فالتدريب العقلي جزء لا يتجزأ من التدريب الرياضي وفي هذا الفصل سنتطرق للحديث عن مفهوم التدريب العقلي وأهميته، ومهاراته الأساسية، شروطه، مراحلها، متطلباته، باعتبار هذا الفصل يرتبط ارتباطا هاما مع دراستنا الميدانية.

2-2-1- تعريف التدريب العقلي:

وردت تعريفات عدة للتدريب العقلي، فقد عرفه بعضهم بأنه:

- يعرفه عبد الحسين (2014). أنه نوع من التدريب الهادف للوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتممينها، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات (د.ت).

- في حين يرى مورجان Morgane بأنه إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم. وروشال Rushall بأنه إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم و تركيز الانتباه. (بونوار، 2005، ص 30).

كما يتفق العديد من الباحثين منهم فولكمار (1972)، فوهرر (1975) و بيك (1977)، على مفهوم التدريب العقلي أنه تعلم أو إتقان أداء حركي بتمثيل ذهني حاد، دون الأداء الحقيقي للحركة. (راجي، حيدوش، اورتيان 2009، ص 27).

من خلال هذه التعريفات يمكننا القول بأن التدريب العقلي هو تكرار مهارات حركية عقليا دون الأداء الحقيقي لها، بحيث سبق أداءها أو يحضر الرياضي نفسه للقيام بها في المستقبل، وهذا قصد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية. (بلعيد، 2008، ص 84).

2-2-2- أهمية التدريب العقلي:

يمثل التدريب العقلي إحدى الحلقات الجوهرية في الإعداد للمنافسات، وهو جزء مهم من التدريب الرياضي لأن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة وتحليل أداء المنافس، وحتى يتمكن اللاعب من القيام بذلك فعليه تطوير إمكانياته العقلية. (راجي وآخرون، 2009، ص 28).

- كما ترجع أهمية التدريب العقلي على أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية، وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي في كل من: السويد وأستراليا واحتل 15 دقيقة من درس التربية البدنية. (بلعيد، 2008، ص 84).

يعتبر التدريب العقلي أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل

على توقع أفضل للأداء وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تقلل من فرص النجاح. (راجي وآخرون، 2009، ص 28).

2-2-3- المهارات العقلية الأساسية:

نلاحظ أن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة، تزيد عن المهارات البدنية وهي أنهم يمتلكون قدرات مدهشة في الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة، والقدرة على مواجهة الضغوط والتركيز الجيد، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد والحقيقة أن هذه القدرات العقلية لا نولد بها ولكن نكتسبها خلال الخبرة والعمل الشاق على النحو الذي تستطيع من خلاله أن نكتسب المهارات البدنية.

إن تدريب المهارات العقلية ليس بالشيء السحري أو البرامج سريعة المفعول والتأثير ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات العقلية بغرض تحسين الأداء الرياضي. ويمكن تحديد المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات العقلية فيما يلي: (بلعيد، 2008، ص 85).

- مهارات التصور العقلي.

- تنظيم الطاقة النفسية.

- إدارة الضغوط النفسية.

- مهارات الانتباه.

- مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف.

2-2-4- العوامل المؤثرة في التدريب العقلي:

تتدخل مجموعة من العوامل لكي تؤثر على فاعلية التدريب العقلي، وقد ازداد اهتمام الباحثين بدراسة هذه العوامل حتى يمكن التحكم في العائد منه ومحاولة ضبط الظروف المحيطة وتوفير الفرص لتحقيق التفوق. من بين هذه العوامل ما يلي:

2-2-4-1- العوامل المرتبطة بالتدريب:

- طول فترة التدريب.

- دوام فترات التدريب المناسبة لاكتساب الخبرة التعليمية.

- توزيع فترات التدريب.

- نوع التدريب العقلي.

- نوع المهارة.
 - ميكانيكية الأداء.(راجي وآخرون، 2009، ص 31).
 - 2-2-4-2- العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء:
 - إستراتيجية التعليمات.
 - كيفية إصدار التعليمات.
 - إعداد اللاعب للتدريب العقلي.(بلعيد، 2008، ص 89).
 - 2-2-4-3- العوامل المرتبطة بخصائص الأداء:
 - اختلاف الخصائص المرتبطة بالأنشطة الرياضية.
 - نوع التصور العقلي المرتبط بالنشاط الرياضي.
 - 2-2-4-4- العوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين:
 - الأشكال الحسية.
 - درجة الوضوح والقدرة على التحكم في التصور العقلي.
 - مستوى الأداء.
 - درجة الاستثارة.
 - نوع الجنس.(راجي وآخرون، 2009، ص 31-32).
 - 2-2-5- شروط التدريب العقلي:
- لتحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية أو الإعداد للمنافسات هناك بعض الشروط الواجب توفيرها، في هذا الصدد يذكر تايلور Taylor بأنه يجب أن تكون علاقة ثقة بين الأخصائي النفسي الذي يطبق التدريب العقلي والرياضيين.(بلعيد، 2008، ص 90).
- يجب الأخذ بعين الاعتبار الحالة النفسية للرياضيين، لأن المعنيين بتحضير المنافسات الرياضية يواجهون درجات مختلفة من الدافعية، التركيز، الثقة في النفس... الخ، فالذين لديهم درجة منخفضة لهذه المهارات العقلية عوضاً أن يستفيدوا من التدريب العقلي للتحضير الجيد فإن ذلك يخلق عندهم بعض من الملل وبالتالي يوم المنافسة لا يمكنهم إظهار قدراتهم الحقيقية. بالإضافة إلى ما ذكرناه نضيف الشروط التالية لنجاح التدريب العقلي:

2-2-5-1- الخبرة السابقة:

تمثل أحد الأبعاد الضرورية حتى يصبح التدريب العقلي مؤثرا، وقد أشار كل من كوربن (1967) و فييس (1968) إلى أهميتها، وقد لاحظ شرام (1967) أن النشاط العضلي يكون في أعلى صورة عندما يعتمد التدريب العقلي على خبرة سابقة، و يعتبر جاكبسون (1930) أول من أشار إلى تأثير الخبرة السابقة على فاعلية التدريب العقلي. (بونوار، 2005، ص 35).

2-2-5-2- الذكاء:

تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء وفقا لما أكده بيرى Perry من أن التدريب العقلي أكثر نفعاً للاعبين ذوي الذكاء المرتفع، حيث له أهمية في إصدار القرارات في فترة وجيزة وتحت ضغوط المنافس. (بلعيد، 2008، ص 91).

2-2-5-3- مستوى اللياقة البدنية:

اتفق كل من وايتلي (1962) ودويل (1968) على أن اللاعب الذي يمتلك قدرة عضلية عالية يستفيد من التدريب العقلي أكثر من اللاعب ذي القدرة العضلية المحدودة، مما يدعم أهمية توافر مستوى من اللياقة البدنية لتحقيق عائد أفضل من التدريب العقلي. (راجي وآخرون، 2009، ص 33).

2-2-5-4- انتظام التدريب:

إن تتابع الفترات التدريبية يساهم في زيادة فاعلية التدريب العقلي. وقد أشار كل من ستارت (1960) لوبيكي (1967) إلى أن الانتظام في التدريب يساعد على تطوير الأداء، و يساهم في تحقيق الأهداف المرجوة للاعب والمدرّب. (بونوار، 2005، ص 36).

2-2-5-5- جو التدريب:

كلما كان التدريب العقلي في نفس الجو المحيط بظروف الأنشطة الرياضية من أدوات وأجهزة، كلما ساعد ذلك على استكمال كافة الأبعاد في التصور العقلي عند إعادة الاسترجاع، وخاصة تلك التي تتعلق بالوصول إلى الحالة الانفعالية المثالية للأداء. (بلعيد، 2008، ص 92).

2-2-5-6- الأداء الصحيح:

يجب التركيز على الأداء الصحيح فقط حيث أن التصور العقلي السلبي يزيد من الميل إلى الوقوع في نفس الأخطاء. ويتم استخدام طريقة التقييم الذاتي للأداء لصعوبة التعرف على ما تم تصوره من قبل اللاعب، و التأكد على عدم استخدام التصور الفاشل للأداء، حيث يعمل تصور الأداء الصحيح على تعميق العلاقة بين المثير والاستجابة ويتم بذلك دعم الأداء. (بونوار، 2005، ص 36).

2-2-5-7- أسلوب الأداء:

يجب أن يكون التدريب العقلي في ظروف الأداء المهاري، حيث إنه من الأهمية أن يصبح اللاعب أو الفريق على معرفة تامة بمجال المسابقة قبل الأداء، ولتركيز على الأبعاد المختلفة والرموز الهامة. وإذا لم يتم تطوير هذا التعرف فلن يصبح التدريب العقلي كما هو متوقع جزءاً من الأداء، ويجب التركيز على أسلوب أداء المهارات و النواحي الفنية المرتبطة بها.(راجي وآخرون، 2009، ص 34).

2-2-5-8- المهارة المطلوبة:

يجب أن تؤدي المهارة المراد تطويرها أو مجموعة الحركات أو المقطع المتكرر في النشاط بصورة كلية وتامة مثلما يحدث في الظروف الطبيعية، حتى يمكن الوصول إلى الإدراك الكلي للأداء، وهذا المبدأ يؤكد التسلسل الكلي للأداء حيث إن تصور أحد الأجزاء فقط من الحركة الكلية مثل تصور الاقتراب في الوثب العالي دون المرور على العارضة غالباً ما يتسبب في وقوع الأخطاء بين الجزء الذي تم تصوره والمطلوب أدائه، لأن الجزء الباقي لم يتم الإعداد العقلي السابق له، وبالطبع يضر ذلك بمستوى الأداء.(بونوار، 2005، ص 36-37).

2-2-5-9- الاحساس الحركي:

يجب التأكد في التدريب العقلي على الإحساس الحركي حيث إن ذلك يساهم في إيجاد المثيرات التي تعمل على التحكم في الحركة.

2-2-5-10- التدريب العقلي قبل الأداء مباشرة:

ينصح أن يكون هناك تدريب واحد على الأقل يسبق الأداء الحركي بقدر الإمكان، ويتوقف عدد التكرارات على اللاعب نفسه، وعلى الرغم من أن هذه النقطة مازالت تحت الدراسة إلا أنه يترك للاعب عدد التكرارات التي يرى أنها ضرورية مع الاسترشاد ببعض التعليمات.

أ- التوقف عند الشعور بالحاجة إلى ذلك.

ب- معرفة الواجب والقيام به للحصول على أفضل النتائج.

ج- الثقة في النفس لتحديد عدد التكرارات المطلوبة.

وقد أوضح بارجو أن لاعبي المستويات العالية يؤدون التدريب العقلي قبل الاشتراك في المنافسات لمدة أطول من اللاعبين الأقل مستوى في الأداء.(راجي وآخرون، 2009، ص 35).

2-2-5-11- الاتجاه الإيجابي:

يمثل أحد الشروط المهمة في تحقيق فاعلية التدريب العقلي حيث إنه من الأهمية أن يقبل اللاعب على هذا النوع من التدريب، وهو تام الاقتناع بالدور الذي يمكن أن يساهم به التدريب العقلي في تطوير المهارات العقلية ويساعد اللاعب على التقدم مما يعمل على زيادة الدافعية، وتقبل متطلبات الانتظام، وبذل الجهد، ويتضمن الاتجاه الإيجابي أيضا توقع نتائج إيجابية من تطبيق برامج التدريب العقلي. (بونوار، 2005، ص 38).

2-2-6- مراحل التدريب العقلي:

2-2-6-1- المراحل حسب واينبرج:

أشار واينبرج (1995). إلى أن هناك ثلاث مراحل أساسية للتدريب العقلي وهي كالآتي:

- مرحلة تقديم المهارة العقلية.

- مرحلة التعلم والاكتساب.

- مرحلة الإتقان.

2-2-6-2- المراحل حسب شمعون:

- مرحلة الإعداد العقلي.

- مرحلة التدريب على الطرق العقلية.

- مرحلة تدريب القوى العقلية.

2-2-7- متطلبات التدريب العقلي:

تنقسم متطلبات التدريب العقلي إلى متطلبات شخصية ومتطلبات عامة:

2-2-7-1- متطلبات شخصية:

- اتجاه إيجابي نحو التدريب العقلي.

- إعطاء الفرص لصفاء العقل والهدوء.

- الوصول إلى الاسترخاء مع عدم استخدام القوة.

- عدم التأثر بالعوامل الخارجية.

- تجاهل الأفكار المتضاربة التي قد تطرأ على العقل.

- التحلي بالصبر وترك الأمور تحدث بطريقة طبيعية.

- العودة إلى الحالة العقلية العادية في حالة حدوث بعض الجنوح من العقل.(بونوار، 2005، ص 41).

2-2-7-2- متطلبات عامة:

يفضل أن يتم التدريب العقلي في ظروف تتضمن:

- جو هادئ.
- مكان مناسب.
- انخفاض في الإضاءة.
- المصاحبة بالموسيقى.
- تحديد وقت منتظم دون مقاطعة.
- التخلص من كل ما يحيط بالجسم مثل رباط العنق والساعات والأحذية والحزم.(بلعيد، 2008، ص 95).

خلاصة:

يعتبر التدريب العقلي جزء هام ومكمل للتدريب الحركي ويتضمن تعليم وتدريب المهارات النفسية أو العقلية أو المعرفية مثل تدريب الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه والادراك وغير ذلك من التدريبات المرتبطة بالعمليات العقلية والتي يؤدي فيها اللاعب غالبا أداء حركي عقلي، والتي تتضمن العديد من الطرق والوسائل لمحاولة التحكم في السلوك المعرفي والحركي للاعب والتي تساهم في التحكم في القلق والضغوط النفسية وكذلك مساعدته على سرعة تعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب المختلفة والإسهام في الإعداد النفسي والتعبئة النفسية للاعب قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضي.

2-3- التصور العقلي:

تمهيد:

إن التصور العقلي من أهم المهارات النفسية استخداما في الممارسات الرياضية، وتتمحور في إمكانية اللاعب في استدعاء الخبرات والأحداث التي مر بها خلال التدريب والمنافسة وهو استدعاء لحركة أو مجموعة من الحركات بنفس طريقة أدائها داخل الملعب. ومن خلال هذا نستهل بتوضيح

مفهوم التصور العقلي وأهميته ثم ننتقل للحديث عن أنواعه وخصائصه وصولاً إلى الفرق بينه وبين التدريب العقلي.

2-3-1- تعريف التصور العقلي:

التصور هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكلية، والأساس الفسيولوجي للتصور، هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور. (مجاوي، 2016، ص 100). كما يمكن تعريف التصور العقلي على أنه مهارة نفسية أو عقلية تشمل قدرة الرياضيين على تكوين تصورات لمهارات سابقة أو جديدة لم يسبق للاعب إدراكها. (جوهر، بن هيبية، سعداوي، 2019، ص 670). وهو أيضاً محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات السابقة، أو بناء صورة جديدة، لحدث جديد (أبو بشارة، 2016، ص 05).

ويمكن أيضاً اعتبار التصور العقلي أيضاً على أنه الصورة الذهنية الصحيحة للأشياء التي تدور على مستوى العقل قبل وأثناء الأداء. (عربي، فضلاوي، أفزوح، 2021، ص 93). وعليه فإن القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذ يستعمل لغرض تجسيد تحسين الأداء في طريق مراجعة المهارة عقلياً، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني.

2-3-2- أهمية التصور العقلي:

يساعد التصور العقلي في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات، وذلك من خلال استخدام أو تطور المهارات الحركية باستعادة التصور الذهني اليومي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة الخبرات السابقة، ويبدأ التصور الذهني بالتفكير في الأهداف واستراتيجيات الأهداف المطلوبة في المنافسة والاستمرار في التدريب. (زروقة، 2016، ص 05-06).

وفي ضوء ذلك تكمن أهمية التصور العقلي أيضاً باعتباره عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء ويلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى اللاعبين، كما أن له فوائد كثيرة عند تعلم المهارات الحركية وإن التدريب السابق للحركة يسهل تطور الإرشادات الخاصة بالحركة لتثبيتها. (عبد الرزاق، الكراوي، عبد الحميد، عبد المقصود، د.ت، ص 352).

كما ترجع أهمية التصور العقلي على أنه يتيح الفرصة لرؤية الأشكال البصرية، ويمكن عمل مقارنات بصرية بين خواص تلك الأشكال التي تصل مباشرة إلى اللاعب مما يؤدي إلى تثبيتها في ذهنه لفترة طويلة.

2-3-3- أنواع التصور العقلي:

2-3-3-1- التصور العقلي الخارجي:

ويعتمد على فكرة استحضار الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز، كأن اللاعب هو الذي يستحضر الصورة الذهنية ويقوم بمشاهدة شريط سينمائي فعلى سبيل المثال لاعب اتس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الخارجي لأداء مهارة الإرسال فإنه لا يشاهد فقط (وقفة الاستعداد، حركة لف الجذع ومراجعة الذراعين والمتابعة). وإنما يشاهد كذلك حركة رأس وظهر اللاعب. (دباش، 2018، ص 45).

2-3-3-2- التصور العقلي الداخلي:

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير تسجل صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء، وهو على عكس التصور الخارجي، واللاعب الذي يستخدم هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة للشعور وإحساس وانفعالات، ولإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ استجابات مناسبة في المستقبل. (بونوار، 2008، ص 57).

2-3-4- خصائص التصور العقلي:

2-3-4-1- التصور البصري والتصور الحسي:

في الحقيقة الرياضيون يختلفون فيما بينهم، ليس فقط فيما يخص القدرة على استعمال استراتيجيات التصور الذهني، بل كذلك في أنماط التطورات الذهنية. فهناك رياضيون يبصرون نشاطاتهم الحركية وبالتالي يأخذ وضعية المشاهد، وهناك آخرون يشعرون بنشاطاتهم الحركية، حيث تتبعها إحساسات جسمية وبالتالي يأخذ وضعية المؤدي. فبعض الرياضيين يفضلون أخذ وضعية المشاهد (كأنه يشاهد أدائه في الشاشة).

ورياضي القفز بالزانة يرى قفزته ذهنياً قبل أدائه، إن استعمال هذا الشكل من التصور يستدعي تدخل حاسة البصر، هذا النوع من التصور الذهني يدعى بالتصور البصري أو الخارجي. (عينين، قديم، 2017، ص 17).

2-3-4-2- خصائص الصورة الذهنية:

إن التصور الذهني عبارة عن نشاط عقلي يترجم إلى صورة ذهنية، وبما أن هذه الصورة عبارة عن منتج معرفي عقلي، فإنها من الواجب أن تتميز ببعض الخصائص التي تزيد من فاعلية التصور الذهني:

- يجب أن الصور الذهنية أو لاهية، صافية وغنية بالتفاصيل (الصوت الألوان...).
- استعمال الصور الذهنية يكون لفترة معينة، وتتعلق هذه الفترة المراد تصويرها.
- الصور الذهنية يجب أن تكون دقيقة، أي أنها تعكس بدقة كل الأبعاد المتعلقة بالنشاط الحركي المراد تمثيله ذهنياً: موقع الأشياء والبعد بينها. (راجي وآخرون، 2009، ص 55).

2-3-4-3- استعمال أو ممارسة التصور العقلي:

- يمكن استعمال التصور الذهني من أجل تحقيق عدة أهداف منها:
- تقويم وتحسين المهارات الحركية (رمية حرة مثلاً).
- التأقلم مع خطط استراتيجيات المنافسة (عرقلة المنافسين... مثلاً)
- حل المشاكل التقنية وتطوير مهارات ذهنية أخرى كالتركيز والانتباه.
- يساعد على تجاوز الإصابات والشفاء السريع (الحفاظ على الثقة في النفس...) كل هذه الاستعمالات للتصور الذهني يمكن أن تنطبق قبل أداء النشاط الحركي أو بعده. (راجي وآخرون، 2009، ص 55-56).

- قبل أداء الحركة:

إن التكرار الذهني يستعمل عادة قبل الأداء الفعلي للحركة، وتوجد عدة وضعيات تسمح للرياضي أن يمثل ذهنياً حركة معينة قبل أدائها كالإرسال في التنس، ضربة جزاء في كرة القدم...، التصور الذهني هذا يسمح بتحسين المهارة الحركية ويهدف إلى إزالة الشكوك التي يمكن أن تراوحت الرياضي خلال مواقف مختلفة عن تلك المتعلقة بالتدريب أثناء المنافسة، لذا يستحسن استعمال التصور الذهني في شروط مشابهة لتلك التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي أثناء المنافسة وذلك باستعمال المنبهات السمعية والبصرية.

- بعد أداء الحركة:

استعمال آخر للتصور الذهني يعتمد على التكرار الذهني للحركة بعد أدائها خلال التدريب أو المنافسة إذا سمحت الظروف، فالتكرار الذهني هنا يهدف إلى:

- تسجيل أداء حركي ناجح في الذاكرة، والذي يمكن استعماله كمرجع في المستقبل.
- تحديد الأخطاء التقنية وتصحيحها في حالة وجود مشاكل حركية. (عينين، قديم، 2017، ص 18).

2-3-5- قياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

زاد الاهتمام بقياس التصور العقلي في المجال الرياضي مع زيادة المنافسة على تحقيق الإنجازات الرياضية

وبعد الحاجة الماسة إلى وجود أساليب تعمل على تلبية احتياجات اللاعبين لمواجهة الضغوط والمشكلات المرتبطة، وبعد انتشار برامج التدريب العقلي وتأكيد أهمية التصور العقلي كأحد الأبعاد المؤثرة في هذه البرامج والدور الذي يمكن أن يؤديه وضوح الصورة والتحكم فيها في تطوير مستوى الأداء. (بلعيد، 2005، ص 123).

بدأ العمل من خلال استخدام الاختبارات والأدوات المطبقة في المجال العام ولكن سرعان ما ظهرت مجموعة من الأدوات صممت للتطبيق في المجال الرياضي، ومع نشاط حركة البحث والتنظيم بدأت هذه الاختبارات في التطوير عن طريق استخدام أبعاد متعددة مثل التصور العقلي المتعدد الأبعاد واستخدام مجموعة الحواس وظهرت قوائم تعمل على اختبار التصور السمعي والبصري والاحساس الحركي بصورة منفردة، واهتم البعض بالاسترجاع العقلي والانفعالات المصاحبة للحركة، ومنظور التصور الداخلي والخارجي. ومع تطور النظرية تطورت الاختبارات المستخدمة، ونورد في هذا المقام مجموعة من الاختبارات المستخدمة في المجال الرياضي.

- استبيان التصور الحركي.
- استبيان وضوح تصور الحركية.
- استبيان التصور في الرياضة.
- مقياس هاريس للتصور العقلي.
- استبيان وضوح التصور البصري.

2-3-6- دور التصور العقلي في التعلم الحركي:

من المهم أن يتعرف المدرب على ما يدور في عقل اللاعب عند تعلمه مهارة حركية، فالتفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل والجسم. ويلعب التصور العقلي دورا كبيرا في عملية التعلم الحركي فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحي. وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء... ويلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي. (بلعيد، 2005، ص 125).

كما أجريت تجارب على العلاقة بين التصور العقلي واكتساب المهارات الحركية، وتم التوصل إلى وجود علاقة إيجابية أن التصور العقلي يساهم في اكتساب المهارات الحركية. إن استعمال التصور العقلي في اكتساب وتطوير المهارات الحركية يتطلب بذل الجهد والمثابرة والانتظام اليومي في التدريب ومواجهة الفشل في الوصول إلى الصورة المناسبة والإصرار على التقدم. (بلعيد، 2005، ص 125-126).

2-3-7- الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي:

تم استخدام مصطلح التدريب العقلي بطريقة مرادفة لمصطلح التصور العقلي في علم النفس الرياضي ولكن من الواجب الفصل التام بينهما حيث إن التصور العقلي يرجع إلى العمليات العقلية وقد وصفه هيل (1985) بأنه نمط التفكير وأكد علماء النفس في المجال المعرفي على الوظيفة المعرفية للتصور.

في حين أن التدريب العقلي مصطلح وصفي يمثل الاستراتيجيات التي يستخدم بها التصور العقلي في محاولة لتطوير الأداء الرياضي، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب، كما أوضحت سيون (1983) بأن التدريب العقلي لمهارة الإرسال في رياضة التنس يمكن أن يتضمن: (راجي وآخرون، 2009، ص 66).

- التفكير في الإرسال.

- الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات الإرسال.

- تصور لاعب محترف مثل "بوريس بيكر" يؤدي ضربة إرسال مثالية.

- تصور إرسال قوي سبق أداؤه بطريقة ناجحة.

وتجدر الإشارة إلى أن التصور العقلي تم استخدامه في المجال الرياضي ضمن محتوى طرق أخرى مثل: الاسترخاء، التأمل والتحكم في الحالة المزاجية، أي أن التصور كوسيلة لم يستخدم فقط في التدريب العقلي.

وترى دورثي هاريس أن الفصل بين التدريب العقلي والتصور العقلي يرجع إلى أن التصور العقلي يتضمن القدرة على استدعاء الصورة فقط، في حين أن التدريب العقلي يتضمن الإيجابية في الصورة أو سلسلة من الصور، وترى أن التصور العقلي هو المرحلة الأولى من التدريب العقلي، حيث الحاجة إلى تعلم تثبيت الصورة يصعب التحكم في سلسلة من الصور، ومعظم الأنشطة الرياضية

تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة، وهنا يعمل التدريب العقلي كاستراتيجية لاستخدام هذه الصور العقلية وتوظيفها لخدمة الأداء.

وتشير أيضا إلى تدعيم الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي إلى أن بعض اللاعبين على المستوى العالي يفصلون تماما بين المصطلحين، فعندما يطلب على سبيل المثال من لاعب محترف في كرة السلة استرجاع الرمية الحرة فهو يستدعي عملية التصويب، ولكن عندما يطلب منه استخدام التدريب العقلي فهو يتصور نفسه حقيقة يقوم بالتصويب، وهذا الفضل يرجع إلى استراتيجيات استخدام التدريب العقلي، في التصور العقلي في الأداء وفي النهاية نجد أن هذا الموضوع في غاية الصعوبة وهو يلقي الاهتمام من الباحثين، ولكن الفصل يحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث بالدليل الموضوعي حتى يمكن لهذا المجال أن يحقق الهدف منه.

ويشير بارو (1971) إلى أن التصور العقلي هو تذكر الصور من خلال الخبرة السابقة، ويرجع في الحقيقة إلى حركات الفرد وتصوره عنها، أما التدريب العقلي فهو الاسترجاع العقلي أو إعادة مشاهدة رموز الأداء السابقة والتركيز على الحركة وليس على العائد منها مثل الاتجاه والدقة أو المسافة. (راجي وآخرون، 2009، ص 68).

2-4- الدراسات السابقة:

إن التعرف على الدراسات السابقة هو العامل الأساسي الذي يساعد الباحث في التعرف على ما توصل إليه الباحثون من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات التي تساعد بدورها الباحث للانطلاق في إعداد بحثه كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى مكملتها وتعتمد عليها، بحيث تعتبر ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية وعليه وجب على الباحث ربط الدراسات ببعضها البعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد بالبحث فيه، ومن المواضيع التي سبقت وتناولت بعض الجوانب لهذا الموضوع نجد الدراسات التالية:

- الدراسة الأولى:

- بوشهير هواري (2017): علاقة تدريب التصور العقلي بدقة التصويب بالقدم أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم امال.

تهدف هذه الدراسة إلى:

- معرفة تأثير التصور العقلي على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لدى صنف امال.

- معرفة دور التصور العقلي على التحكم المهاري في كرة القدم.
- إبراز أهمية التدريب العقلي ولفت نظر المختصين في وضع البرامج التدريبية لهذا الجانب.
- معرفة الطرق المثلى للتخطيط لبرنامج في التصور العقلي من حيث الطرق الحديثة والفترة المناسبة لتطبيق مثل هذا البرنامج.

وقد توصل الباحث في هذه الدراسة إلى أن للتصور العقلي تأثير على الأداء المهاري من خلال البرنامج المقترح، كما أن له دور في دقة التصويب بالقدم من خارج منطقة الجزاء من خلال البرنامج المقترح بالإضافة إلى أن مستوى التصور العقلي لدى اللاعبين في كرة القدم يؤثر على مهارة التصويب أثناء المنافسة. (ص 304-305).

- الدراسة الثانية:

- بن هيبه تاج الدين، سعداوي محمد، جوبر خالد (2019). دراسة العلاقة بين مستوى التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. دراسة حالة لفريق جمعية الشلف لأقل من 19 سنة. تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى التصور الذهني للاعبين كرة القدم.
- معرفة العلاقة بين مستوى التصور الذهني والمهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبين كرة القدم.
- وقد توصل الباحث في هذه الدراسة إلى أن مستوى التصور الذهني للاعبين كرة القدم يقع ضمن تقدير قريب من الجيد وأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني وإختبار تهديف الكرات للاعبين كرة القدم، وأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني وإختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر للاعبين كرة القدم. بالإضافة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني وإختبار إيقاف حركة الكرة للاعبين كرة القدم. (ص 666-ص 678).

خلاصة:

وعليه فإن التصور العقلي حسب ما أثبتته الدراسات وما توصلنا إليه من خلال هذه الدراسة بأن التصور العقلي قادر على طبع أشياء من الخيال وتحويلها إلى نقاط قوة لدى الرياضي لكي تساعده على تطوير أداءه وعدم الخوف من كشف مشكلته والتخلص منها وذلك لأن التصور العقلي يعمل على عدة عناصر لدى الرياضي وهي استعادة الثقة بالنفس، التركيز أكثر، التحفيز المعنوي، خلق توازن بين القلق والخوف والسرعة في العودة من الإصابة.

الفصل الثالث

الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني أكثر أهمية في موضوع الدراسة، فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري كما أنه يثبت الصحيح من الخطأ، فعلى الباحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة حتى يتمكن من تحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات، وسنحاول في هذا الفصل المزج بين النظري وما يطابقه ويخدمه في الجانب الميداني وبناء على ذلك وبعد الانتهاء من تحليل الاجراءات المنهجية والفرضيات تم القيام بتفريغ البيانات من تحليل الاجراءات التي تم الحصول عليها عن طريق استمارات الاستبيان في جداول بيانية لتحليلها وتقديم اقتراحات وحلول مستقبلية لها.

3-1-1- الدراسة الاستطلاعية:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع بحثنا وبعض المراجع المتخصصة في الميدان استخلصنا ملامح للأسئلة التي تخدم بحثنا وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها الى الالمام والاحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة في بحثنا هذا، ومن خلال هذه الدراسة الميدانية نهدف الى ابراز دور التدريب العقلي في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، وذلك عن طريق القيام باختبارات مهارية منظمة على عينة من اللاعبين استعملت من أجل الوصول إلى هذه الحقيقة وذلك للحصول على قدر ممكن من النتائج حول التصور العقلي ودوره في تحسين الأداء لدى لاعبي كرة القدم.

3-1-1-1- مجالات الدراسة الاستطلاعية:

شملت الدراسة الاستطلاعية ثلاث مجالات تم تحديدها على النحو التالي:

3-1-1-1-1- المجال البشري:

يمثل هذا المجال فئة أواسط لاعبي ودادية اتحاد تبسة U17 للموسم الرياضي 2021-2022 والبالغ عددهم 20 لاعبا جنس ذكر.

3-1-1-1-2- المجال الزمني:

من المعروف منهجيا أن الباحث يحدد الفترة الزمنية التي ينزل بها إلى الميدان حيث يقوم بتطبيق المعلومات النظرية ويحولها إلى أرقام وإحصائيات، وقد شمل الإطار الزمني لدراستنا السابقة الفترة الممتدة من 08 إلى 15 ديسمبر 2021.

3-1-1-3- المجال المكاني:

تمثل الإطار المكاني للدراسة الاستطلاعية في ملعب الشهيد مختار بسطنجي تبسة مكان تدريب الفريق.

3-2- منهج البحث:

حتى يصبح البحث علميا يجب على الباحث أن يلتزم بخطوات وطرق المنهج العلمي في البحث للوصول إلى نتائج أكثر دقة، وهذا الأسلوب يساعد على تركيز الجهد واختصار الوقت وحصر العمل، حيث يتضمن المنهج العلمي مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث. (الصاوي، مبارك، 1992، ص 19).

وعليه فالمنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج التجريبي، الذي يعتبر بأنه منهج يقوم على التحكم في الظاهرة وإجراء بعض التغييرات على بعض المتغيرات ذات العلاقة بموضوع الدراسة بشكل منظم من أجل قياس تأثير هذا التغيير على الظاهرة. (المحمودي، 2019، ص 65).

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل الى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع اجراءات مستقبلية خاصة بها.

3-3- مجتمع وعينة البحث:**3-3-1- مجتمع البحث:**

يشمل مجتمع البحث على جميع الفئات التي تدخل في البحث، فيجب مراعاة درجة تجانس عينة البحث كما يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تملك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والتحليل الاحصائي ولذلك فإن اختيار عينة ممثلة تمثيلا صحيحا وكاملا للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات، ومنه فقد قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة مسحية شملت لاعبي نادي البطولة الولائية تبسة لفئة أواسط U17، والتي تتكون من 452 لاعبا.

3-3-2- عينة البحث:

شملت عينة البحث 20 لاعبا من نادي ودادية اتحاد تبسة بالبطولة الولائية تبسة للموسم الرياضي: 2021-2022، وقد تم تقسيم العينة كمايلي:

3-3-2-1- العينة التجريبية:

تكونت من 10 لاعبين، والغرض من توظيفها معرفة مقدار تأثير المتغير التجريبي (البرنامج التدريبي المقترح المبني على مهارة التصور العقلي) على المتغير التابع أو النتيجة (تحسين مستوى الأداء المهاري قيد الدراسة).

3-3-2-2- العينة الضابطة:

تكونت من 10 لاعبين، والغرض من توظيفها مقارنة التحسن في المهارات قيد الدراسة لدى المجموعة التجريبية التي تخضع للبرنامج التدريبي المقترح المبني على مهارة التصور العقلي مع مقدار تحسن نفس المهارات قيد الدراسة لدى المجموعة الشاهدة التي تبقى في نفس الظروف التجريبية.

3-3-3- تجانس وتكافؤ عينة البحث:

3-3-3-1- تجانس عينة البحث:

وقد تم اختيار هذه العينة من حيث تجانس المرحلة السنية والمرفولوجية وهم ينتمون إلى صنف أوسط أقل من 17 سنة ولهم نفس الامكانيات، ولقد تم إجراء اختبار التجانس على المجموعتين.

3-3-3-2- تكافؤ عينة البحث:

جدول رقم (01): يبين تكافؤ عينة البحث

مستوى الدلالة	(t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.424	0.88	15.25	0.75	15.50	السن
غير دال	0.040	7.15	46.00	9.18	47.26	الوزن
غير دال	0.039	0.06	1.57	0.08	1.58	الطول

من خلال الجدول نجد أن الفروق الاحصائية غير دالة بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات السن، الوزن والطول، وعلى هذا التحصيل نجد أن هناك تكافؤ بين العينة التجريبية والعينة الضابطة.

3-4- مجالات البحث:

شمل البحث ثلاث مجالات تم تحديدها على النحو التالي:

3-4-1- المجال البشري:

تمثل هذا المجال في فئة أواسط لاعبي وداوية اتحاد تبسة لتكوين الناشئ U17 للموسم الرياضي 2021-2022 والبالغ عددهم 20 لاعبا.

3-4-2- المجال الزمني:

شمل الاطار الزمني لدراستنا السابقة للفترة الممتدة من 08 ديسمبر 2021 إلى غاية 30 مارس 2022 حيث تم القيام بالاختبار القبلي من 08 إلى غاية 15 ديسمبر 2021، وتم تطبيق البرنامج التدريبي العقلي على المجموعة التجريبية من 02 جانفي إلى غاية 30 مارس 2022.

3-4-3- المجال المكاني:

تمثل الإطار المكاني للبحث في ملعب الشهيد مختار بسطنجي تبسة، أين تم وضع غرفة تغيير الملابس لغرض الدراسة تحت تصرفنا.

3-5- ضبط متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

3-5-1- المتغير المستقل: متغير يجب أن يكون له تأثير على المتغير التابع وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في " برنامج تعليمي عقلي مقترح مبني على تقنية التصور العقلي".

3-5-2- المتغير التابع: هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع تغييرات أخرى. والمتغير التابع في هذه الدراسة هو "المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم".

3-6- أدوات البحث:

مما سبق وفي ضوء اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة والجهود التي تناولت موضوعات الدراسة (الأداء المهاري في كرة القدم والتصور العقلي والتدريب العقلي) تم استخدام ثلاث أدوات في الدراسة الحالية وهي على النحو التالي:

3-6-1- البرنامج التدريبي العقلي المقترح المبني على تقنية التصور العقلي:

تم الاعتماد على برنامج تدريبي عقلي مقترح مبني على تقنية التصور العقلي يهدف إلى تحسين الأداء المهاري للاعب كرة القدم مبني وفق أسس علمية ومنهجية سليمة وفي ضوء دراسات وأبحاث رواد هذا الاختصاص، وهو مقنن ويلائم المتطلبات العمرية لعينة البحث.

3-6-2- الاختبارات مهارية:

اشتملت الاختبارات مهارية على أربعة اختبارات إذ أجمع العديد من الباحثين أن هذه الاختبارات تغطي أهم الجوانب مهارية في لعبة كرة القدم.

3-6-2-1- اختبار السيطرة على الكرة:

الهدف من الاختبار: إن الهدف من هذا الاختبار قياس قدرة اللاعب في السيطرة على الكرة والاحساس والتحكم بها.

الأدوات المستعملة: لإجراء الاختبار يستلزم وجود ملعب كرة القدم، كرة قدم ورسم خطين واحد للبداية والثاني للنهاية بمسافة فاصلة تبلغ 40 متر وشريط قياس.

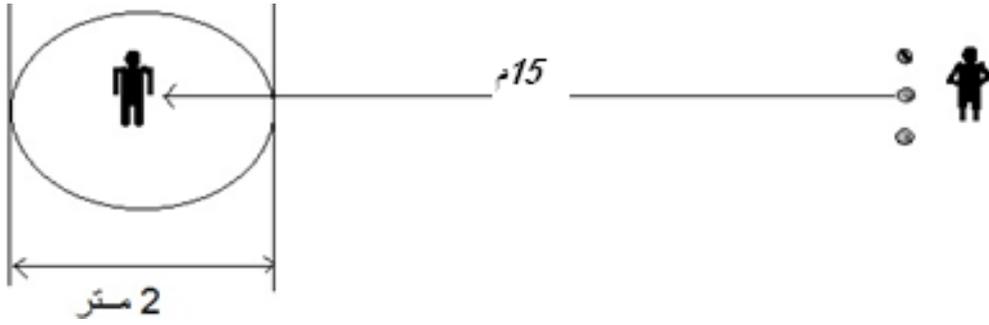
طريقة الأداء: يقف اللاعب عند نقطة البداية ومع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة لتتطبطها محاولاً الوصول مع التنطيط لنقطة النهاية مع ملاحظة الاستمرار بالتنطيط بكل خطوة، ويمنح اللاعب محاولتين يتم قياس المهارة من خلال تسجيل المسافة الفاصلة بين نقطة البداية ومكان فقدان اللاعب للكرة وسقوطها على الأرض وذلك إذا لم يصل إلى النهاية، ويسجل للاعب أفضل محاولة.

3-6-2-2- اختبار استقبال الكرة:

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، حبل.

طريقة الأداء: يقف اللاعب داخل دائرة قطرها 02 متر، يركل الكرة ثلاث مرات الكرة 03 أرضية إلى داخل الدائرة حيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة دون أن تخرج عن حيز الدائرة. إذا لم تخرج الكرة عن حيز الدائرة عند استقبالها من طرف اللاعب تحسب له نقطة.



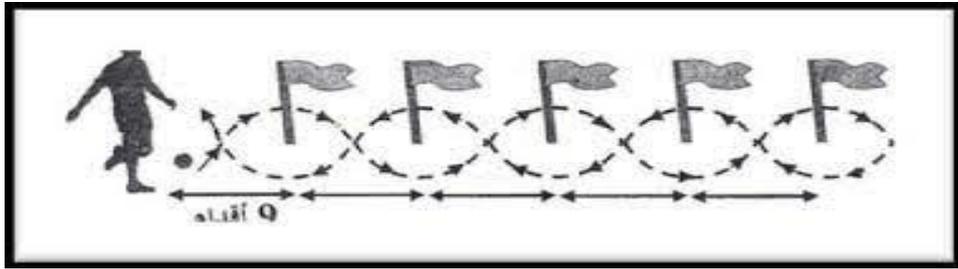
شكل رقم (01): يبين اختبار استقبال الكرة

3-2-6-3- اختبار الجري المتعرج بالكرة:

الهدف من الاختبار: إن الهدف من هذا الاختبار قياس مهارة اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء الجري والمراوغة.

الأدوات المستعملة: لإجراء الاختبار يستلزم وجود مضمار جري، كرة قدم، أقماع، ساعة إيقاف وصفارة وفي هذا الاختبار يتم رسم خطين أحدهما للبداية والثاني للنهاية بمسافة فاصلة تبلغ 26 متر، أما المسافة بين الأقماع فتبلغ 02 متر.

طريقة الأداء: يقف اللاعب عند القمع الأول وعند سماع الصفارة يجري بالكرة بأقصى سرعة بشكل متعرج بين الأقماع حتى يصل اللاعب إلى القمع الأخير ذهاباً، ثم يعود جارياً بالكرة بطريقة مستقيمة للوصول للقمع الأول إياباً، وفي النهاية يتم تسجيل الزمن الذي استغرقه اللاعب.



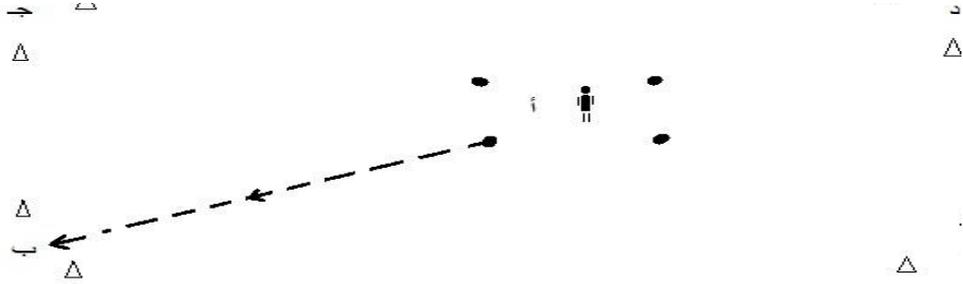
شكل رقم (02): يبين اختبار الجري المتعرج بالكرة

3-2-6-4- اختبار التمرير:

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

الأدوات المستعملة: يستلزم كرات، أقماع.

طريقة الأداء: من على بعد 15 متر حول نقطة أ تحدد أربعة أهداف (أ، ب، ج، د) اتساع كل هدف من 70-100 سم يوضع على بعد 02 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى، يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد.



شكل رقم (03): يبين اختبار التمرير

3-7- الأسس العلمية لأدوات البحث:

3-7-1- ثبات الأداة:

من خلال اختبارات التجربة الاستطلاعية لقياس السيطرة على الكرة، استقبال الكرة، الجري المتعرج بالكرة والتمرير، قمنا باستعمال الوسائل الاحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لسبيرمان لمعرفة مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمة، وهذا ما يبينه الجدول التالي:

لقياس صلاحية الاختبارات أجريت اختبارات أولية لحساب معامل الثبات حيث طبقت الاختبارات الأولى على عينة من اللاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية عن طريق السحب من مجتمع الدراسة، وبعد أسبوع من إجراء الاختبار الأول قمنا بتطبيق الاختبار على نفس اللاعبين تحت نفس الشروط، ولمعالجة النتائج الاحصائية استخدمنا معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون وهذا بعد ايجاد القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط (0.81) عند دلالة (0.08) ودرجة حرية ن-1.

ومما سبق تبين لنا أن الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية قريبة من الواحد، وكون القيمة المحسوبة لمعامل الثبات بيرسون أكبر من القيمة الجدولية أي مستوى الدلالة ودرجة الحرية لكل اختبار تدل على ثباتها.

جدول رقم (02): يبين ثبات الاختبارات المستعملة في كرة القدم

الاختبارات	العينة	مستوى الدلالة	معامل الثبات بيرسون	القيمة الجدولية	الدلالة
اختبار السيطرة على الكرة	09	0.5	0.93	0.81	دالة احصائيا
اختبار استقبال الكرة	09	0.5	0.94		
اختبار الجري المتعرج بالكرة	09	0.5	0.85		
اختبار التمرير	09	0.5	0.99		

3-7-2- صدق الأداة:

للتأكد من صحة الاختبارات قمنا باستخدام الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والتي تقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار باعتماد على النوع من الصدق توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول التالي عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1.

جدول رقم (03): يبين صدق الاختبارات المستعملة في كرة القدم

الاختبارات	العينة	مستوى الدلالة	معامل الصدق	القيمة الجدولية	الدلالة
اختبار السيطرة على الكرة	09	0.5	0.916	0.81	دالة احصائيا
اختبار استقبال الكرة	09	0.5	0.968		
اختبار الجري المتعرج بالكرة	09	0.5	0.704		
اختبار التمرير	09	0.5	0.994		

3-8- الوسائل الإحصائية المستعملة:

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي وهذا قصد التحليل إلى المعالجة باستعمال حزمة البرامج الإحصائية (SPSS8) وهذا لحساب كل من:

- تحديد المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.
- حساب اختبار ستيودنت T، يستخدم T لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعتين، وإذا كان عدد أفراد العينتين أو المجموعتين متساويا فإنه يجب استخدام معادلة T المناسبة.
- معامل الارتباط: وتم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات وسائل الدراسة، كما استعمل أيضا لدراسة العلاقة بين درجة التصور العقلي ومستوى المجازفة عند اللاعبين.

3-9- اجراءات التطبيق الميداني:**3-9-1- الاختبارات القبليّة لعينة البحث:**

بعد اكمال التجربة الاستطلاعية وتوزيع المجموعات قمنا بإجراء الاختبار القبلي للاختبارات المهنية للمجموعة الضابطة والتجريبية ابتداء من تاريخ: 08 ديسمبر 2021، حيث تم إجراء جميع الاختبارات على أرضية ملعب مختار بسطنجي تبسة وهيأت مستلزمات الاختبارات والأدوات وفريق العمل المساعد وقمنا بشرح كيفية إجراء الاختبارات وعرض المحاولات وعددها والتأكد من استيعاب اللاعبين لشروط الاختبارات.

خلاصة:

مما سبق نجد أنه لا توجد دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة يجب أن تتوفر لدى الباحث منهجية علمية معينة ومناسبة تتماشى مع موضوع متطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة المتغيرات تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة وناجحة ومفيدة للباحث والمجتمع والعمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة من أجل ربح الوقت والجهد والوصول إلى نتائج مؤكدة.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مهارة السيطرة على الكرة:

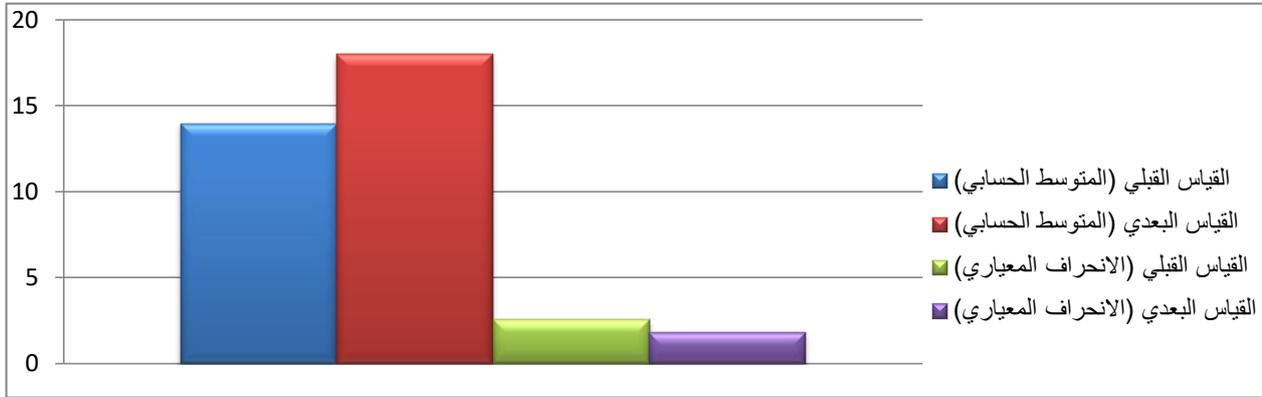
4-1-1- عرض وتحليل نتائج مهارة السيطرة على الكرة:

4-1-1-1- عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة:

جدول رقم (04): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص مهارة السيطرة على الكرة.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير القياس	
						القبلي	البعدي
غير دال	0.05	09	1.12	2.56	14	مهارة السيطرة على الكرة	
				1.82	17		

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83



شكل رقم (04): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص مهارة السيطرة على الكرة.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لمهارة السيطرة على الكرة فيما يخص العينة الضابطة، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 1.12 أصغر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09.

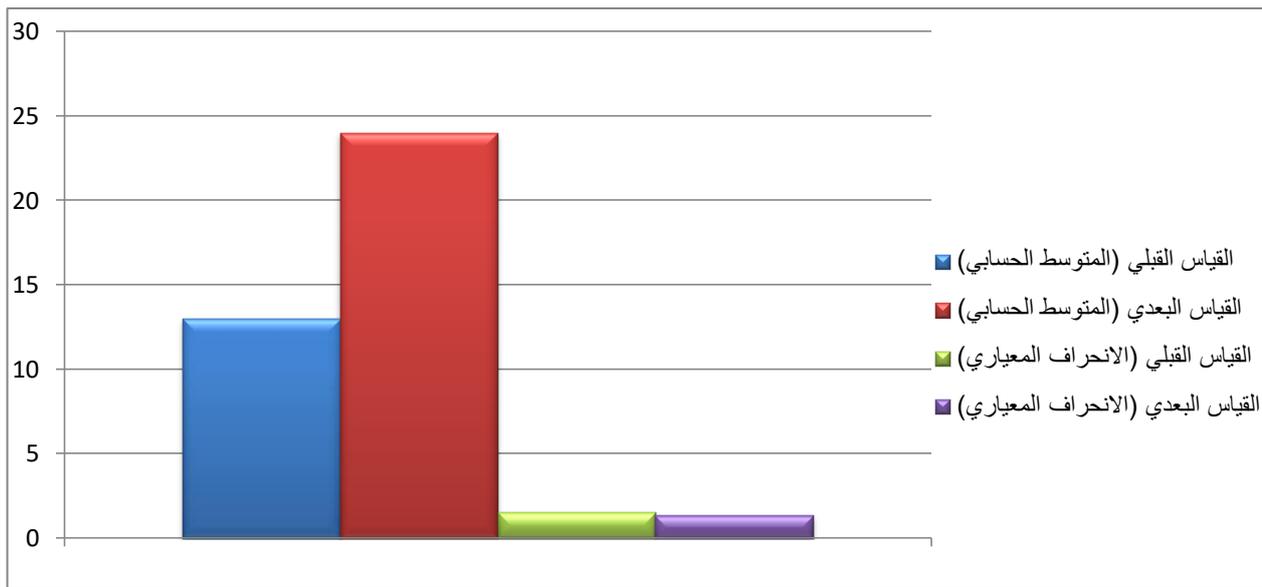
وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق أو وجود فروق عشوائية لم تبلغ الدلالة المعنوية، ومنه عدم تطور مستوى اللاعبين في مهارة السيطرة على الكرة، ويعزو الباحثان ذلك لغياب برنامج تدريبي عقلي ذو أسس علمية سليمة يخدم هذا الغرض.

4-1-1-2- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية:

جدول رقم (05): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص مهارة السيطرة على الكرة.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير / القياس	
						القبلي	البعدي
دال *	0.05	09	7.11	1.53	13	مهارة السيطرة على الكرة	
				1.37	24		

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83



شكل رقم (05): يوضح مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص مهارة السيطرة على الكرة.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لمهارة السيطرة على الكرة فيما يخص العينة التجريبية، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 07.11 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09.

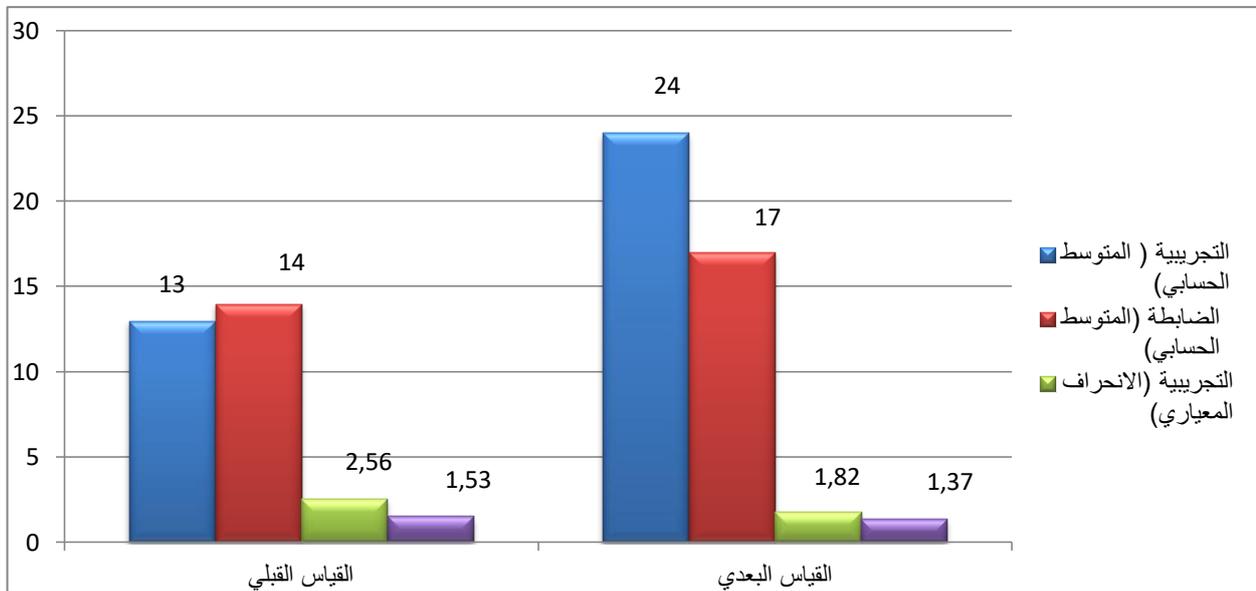
وهذا ما يؤكد تحسن مهارة السيطرة على الكرة للقياس البعدي مقارنة بالقبلي، ويعزو الباحثان ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي العقلي المقترح والذي يعتمد على أساس علمي سليم ومقنن، في تطور مستوى مهارة السيطرة على الكرة لاعبي المجموعة التجريبية.

4-1-1-3- عرض وتحليل نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة السيطرة على الكرة:

جدول رقم (06): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة السيطرة على الكرة.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير القياس	
						ض	تج
غير دال	0.05	18	0.85	2.56	14	القبلي	ض
				1.53	13	القبلي	تج
دال *	0.05	18	11.47	1.82	17	البعدي	ض
				1.37	24	البعدي	تج

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83



شكل رقم (06): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة السيطرة على الكرة.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لمهارة السيطرة على الكرة للعينتين الضابطة والتجريبية، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية فيما يخص القياس القبلي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 0.85 أصغر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، أما فيما يخص القياس البعدي

فأنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أنقيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 11.47 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18.

وهذا ما يؤكد وجود فروق بين عيني البحث الضابطة والتجريبية فيما يخص نتائج مهارة السيطرة على الكرة لصالح العينة التجريبية، ويعزو الباحثان ذلك إلى فاعلية البرنامج التعليمي العقلي المقترح المبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مهارة السيطرة على الكرة.

4-1-2- مناقشة نتائج مهارة السيطرة على الكرة:

انطلاقاً من عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والمرتبطة بمهارة السيطرة على الكرة تبين لنا فاعلية البرنامج التعليمي العقلي المبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مستوى مهارة السيطرة على الكرة وتأثيره بصفة إيجابية في تطوير الأداء المهاري للاعب كرة القدم.

وهذا ما تؤكدته دراسة " (بوشهير، 2017) ودراسة (بن هبة، سعداوي وجوبر، 2019)"، بأن البرنامج التعليمي العقلي يحسن من مستوى الأداء المهاري في كرة القدم.

وهذا يتفق مع ما ذهب إليه "علاوي"، أنه يمكن للرياضي التدريب على إتقان مهاراته الفنية من خلال التصور العقلي بفضل المراجعة الفكرية للحركة و ذلك بتكوين ممرات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة. (علاوي، 2022، 194).

كما يمكن تفسير هذه النتائج بناء على ما جاء في نظرية التعلم الرمزي، بأن التصور العقلي يساهم في مساعدة الرياضيين على فهم حركاتهم، و تشير هذه النظرية على أن التصور العقلي يساعد على فهم أكثر للحركات مما يكون عامل مساعد لتحسين الأداء الحركي، حيث تساهم قدرة التصور على تكوين "شفرة معينة" أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي في شكل صور لأنماط حركية معينة، و بالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى الممارس، الأمر الذي يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد التفكير. (علاوي، 2002، 251).

4-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مهارة استقبال الكرة:

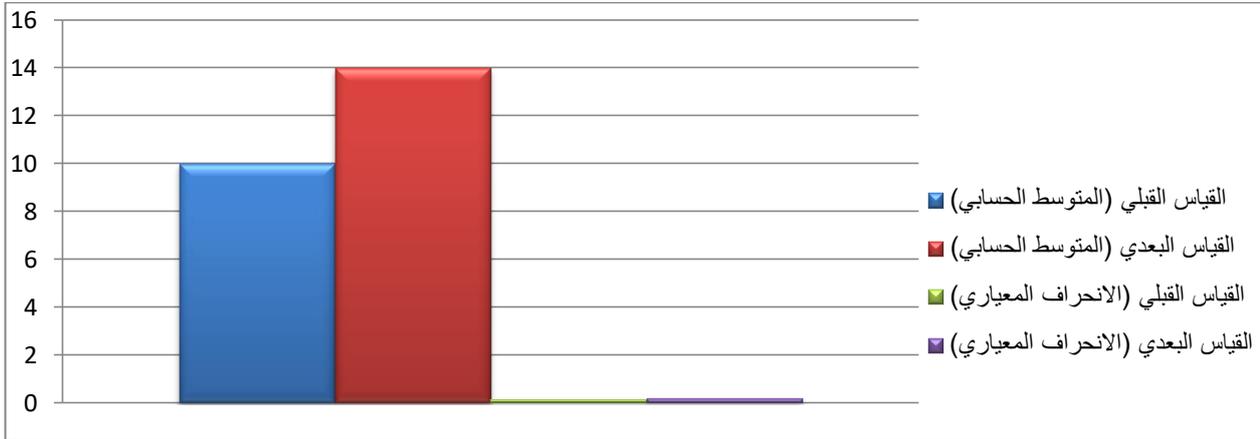
4-2-1- عرض وتحليل نتائج مهارة استقبال الكرة:

4-2-1-1- عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة:

جدول رقم (07): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص مهارة استقبال الكرة.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير / القياس	استقبال الكرة
غير دال	0.05	09	0.25	0.15	10	القبلي	
				0.2	14	البعدي	

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83



شكل رقم (07): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص مهارة استقبال الكرة.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لمهارة السيطرة على الكرة فيما يخص العينة الضابطة، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 0.25 أصغر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09.

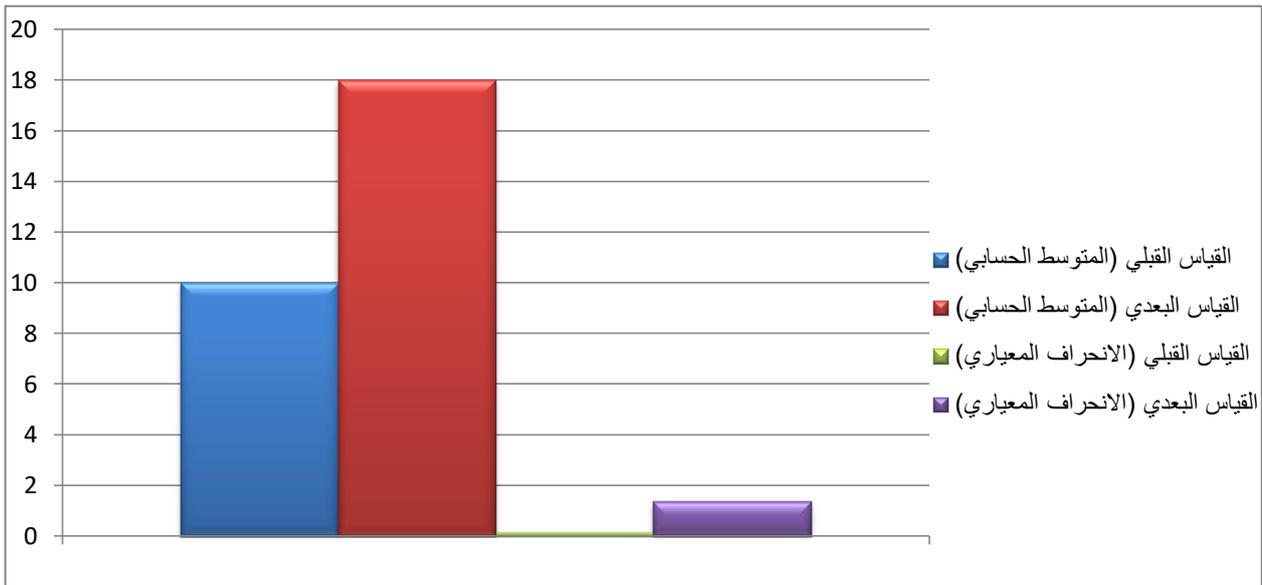
وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق أو وجود فروق عشوائية لم تبلغ الدلالة المعنوية، ومنه عدم تطور مستوى اللاعبين في مهارة استقبال الكرة ، ويعزو الباحثان ذلك لغياب برنامج تعليمي عقلي ذو أسس علمية سليمة يخدم هذا الغرض.

4-2-1-2- عرض ومناقشة نتائج العينة التجريبية:

جدول رقم (08): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص مهارة استقبال الكرة.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير / القياس	
						القبلي	البعدي
دال *	0.05	09	5	0.15	10	القبلي	
				1.2	18	البعدي	

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83



شكل رقم (08): يوضح مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص مهارة السيطرة على الكرة.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي استقبال الكرة فيما يخص العينة التجريبية، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 5 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09.

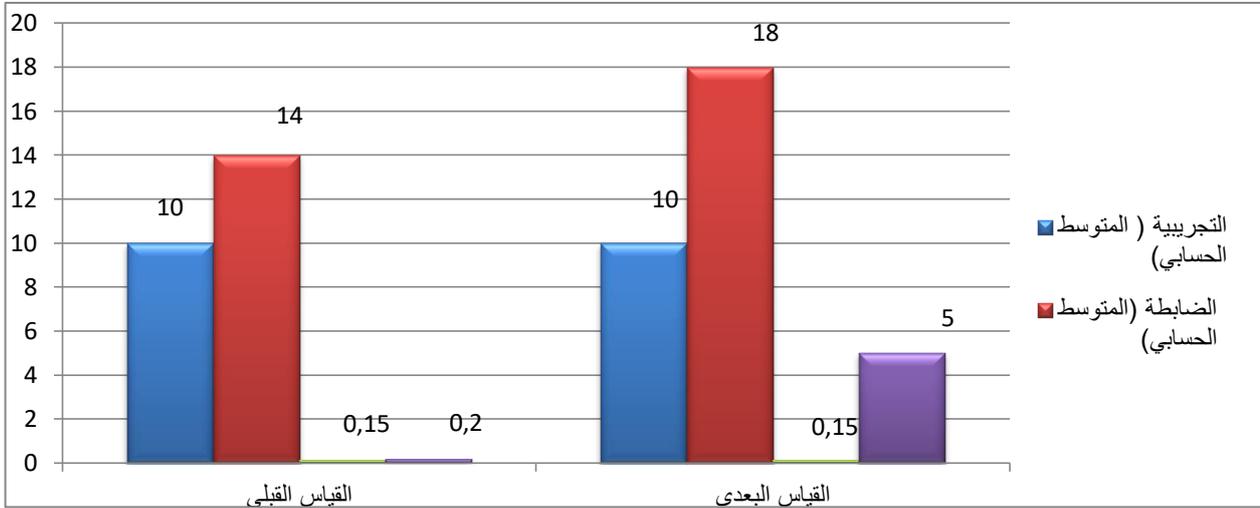
وهذا ما يؤكد تحسن مهارة استقبال الكرة للقياس البعدي مقارنة بالقبلي، ويعزو الباحثان ذلك إلى أثر البرنامج التعليمي العقلي المقترح والذي يعتمد على أساس علمي سليم ومقتن، في تطور مستوى استقبال الكرة للاعبين المجموعة التجريبية.

4-2-1-3- عرض وتحليل نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة استقبال الكرة:

جدول رقم (09): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة استقبال الكرة.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير / القياس	
						ض	تج
غير دال	0.05	18	0.25	0.15	10	القبلي	ض
				0.2	14	القبلي	تج
دال *	0.05	18	5	0.15	10	البعدي	ض
				1.2	18	البعدي	تج

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83



شكل رقم (09): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة استقبال الكرة.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي استقبال الكرة للعينتين الضابطة والتجريبية، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية فيما يخص القياس القبلي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 0.25 من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، أما فيما يخص القياس البعدي فإنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 5 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18.

وهذا ما يؤكد وجود فروق بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية فيما يخص نتائج مهارة استقبال الكرة لصالح العينة التجريبية، ويعزو الباحثان ذلك إلى فاعلية البرنامج التعليمي العقلي المقترح المبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مهارة استقبال الكرة.

4-2-2- مناقشة نتائج مهارة استقبال الكرة:

انطلاقاً من عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والمرتبطة بمهارة استقبال الكرة تبين لنا فاعلية البرنامج التعليمي العقلي المبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مستوى مهارة استقبال الكرة وتأثيره بصفة إيجابية في تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

وهذا ما تؤكدته دراسة " (بوشهير، 2017) ودراسة (بن هبة، سعداوي وجوبر، 2019)"، بأن البرنامج التعليمي العقلي يحسن من مستوى الأداء المهاري في كرة القدم.

وهذا يتفق مع ما ذهب إليه "بلعيد"، الذي يؤكد أهمية التصور العقلي كأحد الأبعاد المؤثرة في هذه البرامج والدور الذي يمكن أن يؤديه وضوح الصورة والتحكم فيها في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين. (بلعيد، 2005، ص123).

كما يمكن تفسير هذه النتائج بناء على ما توصل إليه "هارا" إلى أن التدريب العقلي يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات، وإن الرياضات العالمية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات بل أصبح الإعداد العقلي بكل مراحله وخطواته العامل الحاسم في تحقيق التفوق في البطولات. (بلوفة، قلايلية، 2015، ص 12).

كما أن التدريب العقلي بمختلف تقنياته خاصة التصور العقلي في المجال الرياضي يساعد اللاعب على التعلم الجيد والتفهم للمواقف المختلفة داخل الملعب ويؤثر على نوعية المهارات لديه والتي يظهرها في مختلف المنافسات، وبالرغم من انتشار وتنوع البرامج التدريبية إلا أنها تقتصر إلى برامج مصاحبة في التدريب العقلي حتى على مستوى الرياضات النخبوية، وإن وجدت فتكون بصورة هامشية كما أشار مونتي إلى دور التدريب العقلي في تحسين الأداء المهاري واكتساب المهارات الجديدة والقدرة على تنفيذ الخطط في رياضات الجمباز والألعاب الجماعية (كرة القدم). فاللاعبين يعملون كثيراً على دور التصور والتركيز والانتباه في أداء مختلف المهارات وتقليل الأخطاء، وتكرار

تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء المهارات خاصة في المنافسة. (بوشهير، 2017، ص 299).

4-3- عرض ومناقشة نتائج مهارة الجري المتعرج بالكرة:

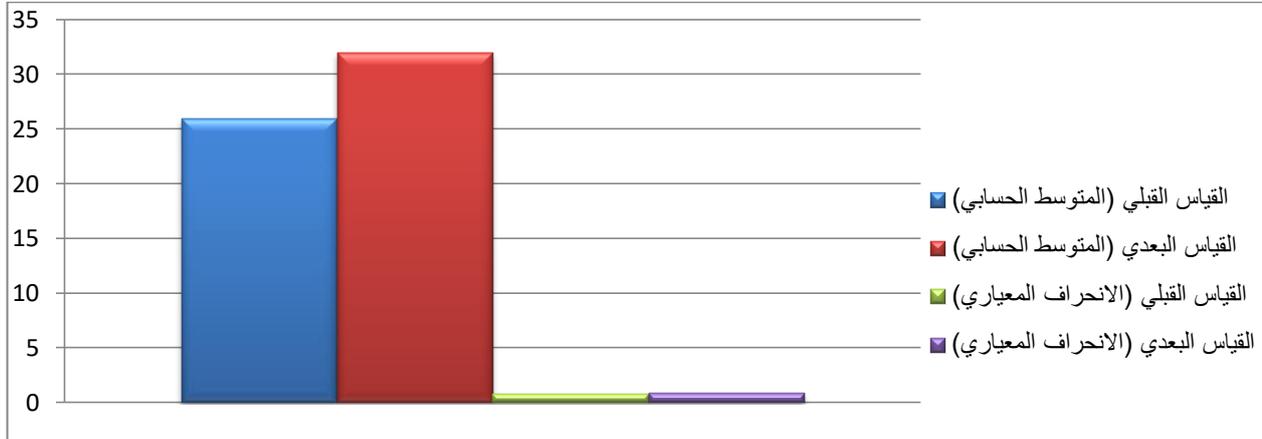
4-3-1- عرض وتحليل نتائج مهارة الجري المتعرج بالكرة:

4-3-1-1- عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة:

جدول رقم (10): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص مهارة الجري المتعرج بالكرة.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير القياس	
غير دال	0.05	09	1.26	0.86	26	القبلي	الجري المتعرج بالكرة
				0.9	32	البعدي	

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83



شكل رقم (10): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص مهارة الجري المتعرج بالكرة.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي الجري المتعرج بالكرة فيما يخص العينة الضابطة، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 1.25 أصغر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09.

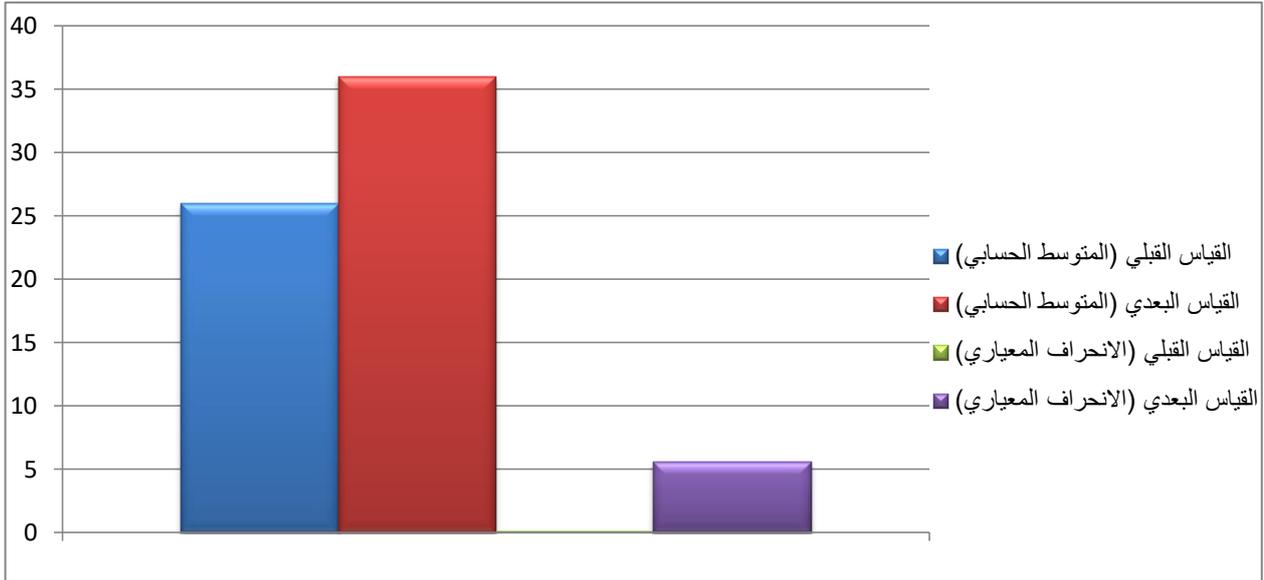
وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق أو وجود فروق عشوائية لم تبلغ الدلالة المعنوية، ومنه عدم تطور مستوى اللاعبين في الجري المتعرج بالكرة، ويعزو الباحثان ذلك لغياب برنامج تعليمي عقلي ذو أسس علمية سليمة يخدم هذا الغرض.

4-3-1-2- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية:

جدول رقم (11): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص مهارة الجري المتعرج بالكرة.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير القياس	
دال *	0.05	09	5.60	0.86	26	القبلي	الجري المتعرج بالكرة
				5.62	36	البعدي	

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83



شكل رقم (11): يوضح مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص مهارة الجري المتعرج بالكرة.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي الجري المتعرج بالكرة فيما يخص العينة التجريبية، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد

ذلك هو أنقيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 5.62 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09.

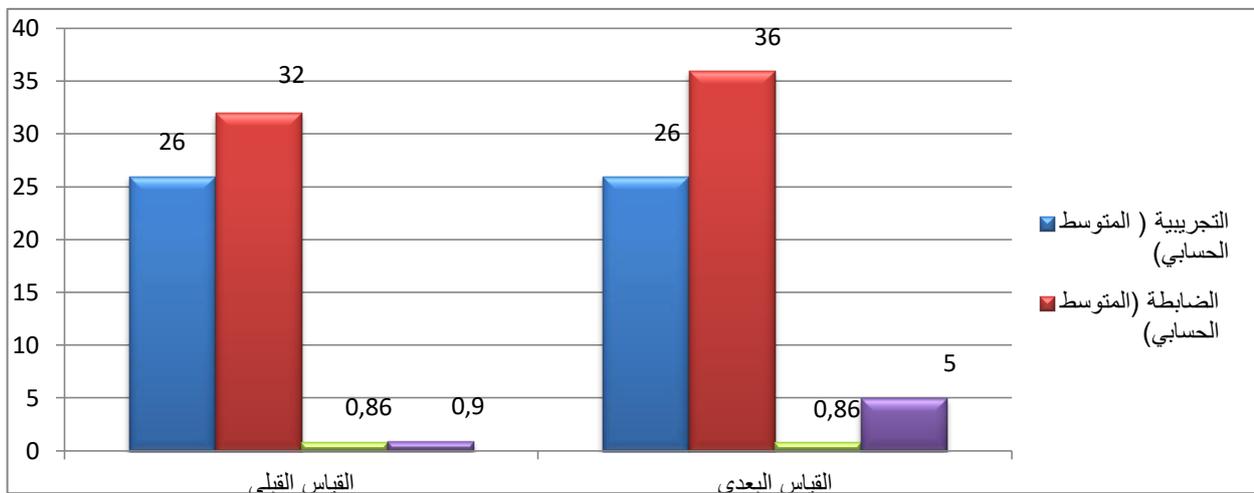
وهذا ما يؤكد تحسن الجري المتعرج بالكرة للقياس البعدي مقارنة بالقبلي، ويعزو الباحثان ذلك إلى أثر البرنامج التعليمي العقلي المقترح والذي يعتمد على أساس علمي سليم ومقنن، في تطور مستوى استقبال الكرة للاعبين المجموعة التجريبية.

3-4-3-1-3- عرض وتحليل نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة الجري المتعرج بالكرة:

جدول رقم (12): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة الجري المتعرج بالكرة.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير / القياس	
						ض	تج
غير دال	0.05	18	1.26	0.86	26	القبلي	ض
				0.9	32	القبلي	تج
دال *	0.05	18	5	0.86	26	البعدي	ض
				5.62	36	البعدي	تج

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83



شكل رقم (12): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة الجري المتعرج بالكرة.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي الجري المتعرج بالكرة للعينتين الضابطة والتجريبية، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية فيما يخص القياس القبلي وما يؤكد ذلك هو أنقيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 1.26 من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، أما فيما يخص القياس البعدي فإنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أنقيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 5.62 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18.

وهذا ما يؤكد وجود فروق بين عيني البحث الضابطة والتجريبية فيما يخص نتائج مهارة الجري المتعرج بالكرة لصالح العينة التجريبية، ويعزو الباحثان ذلك إلى فاعلية البرنامج التعليمي العقلي المقترح المبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مهارة الجري المتعرج بالكرة.

4-3-2- مناقشة نتائج مهارة الجري المتعرج بالكرة:

انطلاقاً من عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والمرتبطة بمهارة الجري المتعرج بالكرة تبين لنا فاعلية البرنامج التعليمي العقلي المبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مستوى مهارة الجري المتعرج بالكرة وتأثيره بصفة إيجابية في تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم. وهذا ما تؤكدته دراسة " (بوشهير، 2017) ودراسة (بن هبة، سعداوي وجوبر، 2019)"، بأن البرنامج التعليمي العقلي يحسن من مستوى الأداء المهاري في كرة القدم.

وهذا يتفق مع ما ذهب إليه "عبد الرزاق وآخرون"، بأن التصور العقلي يعتبر عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء ويلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى اللاعبين، كما أن له فوائد كثيرة عند تعلم المهارات الحركية وإن التدريب السابق للحركة يسهل تطور الإرشادات الخاصة بالحركة لتثبيتها. (عبد الرزاق، الكرادى، عبد الحميد، عبد المقصود، د.ت، ص 352).

كما يمكن تفسير هذه النتائج بناءً على ما ذهب إليه "بلعيد" أنه من المهم أن يتعرف المدرب على ما يدور في عقل اللاعب عند تعلمه مهارة حركية، فالنموذج الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل والجسم. ويلعب التصور العقلي دوراً كبيراً في عملية التعلم الحركي فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحي. وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء... ويلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي. (بلعيد، 2005، ص 125).

4-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مهارة تمرير الكرة:

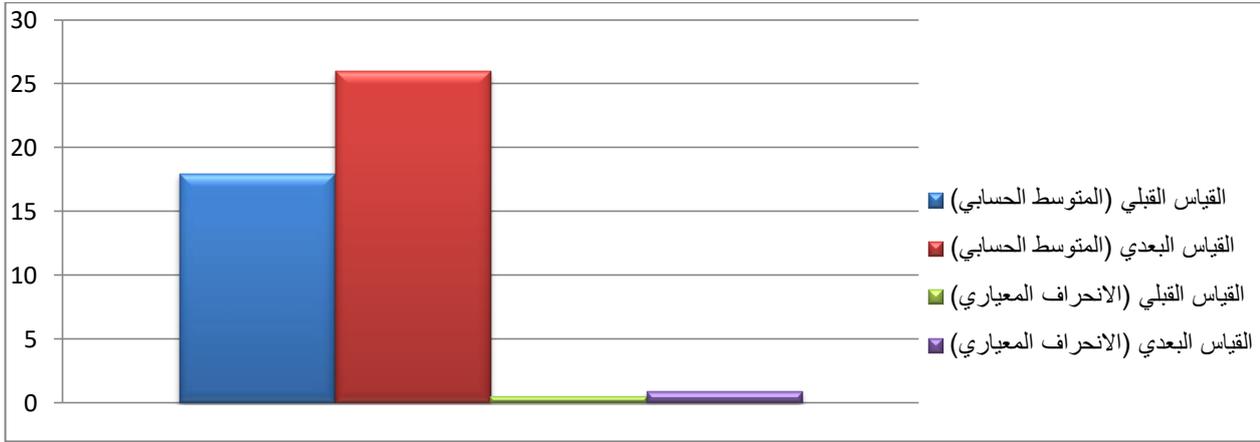
4-4-1- عرض وتحليل نتائج مهارة تمرير الكرة:

4-4-1-1- عرض ومناقشة نتائج العينة الضابطة:

جدول رقم (13): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص مهارة تمرير الكرة.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير القياس	
غير دال	0.05	09	0.69	0.52	18	القبلي	تمرير الكرة
				0.72	26	البعدي	

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83



شكل رقم (13): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص مهارة تمرير الكرة

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي تمرير الكرة فيما يخص العينة الضابطة، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 0.69 أصغر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09.

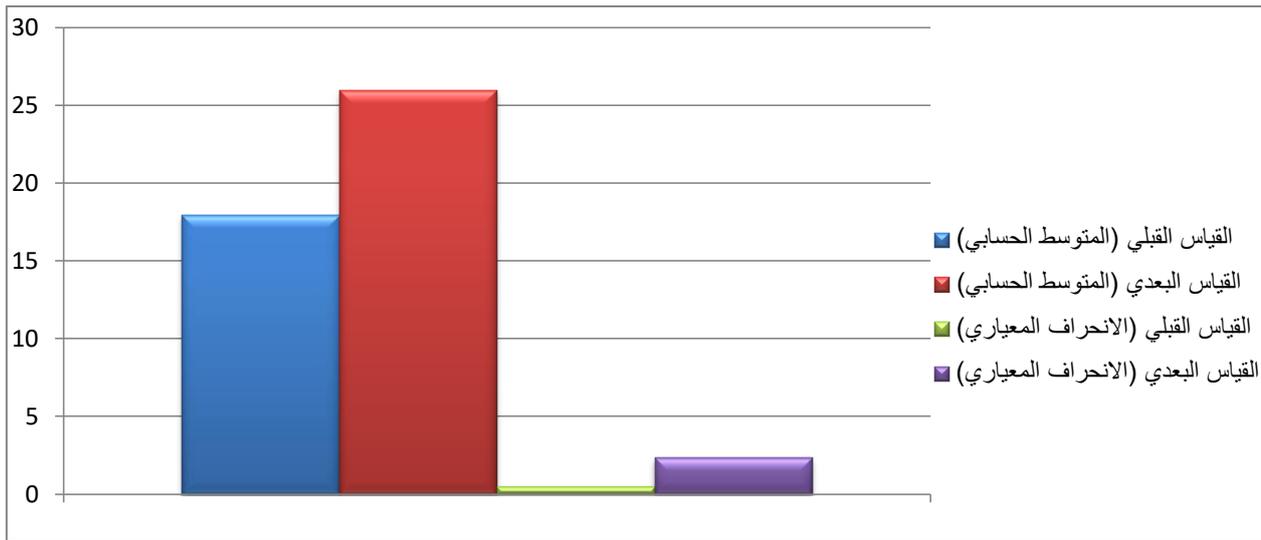
وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق أو وجود فروق عشوائية لم تبلغ الدلالة المعنوية، ومنه عدم تطور مستوى اللاعبين في تمرير الكرة، ويعزو الباحثان ذلك لغياب برنامج تعليمي عقلي ذو أسس علمية سليمة يخدم هذا الغرض.

4-4-1-2- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية:

جدول رقم (14): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص مهارة تمرير الكرة.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير	تمرير الكرة
						القياس	
دال *	0.05	09	4.5	0.52	18	القبلي	
				2.4	29	البعدي	

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83



شكل رقم (14): يوضح مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص مهارة تمرير الكرة.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي تمرير الكرة فيما يخص العينة التجريبية، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 4.5 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09.

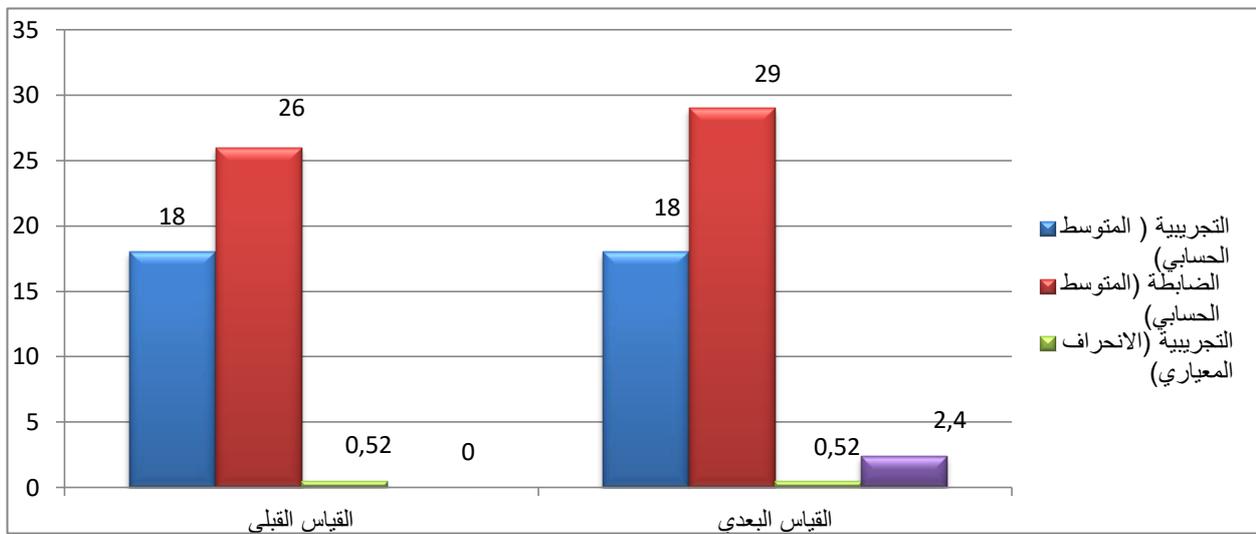
وهذا ما يؤكد تحسن تمرير الكرة للقياس البعدي مقارنة بالقبلي، ويعزو الباحثان ذلك إلى أثر البرنامج التعليمي العقلي المقترح والذي يعتمد على أساس علمي سليم ومقتن، في تطور مستوى استقبال الكرة للاعبين المجموعة التجريبية.

4-4-1-3- عرض وتحليل نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة تمرير الكرة:

جدول رقم (15): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة تمرير الكرة.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير / القياس	
						ض	تج
غير دال	0.05	18	0.69	0.52	18	القبلي	ض
				0.72	26	القبلي	تج
دال *	0.05	18	4.5	0.52	18	البعدي	ض
				2.4	29	البعدي	تج

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83



شكل رقم (15): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارة تمرير الكرة.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي تمرير الكرة للعينتين الضابطة والتجريبية، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية فيما يخص القياس القبلي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 0.69 أقل من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، أما فيما يخص القياس البعدي فإنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 4.5 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18.

وهذا ما يؤكد وجود فروق بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية فيما يخص نتائج مهارة التمرير لصالح العينة التجريبية، ويعزو الباحثان ذلك إلى فاعلية البرنامج التعليمي العقلي المقترح المبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مهارة التمرير.

4-4-2- مناقشة نتائج مهارة تمرير الكرة:

انطلاقاً من عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والمرتبطة بمهارة الجري المتعرج بالكرة تبين لنا فاعلية البرنامج التعليمي العقلي المبني على تقنية التصور العقلي في تحسين مستوى مهارة الجري المتعرج بالكرة وتأثيره بصفة إيجابية في تطوير الأداء المهاري للاعب كرة القدم.

وهذا ما تؤكدته دراسة " (بوشهير، 2017) ودراسة (بن هبة، سعداوي وجوبر، 2019)"، بأن البرنامج التعليمي العقلي يحسن من مستوى الأداء المهاري في كرة القدم.

وهذا يتفق مع ما ذهب إليه "بلوفوقلايلية"، بأن التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارة واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب. (بلوفة، قلايلية، 2015، ص 17).

كما يمكن تفسير هذه النتائج بناء على ما ذهب إليه "زروقة" بأن التصور العقلي يساعد على وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات، وذلك من خلال استخدام أو تطور المهارات الحركية باستعادة التصور الذهني اليومي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة الخبرات السابقة، وبيدأ التصور الذهني بالتفكير في الأهداف واستراتيجيات الأهداف المطلوبة في المنافسة والاستمرار في التدريب. (زروقة، 2016، ص 05-06).

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

الاستنتاجات:

في ضوء الفرضيات وما توصلت اليه هذه الدراسة فقد استنتج الباحثان ما يلي:

- التدريب على التصور العقلي المقرون بالتعلم المهاري، له أثر فعال في تطوير المهارات الأساسية المختلفة.
- التدريب على التصور العقلي السهم في الحصول على المعلومات بشكل فعال سينعكس إيجاباً على تطور الأداء .
- التدريب على التصور العقلي ساهم في تقليل الأخطاء، وسرعة التعلم وتحسين الأداء المهاري.
- التنوع في وسائل التدريب على التصور العقلي يعطي نتائج أكثر فاعلية في تطور الأداء.
- إن التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري عمل على تحسين أداء أفراد المجموعة التجريبية لمهارة السيطرة على الكرة، استقبال الكرة، الجري المتعرج بالكرة والتمرير.
- هناك تحسن في مهارة السيطرة على الكرة، استقبال الكرة، الجري المتعرج بالكرة والتمرير عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- إن التصور العقلي له أهمية بالغة في تعليم وتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.

اقتراحات وتوصيات:

- على ضوء دراستنا وتحليلنا واستنتاجاتنا من خلال مراحل البحث يمكن القول أن استخدام تمارين التصور العقلي ينعكس ايجابا على تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم، ومن كل ما سبق يمكن تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات والتي من بينها:
- ضرورة استخدام التصور العقلي عند التدريب على المهارات الأساسية من قبل المدرسين والمدرين.
 - ضرورة استخدام برنامج التصور العقلي وتعميمه على المدارس والأكاديميات المختلفة، التي تتعامل مع الفئات السنية المختلفة.
 - ضرورة التزام بين التدريب على التصور العقلي والتدريب المهاري.
 - إجراء دراسات مشابهة على فئات سنية مختلفة وألعاب أخرى.
 - اعتماد البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين التصور العقلي كوسيلة لتحسين المهارات المختلفة في كرة القدم.
 - إقامة تربصات وطنية ودولية للمدرين قصد كسب خبرات، معارف جديدة والاستفادة من طرق التدريب الرياضي الحديث.

خاتمة

خاتمة:

التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب، ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، ويكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية، فهو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال البرنامج وعليه وجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرف التدريب وإعداد اللاعبين والذي أشاد إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم.

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئين إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية إعداد البرامج التدريبية حتى تستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي ضمان الاستمرارية في العمل أو تعديله، ولقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين الموصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي الاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تقنية التصور العقلي في تحسين بعض المهارات (السيطرة بالكرة، استقبال الكرة، الجري المتعرج بالكرة والتمرير) لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط أقل من 17 سنة لنادي ودادية قداماء إتحاد تبسة وإيجاد الحلول لها من خلال الخروج بصياغة نموذج برنامج تدريبي مقترح يسمح بتعليم وتحسين الفعالية التقنية للمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- إفروجن نبيل. (2007). تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم (دراسة تجريبية حالة لاعبين فريق شبيبة القبائل صنف أكابر). مذكرة نيل شهادة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. معهد سيدي عبد الله زرالدة.
- العايب سهيب. (2017). دور التكنولوجيا الحديثة للإعلام والاتصال (المرئي) في تطوير كرة القدم عند اللاعبين الجزائريين. مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي. جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- المزاع محمد عبد الله، أينوبلي مختار أحمد. (د.ت). المهارات الأساسية لكرة القدم.
- بلعيد عقيل عبد القادر. (2008). مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة (الهجوم المعاكس) لرياضي الكراتيه دو. دراسة تجريبية حالة الفريق الوطني للكراتيه دو-أكابر. معهد التربية البدنية والرياضية. سيدي عبد الله زرالدة.
- بلوفة معمر، قلايلية مراد. (2015). أسس استخدام معايير الانتقاء حسب الخاصية المورفولوجية من وجهة نظر المدربين لدى ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة. مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر اختصاص تدريب رياضي. جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
- بوشناقة نور الدين. (2015). دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي الكرة الطائرة. دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية المسيلة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة محمد بوضياف. المسيلة.
- بونوار أمحمد. (2005). محاولة وضع برنامج التدريب العقلي لدى رياضي ألعاب القوى اختصاص القفز العالي. دراسة ميدانية لفريق مولودية العاصمة صنف أكابر وأصاغر ذكور. مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص الإرشاد النفسي والرياضي. معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر.
- جوبر خالد، بن هبية تاج الدين، سعدوان محمد. (2019). دراسة العلاقات بين مستوى التصور الذهني وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم (دراسة حالة لفريق جمعية الشلف أقل من 19 سنة). حوليات جامع الجزائر العدد 33.

- حاج أحمد مراد. (2010). علاقة مستوى الطاقة النفسية بالعوامل المشروطة للإنجاز الرياضي (البدني، التقني) عند لاعبي كرة القدم أكابر. دراسة ميدانية لفرق ولاية البويرة. مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. جامعة دالي إبراهيم. الجزائر.
- دباش محمد أمين. (2018). علاقة الثقة بالنفس والتصور العقلي بالتفكير الخططي لدى أشبال كرة القدم. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة العربي بن المهدي. أم البواقي.
- راجي، حميدوش، أورتيلان. (2009). دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبات الكرة الطائرة. دراسة ميدانية على أندية بجاية للسيدات- القسم الوطني الأول. مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زريدة.
- زروقة لطفى. (2016). أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تمارينات التصور العقلي لتحسين بعض المهارات (تمرين، إستقبال لدى لاعبي كرة القدم). مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- سدراي رياض. (2017). دور التحليل البيوميكانيكي في تحسين الأداء المهاري (مهارة التسديد) لدى لاعبي كرة القدم. مذكرة تخرج نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات الرياضية. جامعة محمد خيضر بسكرة.
- عبد الرزاق محمد منير، الكراي عمر محمد، عبد الحميد عمر فؤاد، عبد المقصود محمد منير. (د.ت). تأثير برنامج للتصور العقلي على تعلم سباحة الظهر للناشئين بمحافظة دمياط. مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير. كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.
- كاظم أحمد شهيد راضي. (2017). أهم المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم بالمدارس الإعدادية لمديرية تربية محافظة النجف بجمهورية العراق من وجهة نظر الخبراء. بحث مقدم لنيل درجة الماجستير بالمقررات والبحث التكميلي في التربية البدنية والرياضية (التدريب الرياضي). جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية الدراسات العليا التربية البدنية والرياضية.

- محمد الصاوي، محمد مبارك. (1992). البحث العلمي أسسه وطريقة كتابته. المكتبة الأكاديمية. ط1. القاهرة.
- محمد سرحان علي المحمودي. (2019). مناهج البحث العلمي. ط3. دار الكتب صنعاء.
- محمد سعيد محمد أبو بشارة. (2016). أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات لدى ناشئ كرة القدم في الضفة الغربية. أطروحة نيل شهادة ماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا جامعة النجاح الوطنية نابلس فلسطين.
- وسيم عقاب سليمان عبد. (2015). أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئ كرة القدم. مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية. جامعة النجاح الوطنية. كلية الدراسات العليا نابلس فلسطين.
- ياحى سمير. (2013). مساهمة في دراسة أثر برنامج تدريبي لخاصية القوة المميزة بالسرعة على تحسين الأداء المهاري في الكرة الطائرة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي. جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.

التظاهرات العلمية والمؤتمرات والمدخلات:

- الأطرش زبير. (د.ت.). دروس مقياس الكرة الطائرة. جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
- الحياياني أسمر، شريف علي سامي. (2006). دراسة مقارنة لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم بين المراكز المختلفة للاعبين. جامعة الموصل كلية التربية الرياضية. مجلة الرافيدين للعلم الرياضية. المجلد 12 العدد 41.
- العامري ضياء الدين برع جواد. (2017). تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوبين مختلفين في تدريب بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين الناشئين لكرة القدم في تونس. جامعة منوبة. مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية. العدد 04.
- ايدير حسان. (2012). العلاقة بين القدرات البدنية الأساسية (السرعة ، القوة) والأداء المهاري في الكرة الطائرة لدى لاعبي المنتخبات المدرسية للشرق. مجلة التحدي. عدد 05 جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.

- بن رقة عابد (د.ت). أثر برنامج تدريبي عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مهارة التصويت الجانبي في كرة السلة.
- بوشهير هواري. (2017). علاقة تدريب التصور العقلي بدقة التصويب بالقدم أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم آمال. جامعة عمار ثليجي الأغواط. مجلة علمية محكمة تصدر عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامع الجلفة. العدد 14.
- حسن عادل تركي، صاحب سلام جابر. (د.ت). كرة القدم تعليم وتدريب. موقع مكتبة النور.
- طوطاوي عبد الله، قاسمي أحسن. (2019). فاعلية استخدام تقنية التدريب بالتصور العقلي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 19 سنة. مجلة العلوم الرياضية. مجلد 03 العدد 04.
- عرابي الشيخ، فضلاوي حسني، أقزوح سليم. (2021). أثر التصور العقلي في أداء الرياضات الجماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة البيض من 15-17 سنة. مجلة التميز. المجلد 03 العدد رقم 01.
- عينين خليل، قديم بوبكر. (2017). دور التصور العقلي في تحسين مهارتي التصويب والمرادغة للاعبين كرة القدم. المستودع المؤسسي. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة زيان عاشور الجلفة.
- مجادي مفتاح. (2016). أثر برنامج مقترح باستخدام تمارين التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى ناشئ كرة القدم (12-14) سنة. مجلة الإبداع الرياضي. العدد 20. جامعة محمد بوضيافالمسيلة.
- مختار حنفي محمود. (د.ت). كرة القدم. الجامعة الهولندية قسم المناهج المقررات. كلية التربية الرياضية.
- وسام صلاح عبد الحسين. (2014). التدريب العقلي. محاضرات نوعية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة كربلاء.

الملاحق

ملحق رقم (01): البرنامج التدريبي المقترح (مهارة السيطرة على الكرة)

الهدف: أهمية التصور العقلي في تنمية مهارة السيطرة على الكرة		المرحلة	
المدة	التوجيهات	التمارين	المرحلة التحضيرية
09 د	<p>مكان العمل: ملعب الشهيد مختار بسطنجي</p> <p>الهدف: أهمية التصور العقلي في تنمية مهارة السيطرة على الكرة</p> <p>مدة الانجاز: 20 د</p> <p>التوجيهات</p> <p>– التأكيد على التنفس مع الإيعاز من قبل المدرب من أجل الوصول إلى أليه ثابتة للتنفس مع توجيه انتباه اللاعبين إلى نقطة محددة داخل الغرفة تكون أمامهم والاستمرار بعملية التنفس.</p>	<p>– شرح تفصيلي عن أهمية التصور العقلي في تعلم مهارة السيطرة على الكرة ومعنى الاسترخاء</p> <p>– يطلب من اللاعبين الجلوس الطويل، الذراعين بجانب الجسم، راحة اليد للأعلى والرجلين متقاربتين.</p> <p>– البدء بتعليم عملية التنفس أين يكون الشهيق عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن، وان يأخذ الشهيق وإخراج الزفير.</p>	المرحلة التحضيرية
10 د	<p>– أهمية اقتناع اللاعبين بجدوى هذا النوع من التدريب .</p> <p>– جذب انتباه اللاعبين إلى طبيعة وأعراض تدريب التصور العقلي.</p> <p>– الجلوس بوضع مريح ويفضل الجلوس الطويل وعدم الاستلقاء على الظهر لأنه يقود اللاعبين للنوم.</p> <p>– الإيعازات تكون بصوت هادئ وبفواصل</p> <p>– مراعاة المسافات المثالية بين اللاعبين يطلب من اللاعبين إغماض العينين</p> <p>– محاولة تصور المهارة كاملة وبالسرعة الاعتيادية</p>	<p>– البدء بتعليم الاسترخاء.</p> <p>– خذ شهيقا عميقا متبوعا بزفير طويل بطيء</p> <p>ضاعف التنفس من خلال الأفكار (استرخ) ودع جسمك في حالة استرخاء. كرر ذلك عدة مرات متتابة. راحة</p> <p>– الآن حاول أن تتصور مهارة السيطرة على الكرة. تصور القدم المنفذة ترتفع عن سطح الارض بمسافة من 11 الى 17 سم لحظة أداءها السيطرة على الكرة.</p> <p>– التركيز على وجه القدم المنفذة هو الذي يلامس الكرة فقط. والإحساس بمرونة مفاصل القدم المنفذة. تصور ثني قدم الارتكاز من مفصل الركبة وهي موازية للكرة في اللحظة التي تسيطر فيها الكرة.</p>	المرحلة الرئيسية
01 د		<p>– يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى.</p>	المرحلة الختامية

ملحق رقم (02): البرنامج التدريبي المقترح (مهارة استقبال الكرة)

الهدف: أهمية التصور العقلي في تنمية مهارة استقبال الكرة		المرحلة	
المدة	التوجيهات	التمارين	المرحلة
04 د	<p>مكان العمل: ملعب الشهيد مختار بسطنجي</p> <p>مدة الانجاز: 20 د</p> <p>الهدف: أهمية التصور العقلي في تنمية مهارة استقبال الكرة</p>	<p>الهدف: أهمية التصور العقلي في تنمية مهارة استقبال الكرة</p>	<p>الهدف: أهمية التصور العقلي في تنمية مهارة استقبال الكرة</p>
04 د	<p>التوجيهات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التأكيد على التنفس مع الإيعاز من قبل المدرب من اجل الوصول إلى أليه ثابتة للتنفس مع توجيه انتباه اللاعبين إلى نقطة محددة داخل الغرفة تكون أمامهم والاستمرار بعملية التنفس. 	<p>التمارين:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام. - غلق العينين وتصور مهارة استقبال الكرة بباطن القدم الداخلي بشكل مجزأ. 	<p>المرحلة التحضيرية</p>
15 د	<p>التوجيهات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الجلوس بشكل مريح، التعليمات بشكل بطيء وهادئ. - التأكيد على ضرورة تصور المهارة بشكل مجزأ. - ملاحظة الفروق الفردية بين اللاعبين. - تصور أداء المهارات بشكل كامل غير مجزأ (4-5) مرات. - تكرار تصور مهارة الاستقبال عدة مرات 	<p>التمارين:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الشعور بتقعر باطن القدم يلامس الكرة تصور القدم المستقبلة للكرة فقط ثم تحريك مفصل الفخذ وتصور امتصاص الكرة من باطن القدم والى مفصل الفخذ. - حاول الربط بين التصور العقلي والحقيقية. - قبض عضلات الساق وتحريكها ثم تصور تلك حركة الذراعين والجذع واربط هذا التصور بالتصور السابق للجزء السفلي من القدمين. - الاستمرار حتى يحصل اتصال كامل مع كل أجزاء الجسم مع ملاحظة عدم نسيان الرأس - حاول أن تصبح حساسا لأداء كل جزء من جسمك أثناء الأداء الرأس، الذراعين، الرسغين، الفخذين، الساقين والقدمين. - غلق العينين والاسترجاع البصري لنفس المهارة داخل العقل. 	<p>المرحلة الرئيسية</p>
01 د		<p>التمارين:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى. 	<p>المرحلة الختامية</p>

ملحق رقم (03): البرنامج التدريبي المقترح (مهارة الجري المتعرج بالكرة)

الصنف: أقل من 17 سنة		مكان العمل: ملعب الشهيد مختار بسطنجي	
الهدف: أهمية التصور العقلي في تنمية مهارة الجري المتعرج بالكرة		مدة الانجاز: 20 د	
المدة	التوجيهات	التمارين	المرحلة
04 د		- يطلب من اللاعبين الجلوس بشكل مريح، الاسترخاء التام من خلال تنظيم عملية التنفس	المرحلة التحضيرية
15 د	- الجلوس بوضع مستريح ويفضل الجلوس الطويل. - ملاحظة الفروق الفردية وعدم الاستعجال بالانتقال من جزء إلى آخر في التدريب. - مراعاة أن يكون الجسم هادئ وبدون أي حركة. - مراعاة الفروق الفردية	- يطلب من اللاعبين تصور استقبال الكرة بالتقدم والتحكم فيها. - ركز انتباهك على الكرة، تصور بعيون العقل كرة قدم واقعية بالتفصيل. - ركز على الإحساس بلمس الكرة، جعل الكرة لاصقة في قدمك. - كرر ذلك عدة مرات. - يكرر تصور مهارة الجري المتعرج بشكل كامل وبالسرعة الاعتيادية. - التركيز على إحساسك الجسمي لكل خطوة. - لاحظ إحساسك الجسمي المرتبط بكل خطوة	المرحلة الرئيسية
01 د		- يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى.	المرحلة الختامية

ملحق رقم(04): البرنامج التدريبي المقترح (مهارة التمرير)

الهدف: أهمية التصور العقلي في تنمية مهارة التمرير		المرحلة	
مكان العمل: ملعب الشهيد مختار بسطنجي		المرحلة	
مدة الانجاز: 20 د		المرحلة	
المدة	التوجيهات	التمارين	المرحلة التحضيرية
04 د	<ul style="list-style-type: none"> - بعد الوصول إلى آلية التنفس، يتم الانتقال إلى بقية أجزاء الجسم. 	<ul style="list-style-type: none"> - شرح عام عن أهمية التصور العقلي في اكتساب المهارة بكرة القدم. - يطلب من اللاعبين الجلوس طويلاً وإغماض العينين. - ابدأ عملية التنفس (4-5) مرات على أن يكون التنفس . - بعد كل زفير يصبح الجسم أكثر استرخاء هادئ ... ثقيل 	المرحلة التحضيرية
15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الجلوس بشكل مريح. - التأكيد على تجزئة المهارة إلى مراحل ثم ملاحظة. - الحواس المتعددة المرتبطة بكل مرحلة :السمع، الرؤية،اللمس، الشم، الإيقاع، التوقيت .. الخ. - التخلص من كل ما قد يعوق الإحساس بالاسترخاء في بعض مناطق الجسم مثل الساعات، الأحزمة والأحذية. - من الأهمية أن يكون لدى اللاعب المقدرة على رؤية ذاته من خلال التصور العقلي فان التركيز يبدأ من خلال الحواس. - تكرار تصور مهارة التمرير عدة مرات 	<ul style="list-style-type: none"> - البدء بتمارين تنمية الحواس من خلال تجزئة مهارة التمرير بباطن القدم الداخلي. - تصور الوقوف منتظراً تمرير الكرة حيث تكون رجل الارتكاز متقدمة على الرجل الأخرى. - تصور أن الكرة موازية لقدم الارتكاز وهي في نفس اتجاه التمرير مع انثناء بسيط في مفصل الركبة. - تصور مرجحة القدم المنفذة إلى الخلف في ارتفاع مناسب. - تصور كيفية اعادة مرجحة القدم المنفذة الى الامام التمرير الكرة بباطن القدم الداخلي.التركيز عن ملامسة تقعر باطن القدم الداخلي للكرة فقط - تصور حركة الذراعين مع انثناء بسيط للجزع الى الاسفل وبعدها تمرير الكرة. 	المرحلة الرئيسية
01 د		<ul style="list-style-type: none"> - يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين. 	المرحلة الختامية

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز أثر البرنامج التدريبي المبني على التصور العقلي في تحسين المهارات قيد الدراسة لصنف أواسط تحت 17 سنة، وقد اشتملت العينة على 20 لاعبا اختيروا بطريقة عشوائية من نادي ودادية اتحاد تبسة، وتم استخدام المنهج التجريبي على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) باستعمال اختبارات مهارية بالاستعانة ببرنامج تدريبي عقلي مقترح مبني على تقنية التصور العقلي، بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت المحسوبة). ونتيجة لهذه الاختبارات تم التوصل إلى أن التدريب على التصور العقلي المقرون بالتعلم المهاري له أثر فعال في تطوير المهارات الأساسية المختلفة، كما أنه يساهم في التقليل من الأخطاء وسرعة التعلم وتحسين الأداء المهاري، بالإضافة إلى أن التنوع في وسائل التدريب على التصور العقلي يعطي نتائج أكثر فاعلية في تطور الأداء، كما أن التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري يعمل على تحسين أداء أفراد المجموعة التجريبية لمهارة السيطرة على الكرة، استقبال الكرة، الجري المتعرج بالكرة والتمرير. حيث لاحظنا أن هناك تحسن في المهارات قيد الدراسة عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. الكلمات المفتاحية: كرة القدم، التدريب العقلي، التصور العقلي.

Abstract of the study

This study aimed to highlight the effect of the training program based on mental visualization in improving the skills under study for a middle class under 17 years old, The sample included 20 players who were randomly selected from the club wedadia Etihad tebessa, The experimental method was used on two groups (control and experimental) using skill tests using a proposed mental training program based on the mental visualization technique, Calculate arithmetic means and standard deviations (t-tested). As a result of these tests, it was concluded that training on mental visualization coupled with skillful learning has an effective impact on developing various basic skills, It also contributes to reducing errors, speeding up learning and improving skill performance, in addition to diversifying the means of training in mental visualization that gives more effective results in the development of performance, The mental visualization accompanying the skill performance improves the performance of the experimental group members for the skill of controlling the ball, receiving the ball, running zigzag with the ball and passing, Where we noticed that there is an improvement in the skills under study among the experimental group compared to the control group. Keywords: Football, Mental Training, Mental Visualization.