

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم السنة الثالثة ليسانس



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي :

## دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبات كرة القدم

.دراسة ميدانية على نادي آفاق غليزان . القسم الوطني الأول (أ)

تحت إشراف دكتور

ميم مختار

من إعداد الأعضاء :

❖ رايس قاسم

❖ سبع فطيمة الزهراء

❖ قدور شريف نور

2016/2015



## ملخص الدراسة :

دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبات كرة القدم "دراسة ميدانية على نادي أفاق غليزان".

يهدف البحث إلى دراسة أثر و دور التصور العقلي في رفع أداء لاعبات كرة القدم. وقد افترض الطلبة أن هناك دور للتدريب بالتصور العقلي في تحسين مردود اللاعبات، و أن المدربين يستخدمون التدريب بالتصور العقلي خلال التمرينات، تستعمل اللاعبات التصور العقلي لاكتساب مجريات قبلية للمنافسة، بعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبات فريق أفاق غليزان لكرة القدم الذي ينشط بالقسم الوطني الأول و مجموعة من المدربين الذين سبق لهم التدريب أو يدرّبون حاليا في مستوى عالي، قمنا باختيار عينة البحث التي تمثلت في (22) لاعبة و (10) مدربين من مختلف جهات في ولاية غليزان، مستخدمين في هذا المنهج الوصفي، حيث امتدت الدراسة من أواخر شهر جانفي إلى غاية أوائل شهر ماي.

والأداة المستخدمة هي عبارة عن استبيان مقسم إلى ثلاث محاور : المحور الأول : . هل يولي المدربون أهمية كبيرة للتدريب الذهني؟.

المحور الثاني : . هل يستعمل المدرب التدريب الذهني لدعم التدريب التقني - الخططي في كرة القدم؟.

المحور الثالث : . إلى أي مدى تستعمل اللاعبات التصور العقلي لاكتساب مجريات قبلية للمنافسة؟. (مخصص للاعبات)

حيث تمثل أهم إستنتاج في وجود دور التدريب بالتصور العقلي في تحسين أداء اللاعبات و مساعدتهن على إكتساب مجريات قبلية للمنافسة كما أن له دور في تدعيم التدريب التقني الخططي في كرة القدم و من ثم نستنتج صدق فرضية الطلبة.

# محتويات البحث

رقم الصفحة	الموضوع
	إهداء
	شكر و تقدير
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	قائمة المحتويات
	التعريف بالبحث
01.....	مقدمة.....
02.....	الإشكالية.....
04.....	الفرضيات.....
04.....	أسباب اختيار الموضوع.....
04.....	أهداف الدراسة.....
05.....	تحديد المفاهيم و المصطلحات.....
07.....	الدراسات السابقة.....

## الباب الأول: الجانب النظري

### الفصل الأول: التصور العقلي

10.....	تمهيد.....
11.....	1. مفهوم التصور العقلي.....

12.....	2. أنواع التصور العقلي.....
12.....	1.2. التصور العقلي الخارجي.....
12.....	2.2. التصور العقلي الداخلي.....
13.....	3. طريقة استعمال التصور العقلي.....
14.....	4- مبادئ تدريب التصور العقلي.....
14.....	4-1- الاسترخاء.....
14.....	4-2- الأهداف الواقعية.....
15.....	4-3- الأهداف النوعية.....
15.....	4-4- تعدد الحواس.....
16.....	4-5- التصور بالسرعة الصحيحة للأداء.....
16.....	4-6- الممارسة المنتظمة.....
17.....	4-7- الاستمتاع بممارسة التصور العقلي.....
18.....	5- خطوات التصور العقلي.....
19.....	6- برنامج التدريب علي التصور العقلي.....
22.....	7- الفرق بين التدريب العقلي و التصور العقلي.....
24.....	خلاصة.....

## الفصل الثاني: التدريب في كرة القدم .

- تمهيد.....33
- 1- كرة القدم.....34
- 1-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم.....34
- 1-2- تعريف كرة القدم.....35
- 1-2-1- التعريف اللغوي.....35
- 1-2-2- التعريف الاصطلاحي.....35
- 1-2-3- التعريف الإجرائي.....35
- 1-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم.....35
- 1-4- أهداف رياضة كرة القدم.....36
- 2- التدريب الرياضي .....37
- 2-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي.....37
- 2-2- ماهية ومفهوم التدريب .....38
- 2-2-1- ماهية التدريب.....38
- 2-2-2- مفهوم التدريب الرياضي.....38
- 2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي.....39
- 2-4- واجبات التدريب الرياضي.....39
- 2-5- فترات التدريب .....39
- 2-5-1- فترة الإعداد.....39
- 2-5-2- فترة المنافسات.....40
- 2-5-3- المرحلة الانتقالية.....41
- 2-6- طرق التدريب الرياضي.....44
- 2-6-1- مفهوم طرق التدريب.....45
- 2-6-2- اشتراطات الطرق التدريبية.....45

45.....	2-6-3- أنواع طرق التدريب الرياضي.....
52.....	2-7- حمل التدريب الرياضي.....
52.....	2-7-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي.....
52.....	2-7-2- أنواع حمل التدريب الرياضي.....
59.....	خلاصة.....

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهجية البحث

68.....	- تمهيد.....
69.....	1- طريقة البحث.....
69.....	2- وسائل البحث.....
70.....	3- مراحل البحث.....
71.....	4- طريقة الإحصاء.....
71.....	5- صعوبات البحث.....

### الفصل الثاني

75.....	- تحليل و مناقشة النتائج.....
98.....	- الاستنتاج العام.....
99.....	- خاتمة.....
101.....	- الاقتراحات.....
	- المراجع
	- الملاحق





## قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجداول	الصفحة
	<b>المحور الأول : . يولي المدربون أهمية كبيرة للتدريب الذهني (مخصص للمدربين)</b>	
1	يبين أهمية الشهادة والتكوين في ميدان التدريب.	76
2	يوضح مدى استخدام التدريب العقلي من طرف المدربين الجزائريين	77
3	يوضح تلقي المدربين الجزائريين تدريب خاص بالتدريب الذهني	78
4	يبين مدى اعتماد المدربين على برنامج عقلي.	79
5	يبين المسؤول عن انجاز برنامج التدريب العقلي.	80
6	يبين المدة المخصصة لممارسة مهارة التصور العقلي.	81
7	يبين مدى تجاوب اللاعبين اتجاه التصور العقلي.	82
		83
	<b>المحور الثاني : . يستعمل المدرب التدريب الذهني لدعم التدريب التقني-الخططي في كرة القدم (مخصص للمدربين).</b>	
2	يبين مدى تدعيم المدربين التدريب الخططي-التقني بمهارة التصور الذهني	84

85	يبين دور التدريب العقلي في تحسين الجانب التقني-الخططي .	3
86	يوضح وزن و قيمة التدريب العقلي لدى المدربين.	4
	<b>المحور الثالث : . التصور الذهني يكسب اللاعبين صورة قبلية لمجريات المنافسة. (مخصص للاعبات)</b>	
87	يوضح أهمية الخبرة في التحكم في التدريب العقلي.	1
88	يبين مدى ممارسة اللاعبين للتدريب الذهني أثناء التدريبات.	2
89	يبين دور التصور العقلي في كسب مجريات قبلية حول المنافسة	3
90	يبين دور التصور العقلي في التحكم في الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة	4
91	يوضح دور التصور العقلي في كسب الثقة في النفس	5
92	يبين دور التصور العقلي في تحسين الجانب النفسي- الحركي أثناء المنافسة	6
93	يبين دور التصور العقلي في التحكم في الانفعالات أثناء وقبل المنافسة.	7
94	يبين دور التصور العقلي في تنمية سلوكيات إيجابية نحو المنافسة لدى اللاعبات .	8
95	يوضح وزن و قيمة التدريب العقلي لدى اللاعبات.	9

96	يوضح دور التصور العقلي في تنمية قدرات نفسية إيجابية للاعبات	10
----	--	----

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الأشكال	الرقم
76	دائرة نسبية تبين مستوى تكوين المدربين الجزائريين	1
77	دائرة نسبية تبين مدى استخدام التدريب العقلي من طرف المدربين	2
78	دائرة نسبية تبين نسبة تلقي المدربين للتدريب العقلي من عدمه	3
79		4
80	دائرة نسبية تبين المسؤول عن إنجاز برنامج التدريب العقلي.	5
81	دائرة نسبية توضح المدة المخصصة للتصور العقلي.	6
82	. دائرة نسبية تبين مدى تجاوب اللاعبين اتجاه التصور العقلي.	7
83	دائرة نسبية تبين مدى تدعيم التدريب التقني-الخططي بالتدريب العقلي .	1
84	دائرة نسبية تبين نسبة تدعيم المدربين تدريبهم التقني-الخططي بمهارة التصور الذهني.	2

85	دائرة نسبية تبين نسبة الدور الذي يلعبه التدريب العقلي في تحسين الجانب التقني-الخططي.	3
86	دائرة نسبية تبين وزن و قيمة التدريب العقلي لدى المدربين.	4
	<b>المحور الثالث : . التصور الذهني يكسب اللاعبين صورة قبلية لمجريات المنافسة. (مخصص للاعبات)</b>	
87	دائرة نسبية تبين مدة ممارسة اللاعبين لكرة القدم	1
88	دائرة نسبية تبين ممارسة اللاعبين للتدريب العقلي أثناء التدريبات	2
89	دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في كسب مجريات قبلية حول المنافسة.	3
90	يمثل النسب المئوية لدور التصور العقلي في التحكم في الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة.	4
91	دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في كسب الثقة بالنفس.	5
92	دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في تحسين الجانب النفسي- الحركي أثناء المنافسة.	6
93	يبين دور التصور العقلي في التحكم في الانفعالات أثناء وقبل المنافسة.	7
94	دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في تنمية سلوكيات ايجابية نحو المنافسة لدى اللاعبات.	8
95	دائرة نسبية تبين وزن و قيمة التدريب العقلي لدى اللاعبات.	9
96	دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في تنمية القدرات النفسية الايجابية لدى اللاعبات.	10



## مقدمة :

لقد زاد اهتمام الأخصائيين في علم النفس الرياضي والباحثين والمدربين والرياضيين بالتدريب العقلي، نظرا لأهميته في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية و القدرات الخطئية، وكذلك أهميته في الإعداد النفسي للاعبين سواء الإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي القصير المدى قبيل المنافسات الرياضية مباشرة.

وبعد إدراج التدريب العقلي في مجال التربية البدنية والرياضية والتخصص في مجال علم النفس الرياضي والاهتمام بالجانب العقلي وإجراء الدراسات و البحوث خلال العشرين العام الماضية، اتضح أن هناك أنواع أخرى من التدريبات تعمل على المساهمة في الوصول إلى الإنجازات الرياضية وأن التركيز على الجانب البدني و المهاري فقط، وإغفال الجوانب الهامة الأخرى في التدريب الرياضي يمثل قصورا في إعداد فرقنا القومية حيث تتم المنافسة، مجموعة من اللاعبين يتم إعدادها بأنواع أخرى من التدريب شائعة الاستخدام منذ فترة طويلة، أظهرت فاعليتها وأكدت أهميتها وساهمت بقدر كبير في تحقيق التفوق وتحقيق النتائج الإيجابية.

وقد يظن البعض أن موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي، ولكن الواقع يؤكد أن الاهتمام يرجع إلى أوائل القرن التاسع عشر، وإنه بدأ استخدامه مع بداية الأربعينيات وانتشر بصورة كبيرة أوائل السبعينات بعد أن تم التحقيق علميا من فاعليته في الوصول إلى التفوق الرياضي ولكن حتى يومنا هذا لم يبدأ تطبيقه بصورة كلية في المجال الرياضي<sup>1</sup>.

والتدريب 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

<sup>1</sup> Edith Pereant – Pierre, la gestion mentale du stress pour la performance sportive, édition amphra, 2000, p 59.

الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات أثناء المنافسات، وقد ظهرت أول إشارة في المراجع إلى تطبيق التدريب العقلي في جنوب شرق آسيا مع ساموراي طبقة المحاربين و الأرستقراطية اليابانية والتي استخدمت طرق التأمل في تطوير المهارات النفسية.

#### أ . الإشكالية:

مثل باقي الرياضات الأخرى عرفت كرة القدم الجزائرية تطورا كبيرا و حضورا في المحافل الدولية و القارية، حيث وصلت النتائج المحققة إلى مستوى عالي جدا، وكل هذا بفضل مختلف العلوم كالفيزيولوجيا، البيوكيمياء، علم النفس و علم الحركة ...، والتي ساعدت على تطور هذه الرياضة من حيث الوسائل وطرق التدريب و البرامج التدريبية المقترحة على الرياضيين.

ومن الصعوبات التي نتلقاها في كرة القدم هي تسيير العلاقة بين الكم و الكيف في التدريب، وحرصا من المدرب على تحسين نتائج و أداء لاعبيه فإنه يطالبهم دائما بزيادة ساعات التدريب و شدته ضنا منه أن ذلك يؤدي حتما إلى تحقيق أهداف النادي وطموحاته لكن في الحقيقة كل هذا يؤدي إلى إرهاق و تعب لاعبيه و تعرضهم إلى إصابات .

لذا الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي أعطوا بالإضافة إلى الجانب البدني و التقني أهمية كبيرة للجانب الذهني حيث تقول "كاترين بويكسان " وهي المختصة في علم النفس الرياضي أن الرياضي المميز هو الذي يستطيع أن يمزج بين التدريب البدني و التدريب الذهني).<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Katrine BUIXAN ; la psychologie du sport, vigot,Paris, 1994. P24

وقال كذلك كل من الدكتور "مصطفى باهي" و الأستاذ "سمير جاد" أن المهارات العقلية تزود اللاعب بالقدرة التي تتيح للعقل أن يتحدث إلى الجسم و أن يتحدث الجسم إلى العقل).<sup>1</sup>

ومن تقنيات التدريب الذهني التي لها دور ايجابي في تحسين إمكانيات التعلم الحركي، نجد التصور الذهني بكل أنواعه فلقد أظهرت العديد من الدراسات الدور الإيجابي الذي يلعبه التصور الذهني في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية والإعداد للدخول في المنافسات حيث ازداد انتشاره وتطبيقه بشكل كبير خاصة في رياضات المستوى العالي أين نجد الكثير من الفرق العالمية يستعملون تقنيات التصور الذهني قبل أو بعد المنافسة أو التدريب و يؤكدون بالدور الذي لعبته في وصولهم إلى منصات التتويج، وهم الذين أقروا بالدور الذي لعبته مختلف تقنيات التصور الذهني في نجاحهم.

وهذا ما يدفعنا إلى طرح السؤال الهام الذي يتطلب إجابة هو:

هل يطبق (يمارس) المدربون الجزائريون التدريب الذهني بصفة عامة والتصور الذهني بصفة خاصة في تحسين مستوى أداء لاعبات كرة القدم؟.

وتندرج من خلال هذا السؤال عدة أسئلة جزئية تتمثل في:

هل يولي المدربون أهمية كبيرة للتدريب الذهني؟.

هل يستعمل المدرب التدريب الذهني لدعم التدريب التقني-الخططي في كرة القدم؟.

إلى أي مدى تستعمل اللاعبات التصور العقلي لاكتساب مجريات قبلية للمنافسة؟

---

<sup>1</sup> مصطفى باهي، سمير جاد، مدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط1. الدار العربية للنشر و التوزيع. 2004. ص67.

ب- الفرضيات:

ب-1 . الفرضية العامة :

يستعمل المدربون الجزائريون لكرة القدم التدريب الذهني بصفة عامة والتصور الذهني بصفة خاصة لتحسين أداء اللاعبين .

ب-2 . الفرضيات الجزئية:

يولي المدربون أهمية كبيرة للتدريب الذهني.

يستعمل المدرب التدريب الذهني لدعم التدريب التقني - الخططي في كرة القدم.

التصور الذهني يكسب اللاعبين صورة قبلية لمجريات المنافسة.

ج . أسباب اختيار الموضوع:

يعود اختيارنا لهذا الموضوع إلى عدة أسباب أهمها:

- محاولة توضيح ولو بالقدر القليل نظرة واقعية على التحضير العقلي عامة و التصور العقلي خاصة للاعبين كرة القدم.
- توضيح مدى أهمية التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.
- منح عمليات الإرشاد النفسي الرياضي مثل التحضير الفني و التكتيكي.
- تحفيز المسؤولين والمختصين والمدربين بتفعيل ورفع مستوى تدريب التصور العقلي والتدريب العقلي بصفة عامة.

د . أهداف الدراسة:

من أهم الأهداف المنتظرة من هذه الدراسة ما يلي:

- إبراز مدى أهمية التدريب الذهني في إعداد لاعبي كرة القدم.

- معرفة أهمية التدريب العقلي في تنمية قدرة التصور الذهني و تخفيض عدد التكرارات في عملية تعلم المهارات الحركية.
  - توضيح وتبسيط الضوء على واقع التدريب العقلي عند لاعبات كرة القدم.
  - إضافة مرجع جديد ومهم في مجال التدريب العقلي إلى مكتبتنا.
- هـ . تحديد المفاهيم و المصطلحات:

هـ -1- مفهوم التدريب العقلي:

هـ -1-1 مفهوم التدريب:

كلمة التدريب مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية "HERTRA" و تعني "سحب" أو "يجذب" وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية، و كان يقصد به قديما "سحب" أو جذب بالجواد من مربط الجياد لإعداده للاشتراك في المسابقات.

وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح استخدام "التدريب" نقلا عن اللغة الإنجليزية في المجال الرياضي واعتري مفهوم ومعناه القديم الكثير من التعديل والتهذيب).<sup>1</sup>

وفي لغتنا العربية يقال "درب فلان بالشيء و عليه وفيه عودة مرنة ويقال درب البعير، أدبه و علمه السير في الدرب).<sup>2</sup>

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، ط1. القاهرة 1999. ص33.

<sup>2</sup> جمال الدين بن منظور، لسان اللسان تهذيب لسان العربي، دار الكتب العلمية. ط1. بيروت 1993. ص122.

## هـ -1-2 مفهوم التدريب العقلي(الذهني):

التدريب الذهني عبارة عن إجراءات تهدف إلى تكوين وتنمية الصفات الشخصية الهامة في الرياضة التنافسية، حيث يهتم بضبط السلوك الرياضي لخلق حالات ملائمة للتدريب و المنافسة .

ويمثل التحضير الذهني آلية تأثير على النمو الرياضي و تكوينه، حيث تمر المعلومات من الوسط البيئي إلى الرياضي).<sup>1</sup>

## هـ -2- مفهوم التصور العقلي(الذهني):

هو " كل الأحداث التي تنشط الرؤية لشيء أو لعلاقة ما.....".<sup>2</sup>

ويعتبر التصور الذهني من بين أهم تقنيات التحضير النفسي للمنافسة، ويعرف التصور (1987) "غبأن :التصور الذهني عبارة عن تكرار داخلي لنشاط حركي معين، وذلك بدون ظهور سلوك عضلي مرافق.....".<sup>3</sup>

## هـ -3- مفهوم الأداء المهاري:

يعرف " هوخومس " الأداء المهاري بأنه الأسلوب الميكانيكي البيولوجي لهدف انجاز المهارة).<sup>4</sup>

<sup>1</sup> K . ALUTZ, effects of interactive imaging on learning journal of applied psychology, aug. 1977. P60.

<sup>2</sup> THOMAS Raymond, préparation psychologique des sportifs. 2ème éd, vigot, 1991, p103.

<sup>3</sup> إكيوان مراد. تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة والرياضة عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير تحت إشراف الدكتورة لزعر سامية، قسم ت.ب.ر. دالي براهيم، جامعة الجزائر 2000.

<sup>4</sup> محمد إبراهيم شحاتة، التحليل المهاري في الجمباز، دار المعارف، ط1، القاهرة، 2003، ص96.

ويعرف " بوخمان " الأداء المهاري بالعلاقة المتبادلة والتأثير المشترك بين كل من الظروف الخارجية " الميكانيكية" والداخلية " التشريحية" ووظائف الأعضاء طبقا لحدود وإمكانيات اللاعب.

#### هـ - 4- الحالة النفسية:

"تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغيرا و اهتزازا وهي عملية نفسية مركبة من الانفعال وهي تتصف بمستوى محدد من الشدة<sup>1</sup>".

كمال الدين عبد الرحمان درويش، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد حسن علاوي.

#### و- الدراسات السابقة:

##### الدراسة الأولى:

دراسة رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضة بجامعة الجزائر. للطالب قاسمي ياسين 2005 / 2006.

تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضيي المستوى العالي.

#### الاستنتاج العام من الدراسة:

توصلت الدراسة إلى إبراز أهمية التصور العقلي ومكانته في العملية التدريبية وبالخصوص في إصلاح الأخطاء المهارية، كونه عامل أساسي ومكمل لنجاح هذه العملية وذلك اقتصادا في الجهد وتقادي الإصابات والسماح للرياضي باستدعاء قدرات خفية، تتميتها وتوظيفها مهم لتحقيق الانجاز المثالي.

<sup>1</sup> محمد إبراهيم شحاتة، نفس المرجع، ص 97.

## الدراسة الثانية:

دراسة رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضة بجامعة الجزائر .

للطالب إفروجن نبيل.

تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم.(دراسة تجريبية: حالة لاعبي فريق شبيبة القبائل. صنف أكابر).

الاستنتاج العام من الدراسة :

توصلت الدراسة إلى إبراز أهمية التصور العقلي في ميدان النشاط البدني الرياضي حيث يسمح بتطور مهارات الرياضي وخاصة المجازفة في الأنشطة الجماعية وبالخصوص كرة القدم، بتوجيه الأداء التقني-التكتيكي نحو الهدف. وتقليل من اللعب نحو الجانب والخلف لوضع حد للعب المتشنج، الذي يتصف بالإفراط في الحذر والذهاب لتحقيق الهدف، حتى نصل لرفع المستوى الرياضي وكرة القدم الجزائرية والارتقاء بين الدول .

أما في الأجنبية هناك العديد من الأعمال الخاصة بعلم النفس المعرفي والموجهة خاصة لدراسة التصور العقلي في المجال الرياضي، ونذكر منها ما يلي:

دراسة "شاندل" و "هاقمان" سنة 1961 التي توصلت إلى النتائج التالية :

- إدماج تمارين التدريب العقلي على التصور في التدريب الرياضي أكثر فعالية بالمقارنة مع ممارسة التدريب العقلي لوحده.

- ممارسة التدريب العقلي لا يجب أن تتجاوز خمسة دقائق وهذا لصعوبة البقاء في تركيز مستمر أكثر من ذلك الوقت.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Thomas, Raymond, op, cit,1994,p107

من بين البحوث التي بينت تعميم استخدام التصور العقلي في المجال الرياضي، الدراسة التي أنجزت في المركز الأولمبي للتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1990 من طرف " جودي" و " دورتش" و "مورف" توصلت إلى أن 90% من الرياضيين الأولمبيين يستخدمون شكل من أشكال التصور العقلي و 97% منهم يؤمنون بأنها تحسن مستوى الأداء الحركي و الانجاز وأن أكثر من 94% من مدربي الرياضيين الأولمبيين يلجئون إلى التصور العقلي خلال التدريب.<sup>1</sup>

هناك بعض الصور التي يسهل استحضارها عقليا مقارنة بصور أخرى، هذا ما توصلت إليه دراسة " ماكلاز" سنة 1972. حيث قام بطرح أسئلة على 500 راشد على نوعية تصورهم وكانت النتائج كالآتي:

97% -أجابوا باستعمالهم للتصور العقلي البصري.

93% -يستعملون التصور السمعي.

74% -يلجئون أكثر للتصور الحركي.

70% -يفضلون استعمال تصور اللمس.

67% -اختيارهم أكثر لاستعمال حاسة الذوق في تصورهم.

60% -يختارون استعمال حاسة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Thomas, Raymond, idem, p292.

<sup>2</sup> GREBOT, ELISABETH, Images mentales et stratégies d'apprentissage, vigot, paris, p18.



الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

التصور العقلي

## تمهيد:

إن التصور العقلي هو انعكاس للأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد إدراكها، إذ يراه " هاريس " إلى أنه يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية، ويرى آخرون أنه لا يقتصر على ذلك بل يعمل التصور العقلي على إنشاء و إحداث أفكار وخبرات جديدة أي أن الفرد الرياضي لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التفسير و إنتاج صور وأفكار جديدة ، يتطلب التصور العقلي استخدام كل الحواس لاسترجاع و استحضار المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق للفرد إدراكها أو صور وأفكار جديدة في عقل الفرد، هذا بالرغم من أن التصور العقلي قد ينظر إليه أحيانا على أنه المرئيات أو الرؤية في الخيال. إلا أن البصر ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور العقلي في المجال الرياضي، إذ أن حواس البصر والسمع والشم والذوق واللمس والحركة كلها حواس تلعب دورا هاما في التصور العقلي للرياضيين. هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن التصور العقلي للانفعالات المختلفة والمرتبطة بالخبرات هام أيضا في عملية التدريب على هذه المهارة، إذ أن محاولة اللاعب استخدام التصور العقلي في السلوكيات والتصرفات الناتجة عن التوتر والقلق أو التعب أو الألم تساعد على أن يدرك ويفهم ويعي كيف ولماذا تؤثر هذه الانفعالات على أدائه<sup>1</sup>.

ومن خلال هذا نستهل هذا الفصل بتوضيح مفهوم التصور الذهني وأنواعه المختلفة ثم ننتقل للحديث عن طريقة استعماله و الأهداف العامة له، والحديث كذلك عن كيفية تحسين قدراته و الخصائص العامة له .

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص248.

بالإضافة إلى كل ذلك نبين مدى أهمية التصور الذهني في تحسين الأداء الحركي وإظهار مختلف المبادئ التي يبني عليه وصولاً إلى وضع برنامج تدريبي لهذه المهارة النفسية وتوضيح الفرق بينه وبين التدريب الذهني.

### 1- مفهوم التصور العقلي:

التصور العقلي هو: إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل. تذكر موقف لعبت فيه جيداً، ثم حاولت أن تعيد تكوين هذا الإحساس من العقل.

ولا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية، بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل.

والتصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر، ولكن يجب أن يشمل أكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور لأنها على جانب كبير من الأهمية<sup>1</sup>.

لكل فرد منا صور في رأسه تستعمل بطريقة عفوية، فهي تجارب وأحداث من حياتنا مسجلة في اللاوعي على شكل صور نسترجعها عند الحاجة بالتصور الذهني، أما في المجال الرياضي، فتعتبر تقنية التصور الذهني عنصر هام في التحضير البسيكولوجي للرياضي، حيث تستعمل بطريقة نظامية أثناء التدريب وأثناء المنافسة خاصة عند رياضي المستوى العالي.

يعتبر M-DINIS أن التصور الذهني عبارة عن نشاط بسيكولوجي يتضمن الخصائص الفيزيائية لموضوع ما غائب أي غير موجود في المحيط المدرك.

<sup>1</sup> محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال، مرجع سابق. ص 50.

ويرى A-PAVIO أن هذا النشاط لا يطابق بالضرورة الواقع، لكنه ناتج عن عملية ديناميكية تهدف إلى تنظيم ونقل المعلومة بصفة رمزية ومجردة للعناصر الأساسية للصورة.<sup>1</sup>

ويعرف " THILL- E " "التصور الذهني بأنه "تحقيق لنشاط حركي بصفة رمزية، أي غياب حركة عضلية حقيقية...". فهي إذن عملية بسلوكية تسمح بتذكير الشكل أو المظهر الفيزيائي لنشاط حركي وكل التحولات التي تطرأ عليه.<sup>2</sup>

## 2-أنواع التصور العقلي:

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما: التصور الخارجي والتصور الداخلي. وربما من المناسب أن نلقي الضوء على كل منهما:

### 2-1- التصور العقلي الخارجي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي. فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تليفزيوني. وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي.

فعلى سبيل المثال: فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الخارجي لأداء مهارة الإرسال فإنه لا يشاهد كذلك حركة رأس وظهر اللاعب....

### 2-2- التصور العقلي الداخلي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة

<sup>1</sup> DINIS. PAVIO cité dans : (ACTES PROCEEDINGS IVE congres international.... De psychologie du sport) RENEE VANFFRAECHEM. RAWAY et FRANÇAIS VAN DAM.P397.1987.BRUXELLE .EPRS.

<sup>2</sup> EDGAR THILL et PHILIPPR FLEURACE, op, cit , P43

من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة.

فعلى سبيل المثال: فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الداخلي لأداء مهارة الإرسال يمكنه أن يوجه وينتقي ما يريد مشاهدته في الصورة الذهنية. فهو يرى منافسه يتابع قذف الكرة، و في نفس الوقت لا يرى حركة الرأس أو حركات القدمين.

و تجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي.

### 3- طريقة استعمال التصور العقلي:

يمكن استعمال التصور الذهني أن يتحقق من خلال:

- نظرة خارجية وتعتمد فكرة هذا التصور على أن اللاعب يستحضر صور ذهنية لأداء شخص آخر، مثلا لاعب متميز، بطل رياضي وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصور كما هي.

- نظرة داخلية وبحيث يعتمد هذا التصور على أن اللاعب يستحضر الصور الذهنية التي سبق اكتسابها، في هذه الحالة ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة بحيث يشعر بكل الإحساسات المرتبطة بالأداء الحركي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> محمد أحمد علي منصير، تسير الاتحاديات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضي النخبة، رسالة ماجستير تحت إشراف د.بن عكي محند آكلي، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 2003، ص83.

#### 4- مبادئ تدريب التصور العقلي:

نستعرض فيما يلي المبادئ التي تساعد على تعلم واكتساب التصور في الرياضة.

##### 4-1-الاسترخاء :

يفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض تمارين الاسترخاء لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق. وينصح بالتركيز على تمارين الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء، حيث يكرر ذلك حوالي أربع أو خمس مرات. كذلك يراعى أن تؤدي تمارين الاسترخاء من وضع الجلوس و ليس الرقود حيث أن الأخير قد يقود اللاعب إلى النوم و يضعف من القدرة على التركيز.

##### 4-2-الأهداف الواقعية:

يراعي وضع أهداف التصور لأداء مهارات معينة في ضوء مبدأ الواقعية للمستوى الفعلي للاعب، حتى عندما يتضمن التصور أداء واجبات بدنية أو حركية معينة تفوق مستوى قدرات الرياضي، فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق. و هذا لا يتعارض مع الحاجة إلى تطوير الأهداف من حيث درجة صعوبتها مادام مستوى الأداء الفعلي يحقق تقدماً مستمراً. و هنا تجدر الإشارة إلى أهمية أن يكون التمرين الذهني خبرة ناجحة و لكن قد يصعب تحقيق ذلك حيث إن اللاعب ليس في مقدرة أن يستحضر الصورة الذهنية مساوية أو أفضل من أدائه السابق (يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار أن الإعداد الذهني و بناء الأهداف يسيران معا خلال برنامج التدريب الرياضي، يراجع الفصل الخاص ببناء الهدف.

##### 4-3-الأهداف النوعية:

يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية و الحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي، و يمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد أهداف نوعية تماثل الأداء في المنافسة.

فعلى سبيل المثال، إذا أراد لاعب كرة القدم أن يتصور مهارة التصويب نحو المرمى فعليه أن يستحضر الصورة الذهنية من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

- الموقع الذي يؤدي منه المهارة ؟ - هل داخل منطقة 18 م أم خارجها؟ أم هل في منتصف الملعب؟ - هل يتحرك اللاعب نحو الكرة لتصويبها مباشرة أم ينتظر وصولها وتهيئتها؟ - ما المكان المقترح لدخول الكرة في الشباك؟ ما مقدار القوة المطلوبة لأداء المهارة؟ ما هي القدم التي يستعملها للتصويب؟ و ما هي القدم التي يركز عليها؟

هذا و قد يتعذر على اللاعب أن يستحضر الصورة الذهنية الصحيحة التي يعتمد عليها في إجراء التصور الذهني، و عندئذ يمكن أن يسمح له بمشاهدة أحد الرياضيين المتميزين في أداء المراجعة و التمرين الذهني لكيفية أدائها.

#### 4-4- تعدد الحواس:

يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس، و كلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس عند استحضار الصورة الذهنية كلما حقق التصور الذهني فائدة أكبر. كذلك لا يكفي أن يتعرف اللاعب على الحواس المشاركة في الأداء و لكن مطلوب منه أن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطا هل هي حاسة البصر أم حاسة السمع أم الإحساس الحركي؟ و مع تقدم التمرين الذهني يتسع التصور للعديد من الحواس الأخرى مثل حاستي الشم و الذوق.

#### 4-5- التصور بالسرعة الصحيحة للأداء:

المبدأ العام الذي يحدد معدل السرعة الصحيحة للتصور هو الزمن الفعلي أثناء المنافسة، فعلى سبيل المثال فإن السباح الذي يسبح مسافة 400م أربع دقائق. يستحضر الصورة الذهنية المماثلة للسباق لمدة 4 دقائق حيث ذلك يساعده أن يصبح أكثر ألفة بالأداء كذلك فإن لاعب الجري الذي يقطع في الجري مسافة المسافة الميل

في ست دقائق من الملائم أن يمارس التمرين الذهني مع الفترة المحددة، و عندما يؤدي لاعب التنس مهارة الإرسال بقوة و بسرعة لذي فيجب أن يكون التصور بهذا المعدل من القوة و السرعة و هكذا...

هذا و ينصح في بعض الأحيان أن تتم عملية التصور بمعدل أبطأ من سرعة الأداء الفعلي في المسابقة، و يحدث ذلك كما في الحالات التالية:

أ- عندما يتعلم الرياضي مهارات جديدة أو يستخدم طريقة جديدة لأداء المهارة، حيث إن انخفاض معدل سرعة التصور يسمح للرياضي بالأكيد الصحيح للإحساس الحركي للمهارة، و لكن من الأهمية بمكان أن يؤخذ بعين الاعتبار أن هذا الإجراء بمثابة خطوة مرحلة يجب أن يتبعها استحضار الصورة الذهنية و من ثم التمرين الذهني وفقا لمعدل السرعة المثلى للأداء في المسابقة.

ب- عندما يحتاج الرياضي إلى التخلص من بعض أخطاء الأداء، نريد إدخال بعض التعديلات النواحي الفنية للأداء، ويرجع ذلك إلى أن ننظر إلى معدل سرعة التصور يساعد في التخلص الرياضي من الأخطاء. وكل مرة أفضل. من الأهمية أن نؤكد هنا أن هذا الإجراء بمثابة خطوة مرحلية يجب أن يتبعها استحضار الصورة الذهنية، و من ثم التمرين الذهني وفقا لمعدل السرعة الفعلية للأداء مادام قد تخلص من أخطاء الأداء.

#### 4-6- الممارسة المنتظمة:

بشكل عام يمكن ممارسة التصور في أي مكان أو زمان، فهناك فروق فردية كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية الرياضي و خصائص النشاط الرياضي ذاته، لقد أوضح الكثير من الرياضيين أنهم يفضلون التمرين الذهني قبل النوم العميق. كذلك فإن بعض الرياضيين الذين تربوا جيدا على مهارة الاسترخاء و التخلص من التوتر يفضلون التمرين الذهني بعد أداء التمرين الاسترخائي.

إن القاعدة العامة أنك تستطيع ممارسة التصور في أي وقت ما دمت تستطيع أن تجلس محتفظاً بهدوئك ولا تعاني من مصادر تشتت انتباهك. وبناءً على ذلك يمكن ممارسة التمرين الذهني لفترات قصيرة، ولكن تكرر مرات أكثر. بل يجب أن نتعلم ممارسة التمرين الذهني خلال أوقات مختلفة من ساعات اليوم.

هذا ويمكن ممارسة التصور كنوع من الإعداد أو التهيئة الذهنية للرياضي أثناء المنافسة في بعض الأنشطة الرياضية كما هو الحال في مسابقات الجمباز أو الغطس حيث يراجع الرياضي الصورة الذهنية للمهارة أو الحركات التي يؤديها. كذلك الحال في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية حيث يتخلل الأداء بعض فترات الراحة. ومن ناحية أخرى يتعذر ممارسة التصور الذهني أثناء المسابقة كما هو الحال بالنسبة لرياضة المبارزة، لذلك من الأهمية بمكان أن يتعرف كل رياضي على طبيعة خصائص الرياضة التي يمارسها وتحقيق التوقيت الملائم لممارسة هذا النوع من التمرين الذهني.

#### 4-7- الاستمتاع بممارسة التصور العقلي:

يجب أن تبقى عملية التمرين الذهني خبرة ممتعة للرياضي، فالواقع أن الصورة الذهنية التي يستحضرها الرياضي ويمارس خلالها التمرين الذهني هي بمثابة وسيلة يمكن أن تكون مصدراً لأفكار إيجابية أو سلبية، ومن ثم عندما يشعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر للملل أو الإحباط يجب أن يتوقف فوراً، ويمارس جوانب أخرى في البرنامج التدريبي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 325-328

5-خطوات التصور العقلي:

- 1-اختيار المكان والزمن الذي يسمح بعدم المقاطعة لمدة 15 دقيقة مع توفر جلسة مريحة.
- 2-غلق العينين، التنفس العميق من الصدر والبطن، الاسترخاء التام لمدة دقيقتين أو ثلاثة.
- 3-تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح.
- 4-تصور دائرة تملأ الشاشة، ويتم تلوينها باللون الأزرق ببطء.
- 5-محاولة توضيح هذا اللون بقدر الإمكان ثم القيام بتحويله إلى لون آخر ببطء مع محاولة تكرار هذه الطريقة مع أربعة أو خمسة ألوان.
- 6-العمل على اختفاء الصور، الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- 7-تكوين صورة على الشاشة(عرض صغير) "كوب مثلاً" طور هذا التصور في ثلاثة أبعاد، املأ هذا الكوب بسائل ملون، أضف إليه بعض مكعبات الثلج، أكتب وصفا أسفل هذا الكوب.
- 8-تكرار هذه العملية مع عرض مناسب لنوع النشاط الرياضي.
- 9-استرخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- 10- اختيار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل.
- 11- الاسترخاء والملاحظة.
- 12- بداية تصور الأشخاص ويتضمن ذلك الأصدقاء.
- 13- في نهاية كل جلسة تنفس بعمق لثلاث مرات، ثم فتح العينين ببطء والتكيف مع الجو المحيط<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص236.

6-برنامج التدريب على التصور العقلي:

يقترح كل من "إيدجارد ثيل" و"فيليب فلورانس"، برنامج على التصور الذهني وهو عبارة عن مجموعة من التمارين مقسمة إلى عشرة (10) مراحل.

المراحل الستة (06) تسمح للرياضي باستيعاب وفهم لتقنيات التصور الذهني وأيضا بامتلاك مهارات قاعدية، أما المراحل الأربعة (04) المتبقية تهدف إلى تطوير القدرات المتعلقة بهذا النشاط الذهني.

المرحلة الأولى: استعمال تقنيات استرخاء بسيطة وقصيرة:

هناك عدة تقنيات للاسترخاء التي يكون استعمالها حسب معارف واختيارات المستعمل ومن بين تقنيات الاسترخاء ببساطة نجد الاسترخاء القاعدي.

هناك ثلاث أسباب رئيسية تدفعنا إلى استعمال تقنيات الاسترخاء أثناء التدريب

الذهني هي :

الاسترخاء يسهل تكوين وإنتاج الصور الذهنية.

- من جهة أخرى يعتبر كوسيلة لتحقيق التركيز.

- يسمح بتحديد مستوى ثابت للتوتر .

المرحلة الثانية: التصور (التكرار) الذهني في موقع مشاهد: تذكر النشاط الحركي:

إن فعالية التصور الذهني تتعلق أساسا بمدى استعمال القدرات الحسية، لذا يستحسن في البداية التصور البصري(خارجي) بعد التنفيذ الحقيقي للحركة، حيث يتصور الرياضي و كأنه يرى نفسه في شاشة أثناء قيامه بالنشاط الحركي، و بالتالي يأخذ الرياضي هنا وضعية المشاهد.

إنه من المنطقي أن تكون الصور الذهنية المكونة بالتصور الذهني أحسن إذا كانت الحركة المحققة جيدة أو إذا كانت هناك إمكانيات لمشاهدة أداء نموذج رياضي ناجح، قدوة، فيديو...).

المرحلة الثالثة: التصور العقلي في موقع مشاهد: التسويق للنشاط الحركي:

هنا يكون التكرار الذهني للنشاط الحركي قبل أدائه الحقيقي، وتكون الصورة المركبة حية و دقيقة ومن كل الجوانب وذلك لاستيعاب أداء كل الحركة.

المرحلة الرابعة: التصور العقلي في موقع مؤدي: تذكر النشاط الحركي:

عكس المرحلتين السابقتين أين يكون التصور من النمط البصري، فهنا يكون التصور حسي (داخلي) وبالتالي تكون الصور المركبة مرفقة بإحساسات جسمية (عضلية، مفصلية...) ويأخذ الرياضي في المرحلة وضعية المؤدي وذلك بعد الأداء الفعلي للنشاط الحركي.

المرحلة الخامسة: التصور العقلي في موضع مؤدي: تنسيق النشاط الحركي:

يقوم الرياضي بتصوير النشاط الحركي قبل أدائه الفعلي، حيث يكون التصور هنا من النمط الحسي.

المرحلة السادسة: اختيار إحدى طرق التصور العقلي :

بعد أن يتمكن الرياضي من التحكم في استعمال التصور الذهني كمشاهد و كمؤدي، يمكن أن يختار استعمال إحدى الطريقتين أو استعمالهما معا.

المرحلة السابعة: الإعادة الذهنية لكل مقاطع نشاط حركي مركب (كل المراحل المكونة للنشاط الحركي):

بعد توصل الرياضي إلى الإعادة الذهنية لتقنية حركية بصورة جيدة مثلا: التمرير بخارج القدم...، يحاول الرياضي أن يكون صورة ذهنية كاملة للنشاط الحركي بإضافة كل المراحل المتتالية والمرتبطة بهذا النشاط الحركي.

لذا فمن المستحسن أن يحقق الرياضي هذا النشاط الحركي أثناء التدريب قبل أن يقوم بعملية التصور الذهني وهذا لاكتشاف وتحديد مختلف المراحل المكونة لهذا النشاط الحركي.

المرحلة الثامنة: الإعادة الذهنية بحساب الزمن المستغرق:

لمراقبة دقة الصور الذهنية، على كل رياضي معرفة متوسط الزمن المستغرق لأداء النشاط الحركي أو لإحدى وذلك حتى يتسنى له مقارنته بالزمن اللازم لتحقيق الإعادة الذهنية والذي ينبغي أن يكون متساوي في الحالتين.

المرحلة التاسعة: الإعادة الذهنية المتباطئة:

في هذه المرحلة يحاول الرياضي أن يقوم بتطوير هذه المهارة الذهنية وذلك بإعادة ذهنية متباطئة للنشاط الحركي، وذلك لتسهيل عملية تشخيص وتحديد الأخطاء والصعوبات التي يتلقاها الرياضي أثناء أدائه للحركة وهذا هام جدا خاصة في بعض الرياضات التي يلعب فيها التحكيم دورا كبيرا في تحديد النتيجة مثل: الجمباز والتزلج الفني.

المرحلة العاشرة: التصور العقلي للمنافسة:

كمن السبب الرئيسي في تراجع نتائج الرياضي أثناء المنافسة من تلك المحققة في اختلاف الظروف التي يتم فيها تحقيق النشاط الحركي، لذا ينبغي استعمال تمويه شامل

لجعل هذه الظروف مشابهة لتلك المتواجدة أثناء المنافسة، وبذلك تزداد الثقة بالنفس وينقص التوتر والقلق، ومن بين هذه الظروف الخاصة بالمنافسة التي يمكن أن تؤثر على مردود الرياضي نجد مثلاً: الجمهور. الإقصاء..... والتي يجب أن لا يهتم بها إطلاقاً<sup>1</sup>.

#### 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) على سبيل المثال فإن التدريب العقلي لمهارة الإرسال في رياضة التنس يمكن أن يتضمن :

1-التفكير في الإرسال.

2-الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات الإرسال.

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

4-تصور إرسال قوي سبق أدائه بطريقة ناجحة.

ويمكن أن نشير إلى أن الخطوة الرابعة في محتوى التدريب العقلي في المثال السابق هي التي تمثل التصور العقلي للمهارة، في حين أن التدريب العقلي قد يتضمن

<sup>1</sup> EDGARD THIL –PHILIPPE.F, op cit, P35, 41

أبعاداً أخرى، ولهذا كان التصور العقلي يمثل الوسيلة التي من خلالها يتم انجاز أهداف التدريب العقلي.

لمزيد من التوضيح بين التدريب العقلي و التصور العقلي نضرب المثال التالي:  
 لاعب تنس يتعلم مهارة إرسال جديدة " الإرسال الساحق" ويؤدي تصورا لهذه المهارة يوميا قبل الأداء الفعلي للمهارة، أو لاعب غطس يقوم بأداء القفزة وهو مستعد على سلم القفز وقبل الأداء مباشرة في البطولة، ونجد في كلتا الحالتين أن المهارة قد تم استرجاعها من خلال التصور العقلي في غياب الأداء الحركي أو النشاط، ولكن هناك اختلافا في توقيت استخدام المهارة، فالمثال الأول وهو لاعب تنس يعكس ما يسمى بالتدريب العقلي لاكتساب المهارات الحركية و الهدف منه تقوية الاستجابة الجديدة لاكتساب المهارة للمتعلم. أما المثال الثاني فهو يمثل استخدام التدريب العقلي تحت ما يسمى بالإعداد للمنافسات والهدف منه تعزيز الأداء في المستقبل لمهارة تم اكتسابها وإتقانها. أي أن التصور العقلي إحدى الوسائل التي يستخدمها التدريب العقلي في اتجاهين: اكتساب المهارة و الإعداد للمنافسات.

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 و التصور 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 كإستراتيجية لاستخدام هذه الصور العقلية وتوظيفها لخدمة الأداء.

وتشير أيضا إلى تدعيم الفرق بين التدريب العقلي و التصور 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 إستراتيجيات 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 التدريب العقلي يختلف عن التصور العقلي ولا يمكن اعتبارهما شيئا واحدا، فالتصور العقلي من وجهة نظره 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 هنا على الحركة وليس على العائد منها مثل الاتجاه والدقة أو المسافة.

خلاصة:

رأينا في هذا الفصل مختلف أنواع التصور العقلي و أهداف و طريقة تدريب هذه المهارة في المجال الرياضي، وانتقلنا للحديث عن الخصائص العامة وكيفية تحسين قدرات الرياضي في هذا المجال مبرزين أهميته في تحسين الأداء الحركي و المبادئ التي يبنى عليها. حتى وصلنا في آخر المطاف إلى محاولة وضع برنامج للتدريب على التصور العقلي و إظهار الفرق بينه و بين التدريب العقلي وكل هذا لمعرفة دوره في تحسين أداء لاعبات كرة القدم.

# الفصل الثاني

## التدريب في كرة القدم

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام افضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهز يته للأداء الرياضي.

- كرة القدم:

1-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين .

نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظراً لانعكاس السلبى لتدريب القوات العسكرية .

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في ( ايتون Eton ) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة .

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية ، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان : "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها .

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة ) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم ، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين .

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها<sup>1</sup>.

### 1-2-2- تعريف كرة القدم:

1-2-1-التعريف اللغوي: كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" او كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

### 1-2-2-2- التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف

جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع"

### 1-2-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

### 1-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع

<sup>1</sup>- موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص 09.

المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930<sup>1</sup>

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
  - 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
  - 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
  - 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي .
  - 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
  - 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.
- 1-4- أهداف رياضة كرة القدم:

« يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..

<sup>1</sup> مختار سالم : "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، 1988، ص11.

- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ<sup>1</sup>.

## 2- التدريب الرياضي:

### 1-2- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي ،حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائياً و عفويا ودون قصد أو إعداد،متمثلة في الجري وراء فريسة ليقترضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها ..... الخ،تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته،مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية،والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريباً طبيعياً للقدرات الأساسية كالقوة،والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة،بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولاً عن الدفاع،وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها.<sup>2</sup>

و إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني)"لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلاً بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولاً عليه"وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها"بالليسيوم"أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"، وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا

<sup>1</sup> منهاج التربية البدنية : " منشورات لوزارة التربية الوطنية " ، 1984 ، ص ( 29 ) .

<sup>2</sup>-3- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر ، 1999،ص24،19.

علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة..... الخ .

2-2-2- ماهية ومفهوم التدريب :

2-2-1- ماهية التدريب:

-يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخطيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة<sup>1</sup>

2-2-2- مفهوم التدريب الرياضي:

- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.<sup>2</sup>
- ويعرفه هارا : "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى".<sup>3</sup>
- يرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا ،وخلقا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب"<sup>4</sup>
- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه : "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية

<sup>2</sup> وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب، دار الهدى، المنيا، 2002، ص13.

<sup>3-3</sup> بسطويسي أحمد : "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص24

4-مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص21.

5- أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص54

الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة<sup>1</sup>

2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي<sup>2</sup> :

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسية الاجتماعية ) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا .

2-4- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

2-4-1 الواجبات التربوية للتدريب:

إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا بأعلى مستوى ممكن ،يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات .

2-5- فترات التدريب :

2-5-1- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات،لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية ،المهارية ،الخططية ،النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات .

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها،وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساسا أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه

نحو تطوير متطلبات الإعداد العام ،سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية وال نفسية .

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

أ- فترة الإعداد العام<sup>1</sup>:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخطية ،ويشير "علي البيك"(1989)أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة ،وكذلك رفع مستوى القدرة القسوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي ،ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة

ب- فترة الإعداد الخاص<sup>2</sup>:

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد ،فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب ،ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخطي

1- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث،مرجع سابق ،ص18.

2- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي:" الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ،

القاهرة ، مصر ، 1998 ، ص99.

فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبياً، علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

#### 2-5-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلي أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهداً فسيولوجياً ونفسياً، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي ألبيك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالاً مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضاً النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال

البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص<sup>1</sup>

### 2-10-3- المرحلة الانتقالية<sup>2</sup>:

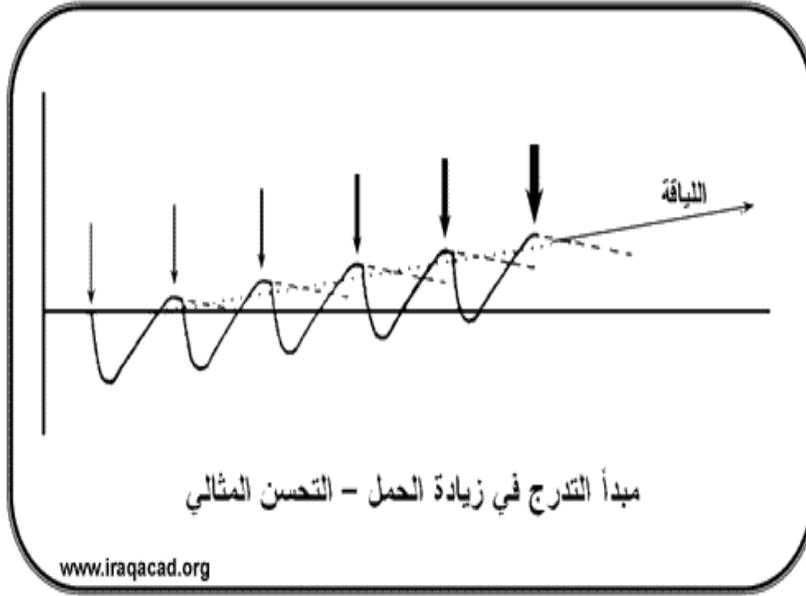
تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .  
ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي.

والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلي فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي، والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:

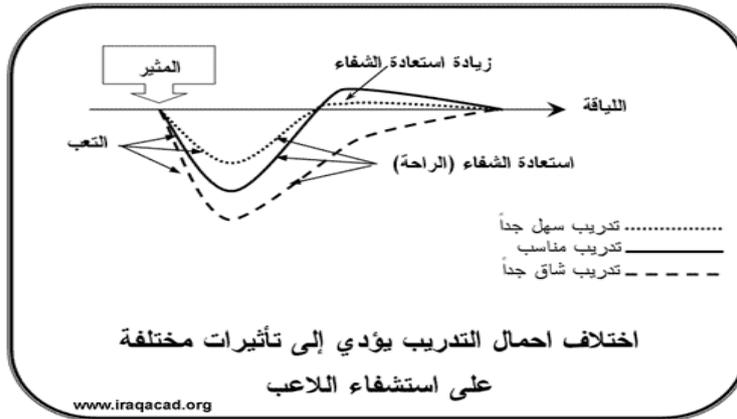
2- مفتي إبراهيم حمادة: "التدريب الرياضي الحديث" مرجع سابق، ص22.

2- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق، ص162.



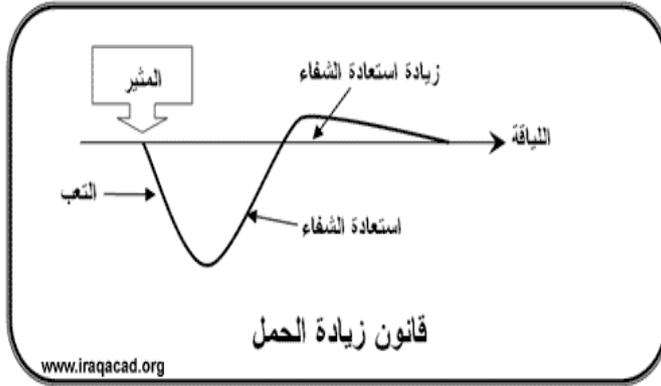
الشكل رقم(02): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي(1)

ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة



على استشفاء اللاعب :

الشكل رقم(03): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب<sup>1</sup>



كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية

الشكل رقم(04): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي<sup>2</sup>

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلي أعلى معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبياً خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلي أقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجياً خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعداداً لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي .

2-6- طرق التدريب الرياضي:

2-6-1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام

والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب<sup>3</sup>

<sup>1</sup>2- الموقع الالكتروني : www.iraqacad.org مرجع سابق، 2009/02/02 على الساعة 18.15

<sup>3</sup> -مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 210/26 .

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر (( فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية ، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب))<sup>(1)</sup>

((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية))<sup>(2)</sup>

وكذلك (( هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية ))<sup>3</sup>.  
2-6-2- اشتراطات الطرق التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية ،والذي يجب أن يكون واضحا .
2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي<sup>4</sup>.
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

#### 2-6-3- أنواع طرق التدريب الرياضي<sup>5</sup>:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق

<sup>1</sup> - وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب" مرجع سابق،ص321.

<sup>4</sup> - عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق،ص151.

<sup>5</sup> - محمد لطفي السيد،وجدي مصطفى الفاتح: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب"،مرجع سابق،ص322

<sup>6</sup> - بسطوسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق،ص37.

و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن يمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري .
- أ - طريقة التدريب المستمر:

أ-1- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً<sup>1</sup>.

أ-2- أهدافها وتأثيرها:

- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير التحمل العضلي.

أ-3- خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة<sup>2</sup>.
- أ-4- أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 210.

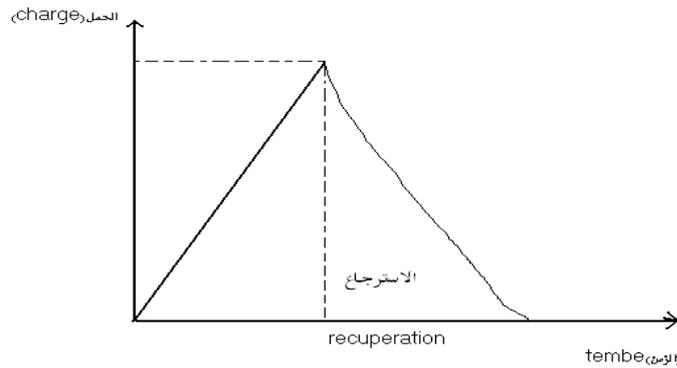
<sup>2</sup> - عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق، ص 157.

زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار ،ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن

تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:<sup>1</sup>

- ◆ التدريب المستمر منخفض الشدة.
- ◆ التدريب المستمر مرتفع الشدة.
- ◆ التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .
- ◆ تدريب السرعات المتنوعة.
- ◆ تدريب الهرولة.

و الشكل التالي يوضح ذلك:



<sup>1</sup> - محمد لطفي السيد، وجددي مصطفى الفاتح: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب"، مرجع سابق، ص

الشكل رقم(05): يبين طريقة التدريب المستمر<sup>1</sup>

أ-5- أشكال التدريب المستمر<sup>(2)</sup>:

-التدريب بإيقاع متواصل (rythme conteneue) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري علي مسار مسطح نسبيا،السباحة،المشي الرياضي الطويل،ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

-التدريب بإيقاع متغير(variable rythme) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلا مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل:جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

-جري الفار تلك(fart lek) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال

وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعا لطبيعة مكان الجري ،وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي،وثب، تخطي العوائق، منحدر،مرتفع)لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.

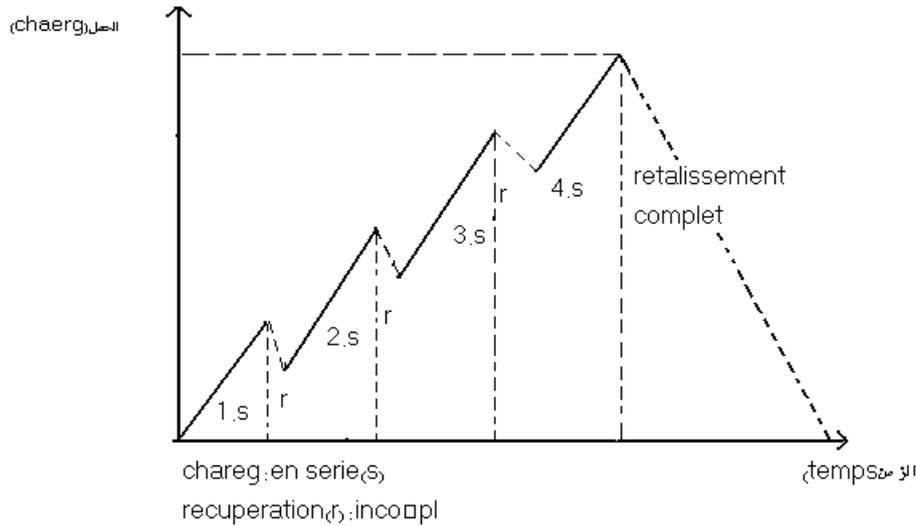
ويفضل أدائها في الخلاء وعلي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري،السباحة،كرة اليد،كرة القدم.

ب- طريقة التدريب الفتري<sup>3</sup>:

<sup>1</sup> -2- كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984، ص38. 156 .

<sup>3</sup> - بوجليدة حسان: "محاضرات في مناهج التدريب الرياضي"،قسم الإدارة والتسيير الرياضي،جامعة المسيلة،الجزائر،2007،2006

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل ،ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقا لاتجاه الحمل ( من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات،وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء،ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة. وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم(06): يبين طريقة التدريب الفتري<sup>1</sup>

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

<sup>1</sup>- كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" مرجع سابق ، ص 166 .

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات أو السلاسل.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال<sup>1</sup>:

نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200متر) يؤديون التدريب بشدة من 60-80% .

- الحجم :40تكرار بزمن 32-35ثانيةلكل تكرار .

- عدد المجموعات : 4مجموعات .

- الراحة : ايجابية 45-60ثانية بين التكرارات و3دقائق بين المجموعات .

ج- طريقة التدريب التكراري:

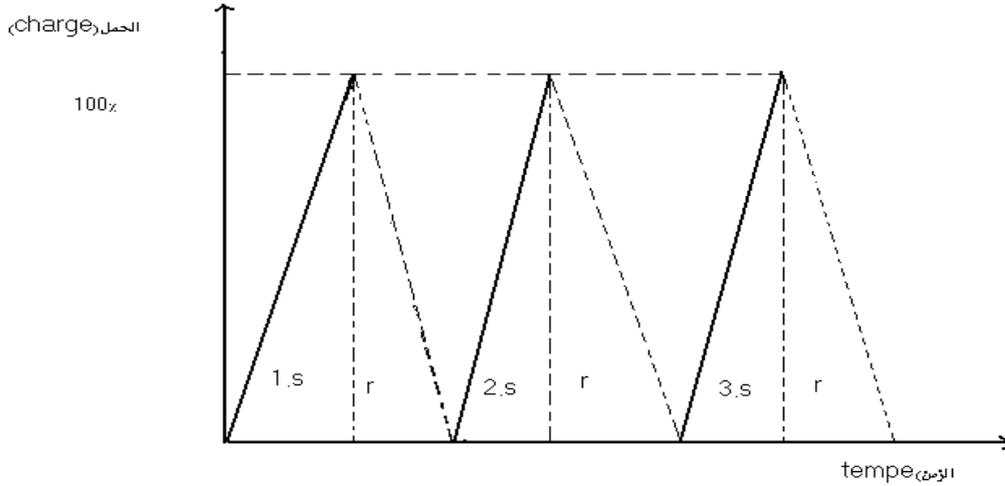
يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري ، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ،وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في :

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .

- فترات الراحة بين التكرارات .

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :

<sup>1</sup> - بوجليدة حسان: "محاضرات في مناهج التدريب الرياضي" مرجع سابق .



الشكل رقم(07): يبين طريقة التدريب التكراري<sup>1</sup>

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية. ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية<sup>2</sup>:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.

- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

<sup>1</sup> - كمال درويش و محمد حسين:التدريب الرياضي" مرجع سابق ، ص 169 .

<sup>2</sup> - عادل عبد البصير:"التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق،ص169.

د- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force) ، والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

- أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .
- ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .
- ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .
- د- التشويق والإثارة .
- هـ- توفير الجهد والوقت .
- و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان<sup>1</sup> .

2-7- حمل التدريب الرياضي:.

2-7-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي<sup>2</sup>:

<sup>1</sup> - عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" مرجع سابق، ص169

<sup>2</sup> - بسطوسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص42.

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب، بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها (العضلية)، وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل .

كل هذا له علاقة بحمل التدريب، فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

- تعريف حمل التدريب الرياضي<sup>1</sup>:

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير علي المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.

2-12-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي<sup>2</sup> :

- الحمل الخارجي (charge extérieure)

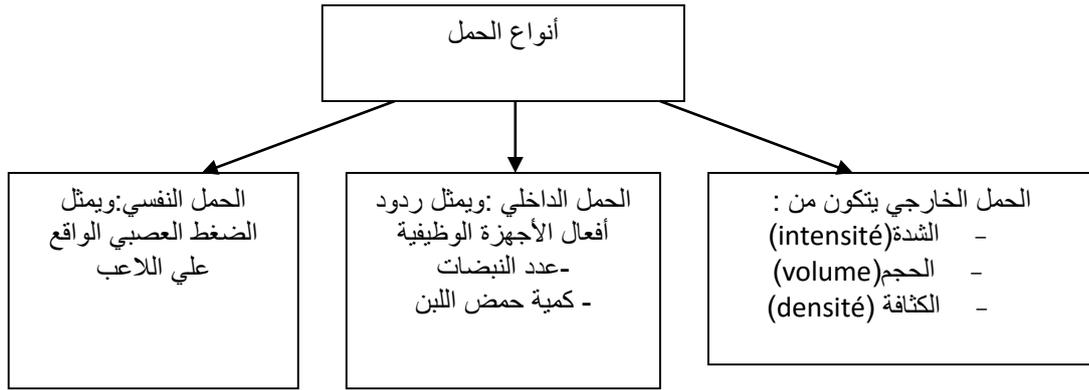
- الحمل الداخلي (charge intérieure)

- الحمل النفسي (charge psychologique)

يجب علي المدرب الرياضي في كرة القدم أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض .

<sup>1</sup>- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: " الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب" مرجع سابق، ص68.

<sup>2</sup>- قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987 ص97.



الشكل رقم (08): يوضح أنواع حمل التدريب<sup>1</sup>

#### أ- الحمل الخارجي (charge extérieure):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوي تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من :

- شدة الحمل ( intensité de la charge )

- حجم الحمل (volume de la charge)

- كثافة الحمل (densité de la charge)

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة ، مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب .

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

#### \* - شدة الحمل (intensité de la charge):

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الحصص) وتتحد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة ، وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى، أو تحت القصوى، متوسطة، أو ضعيفة).

#### - درجات شدة حمل التدريب<sup>2</sup>:

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة (تمرينات التمرير، تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير علي الأجهزة الوظيفية لدى لاعب

<sup>1</sup> - كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" مرجع سابق ، ص 173 .

<sup>2</sup> - قاسم حسن حسين و علي نصيف: "علم التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص 105.

كرة القدم، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلى مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كما يلي :

- الشدة القصوى .
- الشدة الأقل من القصوى .
- الشدة المتوسطة .
- الشدة الضعيفة .

الشدة القصوى (intensité maximale):

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة القدم تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز ، ولابد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، ونقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95 إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص مايلي :

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

الشدة الأقل من القصوى (intensité sub- maximale) :

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى ، ولذلك فان درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول ، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى بنسبة بين 75/95% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات .

الشدة المتوسطة ( *intensité moyenne* ) :

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع علي مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 الى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمارينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10 الي 15 تكرار .

الشدة الضعيفة ( *intensité faible* ):

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني علي الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير ، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35 الي 50 % من أقصى ما يستطيع اللاعب الممارس تحمله ، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمارينات بين 15 الي 20 تكرار .

\* - حجم حمل التدريب ( *volume de la charge* )<sup>1</sup> :

يعتبر حجم الحمل ( *volume de la charge* ) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة {الاسترجاع} بين تدریب وأخر).

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل ،حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيرا، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية.

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50متر أربع مرات) أو (رفع 70كلغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60ثانية بعد كل تكرار أي (4×100متر=48ثانية) .

1- بسطويسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي" مرجع سابق، ص51.

\* - كثافة التدريب ( densité de la charge )<sup>1</sup> :

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوي الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة ، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوي من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

وعلى هذا يجب أن تشمل علي فترات راحة معينة ، بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة ، وبصفة عامة فان فترة الراحة البينية تتوقف علي كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية ، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل.

ب- الحمل الداخلي ( charge intérieure )<sup>2</sup>:

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوي التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة ، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه ، وبعد الانتهاء منه. وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم ، حيث كلما زاد مستوي الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي، وفي حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوي الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي .

1- بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي " مرجع سابق، ص 54.

2- كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" مرجع سابق ، ص 177، 175 .

ج- الحمل النفسي (charge psychologique)<sup>1</sup>:

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكولوجية)، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ، والمهارية ، والخطئية ، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها علي أجهزة الجسم الوظيفية .

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب ، والمنافسة تزيد من قيمة العب الواقع علي أجهزة الجسم ، والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام، والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة) ، ومستوي الخصم ، وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق ، تردد ، إحباط..... الخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر علي أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة .

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد .

فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوي الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض ، حمض اللاكتيك ..... (حمل داخلي)) ، ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة) ، والحوافز... الخ.

<sup>1</sup> - كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" مرجع سابق ، ص 177، 175 .

### خلاصة :

إن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا ، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى ، وبالتالي فان عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة القدم على الانجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة .



الباب الثاني  
الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

## منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

## تمهيد:

يتم التركيز كثيرا على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل و التفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها، وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة و المناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات.

ولذلك في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وعينة الدراسة وشرح الأدوات المستعملة لجمع وتحليل ذلك مع إبراز علاقتها بالفرضيات وكذا التقنيات الإحصائية المستعملة.

1-منهج البحث :

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد لنا المنهج المتبع في الدراسة، لأن هناك مواضيع يصلح لها منهج دون آخر وانطلاقا من طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته قمنا بجمع المعلومات حوله، ووضعها وضعا دقيقا، وإعطائها تأويلات وتفسيرات وبذلك اقتضى علينا إتباع المنهج الوصفي.

1-2-مجتمع البحث : تمثل مجتمع بحثنا في لاعبات فريق أفاق غليزان المتكون

من 27 لاعبة و مدربين ممن سبق لهم العمل في مستوى عالي .

1-3-عينة البحث : اشتملت عينة البحث على 22 لاعبة من فريق أفاق غليزان

لكرة القدم . حيث أن 18 لاعبة يمثلن فريق الكبريات و 04 لاعبات من الوسطيات تم ترقيتهن إلى صنف الكبريات .

و اشتملت كذلك على 10 مدربين من مدينة غليزان و بعض البلديات المجاورة

حيث سبق لهؤلاء المدربين العمل في فرق كبيرة على المستوى الوطني و منهم من يعمل حاليا في القسم الوطني الأول محترف .

3-متغيرات البحث :

- المتغير المستقل : التدريب بالتصور العقلي .

- المتغير التابع : أداء لاعبات كرة القدم .

4-مجالات البحث :

- المجال الزمني : كانت بداية البحث في الجانب النظري منذ أن تم التنسيق مع

الأستاذ المؤطر الدكتور : ميم مختار أي في أوائل شهر نوفمبر 2015 وتم الإنتهاء منه خلال شهر فيفري حيث كان ما بين : ( 2015/02/2015-15/11/08 ) .بعدها

تم الشروع في الجانب التطبيقي للبحث في بداية شهرمارس وتم الإنتهاء منه في بداية شهر ماي بحيث كان بين : ( 2016 /05/2016-02/03/07 )

المجال المكاني : معهد التربية البدنية و الرياضية -مستغانم-.

ديوان المركب الرياضي OPOW -غليزان-.

ملعب الشهيد زوقاري الطاهر .

القاعة متعددة الرياضات -النجمة-غليزان-

- المجال البشري :

الأستاذ المشرف :د/ميم مختار.

الدكتور: بلعروسي سليمان.

السيد : مواز سيد أحمد رئيس فريق أفاق غليزان.

السيد : بخدة محمد مدير ديوان المركب الرياضي OPOW -غليزان- .

السيد : حمداوي نور الدين مدير القاعة المتعددة الرياضات -النجمة- غليزان- .

الأساتذة المحكمين للإستثمار الإستبائية .

5-أدوات البحث : هي مجموعة الوسائل التي تساعد الباحث للقيام بدراسته على

أكمل وجه و تأمين الطريق له للوصول إلى الهدف المطلوب و بالتالي الوصول إلى

حل مشكلة بحثه . و لقد استخدمنا في بحثنا هذا مجموعة من الأدوات تمثلت في : -

المصادر و المراجع ( كتب -مذكرات-الأنترنت )

- الزيارات الميدانية ( الملاحظة - المقابلة )

- الإستمارة الإستبائية

- الوسائل الإحصائية

حيث اعتمدنا على مكتبة المعهد من أجل الحصول على مجموعة الكتب التي

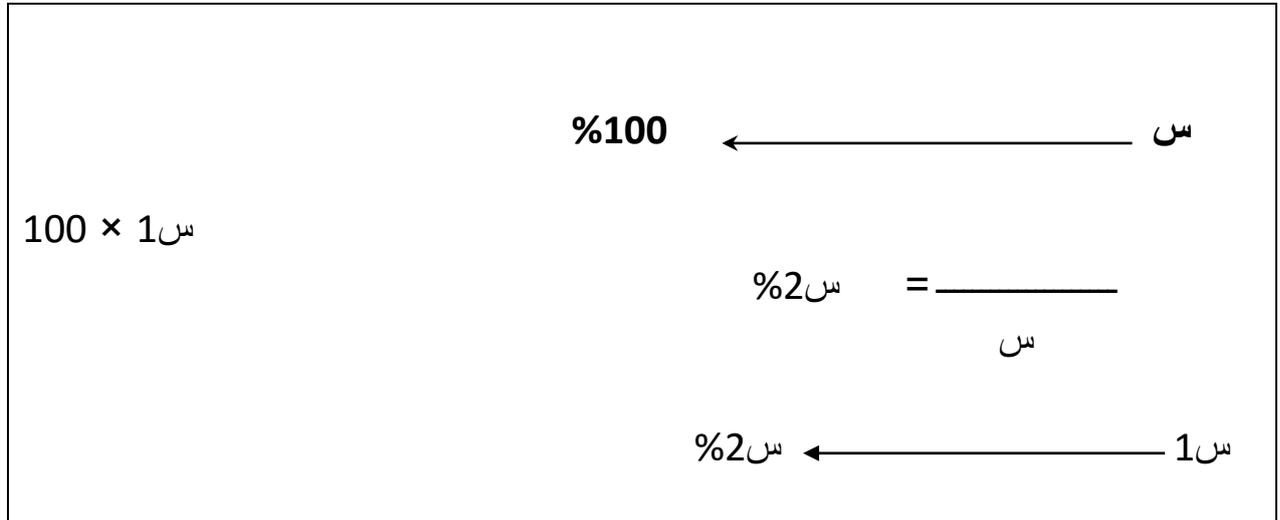
ساعدتنا على تحرير الجانب النظري للبحث بالإضافة إلى الأنترنت . كما قمنا كذلك

ببعض الزيارات الميدانية إلى ملاعب التدريب الخاص بفريق أفاق غليزان و القاعة المتعددة الرياضات أين كنا نلتقي بالمدرّبين و اللاعبين لإجراء بعض المقابلات الشخصية و الجماعية و توزيع الإستمارات الإستبائية . كما استخدمنا الوسائل الإحصائية كوسيلة لتحليل النتائج و عرضها في رسوم بيانية للخروج بتفسيرات و نتائج للبحث .

6-الدراسات الإحصائية :

في هذا البحث تم استعمال النسب المئوية بالنسبة للأسئلة المغلقة، وذلك

باستعمال الطريقة الثلاثية.



س : العينة المدروسة.

س1: عدد التكرارات.

س2: النسبة المئوية.

7- صعوبات البحث :

أكبر مشكلة عارضتنا أثناء قيامنا ببحثنا صعوبة التنقل بين الولايات ( مستغانم

-غليزان) خاصة بالنسبة للطالبتين .

صعوبة التنسيق بين الطالبتين و الطالب بحكم مكان الإقامة بيننا (غليزان-

سعيدة-معسكر)

قلة المراجع و الدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا خاصة فيما يتعلق

بالفصل الأول من الجانب النظري ( التصور العقلي ).

صعوبة إجراء وتوزيع البيانات على المدربين نظرا لانشغالهم بتدريب أنديةهم و

وظائفهم .

ضيق الوقت المخصص لانجاز مذكرة التخرج.

الدراسة الاستطلاعية: أجريت مع بعض لاعبات فريق أفاق غليزان لكرة القدم و

كان عددهن (05) و كذلك (03) مدربين حيث تم توزيع الإستمارة عليهم والتي

اكتشفنا من خلالها أن المدربين لديهم نظرة عن التدريب بالتصور العقلي و أنهم

يستخدمونه خلال تدريباتهم و كذلك بالنسبة للاعبات اللائي أكدن أن التدريب العقلي

يساعدهن على تحسين أدائهن و يكسبهن صورة قبلية للمنافسة . وبالتالي حاولنا في

هذه الدراسة التعرف على وجهة نظر اللاعبات و المدربين حول التدريب بالتصور العقلي

و التعرف على السلبيات و المعوقات التي قد ترافق الإجابة على الإستمارة و محاولة

تفاديها و تجاوزها خلال دراستنا الميدانية .

- الأسس العلمية لأدوات البحث:

1-الصدق

لقياس مدى صدق الاستبيان انتقلنا الى ما يلي :

1-التحكيم : يعتبر التحكيم من طرف الاساتذة المختصين بمثابة الموجه الاول

لتحديد ثغرات و نقائص الاستبيان .

تم توزيع استمارة الاستبيان على مدربين و لاعبات كرة القدم .

ثم تم حساب ثبات الاستمارة و ذلك من خلال اعادة تطبيقها بعد اسبوعين على

المدربين و اللاعبات ، و هم من نفس المجتمع الاصلي حيث تم اختيارهم بطريقة

عشوائية ، و قد تم ذلك خلال فترة ما بين : 2016/01/07 الى غاية 2016/01/21

و بعد المعالجة الاحصائية تم التوصل الى النتائج التالية :

الجدول رقم 01 :

قيم معامل الثبات و صدق محور الاستبيان الموجه للمدربين و محور الاستبيان الموجه

للاعبات :

الصدق	الثبات	محاور الاستبيان	المحور
0.91	0.82	هل يولي المدربون أهمية كبيرة للتدريب الذهني مخصص للمدربين	01

0.89	0.79	إلى أي مدى تستعمل اللاعبات التصور العقلي لاكتساب مجريات قبلية للمنافسة؟. مخصص للاعبات	02
------	------	---	----

بالنظر الى معاملات الثبات في الجدول يتضح اتقاع قيمة معامل الارتباط لكلا

المحورين ، حيث تراوحت قيمته ما بين 0.79 الى 0.89 مما يدل على أن كل محور

يتمتع بدرجة عالية من الثبات .







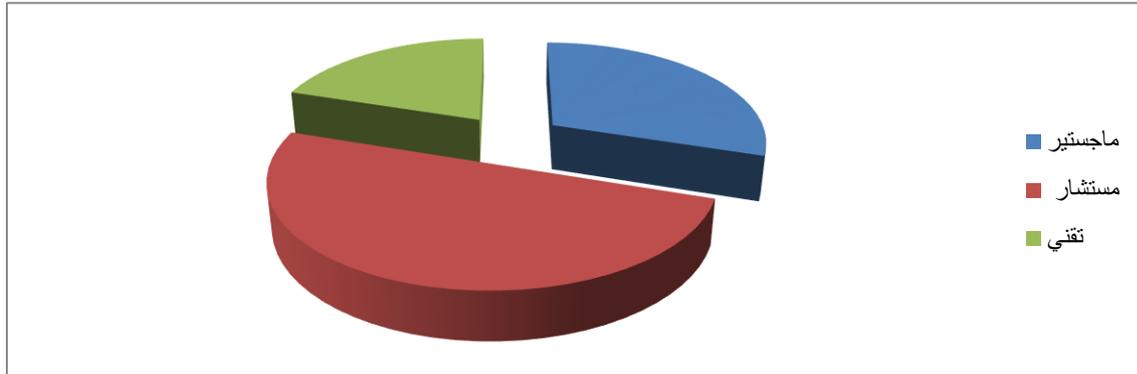
# الفصل الثاني

## مناقشة وتحليل النتائج

- المحور الأول : . يولي المدربون أهمية كبيرة للتدريب الذهني (مخصص للمدربين) .  
 السؤال الأول: ما هي الشهادة المتحصل عليها؟  
 الغرض من السؤال: معرفة مستوى التكوين عند المدرب الجزائري  
 جدول رقم (1): يبين أهمية الشهادة والتكوين في ميدان التدريب.

النسبة	التكرار	الإجابة
30%	3	ماجستير
50%	5	مستشار
20%	2	تقني
100%	10	المجموع

الشكل رقم (01): دائرة نسبية تبين مستوى تكوين المدربين الجزائريين.



التحليل و الاستنتاج:

من هنا نستنتج أن مستوى تكوين المدربين عالي كونهم متحصلين على شهادات عليا في ميدان التدريب الرياضي. وهذا ما أهلهم إلى تدريب فرق تلعب في المستوى العالي.

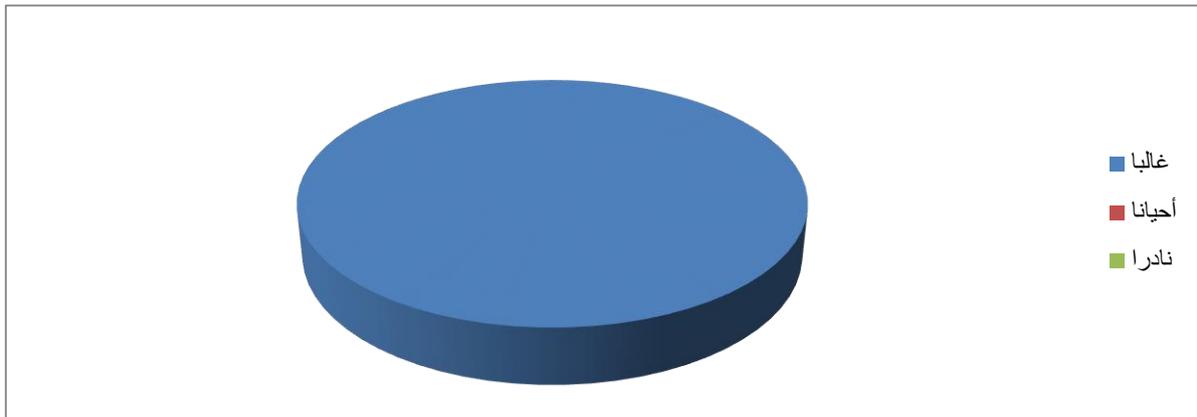
السؤال الثاني: هل تستخدمون التدريب العقلي أثناء التدريبات و المنافسة؟  
الهدف من السؤال: معرفة مدى استخدام المدربين للتدريب العقلي أثناء التدريبات.  
جدول رقم (2): يوضح مدى استخدام التدريب العقلي من طرف المدربين

الجزائريين

الإجابة	التكرار	النسبة
غالباً	10	100%
أحيانا	0	0%
نادراً	0	0%
المجموع	10	100%

الشكل رقم (02): دائرة نسبية تبين مدى استخدام التدريب العقلي من طرف

المدربين.



التحليل و الاستنتاج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن المدربين الجزائريين يمارسون التدريب الذهني بنسبة 100%.

مما سبق نستنتج أن المدرب الجزائري يمارس التدريب الذهني على مستوى الأندية التي يشرف عليها وذلك نظرا لأهميته في الإعداد الرياضي للمنافسات.

السؤال الثالث: هل تلتقيم تدريبا خاصا في التدريب العقلي؟

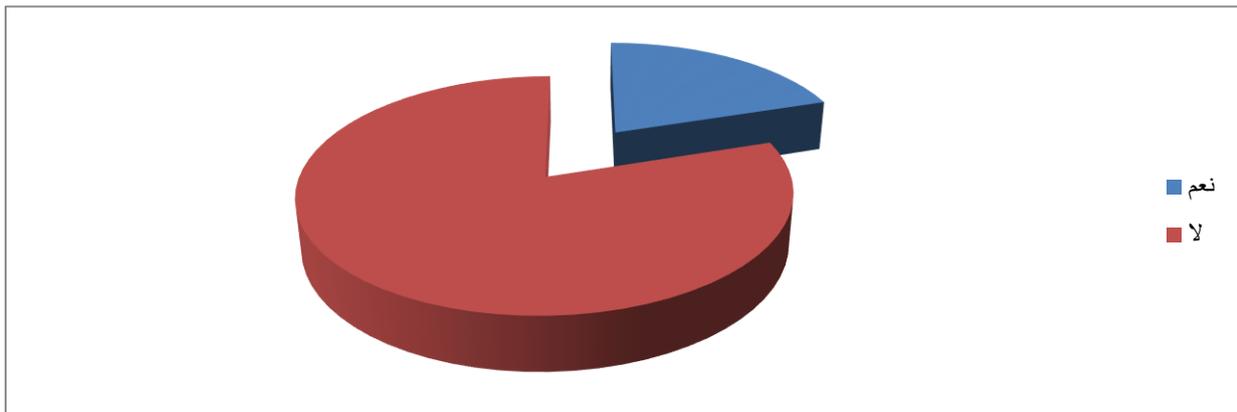
الغرض من السؤال: معرفة تلقي المدربين الجزائريين تدريب خاص بالتدريب العقلي

من عدمه

الجدول رقم (3): يوضح تلقي المدربين الجزائريين تدريب خاص بالتدريب الذهني

النسبة	التكرار	الإجابة
20%	02	نعم
80%	08	لا
100%	10	المجموع

الشكل رقم (03): دائرة نسبية تبين نسبة تلقي المدربين للتدريب العقلي من عدمه.



التحليل و الاستنتاج:

يتضح لنا من خلال هذا الجدول أن نسبة كبيرة من المدربين الجزائريين لم يتلقوا تكويناً في التدريب العقلي وفئة قليلة فقط هي المحظوظة لكونها تلقت تكويناً في هذا المجال.

ومنه نستنتج أن غالبية المدربين الجزائريين لم يتلقوا تكويناً خاصاً في مجال التدريب الذهني إلا أن هذا لا يمنعهم من استخدامه أثناء التدريبات التي يشرفون عليها.

السؤال الرابع: هل تعتمدون على برنامج للتدريب العقلي؟

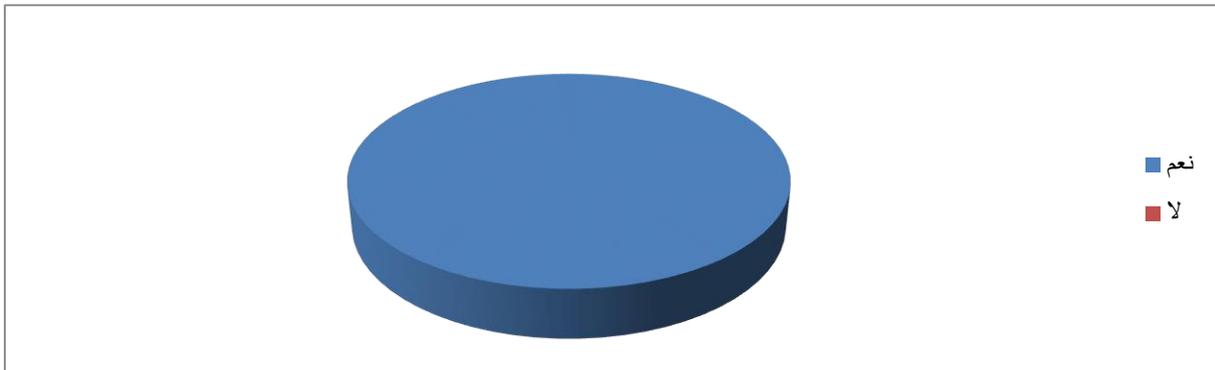
الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المدربين الجزائريين يستعملون برنامج خاص في التدريب العقلي.

الجدول رقم (04): يبين مدى اعتماد المدربين على برنامج عقلي.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	10	100%
لا	0	0%
المجموع	10	100%

الشكل رقم (04): دائرة نسبية توضح مدى اعتماد المدربين الجزائريين على برنامج

للتدريب العقلي.



تحليل واستنتاج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن جل المدربين يعتمدون على برامج خاصة للتدريب العقلي، أما عكس ذلك فهي فئة منعدمة.

ومنه نستنتج أن المدربين الجزائريين يعتمدون على برنامج خاص للتدريب العقلي.

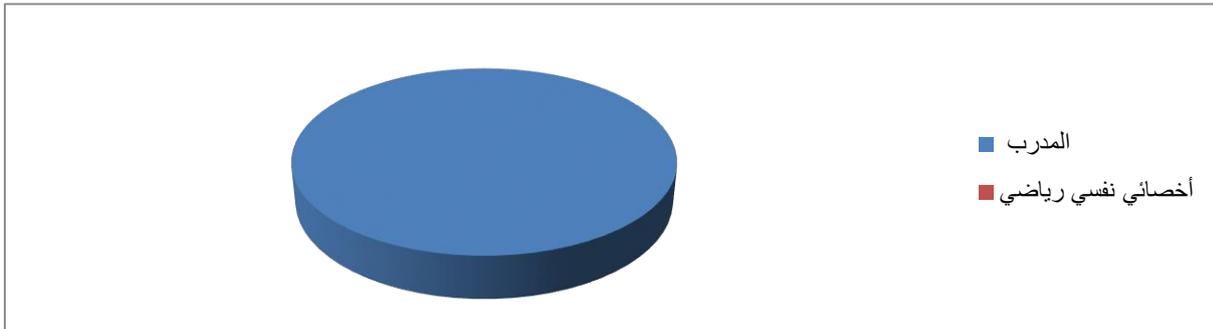
السؤال الخامس: من هو المسؤول عن انجازه؟

الهدف من السؤال: معرفة المسؤول عن انجاز برنامج التدريب العقلي.

جدول رقم (5): يبين المسؤول عن انجاز برنامج التدريب العقلي.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
المدرّب	10	100%
أخصائي نفسي رياضي	00	00%
المجموع	10	100%

الشكل رقم (05): دائرة نسبية تبين المسؤول عن إنجاز برنامج التدريب العقلي.



التحليل و الاستنتاج:

من خلال الجدول السابع يتضح لنا أن المدرب الجزائري يعتمد على في وضع برنامج تدريبي للتدريب العقلي، أما الاعتماد على أخصائي نفسي رياضي فهي نسبة منعدمة.

ومنه نستنتج أن المدربين الجزائريين هم المسؤولون عن انجاز برنامج التدريب العقلي.

زيادة على ذلك ميدانيا لا يوجد أخصائيين في التدريب العقلي مما فرض على المدرب أن يتولى هذه المهمة والتي أصبحت من المهام الحقيقية والضرورية له.

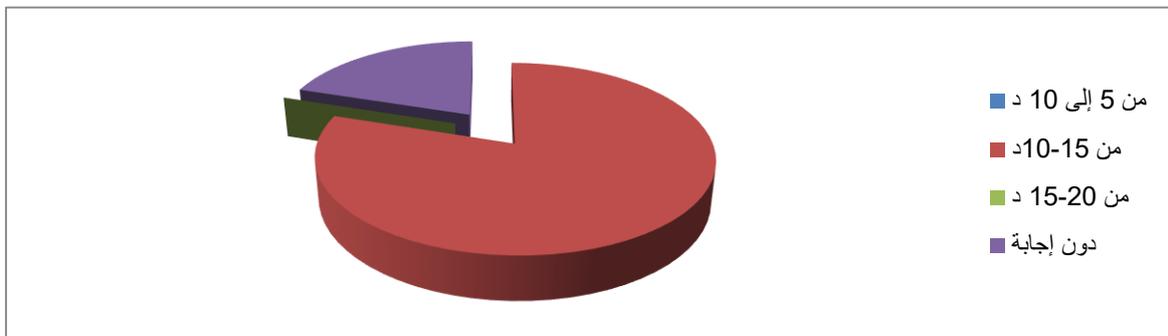
السؤال السادس: ما هي المدة التي تخصصونها لتدريب مهارة التصور العقلي خلال التدريبات؟

الهدف من السؤال: معرفة المدة المخصصة لممارسة مهارة التصور الذهني.

الجدول رقم (06): يبين المدة المخصصة لممارسة مهارة التصور العقلي.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
00%	00	من 5 إلى 10 دقائق
80%	08	من 10 إلى 15 د
00%	00	من 15 إلى 20 د
20%	02	دون إجابة
100%	10	المجموع

الشكل رقم (06): دائرة نسبية توضح المدة المخصصة للتصور العقلي.



التحليل والاستنتاج:

يظهر من خلال الجدول رقم 09 أن المدة المخصصة لتدريب مهارة التصور العقلي خلال التدريبات من عشرة (10) دقائق إلى خمسة عشرة (15) دقيقة نسبة كبيرة، بينما المدة من خمسة (05) دقائق إلى عشرة (10) و من خمسة عشرة (15) دقيقة إلى عشرين (20) دقيقة فهي نسبة منعدمة، بينما عشرين بالمائة لم يجيبوا على هذا السؤال لأنهم أصلا لا يولون أهمية لتدريب هذه المهارة.

ومما سبق نستنتج أن المدة التي يخصصها المدرب الجزائري لتدريب مهارة التصور العقلي تتراوح بين عشرة (10) دقائق إلى خمسة عشرة (15) دقيقة خلال حصة تدريبية.

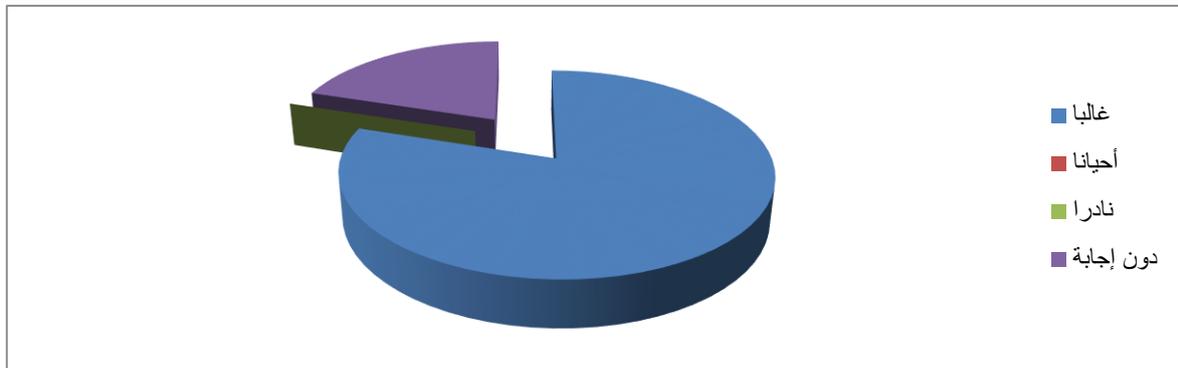
السؤال السابع: هل تجاوب اللاعبون اتجاه التصور العقلي ايجابيا؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى تجاوب اللاعبون اتجاه التصور العقلي.

الجدول رقم 7: يبين مدى تجاوب اللاعبات اتجاه التصور العقلي.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
80%	08	غالبا
00%	00	أحيانا
00%	00	نادرا
20%	02	دون إجابة
100%	10	المجموع

الشكل رقم (7): دائرة نسبية تبين مدى تجاوب اللاعبات اتجاه التصور العقلي.



التحليل و الاستنتاج:

يظهر من خلال الجدول أن النسبة الكبيرة من اللاعبين غالبا ما يتجاوزون اتجاه التصور العقلي أما أحيانا ونادرا فهي منعدمة تماما بينما اثنين من المدربين دون إجابة وذلك لعدم اهتمامهم الكبير بالتصور العقلي.

ومنه نستنتج أن اللاعبين الجزائريين يتجاوزون بشكل ايجابي اتجاه التصور العقلي وهذا نظرا للراحة النفسية التي يحسون بها أثناء التدريب عليه.

المحور الثاني : - يستعمل المدرب التدريب الذهني لدعم التدريب التقني-الخططي في كرة القدم (مخصص للمدربين).

السؤال الأول: هل التدريب الذهني يدعم التدريب التقني والخططي؟

الهدف من السؤال: معرفة إن كان التدريب العقلي يدعم التدريب التقني - الخططي.

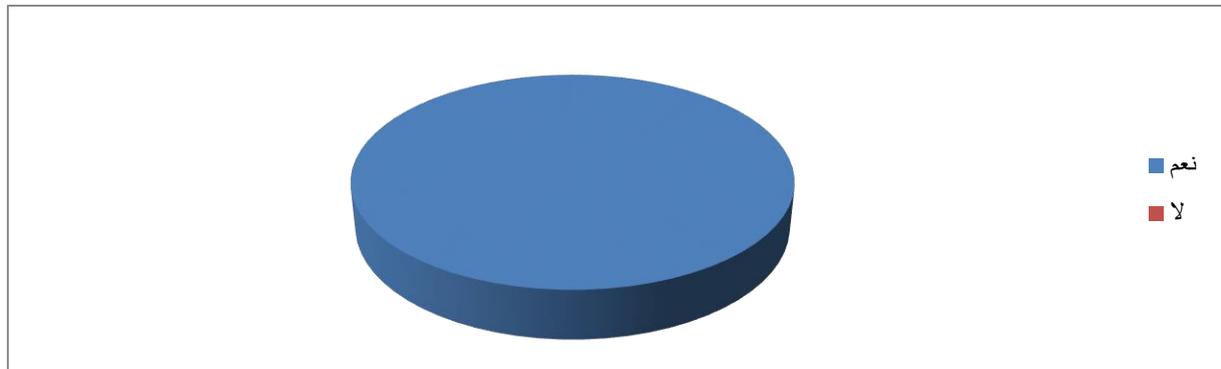
الجدول رقم (1) يوضح العلاقة الموجودة بين التدريب العقلي والتدريب التقني-

الخططي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	100%
لا	00	00%
المجموع	10	100%

الشكل رقم (01): دائرة نسبية تبين مدى تدعيم التدريب التقني-الخططي بالتدريب

العقلي .



التحليل والاستنتاج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن كل المدربين يقرون بأن التدريب الذهني يدعم التدريب التقني والخططي بنسبة مائة بالمائة . بينما لا يرى أحدا عكس ذلك.

مما سبق نستنتج أن التدريب العقلي يدعم التدريب التقني - الخططي.

السؤال الثاني : هل تدعمون تدريبكم الخططي-التقني بمهارة التصور الذهني ؟

الهدف من السؤال: معرفة إن كان المدربون يدعمون التدريب الخططي-التقني

بمهارة التصور الذهني .

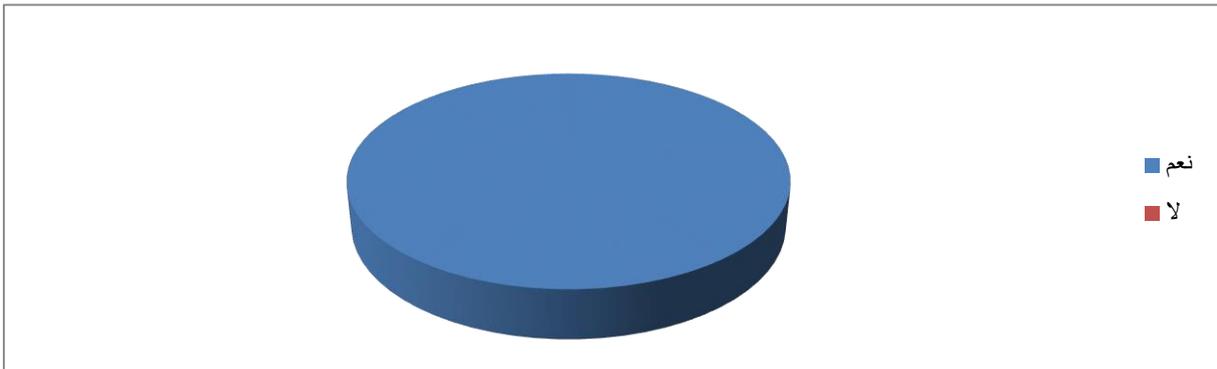
الجدول رقم (2) : يبين مدى تدعيم المدربون التدريب الخططي-التقني بمهارة

التصور الذهني .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	10	نعم
00%	00	لا
100%	10	المجموع

الشكل رقم (02): دائرة نسبية تبين نسبة تدعيم المدربون تدريبهم التقني-الخططي

بمهارة التصور الذهني.



التحليل والاستنتاج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن كل المدربين يقومون بتدعيم التدريب التقني الخططي بمهارة التصور الذهني بنسبة مائة بالمائة .

مما سبق نستنتج أن التدريب التقني - الخططي مدعم بمهارة التصور الذهني.

السؤال الثالث : هل يلعب التدريب العقلي دور في تحسين الجانب التقني - الخططي ؟

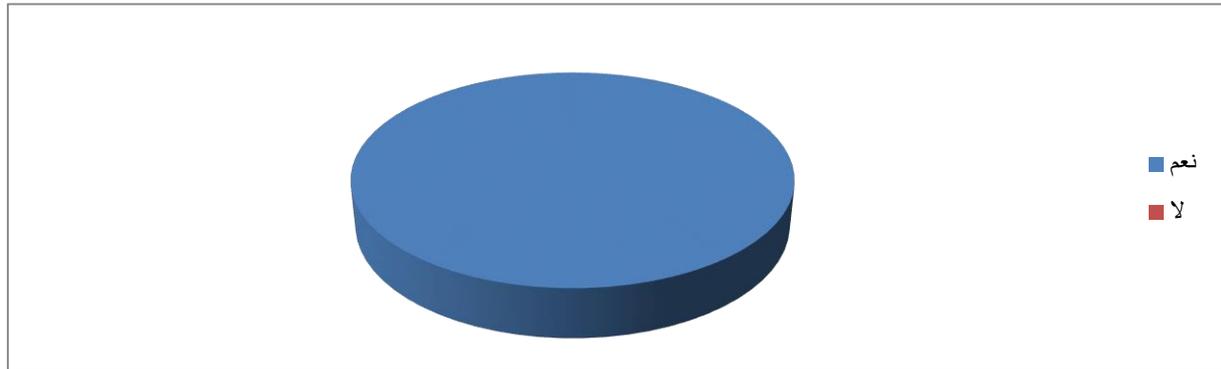
الهدف من السؤال: معرفة إن كان التدريب العقلي له دور في تحسين الجانب الخططي-التقني.

الجدول رقم (3): يبين دور التدريب العقلي في تحسين الجانب التقني-الخططي.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	10	نعم
00%	00	لا
100%	10	المجموع

الشكل رقم (03): دائرة نسبية تبين نسبة الدور الذي يلعبه التدريب العقلي في

تحسين الجانب التقني-الخططي .



التحليل والاستنتاج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن للتدريب العقلي دور كبير في تحسين الجانب التقني-الخططي .

مما سبق نستنتج أن التدريب العقلي له دور في تحسين الجانب التقني-الخططي .

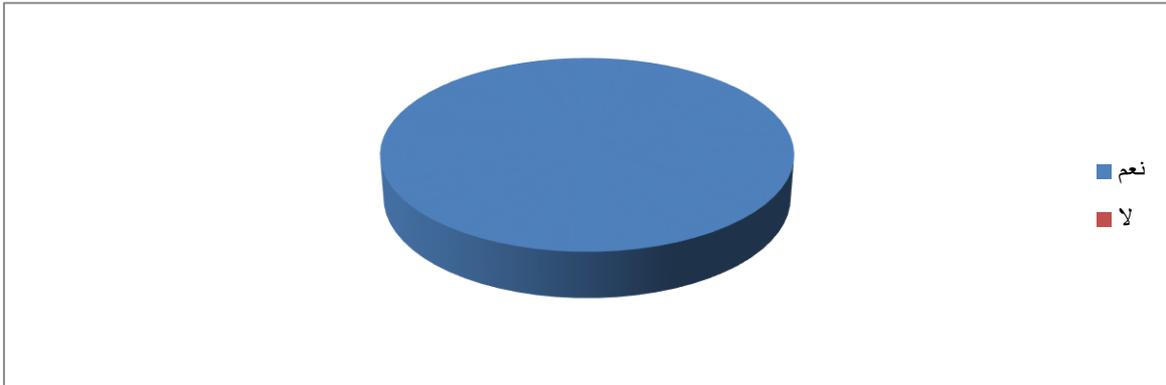
السؤال الرابع: هل يمكنكم الاستغناء عن التدريب العقلي؟

الهدف من السؤال: معرفة قيمة ووزن التدريب العقلي عند المدربين .

جدول رقم(04): يوضح وزن و قيمة التدريب العقلي لدى المدربين.

النسبة	التكرار	الإجابة
100%	10	نعم
0%	00	لا
100%	10	المجموع

الشكل رقم (04): دائرة نسبية تبين وزن و قيمة التدريب العقلي لدى المدربين.



التحليل و الاستنتاج:

من الجدول يتبين لنا أن المدربين لا يمكنهم الاستغناء عن التدريب العقلي، أما الذين يرون عكس ذلك فهي نسبة منعدمة تماما.

من خلال هذا التحليل نستنتج أن التدريب العقلي هام جدا لدى المدربين وهذا راجع إلى الدور الذي يلعبه في تحسين الجانب التقني و الخططي .  
المحور الثالث : التصور الذهني يكسب اللاعبين صورة قبلية لمجريات المنافسة.  
(مخصص للاعبات)

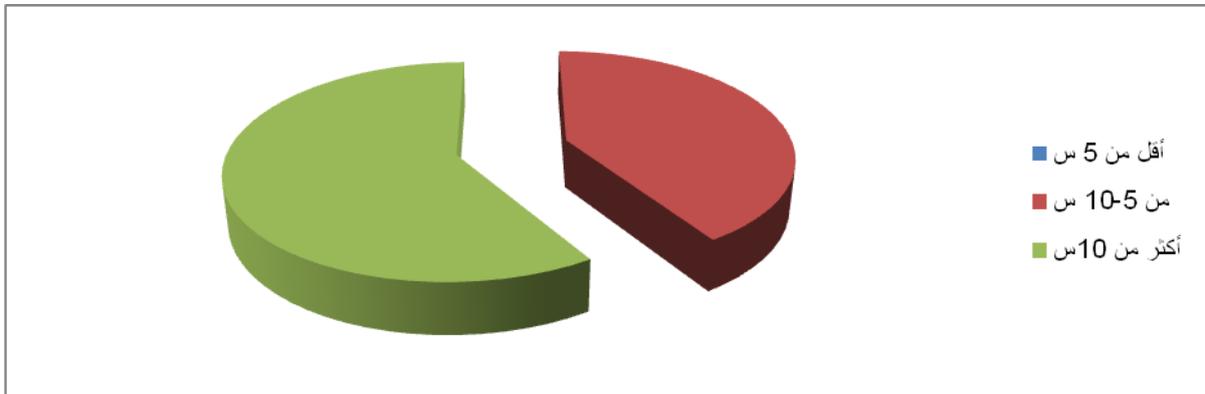
السؤال الأول: ما هي مدة ممارستك لهذه الرياضة؟

الهدف من السؤال : أهمية الخبرة في التحكم في التدريب العقلي.

الجدول رقم (1): يوضح أهمية الخبرة في التحكم في التدريب العقلي.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
00%	00	أقل من 5 سنوات
% 40,62	08	من 5 إلى 10 سنوات
%59,38	14	أكثر من 10 سنوات
% 100	22	المجموع

الشكل رقم (1): دائرة نسبية تبين مدة ممارسة اللاعبات لكرة القدم



التحليل و الاستنتاج :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن أغلبية اللاعبين مدة ممارستهم لهذه الرياضة يتعدى العشرة سنوات، في حين نجد نسبة معتبرة من اللاعبين مدة ممارستهم لهذه الرياضة يفوق الخمسة سنوات، أما نسبة اللائي يمارسن تلك الرياضة لأقل من 5سنوات فهي نسبة منعدمة تماما.

مما سبق نستنتج أن أغلبية اللاعبين لديهم خبرة طويلة في ممارسة رياضة كرة القدم مما يسمح لهن بأداء التدريب العقلي على أحسن وجه.

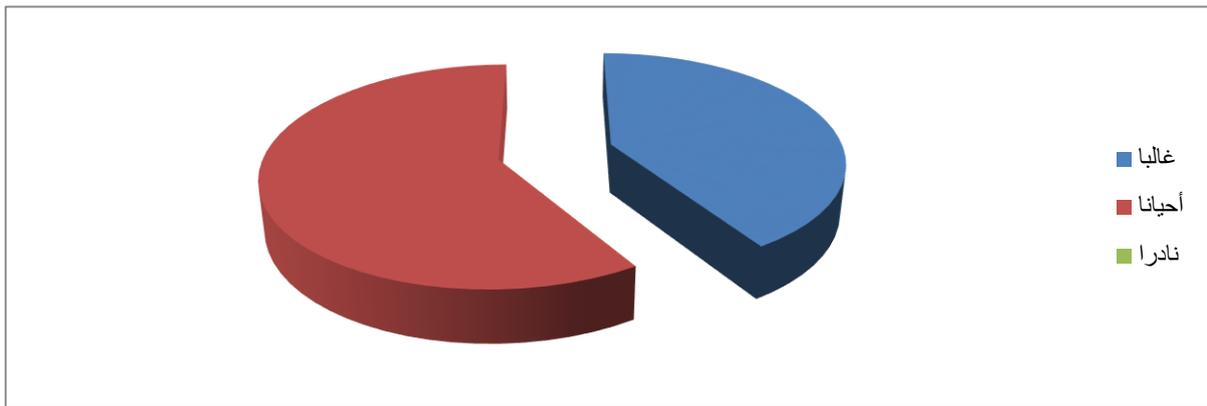
السؤال الثاني: هل تمارسن التدريب العقلي أثناء التدريبات؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت اللاعبين يمارسن التدريب العقلي.

الجدول رقم (2): يبين مدى ممارسة اللاعبين للتدريب الذهني أثناء التدريبات.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
78,12 %	20	غالبا
21,88 %	02	أحيانا
00 %	00	نادرا
100 %	22	المجموع

الشكل رقم (2): دائرة نسبية تبين ممارسة اللاعبين للتدريب العقلي أثناء التدريبات



تحليل و استنتاج:

من خلال الجدول يتبين لنا أن أغلبية اللاعبين يمارسن التدريب العقلي خلال التدريبات غالبا، بينما فئة قليلة منهن يتمرن عليه أحيانا فقط أما الفئة التي لا تمارسه فهي منعدمة.

نستنتج مما سبق أن أغلبية اللاعبين الجزائريات يمارسن التدريب العقلي أثناء الحصص التدريبية.

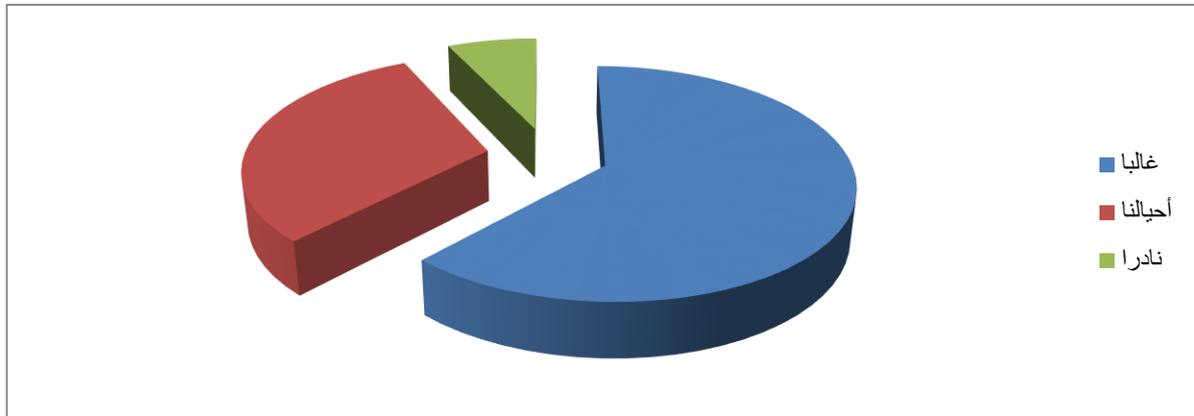
السؤال الثالث: هل تدرين على مهارة التصور العقلي يكسبن معرفة قبلية لمجريات المنافسة؟

الغرض من السؤال: إظهار دور التصور العقلي في كسب اللاعبين لمجريات المنافسة.

الجدول رقم (3): يبين دور التصور العقلي في كسب مجريات قبلية حول المنافسة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
62,5 %	15	غالبا
31,25 %	05	أحيانا
06,25 %	02	نادرا
100 %	22	المجموع

الشكل رقم (3): دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في كسب مجريات قبلية حول المنافسة.



التحليل والاستنتاج:

تظهر نتائج الجدول أن أكثرية اللاعبين يقرن بأن التصور العقلي غالبا ما يكسبهم مجريات قبلية حول المنافسة، أما بنسبة أقل فيرين أن التصور العقلي يكسبهم مجريات قبلية حول المنافسة أحيانا فقط، أما فيما يخص الإجابة (نادرا) فهي ضئيلة مقارنة بالنسب الأخرى.

و منه نستنتج أن اللاعبين الجزائريين يكسبهم التصور العقلي معرفة قبلية حول مجريات المنافسة وبالتالي يكن في استعداد كبير من أجل الدخول في جو المنافسة.

السؤال الرابع: هل يمكن لتدريبك على مهارة التصور العقلي أن يجعلك تتحكم في الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة ؟

الهدف من السؤال : معرفة دور التصور العقلي في تجنب الأفكار السلبية قبل المنافسة

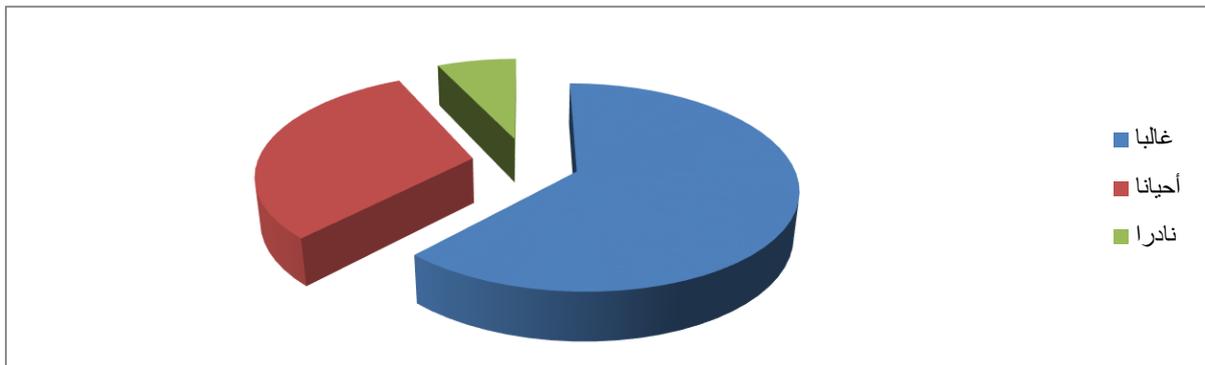
جدول رقم (4): بين دور التصور العقلي في التحكم في الأفكار السلبية التي تسبق

المنافسة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
62.5%	15	غالبا
31.25%	05	أحيانا
06.25%	02	نادرا

الشكل رقم (4): يمثل النسب المئوية لدور التصور العقلي في التحكم في الأفكار

السلبية التي تسبق المنافسة.



التحليل و الاستنتاج:

يبدو من الجدول أن أكثرية اللاعبين يكسبهن التصور العقلي غالبا القدرة على التحكم و التغلب على الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة أما بنسبة أقل فأحيانا ما يكسبهن التصور العقلي القدرة على تجنب الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة وفيما يخص الإجابة بالعبارة نادرا فهي منعدمة.

وهذا ما يقودنا إلى الاستنتاج أن التصور العقلي يكسب لاعبات الكرة القدم القدرة على التغلب على الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة

السؤال الخامس: هل تشعرن أن تدرين على مهارة التصور العقلي يساعدكن على

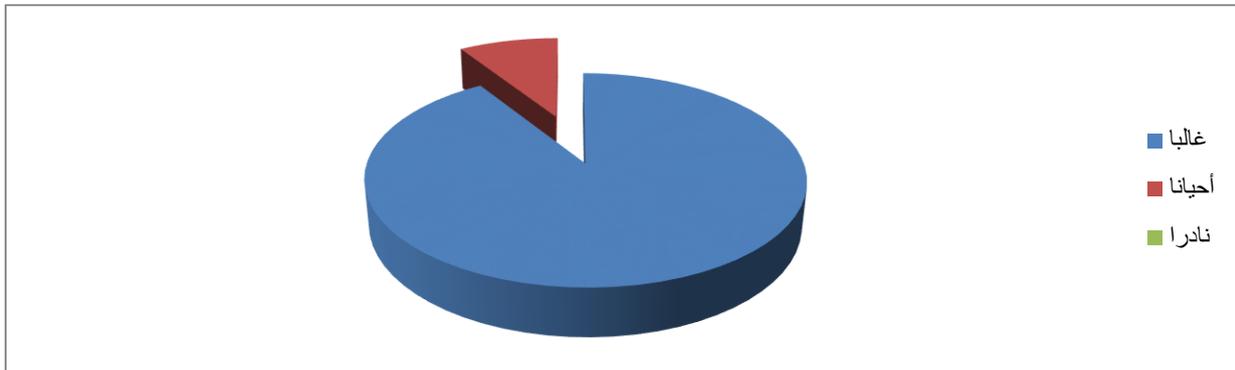
تنمية الثقة في النفس؟

الهدف من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في كسب الثقة في النفس

جدول رقم (5): يوضح دور التصور العقلي في كسب الثقة في النفس

النسبة	التكرار	الإجابة
62.90%	19	غالبا
09.38%	03	أحيانا
00%	00	نادرا
100%	22	المجموع

الشكل رقم (05): دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في كسب الثقة بالنفس.



التحليل و الاستنتاج:

يبين لنا الجدول رقم (5) أن جل اللاعبين يساعدن غالبا التصور العقلي على تنمية الثقة في النفس و ذلك بنسبة (90%) في حين نسبة (9%) منهن أجبن أن التصور العقلي يساعدن أحيانا فقط على تنمية الثقة في النفس أما الإجابة نادرا فهي منعدمة.

مما سبق نستنتج أن التصور العقلي يساعد اللاعبين على تنمية الثقة النفسية و ذلك بالمحافظة على هدوئهن و رزانتهم أثناء المنافسة.

السؤال السادس: هل يساعدكن التصور العقلي على تحسين الجانب النفسي-الحركي أثناء المنافسة؟

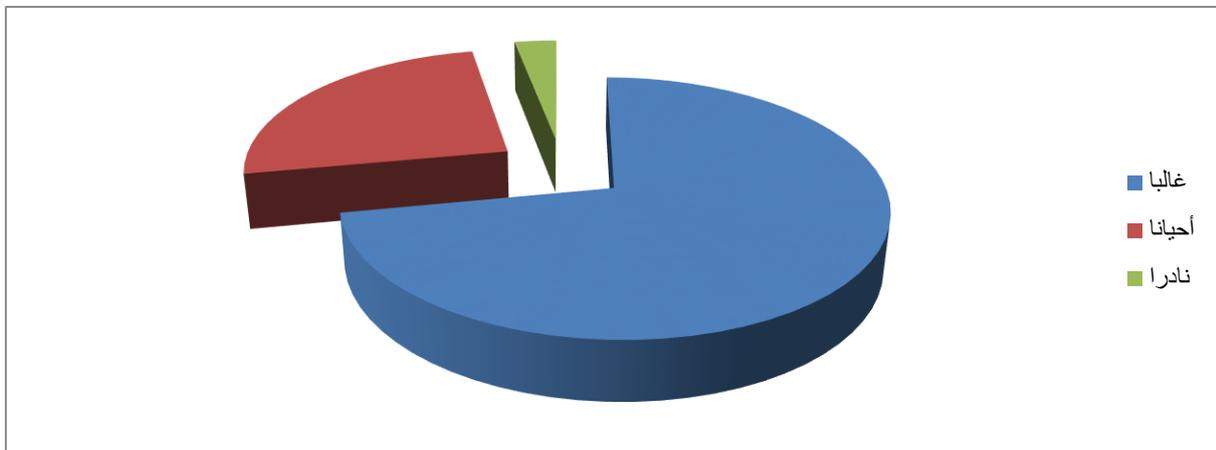
الهدف من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في تحسين الجانب النفسي-الحركي

النسبة	التكرار	الإجابة
.8771%	18	غالبا
%25	03	أحيانا
%3.13	01	نادرا
%100	22	المجموع

جدول رقم (6): بين دور التصور العقلي في تحسين الجانب النفسي-الحركي أثناء المنافسة

الشكل رقم (06): دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في تحسين الجانب

النفسي- الحركي أثناء المنافسة.



التحليل و الاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم اللاعبين يساعدون غالبا التصور العقلي في تحسين جانبيه النفسي-الحركي أثناء المنافسة على غرار بعض اللائي يساعدون أحيانا فقط أما فيما يخص الرد (نادرا) فلاعب واحد فقط أجابت بذلك. من التحليل نستنتج أن التصور العقلي له دور فعال في تحسين الجانب النفسي-الحركي لدى لاعبات كرة القدم.

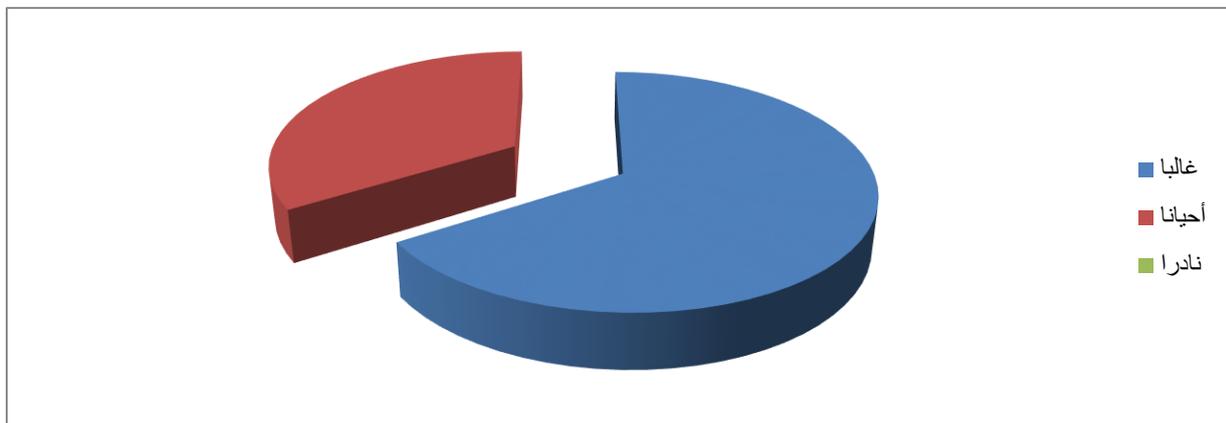
السؤال السابع: هل تدربكن على التصور العقلي يؤدي بكن إلى التحكم في انفعالاتكن قبل و أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: مدى مساعدة التصور العقلي للاعبات على التحكم في انفعالاتهن أثناء و قبل المنافسة.

جدول رقم (7): بين دور التصور العقلي في التحكم في الانفعالات لدى اللاعبات أثناء و قبل المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة
غالبا	16	65.62%
أحيانا	06	34.38%
نادرا	00	00%
المجموع	22	100%

الشكل رقم (7): يبين دور التصور العقلي في التحكم في الانفعالات أثناء و قبل المنافسة.



التحليل و الاستنتاج: يبين الجدول رقم (7) أن أغلب اللاعبين تؤدي بهم ممارسة التصور العقلي غالبا إلى التحكم في انفعالاتهن قبل و أثناء المنافسة، أما بنسبة أقل اللاتي يساعدن التصور العقلي في التحكم أحيانا في انفعالاتهن قبل ة أثناء المنافسة، و فيما يخص الإجابة (نادرا) فهي منعدمة من التحليل يتبين لنا أن التصور العقلي يساعد اللاعبين على التحكم في انفعالاتهن قبل و أثناء المنافسة.

السؤال الثامن: هل تدرىكن على مهارة التصور العقلي يساعدكن على تنمية سلوكات إيجابية نحو المنافسة؟

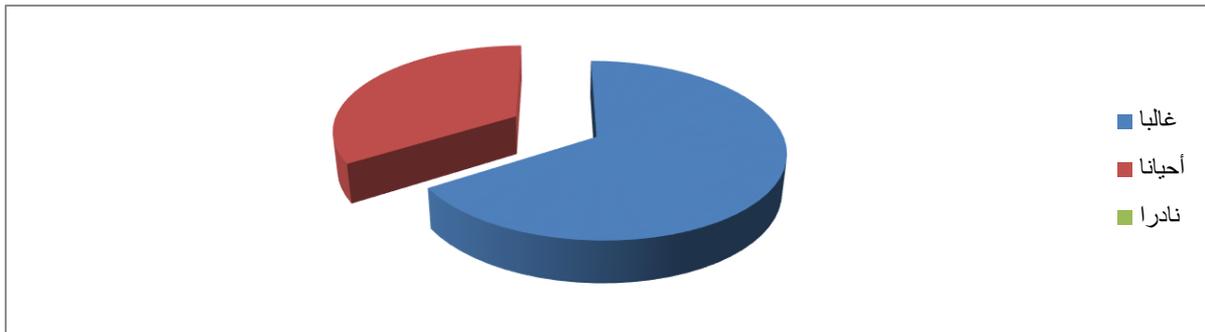
الهدف من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في تنمية سلوكات إيجابية نحو المنافسة لدى اللاعبات.

جدول رقم(8): يبين دور التصور العقلي في تنمية سلوكات إيجابية نحو المنافسة

النسبة	التكرار	الإجابة
65.62%	16	غالبا
34.38%	06	أحيانا
00%	00	نادرا
100%	22	المجموع

لدى اللاعبات .

الشكل رقم (8): دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في تنمية سلوكات ايجابية نحو المنافسة لدى اللاعبات.



التحليل و الاستنتاج:

من الجدول رقم (8) نلاحظ أن أكثر اللاعبين يساعدن غالبا التصور العقلي على تنمية سلوكيات إيجابية نحو المنافسة بينما نجد فئة قليلة ممن يساعدن التصور العقلي أحيانا على تنمية سلوكيات إيجابية نحو المنافسة، و فيما يتعلق بالإجابة (نادرا) فهي منعدمة. يؤدي بنا هذا التحليل إلى الاستنتاج أن التصور العقلي يساعد اللاعبين على تنمية سلوكيات إيجابية نحو المنافسة.

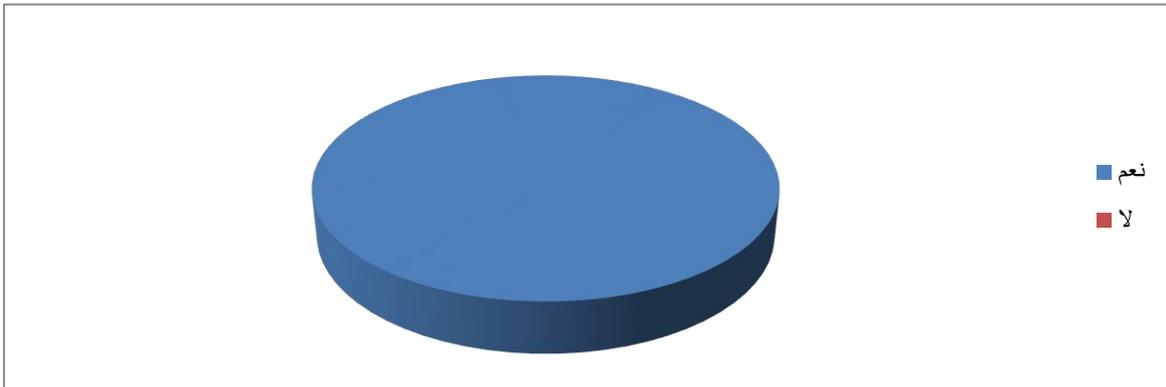
السؤال التاسع: هل يمكنكم الاستغناء عن التدريب العقلي؟

الهدف من السؤال: معرفة قيمة ووزن التدريب العقلي عند اللاعبين.

جدول رقم(9): يوضح وزن و قيمة التدريب العقلي لدى اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	22	100%
لا	00	0%
المجموع	22	100%

الشكل رقم (9): دائرة نسبية تبين وزن و قيمة التدريب العقلي لدى اللاعبين.



التحليل و الاستنتاج:

من الجدول يتبين لنا أن اللاعبات لا يمكنهن الاستغناء عن التدريب العقلي، أما اللاتي يرين عكس ذلك فهي نسبة منعدمة تماما.

من خلال هذا التحليل نستنتج أن التدريب العقلي هام جدا لدى لاعبات كرة القدم وهذا راجع إلى الدور الذي يلعبه في تحسين جانبهن النفسي والحركي.

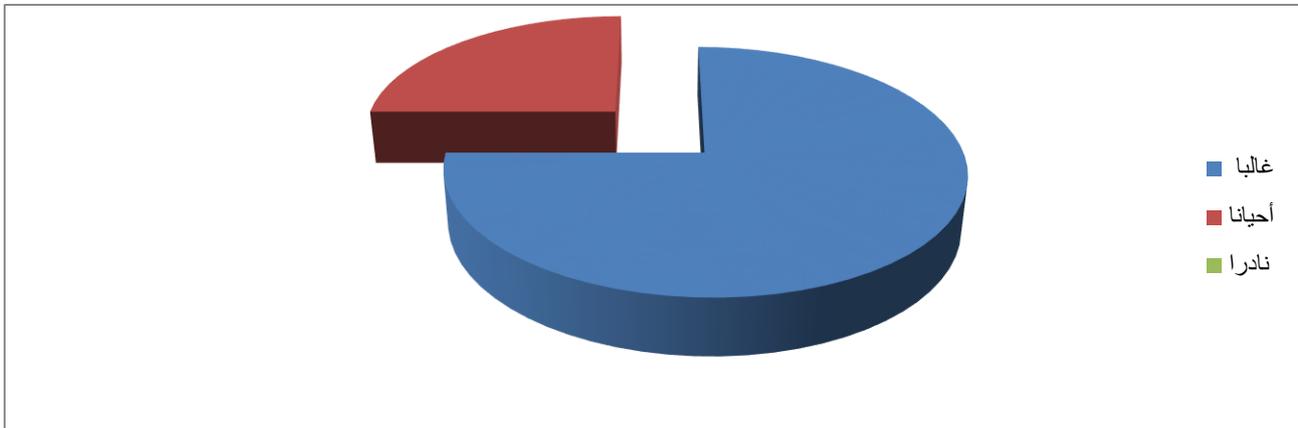
السؤال العاشر: هل تشعرن أن التدرّب على مهارة التصور العقلي ينمي لديكن قدرات نفسية إيجابية؟

الهدف من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في تنمية قدرات نفسية إيجابية لدى لاعبات كرة القدم

جدول رقم(10): يوضح دور التصور العقلي في تنمية قدرات نفسية إيجابية للاعبات .

النسبة	التكرار	الإجابة
75%	19	غالبًا
25%	03	أحيانا
00%	00	نادرا
100%	22	المجموع

الشكل رقم (10): دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في تنمية القدرات النفسية الايجابية لدى اللاعبات.



التحليل و الاستنتاج:

يبين الجدول أن أغلبية اللاعبين يساعدهن غالبا التصور العقلي على تنمية قدراتهن

النفسية الإيجابية، أما أقلية منهن يساعدهن أحيانا التصور العقلي على تنمية قدراتهن إيجابيا

وفيما يتعلق الأمر بالإجابة (نادرا) فهي منعدمة.

يتضح لنا مما سبق أن التصور العقلي ينمي لدى اللاعبين قدرات نفسية إيجابية (التركيز، الانتباه.....إلخ).

الاستنتاج العام:

لقد انطلقنا في دراستنا بوضع ثلاثة فرضيات أساسية، وذلك على أساس إعطاء الأهمية للتدريب الذهني بصفة عامة و التصور العقلي بصفة خاصة و الذي يساعد في تحسين أداء اللاعبين، ومساهمة المدرب في تنمية بعض القدرات كالتصور العقلي من أجل دعم الجانب التقني الخططي و مساهمة التصور العقلي في كسب مجريات قبلية حول المنافسة.

فمن خلال دراستنا لهذا البحث فإننا توصلنا إلى بعض الاستنتاجات التي تبين أن للتدريب الذهني والتصوير العقلي مكانة خاصة عند المدربين الجزائريين والتي تحققت من خلال الجداول (3،4،5،6،8،9) والسؤال المفتوح رقم (6) بالنسبة للاستبيان الخاص بالمدربين، كما نجدها أيضا معززة في الاستبيان الخاص باللاعبات من خلال الجداول (2،3،4،12) .

كما أفرزت بعض نتائج الأسئلة الأخرى على صدق الفرضية الثانية والتي تتمحور استعمال التدريب الذهني لدعم التدريب التقني الخططي والتي تلخصت في الجدول رقم (07) والسؤال المفتوح رقم (9) بالنسبة للاستبيان الخاص بالمدربين. وفيما يخص الاستبيان المطروح على اللاعبين وكذا من خلال نتائج الجدول (9،10،13).

وكما بينت نتائج الأسئلة الأخرى على صدق الفرضية الثالثة والتي تتمحور حول دور التصور العقلي في كسب اللاعبين لمجريات قبلية حول المنافسة والتي تظهر من خلال الجداول التالية (6،7،8،11) بالنسبة للاستبيان الخاص باللاعبات، وكذا السؤال المفتوح رقم (9) من الاستبيان الخاص بالمدربين.

وبتحقيق الفرضيات الجزئية الثلاثة يمينا القول بأن الفرضية العامة المتمثلة في دور التدريب العقلي بصفة عامة و التصور العقلي بصفة خاصة في تحسين أداء لاعبات كرة القدم محققة.



# خاتمة

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية استخدام التصور العقلي ودوره في تحسين أداء لاعبات كرة القدم.

إن التدريب العقلي يحتاج لعناية أكثر في بلادنا من طرف المختصين في علم النفس الرياضي بالقيام ببحوث علمية ميدانية تثبت أهميتها بتسليط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع ودراسة الديناميكية الداخلية للتألق الرياضي، تسمح لنا هذه الدراسات بالخروج من دائرة التقهقر وتدني مستوى الأداء التقني-الخططي.

إن التحكم في تقنيات التدريب العقلي وخاصة التصور العقلي يؤدي بالفرد للتحكم في الكثير من المواقف وخاصة منها الرياضية سواء من الجانب النفسي الحركي أو الجانب الانفعالي أو الخططي وهذا تأكيدا لما ينصب عليه الكثير من الباحثين أنه يجب التعامل مع الفرد وخاصة الرياضي على أنه وحدة بيولوجية ونفسية واجتماعية، وهذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النفس الرياضي تطورا كبيرا من خلال دراسات متعددة و متنوعة.

لقد سمحت مختلف هذه الدراسات بتوفير قسط وفير من المعلومات تسمح للمدرب بمساعدة اللاعب في نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية لأن الهدف الرئيسي لاستعمال تقنيات التدريب العقلي بصفة عامة و التصور العقلي بصفة خاصة هو مساعدته على التكفل بنفسه وتحقيق مختلف النجاحات.

استعمال التصور العقلي في ميدان النشاط البدني الرياضي يسمح بتطوير مهارات الرياضيين خاصة التركيز و التحكم في انفعالاتهم في الأنشطة الجماعية وبالخصوص كرة القدم، بتوجيه الأداء التقني-التكتيكي نحو الهدوء والرزانة دون التسرع

وهذا ما يضع حدا للعب المتشنج الذي يتصف بالتسرع و التساهل، حتى نصل لرفع المستوى الرياضي وكرة القدم الجزائرية والارتقاء بين الدول.

تأتي هذه الدراسة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بميدان علم النفس الرياضي المعرفي من أجل البحث عن دور التصور العقلي في تحسين أداء اللاعبين في كرة القدم وتحصيل النتائج.

إن التدريب العقلي أدى إلى تطوير التصور العقلي، وهذا ما ساهم ايجابيا في تحسين مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم. رغم تعدد البحوث العلمية في البلدان الأجنبية إلا أنها تبقى ضئيلة في بلادنا لقد تأكد استغلال التصور العقلي في البلدان الأجنبية في شتى الميادين الاقتصادية، الاجتماعية، الرياضية وحتى في تنمية العقائد الدينية، ويمكننا القول أن هذا هو سر نجاحهم.

إذن حان الوقت لتطوير النتائج الرياضية بصفة عامة و في رياضة كرة القدم بصفة خاصة بالاهتمام أكثر بهذا المجال في بلادنا حتى نصل لتطبيقه في المجال الاقتصادي، الاجتماعي، و القيام ببحوث علمية و دراسات ميدانية وذلك من أجل تطبيقه ميدانيا.



الأفكار الحياتية

على ضوء دراستنا وتحاليلنا واستنتاجاتنا من خلال هذا البحث أثبتنا أن التدريب على مهارة التصور العقلي ينعكس ايجابيا في تحسين أداء مستوى اللاعبين أثناء المنافسة.

ومن كل ما سبق يمكن تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات من بينها:

- ينبغي على المدرب أن يتلقى تكويننا نظريا في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي، إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو يسير بخصوص الإرشاد النفسي الرياضي ومختلف مهاراته وخصوصا مهارة التصور العقلي، الاسترخاء والانتباه.
- ضرورة تشجيع النفسانيين وإدماجهم في الأندية الجزائرية كمساعدين ومدربين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين و التي تبدأ في المراحل الأولى حتى يتسن تحقيق الأهداف المستقبلية.
- يجب بناء برنامج التحضير النفسي نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية، كونها تمثل القاعدة الأساسية للإعداد .
- ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين نفسييتين على الأقل خلال برنامجه الرياضي السنوي.
- ضرورة القيام بتدريب مهارة التصور العقلي بنصف ساعة على الأقل قبل المنافسة حتى يكونوا في أتم الاستعداد.
- ضرورة تدريب مهارة التصور العقلي في معاهدنا حتى يتحكم الطلبة في هذه المهارة.
- إدخال التدريب العقلي في حصص التربية البدنية والرياضية.

الأمم المتحدة



## قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- أسامة كامل راتب، التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1994.
- 2- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.
- 4- جمال الدين بن منظور، لسان اللسان تهذيب لسان العربي، دار الكتب العلمية. ط1. بيروت 1993.
- 5- خير الدين علي عويس، عصام الهلالي، الاجتماع الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2005.
- 6- شمعون محمد العربي ، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، 1996.
- 7- شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1998.
- 8 . عبد الستار إبراهيم، الاكتئاب: اضطرابات العصر الحديث فهمه و أساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1998.
- 9 . علاوي محمد حسن، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2002.
- 10 . علاوي محمد حسن ، سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1998.
- 12 . قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر، الأردن، 1998.
- 13 . محمد إبراهيم شحاتة، التحليل المهاري في الجمباز، دار المعارف، ط1، القاهرة، 2003.
- 14 . مصطفى باهي، سمير جاد، مدخل إلي الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط1. الدار العربية للنشر و التوزيع. 2004.

- 15 . مفتي حماد ابراهيم، التدريب الرياضي الحديث، د.ط، دار الفكر العربي، 2001.
- <sup>1</sup>- موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " ، دار الفكر ، لبنان ، 1999 .
- <sup>1</sup> مختار سالم : "كرة القدم لعبة الملايين" ، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، 1988 .
- <sup>1</sup> منهاج التربية البدنية : " منشورات لوزارة التربية الوطنية " ، 1984 .
- <sup>1</sup>-3- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999 .
- <sup>1</sup> وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب، دار الهدى، المنيا، 2002 .
- 5- أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998 .
- <sup>1</sup> - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999.
- 3-1- محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية " دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
- 2- مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005.
- 4 - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 21-22.
- 2- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 1- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: " الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر .
- 2- الموقع الإلكتروني : [www.iraqacad.org](http://www.iraqacad.org).
- 1-2- الموقع الإلكتروني : [www.iraqacad.org](http://www.iraqacad.org).

2- كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984.

3 - بوجليدة حسان: "محاضرات في مناهج التدريب الرياضي"، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2007-2006 .

1- قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987 .

### قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1- DINIS. PAVIO cité dans : (ACTES PROCEEDINGS IVE congres international.... De psychologie du sport) RENEE VANFFRAECHEM. RAWAY et FRANÇAIS VAN DAM.P397.1987.BRUXELLE .EPRS.

2-)EDGARD THILL et R.THOMAS, l'éducateur sportif, vigot, Paris, 1994.

3- THIL (EDGARD) et FLEURENCE (PHILIPPE), guide pratique de la psychologique de sportif, Vigot, Paris.

4-Edith Pereant – Pierre, la gestion mentale du stresse pour la performance sportive, édition amphra, 2000.

5-FERNANDEZ (LUIS), Sophrologie et complétion sportive, Vigot, paris 1986.

6- GREBOT, ELISABETH, Images mentales et stratégies d'apprentissage, vigot, paris.

7- Katrine BUIXAN ; la psychologie du sport, vigot, Paris.

8- ( 3)K . ALUTZ, effects of interactive imaging on learning journal of applied psychology, aug. 1977.

9- OSTRANDER (SHEILA) et SCHROEDER (LYNN), **les facultés du cerveau**, éd Robert Laffont, Paris 1982.

10- PATRICK CHENEE (ANDRE) et autre, **sophrologie tom2**, 2<sup>ème</sup> édition, Ellébore, paris 2002.

11- RENNEE VANFRACHEN , RAWAY et FRANCIS VANDAM : **actes proceedings (17<sup>ème</sup> congrée international de la psychologie du sport)**, A.R.P.S, Bruxelles, 1987.

12- THOMAS Raymond, **préparation psychologique des sportifs**. 2<sup>ème</sup> éd, vigot, 1991.

13- WEINBERG, **citer dans « Préparation psychologique sportive »**, Vigot, Paris.

14- Weineck (JURGEN), **manuel d'entraînement**, 4<sup>ème</sup> éd, Vigot, paris2001.

#### **المذكرات:**

1- إفروجن نبيل، تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب القدم (دراسة تجريبية: حالة لاعبي فريق شبيبة القبائل صنف أكابر)، رسالة ماجستير، تحت إشراف د. لزعر سامية، قسم التربية البدنية و الرياضية، يسدي عبد الله، جامعة الجزائر 2007.

2- إكيوان مراد. تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة والرياضة عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير تحت إشراف الدكتورة لزعر سامية، قسم ت.ب.ر. دالي براهيم، جامعة الجزائر 2000.

3 - محمد أحمد علي منصير، تسيير الاتحاديات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضي النخبة، رسالة ماجستير تحت إشراف د.بن عكي محند آكلي، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 2003.



# الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

استبيان يتضمن بحث تحت عنوان:

" دور التصور العقلي (الذهني) في تحسين أداء لاعبات الكرة القدم "

في إطار انجازنا لبحث علمي ميداني نرجو منكم مساعدتنا وذلك بالإجابة على الأسئلة الموائية بهدف إثراء بحثنا والوصول إلى نتائج دقيقة تفيد الدراسات .

لذلك نرجو منكم ملاء هذه الاستمارة بكل موضوعية ووعي ومسؤولية ، ولعلمكم فإن إجاباتكم ستكون سرية والغرض منها بحث علمي .

تحت إشراف الدكتور

من إعداد الطلبة:

- د: ميم مختار .

- سبيع فاطيمة الزهراء

- رايس قاسم

- قدور الشريف نورة

ملاحظة: ضع علامة (x) أمام الإجابة التي تناسب رأيك.

المحور الأول : . هل يولي المدربون أهمية كبيرة للتدريب الذهني؟.  
(مخصص للمدربين)

س1: ماهي الشهادة التي تدرّبون بها؟

.....

س2: هل تستخدمون التدريب العقلي أثناء التدريبات و المنافسة؟

غالبا  أحيانا  نادرا

س3: هل تلقّيتم تكويننا خاصا في التدريب العقلي؟

نعم  لا

س4: هل تعتمدون على برنامج خاص للتدريب العقلي؟

نعم  لا

س5: من هو المسؤول عن انجازه؟

المدرّب  أخصائاً  فسي رياضي

س6: ما هي المدة التي تخصصونها لتدريب مهارة التصور العقلي خلال التدريبات؟

10 دقائق  15 - 10 د  20 - 1 د

س7: هل تجاوب اللاعبون اتجاه الصور العقلي ايجابيا؟

غالبا  أحيانا  نادرا

المحور الثاني : . هل يستعمل المدرب التدريب الذهني لدعم التدريب التقني-الخططي في كرة القدم؟.

س1- هل التدريب العقلي يدعم التدريب التقني و الخططي؟

نعم  لا

س2- هل تدعمون تدريبكم الخططي-التقني بمهارة التصور الذهني ؟

نعم  لا

س3- هل يلعب التدريب العقلي دور في تحسين الجانب التقني -الخططي ؟

نعم  لا

س4 - س11: هل يمكنكم الاستغناء عن التدريب العقلي خلال التدريب التقني - الخططي؟

نعم  لا

س5: هل تجاوب اللاعبين اتجاه الصور العقلي ايجابيا؟

نعم  لا

المحور الثالث : . إلى أي مدى تستعمل اللاعبات التصور العقلي لاكتساب مجريات  
قبلية للمنافسة؟. (مخصص للاعبات)

س1 - : ما هي مدة ممارستك لهذه الرياضة؟

أقل من 5 سنوات  من 5-10 سنوات  أكثر من 10 سنوات

س2 - هل تمارسن التدريب الذهني أثناء التدريبات؟

غالبا  أحيانا  نادرا

س3 - : هل تدريكن على مهارة التصور العقلي يكسبك معرفة قبلية لمجريات المنافسة؟

غالبا  أحيانا  نادرا

س4 - : هل يمكن لتدريكن على مهارة التصور العقلي أن يجعلكم تتحكمن في الأفكار السلبية التي  
تسبق المنافسة؟

غالبا  أحيانا  نادرا

س5 - : هل تشعرن أن تدريكن على مهارة التصور العقلي يساعدكن على تنمية الثقة في النفس؟

غالبا  أحيانا  نادرا

س6 - : هل يساعدكن التصور العقلي على تحسين الجانب النفسي . الحركي أثناء المنافسة؟

غالبا  أحيانا  نادرا

س7 - : هل تدريكن على مهارة التصور العقلي يؤدي بكن إلى التحكم في انفعالاتكن قبل  
و أثناء المنافسة؟

غالبا  أحيانا  نادرا

س8 - هل تدركن على مهارة التصور العقلي يساعدك على تنمية سلوكيات ايجابية نحو المنافسة؟

غالبا  أحيانا  نادرا

س9 - هل يمكنكم الاستغناء عن التدريب العقلي؟

نعم  لا

س10 - هل تشعرون أن التدريب على مهارة التصور العقلي ينمي لديكم قدرات نفسية ايجابية؟

غالبا  أحيانا  نادرا

مع خالص الشكر و التقدير لتعاونكم.

